كيف تحسن تغذيتك؟

يجب أن تكون عملية تحسين تغذيتك عملية سهلة وغير معقدة، وبقدر ما تكون سهلة وبسيطة فإنّ النتائج ستكون مرضية.

لذا ننصحك باتباع الطرق التالية:

1- تعود على تناول الفطور:

بعد مرور الليل فإنّ دماغك يحتاج إلى وقود حتى يعمل جيداً. وتجاهلك للإفطار صباحاً غالباً لن يسمح لجسمك باختزان الحريرات، بل سيشعرك ذلك بالجوع خلال عملك حتى يأتي موعد الغذاء أو الوجبة السريعة في منتصف اليوم. لذا فإنّ توزيع المأخوذ الغذائي على فترات اليوم الواحد (ابتداء من الفطور) هو أفضل الطرق لحرق الحريرات بصورة فعّالة أكثر.

2- خطط جيداً لوجباتك الروتينية اليومية:

إنّ الأشخاص الذين يتناولون وجبات منتظمة يحصلون على حمية أكثر توازناً وصحّةً ويكونون أقرب إلى وزنهم الطبيعي.

3- احتفظ دائماً بوعاء من الفواكه الطازجة:

ضع سلة أو وعاءاً من الفواكه على مكتبك في العمل أو على طاولتك في المنزل. إن توفر ذلك هو كلّ شيء لأنّه إذا وجد فإنّك ستحبذ أن تأكل وإلّا فلا.

4- من الممكن أن تشتري كتاباً صحّياً عن الطبخ:

أو مجلة غذائية إذا أردت أن تطبخ، فإنّ ذلك يستطيع أن يلهمك لأن تطبخ أطعمةً أكثر صحّةً.

- ماذا يؤثر على غذائنا:

منذ أجيال قليلة ماضية كان التأثير الرئيسي للتغذية في إتاحة مصادر الطعام لكلّ الناس، لكن في أيامنا هذه ظهرت عوامل جديدة أخرى كان لها التأثير الكبير في ماذا وكيف نأكل.

إنّ العادات الغذائية الصحّية لك ولعائلتك تتطلب تخطيطاً حذراً وصحّياً بآن معاً...

إنّ توافر الغذاء بكميات كبيرة في مجتمعاتنا يجعل من السهل أن نأكل دون أن نفكر ملياً في المردود الغذائي لما نأكل، بعض الخبراء يؤكدون أن توافر الأغذية بشكل كبير، وخاصة الوجبات السريعة، مسؤول عن زيادة نسبة البدانة في العالم.

كما أوجدت السوق الرغبة لدى الناس لكثير من الأطعمة الغير مغذية، مثلاً تتوفر في الأسواق العديد من أطعمة السناك والتي أخذت مكان الأطعمة المغذية، وهذه الأطعمة لم تنتشر وتروج في الأسواق بسبب قيمتها الغذائية وإنما بسبب لذتها وسهولة تناولها كما أصبحت رفوف حوانيت البقالة تعج بالأطعمة المجمدة والميكرويفية، وكذلك الوجبات المحضرة سابقاً والتي يمكن تحضيرها في البيت خلال ثوان معدودة إنّ هذه الأطعمة عادة تفتقر إلى المواد المغذية للجسم وغالباً ما تحتوي على نسبة كبيرة من الدسم والملح.

الكاتب: وليد أمين نافع

المصدر: كتاب عالج نفسك بنفسك