إجعله صيفاً صحياً

فصل الصيف هو الوقت المثالي من السنة لوضع بعض الأهداف الصحية واغتنام الفرصة للأكل بطرقة الذكية والحصول على لياقة بدنية. للبدء بتناول الطعام الصحي إجعل السلطة طبقك لمرات عدة خلال الأسبوع. قُمْ بالإستفادة من الخس الطازج والخضروات الموسمية لإعداد سلطات متنوعة. من المفيد أيضاً أن تستبدل الحلويات بالفواكه الموسمية، إبتعد عن الشوكولاتة بعد العشاء وجرّب التوت، والبطيخ، والشمام والمشمش والخوخ.

حاول خلال هذه الصيف أن تعتمد الطعام غير المطبوخ خصوصاً أنّ الجو حارٌ جداً للطهي، وحضّر وجبة من الخضار كالجزر والطماطم والكوسا مع الحمص، بالإضافة إلى شرائح خبز والجبنة والزيتون والفواكه والمكسرات والبيض حتى إن كانت مسلوقة.

استمتع بالشوي، إنّها طريقة رائعة لإضفاء نكهة مميزة على الأطعمة التي تحتوي على البروتينات الخالية من الدهن مثل صدر الدجاج بدون جلد والفخذين، البرغر والأسماك والقريدس. ولا تنسى الخضار المشوية. أضف بعض شرائح الكوسة المقطعة، الباذنجان، الفلفل، أو الفطر. يمكنها أيضاً تقطيعها وطبخها مع المعكرونة أو الحبوب مثل الأرز البني، فارو، والكينوا.

إذا كان الجو حاراً، قُم بتحضير عصير الفاكهة. مزيج الفواكه الصيفية المفضلة لديك – والخضار مثل الجزر، والسبانخ مع اللبن أو الحليب، واستبدل السكر بشراب القيقب والعسل، كما يمكنك صنع البوطة منها. كما يمكنك تحضير الشاي المثلّج غير المحلّى بكنهات عديدة كالنعناع والشاي الأخضر إضافة إلى شاي الفواكه مثل الرمان والتوت.

لا تدع درجة الحرارة العالية أن تمنعك من العمل، قُمْ بتزيين الحديقة أو زرع النباتات والخضار والفاكهة، واذهب في نزهات وتناول الطعام في الحدائق والغابات، تمشّى بشكل أكبر وتنفّس الهواء النقي، وابتعد عن التلفاز والكمبيوتر. حاول أن تجعل نشاطاتك وطرق التسلية رياضية ومفيدة للصحة.

الإفطار هو أهم الوجبات خلال النهار، لذلك إبدء يومك بوجبة إفطار منعش. الشوفان هي خيار موفق دائماً أو تناول الفاكهة الطازجة مع وجبة بوظة من اللبن أو جزء من المقشود الجبن الريكوتا الغنية

بالبروتين والجوز المفروم.

لقد أصبح من الممل أن يكون الصيف متمحوراً حول الشواطئ والحصول على بشرة داكنة، ولكن في حال أردت الإستجمام على البحر عليك توخي الحذر واستخدام كريمات واقية من الشمس للجسم والشعر، ارتداء القبعة والنظارات الشمسية، وتناول الكثير من المياه والعصير والفيتامينات إن دعت الحاجة، من فترة لفترة ابتعد عن أشعة الشمس واجلس تحت المظلة.

والأهم من هذا كلّه من الضروري الإمتناع عن التسمير الإصطناعي، فاستعمال سرير التسمير، خلية تسمير أو لمبة الشمس بهدف الحصول على بشرة سمراء خطير جداً، خصوصاً أنه يوجد علاقة تربط التسمير الإصطناعي بأنواع مختلفة من سرطان الجلد بما في ذلك سرطان الخلايا الصبغية "ميلانوما" (نوع سرطان الجلد الأكثر فتكاً)، سرطان الخلايا الحرشفية وسرطان العينين (ميلانوما العين).