

## ابتعد عن الاضطرابات بنظام غذائي صحي



ليس من السهل الحصول على صحة أفضل دائماً بالتمني، بل باتباع خطوات صحية عملية نظامية في الغذاء، والنظام اليومي للوصول إلى صحة أفضل، وقد درست من قبل المختصين ووضع لها المختصون خطة لا تزيد عن العشرين يوماً، سهلة التطبيق، وتعود على الفرد بنتائج مضمونة من الصحة والعافية التي يطمح لها كل فرد. وتعتمد الخطة على أربعة أهداف، أولها: اتباع نظام غذائي يومي صحي متكامل.

والثاني: التخلص من الإرهاق والتعب الجسدي.

والثالث: متابعة وتخفيف ضغط الدم وملاحظته على الدوام.

وأخيراً: محاولة خفض الكوليسترول ومستوياته بتناول أغذية صحية مفيدة تساعد على ذلك.

إنّ اتباع نظام غذائي صحي وتنقية النظام الغذائي المتبع من أي أخطاء غذائية غير صحية عن طريق تناول الكثير من الخضراوات الخضراء والحمراء والصفراء، والفاكهة بأنواعها الغنية بالعناصر الغذائية من فيتامينات ومعادن وأملاح، ثمّ تناول مشتقات الحليب خفيف الدسم أو منزوعها على الدوام، ثمّ البروتينات خفيفة الدهن، والأسماك بنوعيتها النهري والبحري ما بين 3-4 وجبة/ الأسبوع كل ذلك يؤدي إلى خفض خطر الإصابة بالسكري، وأمراض القلب، وأمراض السرطان كما يساعد على ضبط الوزن وعدم زيادته.

ينصح المختصون في علم التغذية بتناول ما يتراوح ما بين 5-6 حصة من الفواكه والخضراوات خلال اليوم، ثمّ إن كمية ملح الطعام يجب أن تكون دائماً أقل من 2 غرام/ اليوم من مجمل الغذاء اليومي، ويكون ذلك بالابتعاد عن ملح المائدة والتقليل من إضافة الملح إلى الطعام أثناء الطبخ، فهو كما يطلق عليه المختصون إنّه (السم الأبيض)، حيث إنّ العنصر الرئيسي في الملح هو الصوديوم الذي يرفع ضغط الدم، وأيضاً الابتعاد عن المعلبات.

أدخل اللحوم البيضاء من الأسماك والدجاج في النظام الغذائي اليومي الصحي، وابتعد عن اللحوم

الحمراء، أما الأولى فلتكن كميتها لا تقل عن 75 غرام/ اليوم.

وهناك دراسة كندية واسعة أظهرت فائدة تناول المكسرات وبالأخص - اللوز - ونصحت بتناول ما يعادل 25 غرام منه/ اليوم الواحد، حيث تبين أنَّهُ يخفض مستويات الكوليسترول السيئ بنسبة أكثر من 4%.

استعمل الشاي المستورد من الهند وسيلان حيث يقطف ويخمر بدرجة حرارة ورطوبة محدودة، ثمَّ يجفف ويغريل وتفزر محتوياته حسب الطول، واستعمل الشاي كشراب له بعد روي ويزرع في جبال همالايا على ارتفاع شائع من البحر أما الشاي الأخضر فيستهلك في الصين واليابان وله قيمة اجتماعية وثقافية وطريقة خاصة لتقديمه والاحتفال به واستعمل منذ القرن الخامس عشر وله قيمة روحية لتطهير الإنسان، هذا وله فائدة غذائية صحية في الوقت الحاضر بعد دراسته دراسة وافية.

حاول أن تشرب الشاي وليكن الشاي الأخضر، الذي هو نفس الشاي الاعتيادي فقط قبل أن يجف بصورة كاملة يُخمر ويجفف، فهو يحتوي على نسبة أقل من الكافئين أو لا، كما أنَّهُ غني بمضادات الأكسدة التي تقوي الجهاز المناعي للجسم.

وهل للشاي الأسود الاعتيادي فائدة أيضاً؟ نعم! فقد أظهرت دراسة حديثة علمية عليه وبينت أن تناول ما يعادل خمسة أكواب منه/ اليوم يخفف من مستويات الكوليسترول السيئ بنسبة 11%، ولكن لا تضيف له الكثير من السكر، فقط ملعقة شاي صغيرة وإلا زادت السرعات الحرارية داخل جسمك، لأنَّ السكر لا يعطي إلا سرعات حرارية. حاول الامتناع عن القهوة إلا المنزع منها الكافئين فهي أصح!

هذا وللرياضة أهمية واضحة في رفع مستويات الكوليسترول الجيد، حاول أن تجعل للرياضة وقتاً مهماً من النظام اليومي. والحركة والمشي مهم يومياً، والخطوات تكون أكثر من ألف خطوة يومياً.

ثمَّ ليكن غذاؤك اليومي ولو ليوم واحد في الأسبوع نباتياً! نعم، خالياً من اللحوم بكل أنواعها، فالدراسات الغذائية تشير إلى أنَّ النباتيين يتمتعون بوزن ثابت وكذلك تقل عندهم نسبة الدهون بنسبة 15%.

ولا ننسى شرب الماء يومياً بما يعادل عشرة أكواب/ اليوم، خاصة في أيام الصيف الحارة، لأن انخفاض معدل الرطوبة يسهم في الشعور بالتعب حيث أنَّهُ يخفّض حجم الدم، ويسبب الجفاف Dehydration ثمَّ يخفف من كمية الأوكسجين الواصل إلى الدماغ. وليكن نظامك الغذائي اليومي يحتوي على الطماطم الغنية - بالليكوبين - الذي يكافح السرطان. وينصح بتناولها حيث تكون كمناعة للخلايا من أشعة الشمس القوية يومياً إذا أمكن! ثمَّ الألياف الغذائية كالشوفان الذي يخفف من مستوى الكوليسترول ما يعادل 4 حصة/ الأسبوع، ليكن يومك يعتمد على ما بين (4-5) وجبات صغيرة متنوعة وليس 3 وجبات كبيرة، اجعل وجباتك هذه من الأسماك والفاكهة والخضراوات فقد أظهرت الدراسات الغذائية الحديثة أن خطر الإصابة بالسكتة القلبية ينخفض بنسبة 26% لدى الأشخاص الذين يتناولون كلَّ هذا النوع من الغذاء.

وأخيراً تبين أن أفضل طريقة لضمان تمتعك بالطاقة التي تحصل عليها من نظام غذائي يومي متكامل متنوع متوازن هي الخلود إلى النوم يومياً في الموعد نفسه حاول ذلك، إن استطعت، ولمدة ثماني ساعات على الأقل، منها وقت صغير ما بعد الغذاء وخاصة في فصل الصيف تسمى القيلولة فقد أجريت بحوث واسعة الانتشار على النوم وعلاقته بأمراض القلب وزيادة التكلس الشرياني وخاصة الشريان التاجي، على مجموعة تتكون من 400 شخص ولمدة طويلة تزيد عن خمس سنوات مراقبة ودراسة شاملة لحالتهم، فالحصول على ما بين 5-7 ساعات نوم لا يكفي وقد يزيد حالات التكلس الشرياني بنسبة 6-11%، وتبين أن زيادة النوم لساعة واحدة تخفض نسبة التكلس بنسبة 33%.

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة/ فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية للد. جيدة عبدالحاميد