بناء العادات الصحية السليمة

1- تناول غذاء صحيّاً: أ- أهمية الغذاء في حياة الإنسان: ما من شكٍّ أنّ للغذاء أهمية قصوى في حياة الإنسان، بل إنّه هو الشيء الذي يعتمد عليه الإنسان في بناء جسمه وعقله ونموه. ولا شك أنّ العديد من الأمراض منشؤها الغذاء الذي نأكله، وعن طريق الغذاء يمكن أن يصاب الإنسان بالأمراض المختلفة، بدءاً من أبسط حالات الحساسية، إلى أمراض شرايين القلب ومرض السكر والسمنة وبعض السرطانات. ولقد تحوّل العالم من حولنا خلال العقد الماضي تحوّلاً جذريّاً، أطلّ علينا نوع من أنماط الحياة لم نكن نعهده في السابق، أو بالأحرى كان منسيّاً أو قليلاً ما نهتم به.. إنّه النمط الجديد للحياة التي نعيشها، وكانت النتيجة أن أصبح العديد من الناس يأكلون أطعمة لا تفيدهم، كما أنّ الكثير من الناس أصبح يأوي إلى الفراش مثقلاً بسوء الهضم، ويصحو بحالات من الصداع، ولا يشعر أثناء النهار بالنشاط والحيوية.. بل إنّه أصبح يشعر بأنّه أكبر من سنه الحقيقي. وأصبحت فكرة "المرء مرهون بما يأكله" فكرة مهيمنة على الرأي العام وعلى حياة الكثيرين أيضاً، وشاع القول: "قل لي ما تأكل، أقل لك من أنت". كان الغذاء في الماضي يعتمد أساساً على الحبوب والبقول والخضراوات والفواكه، وشيء من اللحوم.. ولكن الحضارة الحديثة قلبت مفاهيم الغذاء، فأفرط الكثير من الناس في تناول اللحوم والدهون والحلويات والكيكات والوجبات السريعة والجاهزة، وهجروا الحبوب والبقول، وزهد الكثير في الفواكه والخضراوات!.. وهذا ما دعا منظمة الصحة العالمية إلى وضع هرم غذائي يبيّن الأغذية التي

