أسرار المحافظة على نظام غذائي صحي ومتوازن

السر ليس البدأ باتباع نظام غذائي صحي بل يكمن السر في المحافظة والاستمرار على هذا النظام المتوازن. هذا الامر ليس صعباً كما يبدو عليه فالأسس الضرورية التي يجب اتباعها هي تناول الكثير من الخضار، الفاكهة، الحبوب الكاملة والحد من أكل الطعام المصنع والمعلب.

نقدم لك اليوم الارشادات لتنمية ومحافظة على نظام غذائي صحي ومتوازن:

1. **تناول تشكيلة متنوعة من الأطعمة:**

لنظام أكل صحي يجب تناول كل أنواع المواد الغذائية، بما أن كل نوع طعام يحتوي على فيتامينات وفوائد خاصة وذلك يضمن رفع قدرة الجسم على مكافحة الأمراض.

2. **تحديد كمية الطعام:**

هذا الأسلوب ينطبق على المأكولات العالية بالسعرات الحرارية والدهون. عليك موازنة كمية السعرات الحرارية التي تتناولها. لذا عليك الانتباه على المحتويات الغذائية الخاصة بكل نوع طعام.

3. **تناول الكثير من الخضار والفاكهة:**

للحصول على نظام غذائي صحي ومتوازن يمكنك تناول يوميا كوبين ونصف من الخضار وكوبين من الفاكهة، كما ان تناول الكثير من المنتجات الزراعية ذات الألوان الخضراء، البرتقالية، الحمراء، البنفسجية والصفراء هو الأفضل.

4. **استهلاك كمية أكبر من الحبوب الكاملة:**

يجب أن تكون نصف كمية الحبوب التي تتناولها حبوب كاملة مثل القمح الكامل، الشعير، والشوفان. فالحبوب الكاملة تحتفظ بكل عناصر الحبوب الغذائية وبالألياف.

5. **الحد من الكربوهيدرات والسكر:**

ان الكربوهيدرات في الخبز الأبيض والمعكرونة وأغلبية الوجبات السريعة ليست مفيدة للجسم بما أن كمية الألياف والعناصر الغذائية الموجودة فيها قليلة.

6. **تناول السمك والمكسرات:**

ان المكسرات والأسماك الدهنية، الأفوكادو، والزيوت النباتية تعطي الجسم الدهون المفيدة وغير المشبعة.

7. **الحد من تناول الدهن الحيواني:**

ان الدهون المشبعة والموجودة خاصة في اللحم الأحمر واللحم المصنع ترفع نسبة الكولسترول السيئ في الدم.

8. **قطع الدهون المشبعة:**

يجب التوقف عن تناول الدهون المشبعة الموجودة في الوجبات السريعة، الحلويات، المأكولات المصنعة، الأطعمة المقلية.

9. **تخفيض معدل الصوديم ورفع البوتاسيوم:**

ان معدل الصوديم المرتفع يزيد معدل ضغط الدم ويؤثر على أمراض السكري، الكلى، وغيرها. أما البوتاسيوم من جهته يخفض معدل ضغط الدم.