نظام الأكل الصحي اليومي المثالي

1- تناول كمية مناسبة من السعرات الحرارية حسب نشاطك اليومي

إن الخطوة الأولى لاتباع نظام غذائي صحي هو ملاحظة ما تتناوله. وعلى الرغم من اعتقاد معظم الناس بأن السعرات الحرارية سيئة للجسم، إلّا أنّها تمد جسمك بالطاقة. وتكون سيئة فقط عندما تتجاوز السعرات الحرارية التي تحصل عليها كمية السعرات الحرارية التي يحرقها جسمك، ففي هذه الحالة ستقوم باكتساب الوزن. وعندما تستهلك السعرات الحرارية، يجب التأكد من أن الدهون، والبروتين، والكربوهيدرات التي تختار تناولها غنية بالعناصر الغذائية.

يجب اختيار الأطعمة الصحية لتحل محل الكربوهيدرات المعالجة التي تزيد نسبة السكر في الدم والأنسولين، ولابدّ من التحول إلى تناول الحبوب الكاملة الغير مكررة أو مصنعة مثل الأرز البني، القمح الكامل، الكينوا والشوفان. كما أن تناول البطاطس مع قشرتها يمنحك المزيد من الألياف و يعطيك الشعور بالشبع لفترة أطول.

2- تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات

لابدّ أن يتكون أغلب نظامك الغذائي من مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضراوات. وتحقيق ذلك أسهل مما تعتقد، حيث يمكنك تناول الخضراوات الطازجة أو استخدامها كوجبة خفيفة لإعداد عصائر الفاكهة والخضروات أو السموثيز، تذكر أيضاً دمج العديد من الخضروات في وجباتك الغذائية بقدر الإمكان.

3- قلل من تناول الدهون المشبعة والسكر

على الرغم من أنّه يجب الإنتباه إلى كمية الدهون التي نستهلكها، إلّا أن الدهون تعد عنصراً هاماً في النظام الغذائي. يجب أن يتم تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون الغير مشبعة مثل الأسماك، والمكسرات النيئة، والفاكهة مثل الأفوكادو، فالدهون المشبعة يمكن أن تزيد نسبة الكوليسترول في الدم وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. ويجب تجنب الأطعمة الدهنية مثل الجبن الصلب، والكعك، والكريمة، والزبدة وبدلاً من ذلك يجب اختيار تناول المكسرات النيئة والأسماك والأفوكادو.

4- تناول بانتظام وبكميات معتدلة

إن المحافظة على تناول كميات معتدلة من الطعام سيمكنك من التمتع بتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة مع الحفاظ على نظام غذائي متوازن. إن التحكم في كمية الطعام وحساب عدد السعرات الحرارية يمكن أن يساعدك في تناول الأطعمة المفضلة لديك، والتقليل من الإفراط في تناول الطعام. إن تناول وجبات خفيفة يمكن أن يساعدك على كبح الشهية وتجنب الجوع.

5- كن نشيطاً

إن اتباع نظام غذائي فقط لن يساعدك على تحقيق نتائج جذرية، فإلى جانب تناول الطعام الصحي، من المهم أيضاً العيش بنمط حياة صحي. ويشمل ذلك المشي أو الحركة لتكون أكثر نشاطاً.