ينبغي الاعتماد عليها كمصدر رئيس في طعامنا اليومي، والأغذية التي ينبغي تحديد تناولها والتخفيف منها. ب- الغذاء والمرض: اتسم غذاء العصر الحديث بأنّه غذاء غير صحّي، فالأمراض الناجمة عن الإفراط في الغذاء واختلال توازنه، تأتي في مقدمة الأسباب المؤدّية إلى الوفاة في الغرب. ويأتي مرض شرايين القلب التاجية في طليعة تلك الأسباب؛ إذ يصاب سنويّاً (1.5) مليون شخص أمريكي بجلطة في القلب، ويموت منهم أكثر من نصف مليون شخص. ويلعب الغذاء دوراً بارزاً في عدد من السرطانات، كسرطان القولون والثدي والبروستات. كما أن ارتفاع ضغط الدم – وهو أيضاً مرض آخر ذو علاقة بالغذاء – يصيب أكثر من (85) مليون شخص في أمريكا!.. وأكّدت الدراسات الحديثة أن نخر الأسنان – ومن أهم أسبابه فرط تناول السكريات – يصيب معظم الأطفال دون التاسعة من العمر!.. · السكر: لقد ازداد استهلاكنا للسكر بما يعادل (63) كغم من السكر سنوياً للشخص الواحد! وليس للسكر من فائدة سوى أنّه مصدر طاقة للإنسان، ورغم أنّه لا توجد علاقة مباشرة بين تناول السكر ومرض شرايين القلب التاجية، إلا أنّ الإفراط في تناول السكر يزيد من البدانة، ويفاقم مرض السكر. ومن المعروف أن هناك علاقة بين البدانة ومرض السكر وارتفاع ضغط الدم ومرض شرايين القلب التاجية. وينبغي التنبيه إلى تجنب تناول البسكويت والشوكولاته والحلويات، فهي من أكثر مصادر السكر في الطعام. · الملح: تشير الدراسات العلمية الحديثة إلى أنّنا نأكل أضعاف ما يحتاجه جسمنا في اليوم الواحد من الملح. فالإنسان يتناول حوالي (12-10) غرام من الملح يوميّاً، في حين يحتاج إلى (2-1) غرام من الملح فقط في اليوم الواحد.. ولهذا فهناك حاجة ماسة للتخفيف من تناول الملح. وهناك علاقة أكيدة بين الإفراط في تناول الملح وارتفاع ضغط الدم.. وقد بينت الدراسات أنّ الشعوب التي تتناول مقداراً قليلاً من الملح تمتاز بِنُدرة ارتفاع ضغط الدم فيها، وأن خفض تناول الملح بمقدار (5) غرام يومياً ينقذ حياة 3 مليون شخص على مستوى العالم سنوياً. وهناك عدد من الأطعمة الدهنية التي يختبئ الملح وراءها، كالموالح "المُكَسّرات"، وشرائح البطاطا، والمعلبات، والأجبان، والأسماك، والمخللات. وأبسط طريقة للإقلال من الملح هي تجنّب إضافة الملح إلى طاولة الطعام، والإقلال منه أثناء الطهي، ولكن علينا أن نتذكر أن (80%) من الملح الذي نتناوله يوميّاً نجده جاهزاً في الطعام الذي نشتريه من الأسواق!. · الدهون الحيوانية (Fat Animal): يمتاز غذاء العصر الحديث بأنّه غني بالدهون الحيوانية، كالسمن والقشدة والزبدة والكريم والأجبان واللحوم. ولا شك أنّ الإفراط في تناول الدهون يزيد من حدوث مرض شرايين القلب، ويسبّب البدانة، ويزيد من حدوث سرطان الثدي.. والإفراط في الدهون يرفع كولسترول الدم. وتجمع الهيئات الصحية الدولية على ألا تتجاوز كمية الدهون المتناولة يوميّاً (30%) من السعرات الحرارية. · الألياف في الطعام (Fiber): أكّدت الأبحاث العلمية الحديثة

أننا لا نتناول كمية كافية من الألياف في الطعام؛ فنحن نأكل الخبز الأبيض، ونرمي النخالة في سلة المهملات، في الوقت الذي أصبحت فيه النخالة دواء لعدد من الأمراض في أمريكا وأوروبا!.. كما أنّنا أهملنا تناول الخضراوات والفواكه، في حين أفرطنا في تناول الأرز واللحوم!.. والإكثار من تناول الألياف لا يفيد في الوقاية من مرض شرايين القلب، فحسب، بل إنّه يساعد في الوقاية من سرطان القولون. وتُعزى كثرة انتشار سرطان القولون والإمساك وحصيات المرارة في أمريكا وأوروبا إلى قلة تناول الألياف، في حين يندر حدوث هذه الأمراض في أفريقيا!.

ت- الهرم الغذائي:

قام المختصون في الولايات المتحدة الأمريكية في الآونة الأخيرة بإعادة توزيع المجموعات الغذائية وترتيبها هرميّاً، وأطلق عليه: التقسيم الهرمي للأطعمة (Pyramid Food)، حيث يضم المجموعات الغذائية المختلفة، ويحدد العمر والجنس والحالة الفيزيولوجية حجم وعدد الحصص الغذائية. الهرم الغذائي الجديد: وزارة الزراعة بالولايات المتحدة تحدّث وتجدد دليل الغذاء المختار الهرمي الشكل. النشاط الجسمي البدني: كلما زادت السعرات الحرارية المستهلكة زادت الحاجة لنشاط بدني أكبر، على الأقل 30 دقيقة يوميّاً في معظم أيّام الأسبوع. ما هي الكمية من كل مجموعة؟ يعتمد ذلك على مجموع السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد في اليوم الواحد. "لكل شخص احتياجاته مزيد من الإرشادات تتوفر على الموقع": gov.mypyramid.www - الحبوب: نصف الكمية حبوب كاملة - الخضراوات: طازجة، مجمدة، معلبة، مجففة، معصورة - الفواكه: طازجة، مجمدة، معلبة، مجففة، معصورة - الزيوت والدهون: سائلة وليست صلبة - منتجات الألبان: قليلة أو عديمة الدسم غنية بالكالسيوم - غذاء غني بالبروتين: لحم طري، طيور، سمك، بيض، حبوب، لوز، بذور، زبدة الفول السوداني الكمية حبوب خضراوات فواكه زيوت ألبان بروتين عالي 1000 سعرة 85 جم 1 كوب 1 كوب 3 ملاعق صغيرة كوبان 57 جم 2000 سعرة 170 جم 2.5 كوب كوبان 6 ملاعق صغيرة 3 أكواب 156 جم 3000 سعرة 280 جم 4 أكواب 2.5 كوب 11 ملعقة صغيرة 3 أكواب 200 جم ٠ مجموعة اللون البرتقالي: تمثل مجموع الحبوب، وتوصى بتناول (90) غراماً على الأقل. تشمل هذه المجموعة: الخبز والحبوب والأرز

