

## رجيم الهرم الغذائي



يحلّم الكثير من الناس في بناء جسم سليم وصحّي وذي مظهر لائق، فيقومون باتّباع بعض الحميات الغذائية التي من شأنها أن تعطيهم ما يريدون من بناء أجسامهم وعدم الزيادة في أوزانهم، فقد لا يستطيع الشخص بشكلٍ عام التميّيز أو معرفة ما إذا كان الطعام الذي يتناوله صحّي أم لا، أو سيؤثّر على الجسم بزيادة الوزن أو لا.

وقد يحرم الشخص نفسه من بعض المأكولات على حساب أطعمة أخرى دون علمه بأنّ هذه الأطعمة التي لا يتناولها قد يحتاجها الجسم أو العكس، لذلك ينبغي على الشخص القيام باتّباع برنامجاً غذائياً معيّنًا حتى لو كان الشخص لا يعاني من زيادة في الوزن، فيأتي رجيم الهرم الغذائي حلاًّ مناسباً وبرنامجاً صحّيّاً ليعطي الشخص حميةً غذائية سليمةً ومتوازنة لجسمه.

### رجيم الهرم الغذائي

هو عبارة عن مجموعة من الأطعمة والأغذية المقسّمة والمدرّجة على شكل هرم، والذي يحتوي على مواد وأصناف الأطعمة الضرورية والمهمّة بأسلوب مقسّم إلى عدّة أصناف لبناء جسم صحّي وسليم دون الحاجة إلى القلق والتشكّك في طريقة اتّباع نظام غذائي.

ورجيم الهرم الغذائي يختلف تطبيقه من شخص لآخر، وتختلف الكمية المراد تناولها من كلّ صنف أو مجموعة من هذا الرجيم حسب طبيعة واحتياجات الجسم من شخص لآخر.

ويتكوّن رجيم الهرم الغذائي من خمسة أصناف رئيسية، ويشكّل الصنف الأوّل أعلى أو قمة الهرم والذي

يحتوي على الدهون والزيوت، ويشمل هذا الصنف بعض الأطعمة التي تحتوي على الزيوت والدهون كالحلويات والزبدة، فعلى الشخص أن يقوم يتناول هذه الأطعمة بكمية قليلة من دون الإفراط بها. أمّا القسم أو الصنف الثاني والذي يحتوي على الألبان ومشتقاتها؛ حيث تعتبر محتويات هذا الصنف مهمّةً لجسم الإنسان لما تحتويه هذه المواد من مادة الكالسيوم كالحليب واللبن والجبن إضافةً إلى الأطعمة التي تحتوي على اللبن ومشتقاته والمواد الأخرى التي في هذا القسم من الهرم الغذائي، ومادة البروتين هي المادة التي يضمّها الصنف الثالث من رجم الهرم الغذائي، والذي يحتوي على اللحوم والسمك والبيض والتي تعتبر مهمّةً لبناء جسمٍ سليم، والقسم الرابع يحتوي على الأطعمة الغنيّة بالألياف والفيتامينات المفيدة للجسم كالخضروات والفواكه، أمّا القسم الخامس والأخير فهو يعتبر قاعدة الهرم الغذائي لهذا الرجم والذي يحتوي على مادة الكربوهيدرات والعديد من المعادن الأخرى، كالخبز والأرز.

نصائح لجسم صحّي وسليم:

\* ممارسة التمارين الرياضية يوميًا على الأقل 30 دقيقة في اليوم.

\* الابتعاد عن الوجبات السريعة والمليئة بالدهون أو تناول كمية قليلة منها.

\* تناول وجبة عشاء خفيفة.

\* الإقلاع عن التدخين.

\* الإكثار من شرب الماء.