**[كيفية تناول الطعام بشكل سليم](https://ar.wikihow.com/%D8%AA%D9%86%D8%A7%D9%88%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85-%D8%A8%D8%B4%D9%83%D9%84-%D8%B3%D9%84%D9%8A%D9%85)**

**3 أجزاء**

**1اختيار الغذاء الصحي2 تناول كمية مناسبة من الطعام3**  [**بناء أفكار صحية عن الطعام**](https://ar.wikihow.com/%D8%AA%D9%86%D8%A7%D9%88%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85-%D8%A8%D8%B4%D9%83%D9%84-%D8%B3%D9%84%D9%8A%D9%85#.D8.A8.D9.86.D8.A7.D8.A1_.D8.A3.D9.81.D9.83.D8.A7.D8.B1_.D8.B5.D8.AD.D9.8A.D8.A9_.D8.B9.D9.86_.D8.A7.D9.84.D8.B7.D8.B9.D8.A7.D9.85_sub)

نسمع دائمًا الناس يتحدثون عن تناول الطعام بشكل سليم وأفضل، ولكن كيف أن تفعل ذلك بالضبط؟ إذا كنت ترغب في تحسين حالة صحتك والحصول على جسم جيد وقوي، اتبع النصائح التالية لبدء تناول الطعام بشكل مناسب!

**اختيار الغذاء الصحي**

1**اتباع نظام غذائي متوازن.** اجعل النظام الصحي المتوازن يشمل على الكربوهيدرات الغنية بالمغذيات والبروتين والفواكه والخضروات ومنتجات الألبان. وسيساعدك على حصول جسمك على التوازن الصحيح من الفيتامينات والمعادن الحيوية التي يحتاجها من أجل الحفاظ على جسمك قويًا وصحيًا. حاول أن تتناول وجبة من الخضار بنسبة 30٪، و20٪ من الفاكهة و20٪ من الكربوهيدرات ( النشويات مثل القمح والأرز والذرة) والبروتين بنسبة 20 ٪ (التي توجد في اللحوم والبقول والخضار)، ومنتجات الألبان بنسبة 10٪.

**2لا تتخط وجبة من وجبات الطعام.** بكل تأكيد تناول وجبة الإفطار، لأن ذلك يعمل على بدء عملية التمثيل الغذائي الخاصة بك في وقت مبكر من الصباح ( نظرًا لأنه يعمل ببطء في الليل لأنك لم تأكل شيئًا لفترة قصيرة). سوف تحتاج أيضًا إلى تناول الطعام على فترات منتظمة، لتساعد جسمك على الحصول على الوقود الذي يحتاجه كل يوم

**3لا تستنفذ السعرات الحرارية في المشروبات.** إنها لفكرة جيدة أن تشرب الماء فقط أو المشروبات الخالية من السعرات الحرارية مثل الشاي أو القهوة السوداء كلما أمكن. قد تشمل المشروبات السكرية والعصائر مئات من السعرات الحرارية، ومع ذلك لا تجعلك تشعر بالامتلاء. لا تفعل المشروبات شيئًا جوهريًا لك إلا ارتواء عطشك وإضافة عدد السعرات الحرارية لهذا اليوم.

* + ومع ذلك تعتبر المشروبات مثل العصائر الطازجة مشروبات جيدة.
  + إذا كنت تريد أن تشرب عصير الفواكه وكذلك ترغب في تقليل كمية السكر التي يتم الحصول عليه، قم بتخفيف العصير بالماء بنسبة 30 ٪ على الأقل. ويمكنك زيادة هذه النسبة مع الوقت لأنك قد تكون تعودت على طعمه.

4**تناول القليل من الدهون غير الصحية والسعرات الحرارية الفارغة.** بوجه عام قلل من كمية الدهون المشبعة وغير المشبعة غير الصحية في نظامك الغذائي. وتوجد هذه الدهون في الأطعمة مثل رقائق البطاطس والسمن النباتي والعديد من الأطعمة المعبأة أو المجمدة. ويستلزم أيضًا أن تتوقف عن تناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية فارغة، أو الأطعمة التي تعطيك السعرات الحرارية دون إعطائك كمية مناسبة من المواد الغذائية ( مثل الخبز الأبيض ورقائق البطاطا والحلوى). وكلاهما يؤدي إلى زيادة الوزن أو يقلل من كمية الطعام الصحي الذي تأكله.