والمعكرونة، مع التوصية بتناول نصف الكمية من الحبوب الكاملة غير منزوعة القشر (حيث إنها تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والألياف). وتُمِدّ مجموعة الحبوب الفرد أساساً بالكربوهيدرات وبعض الفيتامينات والمعادن والألياف. · المجموعة الخضراء: تمثّل مجموعة الخضراوات، وينصح بتناول الخضراوات ذات اللون الأخضر الغامق، وكذلك البرتقالية اللون، بالإضافة إلى أنواع الفاصولياء، واللوبياء الجافة. وينصح بتناول حوالي (2.5) كوب من الخضراوات يوميّاً للأفراد الذين يتناولون (2000) سعرة حرارية يوميّاً، ويمكن زيادة أو نقصان الكمية تبعاً لاحتياجات كل فرد. · مجموعة اللون الأحمر: تمثل الفاكهة، وينصح بتناول كوبين من الفاكهة المتنوعة؛ سواء كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة أو مجففة، مع التخفيف من تناول العصائر (حيث إنها قليلة في محتواها من الألياف). · مجموعة اللون الأصفر: تتمثل في الزيوت، ويوصى بالحصول عليها من الأسماك والبقوليات والزيوت النباتية، والحد من تناول الدهون الصلبة، مثل: الزبد والسمن الصناعي والطبيعي. · مجموعة اللون الأزرق: تتمثل في مجموعة الحليب ومشتقاته، وتنصح وزارة الزراعة الأمريكية بتناول ما يعادل ثلاثة أكواب من الحليب، الخالي أو قليل الدسم. وبالنسبة للأفراد الذين يعانون من عدم تحمل منتجات الحليب، البحث عن مصدر آخر لعنصر الكالسيوم. · مجموعة اللون الأرجواني: تشمل مجموعة اللحوم والبقوليات، حيث اقترحت وزارة الزراعة الأمريكية تناول اللحوم القليلة (المنزوعة) الدهن، وتناولها محمّرة في الفرن أو مسلوقة. وهذا الرابط سيفيدكم في معرفه الحصص لكل شخص:

فرد لكل الغذائية الحصة تحديد الغذائي الهرم هذا خلال من يمكن http://www.mypyramid.gov من خلال معرفة الجنس (ذكراً أو أنثى)، والعمر (بالسنوات)، ومدى النشاط الرياضي، ومن ثمّ إدخالها في الإنترنت على الموقع.. ويخص هذا الهرم أي إنسان مهما كان جنسه وعمره ومدى النشاط الرياضي الذي يمارسه، إلا أنّ هذا الهرم سيحرم الذين لم تتوفر لديهم وسائل استخدام الكمبيوتر من معرفة حجم الحصص الغذائية، حيث لا يمكن تعميم نظام غذائي لجميع الأفراد باختلاف الجنس والعمر والنشاط البدني. ث- القلق والاكتئاب.. ونوعية الغذاء: وقد تفاقم طبيعة الغذاء أعراض عدد من الأمراض؛ مثل: القلق والاكتئاب والهلع وغيرها. فمن الأغذية التي يمكن أن تؤثر على مزاج الأشخاص: القهوة، والشوكولاته، والبرتقال، والسكر، ومنتجات القمح وغيرها. ومن الأغذية الضرورية لسلامة الصحة النفسية: الفواكه، والخضراوات، والأغذية الحاوية على أحماض دهنية؛ مثل: سمك الساردين والتونا والسالمون، إضافة إلى اليقطين والجوز وغيرها. وقد لاحَظ الباحثون أنّ العديد من الأشخاص الذين تنتابهم نوبات من القلق والهلع قد لاحظوا تحسّناً في صحتهم العقلية من خلال تغيير نوع الغذاء الذي يتناولونه. والزوجة يمكن أن تكون مسؤولة عن برودة عاطفة أسرتها بتقديم نوعية غذاء

