أُسس التغذية السليمة للجسم



إنّ تناول غذاء صحّي متوازن هو مفتاح الحصول على جسمٍ صحّي، فحتى يستطيع الجسم العمل بشكلٍ صحيح فإنّه يحتاج إلى العناصر الغذائية الأساسية والطاقة، ويمكن للإنسان الحصول على المعادن والفيتامينات وكافة العناصر الضرورية عبر تناوله الأطعمة المختلفة وبكمياتٍ محدّدة، كما أنّ اتّباع نظام غذائي سليم يساعد في الحفاظ على الوزن ضمن الحد الطبيعي، وهذا بدوره يساعد في الوقاية من الأمراض، وفي هذا المقال سيتمّ التحدث عن أُسس التغذية السليمة للجسم.

سادت العديدُ من المفاهيم الخاطئة فيما يتعلّق بأُسس التغذية السليمة للجسم، فالتغذية السليمة لا تعني حرمان الجسم من أنواعٍ معينة من الطعام، أو التقيد بقوانين صارمة، أو خفض الوزن إلى حدٍّ كبير، بل هي أبسط بكثير ويعد تطبيقها سهلاً وممتعاً، ومن أبرز أُسس التغذية السليمة للجسم الواجب اتّباعها:

- يجبُ مراعاة أن يكون الطعام متنوعاً ومتوازناً وغير مقتصر على فئة واحدة من الطعام.

- عدم الإفراط بتناول الصوديوم والأملاح؛ فقد تمّ ربط الإفراط بتناول الصوديوم بأمراض ضغط الدم وأمراض القلب والكلى.

- تناول المأكولات البحرية لمرتين على الأقل أسبوعياً، فالأسماك والمحار تُعدّ مصدراً جيّداً للأوميغا ٣ والأحماض الدهنية، والتي تُعدّ مهمّة لصحّة القلب والدماغ.

- تناولُ الأطعمة الغنيّة بالألياف يومياً، مثل: الخضروات والحبوب الكاملة، فهي تتميّز بانخفاض السعرات الحرارية وبالتالي خفض الوزن، إلى جانب أهمّيتها لصحّة الجهاز الهضمي والبشرة.

- تناول الأطعمة الغنيّة بالكالسيوم يومياً، فالجسم يحتاج الكالسيوم لبناء العظام والأسنان وللجهاز العصبي ولتنظيم ضربات القلب، وأبرز الأطعمة الغنيّة بالكالسيوم هي الحليب ومشتاقاته.

- تناول المواد البروتينية باعتدال، فمن أُسس التغذية السليمة للجسم تناول البروتينات والتي تُعدّ مصدر طاقةٍ مهمّاً، ويمكن الحصول عليه من اللحوم أو النباتات.

- تناول الكربوهيدرات المعقّدة وغير المكرّرة، والابتعاد عن السكريات والكربوهيدرات المكرّرة، فمن أُسس التغذية السليمة للجسم التقليل من تناول النشويات والإكثار من تناول الحبوب الكاملة، وذلك لتجنّب زيادة الوزن وتراكم الدهون في منطقة الخصر.

- الحدّ من تناول السكريات المكرّرة، وهذا يساعد في الحدّ من الإصابة بالسكري.

نصائح للتغذية السليمة للجسم

هناك بعض العادات الصحّية الخاطئة التي تدمر الجسم وتسبّب الضرر له والتي يجب الابتعاد عنها، وأبرز النصائح الواجب اتّباعها للحصول على جسمٍ صحّي:

- الاعتدال في تناول الطعام، وهو جوهر أسس التغذية السليمة للجسم، وهذا يعني تناول الطعام بلا إفراطٍ أو تفريط أي تناوله بالكمية الكافية فقط، فالإكثار من تناول أي نوع من الطعام حتى لو كان صحي سيسبب الضرر للجسم.

- شرب كمية كافية من الماء على مدار اليوم.

- تجزئة الطعام وعدم تناول كمية كبيرة من الطعام دفعة واحدة.

- عدم إهمال وجبة الإفطار إطلاقاً، فوجبة الإفطار تعمل على تنشيط عملية الأيض بالجسم وتعطي الجسم الطاقة لممارسة عمله.

- تناول وجبة العشاء قبل الخلود للنوم بساعتين على الأقلّ.

- تناول الخضروات والفواكه عند الشعور بالجوع خلال الوجبات.

- التنوع في الطعام وعدم التركيز على تناول صنف واحد فقط.