

نصائح صحية وغذائية تدعمها الأبحاث

هناك الكثير من الارتباك عندما يتعلق الأمر بالصحة والتغذية. يبدو أن الناس، حتى الخبراء المؤهلين، غالباً ما يكون لديهم وجهات نظر معاكسة تماماً .

ومع ذلك، على الرغم من كل الخلافات، هناك بعض الأشياء التي تدعمها الأبحاث بشكل جيد. نصائح صحية وغذائية تدعمها الأبحاث وتستند في الواقع إلى العلوم:

• لا تشرب المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية والسكر

المشروبات السكرية هي أكثر الأشياء التي تزيد من الوزن التي يمكن وضعها في جسمك. وذلك لأن السعرات الحرارية للسكر السائل لا يتم تسجيلها من قبل الدماغ بنفس طريقة السعرات الحرارية من الأطعمة الصلبة.

لهذا السبب، عندما تشرب الصودا، ينتهي بك الأمر إلى تناول المزيد من السعرات الحرارية. وترتبط هذه المشروبات بأمراض القلب وجميع أنواع المشاكل الصحية والسكري من النوع 2.



• تناول المكسرات

على الرغم من كونها غنية بالدهون، فإن المكسرات مغذية وصحية بشكل لا يصدق، فهي تحتوي على المغنيسيوم وفيتامين E والألياف والمواد المغذية الأخرى المختلفة.

تظهر الدراسات أن المكسرات يمكن أن تساعدك على إنقاص الوزن، وقد تساعد في محاربة داء السكري من النوع 2 ومرض القلب.

كما أنها منخفضة في الألياف والبروتين والمغذيات الدقيقة (السعرات الحرارية الفارغة)، ولكنها مرتفعة في المكونات غير الصحية مثل السكر المضاف والحبوب المكررة.

• لا تخف من القهوة

القهوة قد تم تصويرها بشكل غير عادل، والحقيقة هي أنها في الواقع صحية جدا .

القهوة تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ، وتظهر الدراسات أن مقيمي القهوة يعيشون لفترة أطول ، ويقل لديهم خطر الإصابة بالسكري من النوع 2 ومرض باركنسون ومرض ألزهايمر وأمراض أخرى عديدة .

▪ تناول السمك الدهني

يتفق الجميع إلى حد كبير على أن الأسماك هي أطعمة صحية. هذا صحيح بشكل خاص من الأسماك الدهنية، مثل سمك السلمون، والتي تعد غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية ومختلف العناصر الغذائية الأخرى.

تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون معظم الأسماك لديهم مخاطر أقل من جميع أنواع الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب والخرف والاكتئاب.

▪ الحصول على قسط كافٍ من النوم

لا يمكن المبالغة في أهمية الحصول على ما يكفي من النوم الجيد . قد يكون بنفس أهمية النظام الغذائي وممارسة الرياضة، إن لم يكن أكثر.

يمكن للنوم السيئ أن يدفع بمقاومة الأنسولين، وأن يحفز إفراز هورمونات الشهية لديك ويقلل من أدائك البدني والعقلي. ما هو أكثر من ذلك، هو واحد من أقوى عوامل الخطر الفردية لزيادة الوزن والسمنة في المستقبل.



▪ الاعتناء بصحة القناة الهضمية مع البروبيوتيك والألياف

يشار في بعض الأحيان إلى البكتيريا الموجودة في أمعائك، والتي تسمى بشكل جماعي الميكروبات المعوية، باسم "العضو المنسي". هذه الحشرات الموجودة في الأمعاء مهمة للغاية لجميع أنواع الجوانب المتعلقة بالصحة .

طريقة جيدة لتحسين صحة القناة الهضمية، هو تناول أطعمة بروبيوتيك (مثل اللبن الزبادي المباشر والمخلل)، وتناول مكملات البروبيوتيك، وتناول الكثير من الألياف.

• شرب الماء، خاصة قبل تناول الوجبات

إن شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يكون له فوائد عديدة . أحد العوامل المهمة، هو أنه يمكن أن يساعد في زيادة كمية السعرات الحرارية التي تحرقها.

يمكن أن يعزز شرب المياه الأيض بنسبة 24-30 ٪ خلال فترة ساعة. هذا يمكن أن يصل إلى 96 سعرة حرارية إضافية محترقة إذا شربت 2 لتر من الماء يوميًا .

أفضل وقت لشرب الماء هو نصف ساعة قبل وجبات الطعام.

• لا تفرط في تناول اللحم

يمكن أن تكون اللحوم جزءًا صحيًا ومغذيًا من النظام الغذائي، وهو غني بالبروتينات ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة. تحدث المشاكل الصحية عندما يكون اللحم مطهو جدًا ومحروق.

• استهلاك الفيتامين D3 إذا كنت لا تحصل على الكثير من الشمس

المشكلة هي أن معظم الناس لا يحصلون على الكثير من الشمس في هذه الأيام. يعاني عدد كبير من الأشخاص حول العالم من مشكلة نقص في هذا الفيتامين.

فقد ثبت أن المكملات الغذائية بفيتامين D لها فوائد عديدة للصحة، وهذا يشمل تحسين صحة العظام وزيادة القوة وانخفاض أعراض الاكتئاب وانخفاض مخاطر الإصابة بالسرطان.

• ممارسة تمارين الكارديو أو المشي

ممارسة التمارين الهوائية أو الكارديو هي واحدة من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لصحتك البدنية والنفسية والعقلية. تعد هذه التمارين فعالة بشكل خاص في تقليل الدهون في البطن مما يحفز عملية الأيض.