**5تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالمغذيات.** حاول أن تركز على تناول الكثير من الأطعمة التي تقدم العديد من المواد الغذائية الحيوية إلى جسمك. وتكون هذه الأطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن. يمكنك تناول الحمضيات والخضروات الداكنة مثل اللفت والسبانخ والحبوب مثل الأرز البني و الكينوا والبروتينات الخالية من الدهون مثل العدس والدجاج ومنتجات الألبان الغنية بالكالسيوم مثل الجبن قليل الدسم.

**تناول كمية مناسبة من الطعام**

**1لا تأكل إلا إذا كنت جائعًا.** يبدو أن كثير من الناس يعتقدون أنهم يشعرون بالجوع حوالي الساعة 9 صباحًا و12 ظهرًا ومرة أخرى الساعة 6 مساءً. على الرغم أن هذا قد يكون جدولًا جيدًا عمومًا لتناول الطعام، لكن تذكر أنك لا يجب تناول الطعام في هذه الأوقات إذا كنت لا تزال تشعر بالشبع. وكذلك إذا كنت جائعًا بين الوجبات، فتناول وجبة خفيفة صحية. إنها ليست فكرة جيدة أن تجوع نفسك بين وجبات الطعام: إذا كنت تعمل على أن تصبح جائعًا جدًا، فإنك سوف تفرط في الطعام في وقت تناول وجبتك.

* + اعرف بماذا يشعر الجائع. لا تأكل فقط لأنك تشعر بالملل! اعلم أن كونك جائع هو الشعور بالاحتياج إلى الطعام، أي طعام يصل إلى معدتك.
  + تناول الطعام ببطء وتوقف عن الأكل عندما تشبع، وليس عندما تشعر بالامتلاء. لا يجب أن تشعر معدتك أنها فارغة بعد الانتهاء من تناول الطعام، ولا أن تشعر أيضًا بالامتلاء. إذا كنت تشعر بالامتلاء، فإنك قد أكلت الكثير من الطعام. اكتسب عادة تناول الطعام ببطء حتى تتمكن من التوقف عند الشبع وليس الامتلاء؛ لأن المخ يحتاج إلى حوالي 20 دقيقة للحصول على إشارة "لست جائعًا بعد

**2تناول الطعام بمقدار أفضل.** تذكر أن معدتك في حجم قبضة يدك. لا تتوقع أن تضع في المعدة 10 أضعاف حجمها غذاءً دون أن يحدث عواقب سلبية. لا يدرك الكثير من الناس أن المعدة تمتد عندما تعتاد على تناول الطعام الكثير. إذا تناولت كمية صغيرة من الطعام في وقت واحد، فإن معدتك لا تمتد كثيرًا. ومع المعدة الأصغر حجمًا، فإنها لن تأخذ الكثير من الطعام لتجعلك تشعر بالشبع.

* + قد يساعد عد السعرات الحرارية على التحكم في مقدار الطعام على نحو أسهل. يحتاج الشخص البالغ 2000 سعر حراري في اليوم.
  + لا تقلق بشأن عدد السعرات الحرارية التي تتناولها في وجبة معينة. فإن عدد السعرات الحرارية تكون مهمة فقط على مدار اليوم بأكمله. يمكنك توزيع السعرات الحرارية في وجبات صغيرة عديدة، اثنين منهما وجبتين كبيرتين، أو تناول أي شيء بينهما. فإن هذا الأمر متروك لك. ولكن قد يكون توزيع وجبات طعامك طريقة أفضل لعملية التمثيل الغذائي الخاص بك.

**3راقب عدد السعرات الحرارية الخاصة بك.** تعد السعرات الحرارية هي وقود جسمنا. فإذا كنت تأكل كثيرًا، فإن جسمك سوف يخزن بعض من الكميات الإضافية (لوقت الحاجة إليه) وهذا ما يجعلنا نكتسب وزنًا زائدًا. حاول عد السعرات الحرارية اليومية الخاصة بك لتتأكد أنك لا تتجاوزهم لضرورة الحفاظ على وزنك. إذا كنت تأكل بكثرة، أو كنت ترغب في إنقاص وزنك، حاول خفض السعرات الحرارية اليومية بكمية معقولة مع ممارسة الرياضة.

**4اشرب الكثير من الماء كل يوم.** وهذا الأمر مهم للغاية. قد تعتقد أنك جائع عندما تشعر في الواقع بالعطش. وكذلك سوف يجعل هذا الأمر الكبد والكلى أسعد بكثير. جرب إضافة شريحة من الليمون أو الليمون الحامض أو البرتقال على المياه لمذاق أفضل؛ أو إضافة شرائح الخيار لطعم مقرمش أكثر!

