تغيرات النظام الغذائي والصحّي في الصيف



مع قدوم فصل الصيف تظهر للعيان آثار التغذية غير السليمة التي اتبعناها أثناء فصل الشتاء. إليكم خمس تغيرات مهمّة في النظام الغذائي التي يجب عليكم أن تتبعوها بالإضافة أيضاً إلى تغيير آخر بسيط.

صفر

يجب أن لا يدخل إلى جهازكم الهضمي أي طبق من أطباق الوجبات السريعة! إلّا إذا كنتم في وسط الصحراء، أو على الجزء العلوي من جبال الهيمالايا، أي فقط عندما يكون البديل هو الموت من الجوع. عائلة الوجبات السريعة تشمل: النقانق، رقائق البطاطا المصنعة والمقلية، المشروبات ذات الصيغ السرية، والمحليات التي تحتوي على أصباغ الطعام والمعجنات التي تحتوي على السمن النباتي.

واحد

مرّة واحدة في اليوم قوموا بممارسة الرياضة! يمكن ممارسة الرياضة لمدّة ساعة. ولكن من الممكن أيضاً لمدّة خمس دقائق. شريطة أن تمارسوا هذا النشاط البدني في كلّ يوم. المتدرّبون الجدد يمكنهم أن يبدؤوا بممارسة النشاط البدني الذي يستمر لبضع دقائق وكلّ ثلاثة أيّام يقوموا بإضافة خمس دقائق. هذه الطريقة أثبتت نجاعتها. اختاروا النشاط البدني المفضّل لديكم. اختاروا منذ البداية فقط النشاط الذي تعلمون أنّه يمكنكم الاستمرار به. وعلاوة على ذلك يجب عليكم الإصغاء لجسمكم. أي،

إذا بدأتم على سبيل المثال، بنشاط رياضي معيّن لأنّ الجميع أقسم لكم أنّ هذا هو أفضل شيء، انتبهوا ما إذا كنتم تشعرون بألم في نهاية التمرين. إذا كان الأمر كذلك، تخلوا عن هذه المتعة وجرّبوا نشاطاً آخر. لا تقوموا بتمارين من شأنها أن تضر بكم.

اثنان

اشربوا لترين من الماء يومياً! وذلك يشمل أيضاً أيّام الصوم. حيث إنّه قبل بدء الصيام تشربون، وعندما ينتهي الصيام تشربون. السؤال المطروح الآن هو، لماذا يجب أن نبذل جهد من أجل هذا السائل عديم اللون والطعم؟ إليكم الأسباب :

1- الماء يشكّل المكوّن الرئيسي من محتويات الخلايا في جسمنا.

2- يستخدم كمذيب لمعظم المواد في الجسم.

3- يعطي الجسم حجمه.

4- معظم الأنشطة الأيضية تتم في بيئة مائية، كما تشارك المياه في بعض هذه الأنشطة والعمليات الكيميائية.

5- الماء يستخدم كبيئة وسيطة لنقل المواد الغذائية.

6- يلعب دوراً محورياً في تنظيم درجة حرارة الجسم.

7- يشكل المادّة المانعة للاحتكاك الرئيسية في المفاصل.

ثلاثة

هنا يجب عليكم اتّخاذ ثلاث قرارات بخصوص الصحّة والغذاء:

1- احرصوا على أن تحتوي كلّ الخمس وجبات على العناصر الغذائية الثلاث. على سبيل المثال، في فترة ما بعد الظهر يمكنكم أن تأكلوا الفاكهة التي توفّر الكربوهيدرات مع المكسرات التي توفر البروتينات والدهون المغذية.

2- كلّ شخص يريد الحفاظ على وزنه يجب عليه الحرص على تناول حتى ثلاث ملاعق من الزيت يومياً. وليس أقل من ذلك. يمكنكم استبدال الزيت بحفنة من الجوز أو ملعقة من الزيتون بدون بذور، أو ربع حبة من الأفوكادو.

3- احرصوا كلّ يوم على أكل ثلاث حصص من الفاكهة. فهذا لا يؤدّي للسمنة. وهو ببساطة صحّي.

أربعة

هذا هو القرار الأصعب: حاولوا جاهدين، تناول طعام العشاء في موعد لا يتجاوز أربع ساعات قبل الذهاب إلى النوم. فذلك جيّد للهضم، وجيّد لجودة النوم.

للحرص على الصحّة والغذاء اهتموا بتناول خمس وجبات يومياً. عندما نقول وجبات، لا نعني بأن تأكلوا خمس مرات في اليوم وجبات الشاورما مع الحمص وما شابه. وإنّما ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين صغيرتين. ولا تنسوا أن تأكلوا يومياً خمسة ألوان من الفواكه والخضراوات.