خاطئة، وبطهي الطعام لأكثر من مرة، وتخزينه لفترات طويلة. ج- وصايا صحية للحياة اليومية: 1- حافِظ على وجبة الإفطار، فبعض الناس يهمل وجبة الإفطار لئلا يزداد وزنه، أو لأنّه على عجلة من أمره، وهذا أمر غير صحي على الإطلاق. وليس من الحكمة أن يكون الإفطار طعاماً ثقيلاً كإفطار العديد من الأمريكيين الذين يتناولون المقالي والسجق – النقانق – والبيض المقلي في الصباح. اجعل في إفطارك شيئاً من الحبوب كالقمح، والشوفان، والزيتون، ولبن الزبادي وعليه زيت الزيتون. 2- تناوَلْ الطعام الذي تحضّره أُمّك أو زوجتك في البيت، واجلس مع زوجتك وأولادك، وتناول الطعام الصحي بهدوء ودون انفعالات. 3- تجنّبَ المعلبات، والأطعمة الجاهزة، والأطعمة سريعة التحضير، والوجبات السريعة؛ كالهامبرغر وأشباهها. 4- تجنّبَ الحلويات والكاتو والشوكولاته والمربيات. 5- حاول أن تأكل السكريات المعقدة (Carbohydrates Complex) الموجودة في الحبوب؛ كالقمح غير المقشور، والأرز الكامل، والحمص، والعدس، والفول، والفواكه، والتمر، والتين. 6- قلّل من سكر الطعام قدر الإمكان، واستعمل العسل في تحلية بعض الأطعمة بدلاً من سكر الطعام، واستعمل التمر بدلاً من الحلوى. 7- قلّل من اللحوم قدر الإمكان. 8- تناوَلْ وجبتين من السمك في الأسبوع، ويفضّل تناول السمك المشوي بدلاً من المقلي. 9- تجنّبِ المقالي بشكل عام، فهي غنية بالدهون المشبعة السيئة للجسم، وينبغي عدم تكرار استعمال الزيت في قلي الطعام أكثر من مرتين. 10- استخدم الخَلّ في السّلَطات، وفي غسل الخضراوات، فهو مادة معقمة تقتل الجراثيم، كما يمكن أن يعقم الأسنان واللثة، وصدق رسول ا (ص) فيما قال: "نعم الإدام الخل".. و"خل التفاح" هو أفضل أنواع الخل.

11- استخدم المنتجات الحاوية على حليب الصويا، فهو مستخلص من نبات الصويا، ولا يحوي على دهون سيئة. 12- أفضل الزيوت: زيت الزيتون، وزيت الذرة. 13- عند شرائك الأطعمة المعبأة اقرأ المحتويات، وتجنب تلك الحاوية على العديد من المواد المضافة، أو على زيوت مهدرجة. 14- استخدم كمية قليلة من عسل النحل، فالكميات الكبيرة منه يمكن أن تؤدي إلى البدانة. 15-

على النساء والبنات والشابات تناول غذاء بالكالسيوم والحديد وحمض الفوليك؛ فمعظم النساء في سن الحمل لا يتناولن سوى نصف حاجة أجسامهنّ من الكالسيوم، وقد يحتجن إلى أقراص الكالسيوم. 16- حاول أن تجعل غذاءك متنوّعاً وممتعاً، وأن تزيد من سعادتك في حياتك بدلاً من أن تحول حياتك إلى نكد وهموم. 2- امشِ.. أمشِ ولو خطوة:

فوائد المشي الرياضي: - خفض الضغوط اليومية. - حل المشاكل اليومية.

