

برنامج غذائي صحي



"العقل السليم في الجسم السليم" حكمة قالها قديماً الفيلسوف اليوناني أفلاطون، ومن وقتها والرشاقة حلم يسعى وراءه الجميع، من خلال اتباع أنظمة غذائية تساعد على الوصول إلى جسم صحي خالٍ من الأمراض. في الآونة الأخيرة ظهرت أنظمة غذائية كثيرة، لكن الكثير منها يحتوي على معلومات مغلوطة لا تراعي الحالة الصحية لكل جسم، كما أن معظمها يفتقد التنوع بين البروتينات والفيتامينات والنشويات والألياف، إذ إنَّ الجسم في حاجة إلى جميع العناصر الغذائية وفقدان واحدة منها يؤدي إلى مشاكل صحية عديدة.

الدكتورة لميس باسم، اختصاصية التغذية وعضو جمعية التغذية الأمريكية، قامت بوضع برامج غذائية تناسب والحالة الصحية للمصابين ببعض الأمراض، البداية كانت مع برنامج غذائي صحي يناسب المصابين بمرض الكولسترول، والذي يمكن تلخيصه في النقاط التالية:

- إضافة بزر الكتان إلى السلطات، وتناول الخضراوات والفاكهة.

- تناول اللوز والجوز بكميات محدودة.

وقد وضعت أيضاً نظاماً غذائياً خاصاً بمرض السكري والذي ينتشر بشكل واسع في الدول العربية. إذ تمنح مرضى النوع الأول من السكري والذي يدخل الأنسولين في علاجه تناول النشويات بكميات وأيضاً الخبز الأسمر، بالإضافة إلى التنوع بين الخضراوات والفاكهة. أما مَن يعاني السكري من النوع الثاني فيفضل له التقليل من تناول النشويات، والابتعاد عن الحلويات الغنية بالسكريات والسعرات الحرارية، كما تنصحه بتناول الخضراوات لأنها تحتوي على فيتامين (ب) الذي يساهم في إراحة الأعصاب.

أما مَن يعاني ارتفاعاً في حمض البول، الذي ينتج عن تناول اللحوم بكثرة، فتنصحهم الدكتورة الدربي بالاكْتفاء بتناول اللحوم الحمراء مرتين في الأسبوع فقط، والاعتماد على الخضراوات والفاكهة باقي الأسبوع، والابتعاد عن تناول البقوليات، ويفضل لهم شرب المياه بكثرة.

ولمن لا يعانون أمراضاً نصيب من نصائح الدكتورة لميس تلخصها لهم في اتباع عدة خطوات للتخلص من الدهون والحفاظ على شكل صحي متناسق: بدايةً يجب الانتباه إلى كميات الطعام التي تدخل إلى الجسم ونوعيتها. والابتعاد قدر الإمكان عن تناول الوجبات السريعة التي لا تؤدي فقط إلى السمنة المفرطة، بل وينتج عن تناولها الكثير من الأمراض الخطيرة مثل الكولسترول والسكري. تناول ثلاث وجبات يومياً قليلة الدسم، ويسمح بتناول الخبز لكن الأسمر الذي يحتوي على الألياف المفيدة للجسم، وبالنسبة لعدد السعرات الحرارية التي يجب تناولها تقريباً فتكون (1200) سعرة حرارية. تناول ثمانية أكواب من المياه في اليوم على الأقل، لأنها تخلص الجسم من ترسبات كثيرة. التنوع في الوجبات "تناول السمك المشوي بدلاً من المقلّي" وعدم الإكثار من اللحوم الحمراء ويمكن تناولها مرتين في الأسبوع، تناول الخضراوات والفاكهة مثل البرتقال والكيوي التي تحتوي على فيتامين (سي) بالإضافة إلى النشويات، وممارسة الرياضة في جميع الحالات مهمة جداً لتنشيط الدورة الدموية وحرق الدهون المتراكمة والحفاظ على جسم صحي خالٍ من السموم. وأخيراً عدم اتباع أي نظام غذائي عشوائي واستشارة الطبيب المتخصص.