

# نصائح غذائية لصحة أفضل

نصائح غذائية عامة ينصح باعتمادها دائمًا وجعلها روتينا في النظام الغذائي لصحة أفضل وجسم صحي:

- تناول يوميا كل صباح ملعقة صغيرة من العسل مع كوب ماء.
- قبل الوجبة الرئيسية بنصف ساعة تناول كوب ماء + عصير ليمونة أو خل أو يمكنك إضافة شريحة أناanas.
- في حالة الرغبة بتناول الشاي يمكنك تناوله ولكن بعد الوجبة بما لا يقل عن 45 دقيقة.
- تناول من 8 إلى 12 كوب ماء يوميا واحرص على تناول الماء قبل الوجبة بنصف ساعة على الأكثـر، ويفضل الماء البارد لأن الجسم يبذل طاقة أكبر لتسخينها مما يساعد على حرق الدهون وخصوصا في منطقة البطن.
- احرص على أن لا تزيد سعراتك اليومية عن السعرات المفقودة.
- حاول احتساب سعرات الوجبة وتناول الوجبات المحتوية على سعرات حرارية في الإفطار أو الغداء.
- استخدم طبقا صغيرا عوضا عن الطبق الكبير.
- تناول وجبتك بملعقة صغيرة.
- إستبدل الملح على الطعام بالليمون أو الخل.
- إجعل شكل طبـقك جذاـبا بإضافة أغذـية بألوان مختـلـفة بحيث يكون نصفـه من الخـضـروـات وربعـه نـشـويـات وربعـه بـرـوـتـيـنـات.
- لا تتناول النـشـويـات كـالـأـرـزـ والـمـعـكـرـونـةـ والـخـبـزـ بعد وـجـةـ الغـدـاءـ.
- أحـرـصـ علىـ تـنـاـولـ الفـواـكهـ وـالـخـضـرـوـاتـ الطـازـجـةـ فـيـ موـاسـمـهاـ.
- أحـرـصـ علىـ أـنـ تـكـوـنـ آـخـرـ وـجـةـ قـبـلـ النـوـمـ بـ 3ـ سـاعـاتـ.
- تـنـاـولـ قـبـلـ النـوـمـ كـوـبـ مـكـوـنـ مـنـ الـكـراـوـيـاـ أوـ الـجـنـزـبـيلـ الـأـخـضـرـ أوـ الـيـنـسـونـ وـالـشـمـرـ.
- إنـ كـنـتـ تـعـانـيـ مـنـ السـمـنـةـ فـيـ مـنـطـقـةـ الـأـرـدـافـ فـتـجـنـبـ مـنـتجـاتـ الـأـجـبـانـ وـالـأـلـبـانـ كـاـمـلـةـ الدـسـمـ وـأـكـثـرـ مـنـ تـنـاـولـ الفـواـكهـ الـغـنـيـةـ بـفـيـتاـ مـيـنـ جـ وـمـضـادـاتـ الـأـكـسـدـةـ.
- إنـ كـنـتـ تـعـانـيـ مـنـ السـمـنـةـ فـيـ مـنـطـقـةـ الـبـطـنـ فـتـجـنـبـ تـنـاـولـ الـمـعـجـنـاتـ وـالـمـخـبـوزـاتـ بـالـدـقـيقـ الـأـبـيـضـ.
- للـحـدـ مـنـ الشـهـيـةـ تـنـاـولـ فـنـجـانـ مـنـ الـغـرـيـبـ فـرـوـتـ مـعـ الـقـرـفـةـ الـتـيـ تـسـاعـدـ عـلـىـ حـرـقـ الـدـهـونـ.
- للـمسـاعـدـةـ عـلـىـ حـرـقـ الـدـهـونـ يـمـكـنـكـ تـنـاـولـ فـنـجـانـ مـنـ الشـايـ الـأـخـضـرـ.

- بالنعناع والجنبيل والكمون بعد الوجبة بما لا يقل عن 45 دقيقة.
- اتبع جدول البدائل الغذائية حتى لا تشعر بملل عند إتباعك حمية غذائية.