* + يُنصح بتناول 8 أكواب من الماء لمعظم البالغين، على الرغم يحتاج بعض الناس أكثر من ذلك ويحتاج بعضهم أقل.

**بناء أفكار صحية عن الطعام**

**1****لا تنخدع بحمية الدهون.** تعتبر الكميات الكافية من البروتين ومجموعة متنوعة من الدهون ( بما في ذلك أوميغا 3، والتي توجد عادة في زيت السمك) ضرورية للجسم ليؤدي وظائفه بشكل صحيح، وتحتوي الكثير من الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات على نسبة عالية من الكربوهيدرات بطبيعتها. لا تنخدع بحمية الدهون التي تتطلب التقييد بطعام صغير واحد.

2**عامل نفسك معاملة ذكية.** يمكنك أن تكافئ نفسك بالطعام اللذيذ دون الحاجة إلى أكل كعكة أو الكوكيز. فإن هناك الكثير من البدائل الصحية وهي أيضًا جيدة. جرب الزبادي ذات الدهون المنخفضة المجمد اليوناني كبديل للآيس كريم. وكذلك يمكن أن تكون الفراولة بديلاً جيدًا للحلوى. وتعد زبدة الفول السوداني وشطيرة الموز بديلاً جيدًا لساندويتش الشكولاتة.

**3احتفظ بفرص تناول الحلوى.** أن تعرف أنك ستتناول بعض الحلويات في وقت ما: كعكة عيد ميلاد جارك أو حلوى عيد الميلاد في منزل جدتك أو الشوكولاتة من صديقك أو الكوكيز الذي صنعه ابنك لك. وبطبيعة الحال، يريد الجميع أن يدلل نفسه أحيانًا. والهدف هو أن تسمح لنفسك بتناول الحلويات في هذه الأوقات الخاصة فقط. فإنه من الخاطئ أن تأكل الحلوى بانتظام لأنك عندما تصل إلى أوقات تناول الحلوى هذه، فإنك بذلك تكون قد أفرطت في تناولها.

**4****لا تقم بتخيل الطعام.** هل لاحظت أن مشاهدة التلفزيون يجعلك تريد أن تأكل أكثر؟ فإن ذلك بسبب كل تلك الإعلانات التجارية التي يسيل لها لعاب متابعيها من أمهر مُعّدي الطعام. لا تشاهد هذه الاعلانات، لأنها لا تهدف إلا لجعلك تفكر في الطعام. وكذلك لا تقض وقتك تتخيل مدي سيكون ممتع أن تلتهم الآيس كريم. اطرد هذا التفكير من ذهنك وفكر في شيء آخر. فإن هذا سيجعل رغبتك لهذه الأشياء أقل.

**لا تأكل وجبة كبيرة عند الخروج.** فمن المعقول جدًا أن تريد تناول وجبة لذيذة في مطعم، وبخاصة إذا لم تكن طباخًا ماهرًا. لكن عليك أن تدرك أن وجبات المطعم كبيرة جدًا في كثير من الأحيان . وينبغي عليك ألا تأكل الكثير من هذا الطعام في جلسة واحدة! بدلاً من ذلك، تناول نصف الوجبة فقط واحتفظ بما تبقى لتتناوله في وجبة الغداء في اليوم التالي. ويمكنك أن تطلب فاتح الشهية، بدلاً من وجبة كاملة إذا كنت تعرف تلك المقدار قد يكون أفضل.

**تحذيرات**

* تذكر أولاً وقبل كل شيء أن نمط حياتك، بما يحتويه من تناول الطعام وممارسة الرياضة، يهدف إلى الاعتناء جسمك وليس التسبب في الضرر له.
* اقرأ الملصق على أي مياه ذات نكهة قد اخترتها، لأن الكثير منها يحتوي على العديد من السعرات الحرارية أكثر من الصودا.
* لا تجعل الطعام محور حياتك بما في ذلك الهوس حول ما تأكله وكيف تأكله. لأن هذا السلوك سوف يعرضك للخطر بسبب اضطرابات الأكل.
* لا تتحدث عندما يكون فمك ممتلئًا! لا أحد يبدو بصورة جيدة أثناء مضغ الطعام في فمه.

**المصادر**

1. [↑](https://ar.wikihow.com/%D8%AA%D9%86%D8%A7%D9%88%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85-%D8%A8%D8%B4%D9%83%D9%84-%D8%B3%D9%84%D9%8A%D9%85#_ref-1) <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramid/>

* [Nutrition Action Healthletter](http://www.cspinet.org/nah/)
* [Nutrition Perspectives](http://nutrition.ucdavis.edu/perspectives/)