نصائح لحياة صحّية ووزن مقبول

الصحّة الجيّدة نِعمة من نعم الحياة الأعظم؛ تؤثّر خياراتنا الغذائية على صحّة أجسادنا، اليوم وغداً ومستقبلاً. وإذا ما اقترن النظام الغذائي الجيّد بالنشاط البدني، يسهّل بلوغ «الوزن المثالي» والحفاظ عليه، كما الوقاية من الأمراض المزمنة، مثل: أمراض القلب والسرطان وتعزيز العافية بشكل عام.

النصائح الآتية، من اختصاصية التغذية جمانة دباغ، تعد بأسلوب حياة صحّي، بعيداً عن السمنة والأمراض:

1- النظام الغذائي الصحّي المعتدل في محتوياته من الدسم والسكر والملح، للحفاظ على وزن مثالي وحماية صحّة القلب. وفي هذا الإطار، يبدو الطبخ الصحّي أسهل ممّا يعتقد البعض، كما استخدام المكوّنات البديلة للسكر الأبيض والملح. وتُفيد الإرشادات الصحّية الآتية، في هذا الإطار:

* تقليب وتحريك الطعام المراد تحضيره في المقلاة، من دون إضافة السمن أو الزيت، بدلاً من القلي.

* استخدام رفٍّ للتخلّص من القطرات الدهنية، أثناء الشواء، وذلك للحصول على طعام شهي بسعرات حرارية أقل.

* استخدام الفرن للطهي، والقليل من السوائل (الزيت والزبدة و...)، أو طهو الطعام في أكياس خاصّة بالفرن.

* طهي الخضراوات باستخدام البخار، ما يجعلنا نستغني عن الدهون لهذا الغرض، ويُبقي على الفيتامينات والمعادن في الخضراوات.

* إضافة المزيد من الخضراوات منخفضة الملح، مثل: الجزر والفلفل والبصل، وذلك لإثراء نكهات الأطباق.

* في حال الرغبة في تناول المنتجات المُعلّبة والمخللات، من الضروري غسلها لتقليل محتوى الملح. ويفضّل أيضاً تجنّب تناولها بشكل مفرط.

* تتبيل الطعام، باستخدام الليمون الحامض والخلّ، لتعزيز النكهة.

* الحصول على الحاجة من السكر من عناصر غذائية طبيعية (الفواكه، مثلاً)، مع تجنّب شرب المشروبات الغازية والعصائر المحلاة والتقنين في تناول الحلويات الجاهزة.

* تناول منتجات الألبان قليلة الدسم أو منزوعة الدسم، للتقليل من كمّ الدهون المستهلك.

* تناول منتجات اللحم الأبيض، مثل: الدجاج والسمك أكثر من منتجات اللحم الأحمر.

2- اختيار العناصر الغذائية المُعزّزة مناعة الجسم، مثل:

* الحبوب الكاملة (خبز الحبوب الكاملة ومعكرونة الحبوب الكاملة والأرز البني والذرة والشوفان)، علماً بأنّ الحبوب الكاملة توفّر الكثير من مضادات الأكسدة والسيلينيوم الهام لتعزيز المناعة، كما الزنك.

* البصل والثوم، لدورهما في تعزيز المناعة، بسبب غناهما بعناصر كيميائية مُغذّية تعمل أيضاً على تثبيط المواد السامة المُسرطنة.

* الأسماك الغنيّة بالأحماض الأمينية، كالسلمون والسردين، فالأخيران يُمثلان مصدراً ممتازاً لأحماض الـ(أوميغا3) التي تلعب دوراً إيجابياً في تعزيز مناعة الجسم. ومن المعروف أيضاً أنّ الأسماك هي مصدر جيّد للزنك والفيتامين (ب6)، اللذين يعززان مناعة الجسم.

* البقوليات مصدر مثالي للفيتامين (ب6) والحديد، اللذين يُعززان مناعة الجسم.

* اللوز والجوز في الوجبة الخفيفة، للحصول على الفيتامين (هـ)، الذي يقوي مناعة الجسم ويحميه من الأمراض الخطيرة. كما أنّ المكسّرات مصدر غنيّ بالفيتامين (ب6) والدهون المفيدة.

* بذور الكتّان مصدر غنيّ بأحماض الـ(أوميغا3)، ويُمكن استخدام بذورها كاملة أو دقيقها في إعداد الخبز أو الكعك. كما يُمكن إضافتها إلى حبوب الفطور (كورنفليكس) والحليب في الصباح.

* الزبادي المضاف إليه خمائر الـ(بروبيوتيك)، فقد أظهرت دراسات أنّ خمائر الـ(بروبيوتيك) تلعب دوراً فعّالاً في تعزيز دفاعات الجسم الطبيعية.

* التوابل والأعشاب الطبيعية الغنيّة بمضادات الأكسدة، مثل: الكمّون والقرفة والكركم والريحان والزعتر.

* الزيوت الصحّية (زيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت الذرة وزيت دوار الشمس)، فهي غنيّة

بالفيتامين (هـ)، وتعتبر مضادات طبيعية للأكسدة.

3- خيارات غذائية ذكيّة: من الضروري قراءة الملصقات على الأطعمة عند التسوق الغذائي، بما فيها المعلومات عن كمّ ِ الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة والسكريات المضافة والـ(كوليسترول) والصوديوم.. وغيرها من المكوّ ِنات التي قد تثير مخاوف صحّية!

4- التوازن بين الطعام والنشاط البدني: النشاط البدني، عامل هام للحفاظ على نمط حياة صحّي، فالمداومة على أداء الرياضة تساعد في استمرارية مواصلة الجسم وظائفه العامّة، وقد تمنع أو تقلّ ِل مضاعفات الأمراض المزمنة، كما تعزز مناعة الجسم. وفي هذا الإطار، من الضروري ممارسة الرياضة لثلاثين إلى خمس وأربعين دقيقة، من ثلاث إلى خمس مرّات في الأسبوع، ما يعود بفائدة كبيرة على الجسم.