- تحسين مفهوم الذات. - تحسين مستوى الكولسترول في الدم. - خفض ضغط الدم في الأوعية الدموية. - تحسين الجهاز الدوري التنفسي. - المنفعة

العضلية. - المرونة في المفاصل. - خفض دهون الجسم. - كثافة وصلابة العظام. أعلنت منظمة الصحة العالمية أن (30) دقيقة يوميّاً من النشاط الجسدي كافية للاحتفاظ بصحة جيّدة وتجنّب الأمراض. وتؤكّد المنظمات الصحية جميعها على فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم والمعتدل الشدة؛ مثل: المشي السريع، والهرولة، والسباحة، وركوب الدراجة، وصعود الدرج، ونط الحبل، والعمل البدني في الحديقة المنزلية أو في المزرعة، أو ممارسة بعض الألعاب الرياضية، ونحو ذلك. وحتى القيام بتنقلات بسيطة سيراً على الأقدام أو على دراجة، أو تسلق الأدراج، أو تنظيف المنزل، أو ممارسة رياضة ما، حتى ولو أمام التلفاز تظل كلها مفيدة، فاجعل النشاط البدني جزءاً من حياتك اليومية. وتفيد ممارسة النشاط البدني كل أجهزة الجسم؛ بدءاً من صحة القلب والأوعية، مروراً بصحة العظام والمفاصل، وانتهاء بالصحة النفسية. وبالمقابل، فإنّ انعدام النشاط البدني مع نظام غذائي خاطئ وتدخين، هو سبب كثير من حالات مرض شرايين القلب، والعديد من أنواع السرطان، والسكّري، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات شحوم الدم، وهشاشة العظام، والاكتئاب، والقلق. ولابدّ من تخصيص مكان في البيت لممارسة الرياضة مهما كان صغيراً، فسيتيح الفرصة لجميع أفراد الأسرة الاستفادة القصوى من ممارسة الرياضة وفي أي وقت مناسب لهم. ولا شك أن رب الأسرة مسؤول عن ترغيب أفراد أسرته بممارسة الرياضة، وتوفير سبل ذلك. 3- نَمْ باكراً: النوم نعمة إلهية لم يُعرف بعد قدرها، ولم تكتشف بعد أسرارها كاملة. فقد كنّا نقول: إننا بحاجة إلى النوم كي نرتاح عن عناء النهار. أما الآن فقد أظهرت الدراسات أننا نحتاج إلى النوم بشكل سليم وكافٍ، كي نكون أصحاء، وكي نتجنب الإصابة بأمراض العصر القاتلة!. فللنوم دورٌ هامٌّ في حياة الإنسان، فهو يعوضه عن الإجهاد الجسمي والذهني الذي يتعرّض له طوال النهار، كما يمثّل وظيفة حيوية تقي الإنسان من التعب. واضطراب النوم وعدم انتظامه قد ينعكس على أداء الفرد خلال النهار، بل وقد يغير من الحالة المزاجية المسيطرة عليه. وليس الدماغ هو المستفيد الوحيد من النوم، بل إن في النوم سكناً وراحة للجسم كله؛ قال تعالى: (أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا) (النمل/ 86). ولكن بعض الناس – وللأسف الشديد – يقلب ليله نهاراً، ونهاره ليلاً وخاصة في رمضان. وقد أكّد الأطباء أن أهنأ نوم ما كان في أوائل الليل، وأن ساعة نوم قبل منتصف الليل تعادل عدة ساعات من النوم المتأخّر بعد منتصف الليل. ويقول الخبراء: إنّ الذهاب إلى النوم في وقت محدد كلّ مساء، والاستيقاظ في وقت معيّن كل صباح لا يحسّن نشاط المرء في النهار فحسب، بل يهيئ الشخص لنوم جيّد في الليلة التالية. فإذا كنت تريد أن تنام بسرعة حين تخلد إلى النوم فانهض باكراً في الصباح، وافعل ذلك بانتظام، فبذلك تحصل على أفضل أنواع النوم، وتكون أكثر سعادة وأعظم

