**نصائح غذائية**

الطعام الصحي هو الطعام الغني بالعناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم وتقوية جهاز المناعة للوقاية من الأمراض المختلفة. اتفق الخبراء على أنه من الضروري تناول الأكل الصحي المتوازن المعتدل في الكميات والمختلف في الأنواع، الذي لا يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية أو النسب العالية من الدهون. وهو الطعام الذي يمد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة اليومية.

كما أنه في الفترة الأخيرة اشتهرت التغذية العلاجية لعلاج العديد من الأمراض عن طريق تناول أطعمة معينة. لذلك فأصبح للأكل الصحي اهمية كبيرة في حياتنا اليومية.



**هذه بعض النصائح التي تساعد على الاستفادة من الأكل الصحي مع الاستمتاع بتناوله.**

**1- تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية**

يحتاج الإنسان لأكثر من 40 من العناصر الغذائية المختلفة لضمان صحة جيدة، وليس هناك نوع واحد من الطعام يستطيع تقديم كل هذه العناصر مجتمعة. فينبغي الحرص على ان يحتوي النظام الغذائي اليومي على الخبز ومنتجات الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات ومنتجات الألبان واللحوم ومنتجات الدواجن والأسماك مصادر البروتين الأخرى.

كما أن مقدار الطعام الواجب تناوله خلال اليوم يعتمد على كم السعرات الحرارية الذي يحتاجه الجسم.

**2- تناول الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه بوفرة**

لابد من تناول الخبز البني والأرز والسريال والمنتجات المصنعة من الحبوب الكاملة. بالإضافة لتناول من 2-4 ثمرات من الفاكهة و 3-5 ثمرات من الخضروات خلال اليوم.

**3- الحفاظ على الوزن المناسب**

يعتمد الوزن المثالى على عدة عوامل منها الجنس (ذكر أو أنثى) والطول والعمر وبعض العوامل الوراثية.

والزيادة في الوزن تساعد على زيادة فرض الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري وبعض أنواع السرطان وغيرها من الأمراض. كما أن النحافة المفرطة أيضا تزيد من فرص الإصابة بهشاشة العظام، وعدم انتظام الدورة الشهرية لدى السيدات.

لذلك عند خسارة الوزن ثم الزيادة في الوزن بشكل مستمر، لابد من الاستعانة بخبير التغذية لتنظيم بعض العادات الغذائية والتحكم في الوزن. كما أن التمارين الرياضية المنتظمة تساعد على الاحتفاظ بالوزن المناسب.

**4- تناول كميات معتدلة من الطعام**

عند تناول كميات معتدلة من الطعام، يكون من السهل تناول الأطعمة المفضلة مع الحفاظ على صحة الجسم.

**5- الانتظام في تناول الوجبات**

إنّ إهمال أحد الوجبات الأساسية قد يؤدي إلى الإحساس بالجوع المفرط، الذي يتسبب في تناول كميات كبيرة من الطعام. فعند الشعور بالجوع تهمل أساليب التغذية الجيدة تماما.

وينصح أيضا بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات للتغلب على الاحساس بالجوع، وبالتالي عدم تناول كميات كبيرة من الطعام. ولكن يراعى عدم تناول كميات كبيرة من الطعام خلال الوجبة الخفيفة حتى لا تتحول لوجبة أساسية.

**6- الحد من تناول بعض الأطعمة وليس الامتناع عنها**

إن كانت بعض الوجبات المفضلة غنية بالدهون أو الأملاح أو السكريات، فإن الشرط الأساسي لتناول تلك الأطعمة هو التوازن والاعتدال.

فيمكن تحديد العناصر الأساسية من هذه المواد خلال النظام الغذائي مع استبدالها إن لزم الأمر.

فيمكن استبدال منتجات الألبان كاملة الدسم بأخرى قليلة الدسم، مع استبدال اللحوم الغنية بالدهون بأخرى خالية من الدهون. إذا كان الدجاج المقلي هو إحدى الوجبات المفضلة، يمكن التقليل من تناولها أو استبدالها بطرق أخرى صحية.

**7- التوازن في اختيار أنواع الوجبات**

عند تناول بعض الأطعمة الغنية بالدهون، لابد من تناول نوع اخر من الطعام خالي من الدهون لمعادلة الكمية الكلية المتناولة من الدهون.

أيضا عند عدم تناول نوع معين من الطعام أو العناصر الغذائية خلال يوم معين، فلابد من تناولها خلال اليوم التالي لتعويض الفاقد. فخيارات الطعام خلال عدة أيام متتالية ينبغي أن تكون متوازنة ومتنوعة للحفاظ على الصحة.

**8- إدراك معايير النظام الغذائي الصحي**

لتحسين العادات الغذائية، لابد من إدراك الخطأ المتبع. لذلك يمكن كتابة كل الأطعمة التي يتم تناولها خلال اليوم لمدة ثلاثة أيام، ثم تفحص جيدا. مثلا: هل يتم إضافة الكثير من الزبدة أو الكريمة للطعام، وبدلا عن ذلك يمكن استبدالها ببدائل تحتوي على نسبة اقل من الدهون. أيضا هل يتم تناول الكميات اللازمة من الفواكه والخضروات للحصول على العناصر الغذائية اللازمة.

**9- التغييرات التدريجية**

تغيير النظام الغذائي المتبع لا يمكن أن يحدث فجأة. كما أن التغير السريع يمكن أن يحول دون الوصول للنتائج المرجوة. يمكن البدء في معالجة بعض العيوب في النظام الغذائي باعتدال، وبالطريقة التي يمكن أن تحفذ الوصول للنظام الغذائي السليم والعادات الغذائية الصحية التي تتبع بشكل مستمر.

فمثلا: إذا كان اللبن الخالي من الدسم غير مقبول يمكن تجربة اللبن المنخفض الدسم. حتى يتم الاعتياد على اللبن الخالي من الدسم.

**10- ليس هناك طعام جيد وطعام سيئ**

الطعام في حد ذاته ليس سيئًا أو جيدًا ولكن اختيارات الطعام واسلوب تناوله هو ما يجعله سيئًا أو جيدًا. كما أن كميات الطعام التي يتم تناولها هي المقياس. فيمكن تناول الأطعمة المفضلة من الأطعمة المقلية أو الحلوى ولكن باعتدال.