

أسس التغذية السليمة لجسم الإنسان

الغذاء الغذاء هو الأساس في حياة الإنسان ، وهو الذي يؤثر في جميع نشاطاته سواء الداخلية أو الخارجية ، ولن يجب التنبيه أن الغذاء ما هو مفيد ربما يصبح ضار إذا لم يتم تناول الطعام بطريقة صحيحة وصحية ، فما هي طرق التغذية الصحية . طرق التغذية الصحية يجب غسل اليدين بالماء والصابون قبل الجلوس على مائدة الطعام . تناول ثلاثة وجبات من الطعام يومياً ، فكلها ضروري لنشاط العقل والبدن .



يشترط في التغذية الصحيحة لجسم الإنسان

ووقايته من الأمراض توفر ما يلي:

١. أن يكون الطعام متنوعاً في مكوناته ومتزناً في ما يوفره من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان من عناصر إنتاج الطاقة (الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) والفيتامينات والأملاح المعدنية.

٢. يحتاج جسم الشخص السليم إلى حوالي جرام واحد من البروتين لكل كيلوجرام من وزنه ، ويوفره الأغذية البروتينية كاللحوم بأنواعها والألبان والسمك والبيض وبذور البقول في الطعام .

٣. الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف كالحبوب مع غلافها وبذور البقول والخضراوات الورقية للاستفادة من تأثيراتها الوقائية ضد العديد من الأمراض مثل ارتفاع دهون الدم والكوليسترول .

٤. يفضل تناول الخبز المحضر من حبوب القمح الكامل (مع قشورها) (الخبز الأسمر) عن الخبز الأبيض لارتفاع محتواه من الألياف الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم .

٥. جعل طبق سلطة الخضراوات وثمار الفواكه في الطعام اليومي للإنسان ان للاستفادة مما توفره من فيتامينات وعناصر معدنية وألياف غذائية، كما تشغل الخضراوات وخاصة الورقية منها والخيار حيزاً في المعدة فتقلل الشعور بالجوع .

٦. يفضل تناول الأسماك مرة واحدة أو مرتين في الطعام الأسبوعي عوضاً عن اللحم والدجاج للاستفادة من المزايا الوقائية والعلاجية للأحماض الدهنية عديدة عدم التشبع من نوع أوميغا ٣ الموجودة بوفرة في زيوتها ضد ارتفاع الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم .

٧. تجنب تناول الأغذية المحتوية على نسب مرتفعة من مركب الكوليسترول مثل السمن الحيواني والدهون الحيوانية وصفار البيض . لتجنب ارتفاع تركيز الكوليسترول في الدم ثم ترسبه على جدار الأوعية الدموية في الجسم.

أساسيات التغذية السليمة

الإعتدال

الإعتدال لا يعني الحرمان من أطعمة معينة فالجسم يحتاج إلى الغذاء ، ولكن ، الإعتدال يعني التقليل من الأطعمة غير الصحية . ويمكن تطبيق مفهوم الإعتدال باتباع التالي:

- عدم حظر تناول أطعمة معينة .
- تقليل حصة الطعام في كل وجبة .

تناول الطعام بطريقة صحيحة

- تناول الطعام مع الآخرين كلما أمكن .
- تناول الطعام ببطء .
- تناول الطعام في حالة الجوع فقط .
- لا تفوت وجبة الإفطار .

زيادة تناول الفواكه والخضراوات

الخضراوات والفواكه من أساسيات النظام الغذائي الصحي، فهي تعطي الإحساس بالشبع مع سرعات حرارية أقل. كما أن الخضراوات والفواكه غنية بالفيتامينات، المعادن، مضادات الأكسدة والألياف الغذائية. بالإضافة الى أنها توفر لك حماية من الإصابة بالعديد من الأمراض وخاصة السرطان . أكثر من تناول الخضراوات الملونة و حاولي الحصول على ٥ حصص يومية من الخضراوات أو الفواكه.

تناول الكربوهيدرات الصحية

اختاري الكربوهيدرات الصحية والحبوب الغنية بالألياف للحصول على طاقة طويلة الأمد. الحبوب الكاملة غنية بالمواد الكيميائية النباتية ومضادات الأكسدة، تساعد على الحماية من أمراض القلب وبعض أنواع السرطان، ومرض السكر. وقد أظهرت الدراسات أن الناس

تناولي الدهون الصحية

الجسم يحتاج إلى مصادر جيدة من الدهون الصحية لتغذية الدماغ، والقلب، والخلايا، وكذلك الشعر، الجلد، والأظافر . كما أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية مثل الأوميغا ٣ لها أهمية خاصة ويمكن أن تقلل أمراض القلب والأوعية الدموية، وتحسن الحالة المزاجية.





الإكثار من الأطعمة الغنية بالكالسيوم

الكالسيوم هو واحد من العناصر الغذائية الرئيسية التي يحتاجها الجسم من أجل البقاء بصحة وقوة. فهو العنصر الرئيسي في بناء كتلة العظام مدى الحياة عند كل من الرجال والنساء، فضلا عن العديد من الوظائف الهامة الأخرى. يعتبر اللبن ومنتجاته من أهم الأغذية الغنية بالكالسيوم بالإضافة الى الخضراوات الورقية والفاصوليا.

الحد من الملح والسكر

السكريات عامل أساسي في العديد من المشاكل الصحية مثل السمنة ومرض السكر. كما أن تناول السكريات يؤدي الى اختلال مستوى الطاقة في الجسم ما بين النقص والزيادة. حاولي التقليل من تناول السكريات الصناعية واتجهي الى الحصول على حاجتك من السكريات من خلال تناول الفواكه .
الحالة نفسها بالنسبة لتناول الملح، فزيادة تناول الأطعمة المملحة يؤدي الى احتباس الماء مما يعرضك لارتفاع ضغط الدم.

التغذية السليمة



أسس التغذية السليمة

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع

وتنمية البيئة

أ.د/ محمد محمود عبد اللطيف