نشاطاً طوال النهار. وفي ليالي رمضان يطيب قيام الليل لا بالحديث والسمر، بل بالصلاة والتقرّب إلى الله تعالى. وهناك ثلاثة شروط أساسية لابدّ من توافرها لضمان نوم صحيّ؛ وهي: · الراحة الجسدية · الراحة العاطفية · الراحة الفكرية ووجود خلل في أيٍّ منها يمكن أن يسبب اضطراباً في النوم؛ فالتهاب الجيوب الأنفية مثلاً، أو التفكير في موضوع معين، أو وجود مشاكل أسرية؛ كفيلة بأن تقلق نومك وتصيبك بالأرق. وعلى الجانب الآخر، فالإرهاق الشديد مثلاً قد يؤدي إلى زيادة فترات النوم؛ وهو ما يجعل النوم ثقيلاً وعميقاً. ويمكن لأي إنسان أن يحيا حياة طبيعية جدّاً بنوم لا يزيد عن (6) ساعات يوميّاً؛ فهي مدة كافية جدّاً لاحتياجات الجسم وراحته وكفاءة أجهزته المختلفة. ورغم شهرة رباعية الخيام التي يقول فيها: فما أطالَ النّومُ عمراً *** وما قصّرَ في الأعمارِ طولُ السّهَر إلا أن أبحاثاً كثيرة أكّدت أنّ الإكثار من النوم إلى حدٍّ كبير، والإقلال منه إلى حدٍّ كبير، كلاهما ضار بالإنسان. ولا شك أنّ النوم من 6 إلى 8 ساعات يومياً هو المدة شبه المثالية التي يمكن أن ينامها الفرد. والإنسان الذي يلتزم آداب النوم في الإسلام يحمي نفسه من التعرّض للكوابيس والأحلام المزعجة التي تنال من جودة نومه، كما يحمي نفسه من أذى الشياطين، لأنّه أسلم نفسه إلى بارئها قبل أن ينام. عدد ساعات النوم: · الطفل حديث الولادة، 18 ساعة في اليوم. · الطفل ما بين شهر إلى 3 أشهر، 16 ساعة في اليوم. · الطفل ما بين 3 إلى 6 أشهر، 15 ساعة في اليوم. · الطفل ما بين 6 إلى 12 شهراً، 14 ساعة في اليوم. · الطفل ما بين سنة إلى سنتين، 13 ساعة في اليوم. · الطفل ما بين 3 إلى 5 سنوات، 12 ساعة في اليوم. · الطفل ما بين 6 إلى 8 سنوات، 11 ساعة في اليوم. · الطفل ما بين 9 إلى 10 سنوات، 10 ساعات في اليوم. · الطفل والمراهق ما بين 11 إلى 17 سنة، 9 ساعات يوميّاً. · البالغ ما فوق سن 18 سنة، من 7 إلى 8 ساعات يوميّاً. وللحصول على نوم صحيٍّ متوازن: · احرص على أن يكون جو غرفة النوم صحيّاً من حيث درجة الحرارة والتهوية والإضاءة. · لا تطلب النوم إلا إذا كنت في حاجة إليه. · وإذا مكثت في فراش النوم لنصف ساعة دون نوم فانهض من الفراش، وحاول أن تشغل نفسك بقراءة كتاب. · تجنّب بذل مجهود عضلي شديد قبل النوم مباشرة. · تجنّب التفكير في أي مشكلة عند الدخول إلى فراش النوم. · احتفظ بمسافة زمنية معقولة بين تناول الطعام وبين النوم "لا تقلّ عن ساعة ونصف"، مع تجنب تناول الوجبات الدسمة عسيرة الهضم قبل النوم. · اقضِ بعض الوقت في قراءة كتاب قبيل النوم. · تجنّب التفكير في الموضوعات المثيرة والعنيفة قبل النوم. · لا تذهب إلى الفراش إلا وأنت مستعدٌّ للنوم، أي: لا تذهب إلى الفراش لكي تقرأ أو تراجع جدول أعمالك أو لمشاهدة التلفزيون، ولا تستخدم السرير إلا

للنوم فقط. المصدر: كتاب الثقافة الصحيّة (متعة الحياة)