

## هل تغذيتك متوازنة؟



- قال الإغريق قديماً إنَّ "الغذاء هو أوّل دواء"، ما يعني أن علينا ألا نغفل أهمية الغذاء الصحي والمتوازن إن أردنا الحفاظ على جسمنا ضد الأمراض. فهل تغذيتك متوازنة؟
- 1- كم تستهلكين من الحليب ومشتقاته؟  
أ) أحرص على أن أختم كلَّ وجبة بقطعة جبنة أو بقليل من اللبن.  
ب) لست من مستهلكي الحليب لكنني أتناول مشتقاته مرّة في اليوم على الأقل.  
ت) مرّة في الأسبوع على الأكثر.
  - 2- منذ طلوع الشمس إلى غروبها كم تشربين من الماء؟  
أ) أكثر من لترين.  
ب) قرابة لتر.  
ت) ما يعادل لتراً ونصف اللتر.
  - 3- مم تتكون وجبة إفطارك اليومية؟  
أ) صحن من الـ"كورن فليكس" مع الحليب.  
ب) فنجان من القهوة أشربه في المكتب.  
ت) قطعة من الخبز مع الزبدة أو الجبن وكوب من الحليب وفواكه أو عصير برتقال.
  - 4- إلى أي حد تكثرين من تناول الخضار؟

- أ) لا أحتمل الخضار النيئة، أكلها مرّة واحدة في الأسبوع على الأكثر.
- ب) أحاول أن أتناولها مرّة في اليوم على الأقل.
- ت) أتناول الكثير من السبانخ والخيار والخس في كلّ وجبة.
- 5- كم تتناولين من الفواكه أو تشربين من العصائر كلّ يوم؟
- أ) ما بين حبة وثلاث حبات.
- ب) أكثر من أربع، لديّ دائماً على المائدة سلة فواكه معدة للأكل ومتنوعة.
- ت) ربّما مرّة أو مرّتين في الأسبوع.
- 6- أثناء الوجبات ماذا تشربين؟
- أ) المياه المعدنية أو ماء الصنبور.
- ب) كوبين أو ثلاثة من المشروبات الغازية أو الـ"كولا".
- ت) كوبين أو ثلاثة من العصير.
- 7- ماهما أكثر منتجين مجمدين تقننيهما من السوبرماركت؟
- أ) يخنة الخضار في الفرن وحلويات معدة للطهو.
- ب) سبانخ وأسماك طبيعية.
- ت) بيتزا بالجبن وبطاطا للقلبي.
- 8- ماذا تتناولين على الغداء خلال الأسبوع؟
- أ) سلطة مع لبن.
- ب) ساندويتش لحم أو دجاج مع "كولا" وقطعة من الكعك.
- ت) سلطة وطبق رئيسي وتحلية داخل مكان العمل.
- \* النتائج:

#### جدول النتائج

1

2

3

4

5

6

7

8

(Í)

3

3

2

1

2

2

2

2

(Ú)

2

1

1

2

3

1

3

1

(٤)

1

2

3

3

1

3

1

3

- إذا حصلتِ على 18 نقطة أو أكثر:  
التغذية أو "لا":

يبدو أنك إنسانة ذكية ومنظمة، فأنت حريصة على أن تكون تغذيتك متنوعة ومتكاملة وصحية، ولا تجلسين إلى المائدة إلا بعد أن تطمئني إلى أنّ طبقك متوازن يحتوي كلّ العناصر الغذائية التي يحتاج إليها جسمك من دون تفريط أو إفراط. أنتِ إنسانة لا تتسوق بطريقة عشوائية، بل تحرصين على قراءة ما كتب على المنتجات الغذائية قبل شرائها، كما أنك تحرصين على اقتناء المنتجات الطازجة والغنية بالفيتامينات. مع ذلك، انتبهي إلى شيء مهم، وهو أنّ المبالغة في الإهتمام بما هو "متكامل صحياً" على حساب ما تشتهيئه من أطعمة، قد يمنعك أحياناً من الاستمتاع بلذة الطعام، فالأكل متعة، إلى جانب كونه فائدة. لهذا، دلي نفسك بين الفينة والأخرى واحرصي على ممارسة الرياضة لتحرق أي سعرات إضافية.

- إذا حصلتِ على ما بين 11 و17 نقطة:  
كوني حذرة:

تشوب تغذيتك بعض العيوب. لهذا، عليك أن تكوني أكثر وعياً بما تتناولينه من أطعمة. تتناولين أحياناً أشياء مليئة بالدهنيات وتهملين إقتناء الخضراوات والفواكه الطرية. لا تنسي أنّ لجسمك عليك حقاً، وأنّ هناك أطعمة أفضل من أطعمة أخرى، وعليك أن تستفيدي منها.  
- إذا حصلتِ على 10 نقاط أو أقل:

انتبهي:

نظامك الغذائي مختل تماماً، وربما تعانيين نقصاً حاداً في بعض العناصر الغذائية الحيوية من دون أن تدري. عليك أن تتناولي الكثير من الفواكه والخضار، وأن تشربي الكثير من الماء يومياً، فهي عناصر مهمة تزودك بالفيتامينات والألياف والأملاح المعدنية. حاولي أن تزوري متخصصاً في التغذية لكي يزودك بالمزيد من المعلومات.

الكاتبة: سناء ثابت