

10 نصائح لأكل أكثر صحي هذا العام

في بداية كل عام ، نقوم بالتركيز على صحتنا بشكل أساسي. نضع بعض الأهداف الصحية للعام الجديد ونقرر أن نعمل جاهداً لتحقيقها. هذا الأمر جيد جداً ، ولكن المشكلة الوحيدة في هذا الأمر هي أننا في بعض الأحيان نضع الكثير من الضغوط على أنفسنا لمتابعة خطط الوجبات الصحية الجديدة ، فينتهي بنا المطاف مستسلمين. لذا ، لا بد من إيجاد حلٍّ أسهل أو مجزأً للتمكن من الوصول الى هذا الهدف الصحي. لهذا السبب اليوم أقدم لكم 10 نصائح سهلة لتناول الطعام الصحي!

1. طهي الطعام في المنزل أكثر من تناوله خارجاً

تظهر خدمات توصيل الطعام في كل مكان ، لذلك من السهل جداً طلب شراء الوجبات الجاهزة. إن تناول وجبات الطعام في المنزل يعني أنك تعرف بالضبط ما الذي يحدث لهم وأنت تتحكم أكثر في ما تأكله. استعن بمدونات الطعام وكتب الطبخ وحتى خذ النصائح من أهلِكَ أو اي شخص يتقن فن الطبخ ، وقم بخيارات صحية مثل استبدال السمن بالزيت وغيرها .



2. شرب الماء

يمكن للجفاف ان يسبب الفوضى لجسمك ، لذلك تأكد من شرب الكثير من الماء وتناول الأطعمة التي يمكنها ان ترطب جسمك كل يوم! اشرب على الأقل ليتر ونصف من الماء الى ليترين يومياً!

3. أضف البروتين إلى طبقك

يساعد البروتين على إعطاء طاقة لجسمك والحفاظ على شعورك بالشبع لفترة أطول. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن للبروتين أن يساعد في نمو العضلات.

4. اخلط الفواكه والخضروات التي تتناولها

حاول تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات بدلاً من تناول نفس الشيء كل يوم. بهذه الطريقة يمكنك تناول مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن.

5. إضافة المزيد من الحبوب الكاملة إلى وجبات الطعام الخاصة بك

تميل الحبوب الكاملة إلى الحصول على مزيد من الألياف ومضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن مقارنة بالحبوب المكررة. حاول إضافة الحبوب الكاملة مثل الشعير إلى الحساء ، والتحول إلى الحبوب الكاملة (مثل دقيق الشوفان) لتناول الافطار.



6. اعرف الكمية لتناول الطعام

يمكن أن يساعدك ملاحظة أحجام العرض في وصفات الطعام في معرفة شكل أحجام الأجزاء ومعرفة مقدار ما تتناوله.

7. ابحث عن بدائل صحية

حاول تناول الوجبات الخفيفة من عصي الخضروات بدلاً من البسكويت ، أو تناول زبدة البندق الطبيعية بدلاً من أصناف تحتوي على نسب عالية من الملح. يمكن للمبادلات الصغيرة إحداث فرق كبير يجعلك أكثر صحة دون القيام بالكثير من المجهود.

8. التركيز على المواد الغذائية المغلفة

تعظيم كمية المغذيات الخاصة بك عن طريق استخدام المزيد من الأغذية الفائقة والأطعمة ذات المستويات العالية من الفيتامينات والمعادن!

9. استخدام الأعشاب والتوابل للنكهة

يمكنك تجنب إضافة النكهات الاصطناعية والملح والسكر إلى وجبات الطعام ببساطة باستخدام نكهات طبيعية أكثر ، مثل التوابل ، بدلاً من ذلك!

10. اجعل طعامك يبدو جميلة

الأطعمة التي هي ملونة ومشرفة هي دائما أكثر إثارة قليلا وتشجعك على تناولها. حاول أن تجعل وجباتك الصحية تبدو لذيذة أكثر بإضافة الكثير من اللون والملمس. أراهن أن ذلك يحدث فرقا!



هذه ليست سوى بعض النصائح التي يمكنك استخدامها لتناول الطعام

أكثر صحة هذا العام! إذا كنت تريد إجراء تغيير على عاداتك
الغذائية ، فحاول البدء في إجراء تغييرات صغيرة. يمكن أن تؤدي
ثمارها حقا على المدى الطويل!