

5 نصائح أكل إعتمدها لنظام غذائي صحي

عند التخطيط لحمية غذائية معينة لا بد من ترك قواعد معينة في بالي. الك 5 من هذه النصائح التي تجعل أي حمية أو نظام غذائي أكثر صحة:

1. استهلك مجموعة متنوعة من الأطعمة

تسمى العديد من الأطعمة سوبرفود والتي تظهر كالصيحات السنوية ، ولكن بدلاً من التركيز على تناول نوع معين من الطعام ، حاول أن تأكل مجموعة من الأطعمة المختلفة. طريقة بسيطة لمحاولة الحصول على مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن هو التأكد من أنك تستهلك مجموعة واسعة من الألوان.

- الأحمر: الليكوبين المضاد للأكسدة يعطي اللون الأحمر وهناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن الليكوبين يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم والكوليسترول.

- برتقالي / أصفر: بيتا كاروتين هو ما يجعل الفواكه والخضار مثل الجزر والقرع والبرتقال والأصفر. يتحول إلى فيتامين (أ) (جيد لصحة العين) في الجسم.

- الأخضر: الخضار والفواكه الخضراء تحصل على لونها من الكلورو菲يل الصباغ ، والخضار الخضراء مثل اللفت والبروكلي هي مصادر جيدة للسلفورافان ، والتي قد تساعد في الحماية ضد بعض أنواع السرطان.



- أزرق / أرجواني: الفواكه الزرقاء والأرجوانية مثل البازنجان ، والملفووف الأحمر ، والتوت الأسود يأخذ لونه من الأنثوسين ، ومضادات الأكسدة القوية التي يعتقد أنها تساعد في حماية الخلايا من التلف.

2. تناول كميات أقل من اللحوم

نحن نأكل الكثير من اللحم وعدد قليل جداً من الخضار. هناك حل بسيط: قم بتبديلها. اجعل الخضروات مركزاً لوجباتك من وجبات الطعام يومياً وستبدو أفضل.

3. اشرب المزيد من الماء

تستطيع أجسامنا امتصاص وكسر المغذيات في الطعام - وهذا يشمل الماء في الطعام. ومع ذلك ، يمكن أن يساعدك شرب الماء على إنقاذه الوزن يجعلك تشعر بالشبع أكثر.



4. تخلصي من الطعام المقللي وقم بتقليل الأطعمة السكرية والطعام المعالج

في كل مرة يقوم مصنفو الأغذية بتعديل الأغذية المصنعة ، يبدو أنهم ينشئون مشكلة جديدة. على سبيل المثال ، كان يُنصح بتناول الأطعمة قليلة الدسم كبدائل صحية ولكن في حين أنها تحتوي على كميات أقل من الدهون ، فإنها غالباً ما تكون عالية جدًا في السكر. وكثيراً ما تكون الأطعمة المجهزة والمقلية معبأة بدهون غير صحية. وقد تبين أن تناول الأطعمة التي تقل في الزيوت غير الصحية بانتظام يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكر وتصبح السمنة. والمشكلات الرئيسية هي الأطعمة المقلية تجاريًا ، لكن الأغذية المجهزة يمكن أن تكون عالية أيضًا في مجموعة من الأشرار ، بما في ذلك السكر وشراب الذرة عالي الفركتوز والمكونات الاصطناعية.

لا تستخدم السكر لمكافحة نفسك. هذا سلوك عميق الجذور في الطفولة. يعني أننا قد وصلنا لربط السكر مع الراحة والفرح.

5. تقليل أحجام الوجبات

هناك دراسة توضح بشكل دقيق مخاطر حقيبة الشوكولاتة ذات الحجم العائلي. في عام 2000 ، ذهب فريق من الباحثين بقيادة براين وانسينك ، العالم المسؤول عن مختبر الأغذية والمماركة بجامعة كورنيل ، إلى السينما وأعطى بعض المقامرين دلوًا مجانيًا من الفشار وطلب منهم الإجابة عن الأسئلة بعد الفيلم. ما كانت الدراسة تبحث عنه في الواقع هو سلوك تناول غير عقلي.



الاختبار لم يكن مجرد النظر إلى ما إذا كانوا قد أكلوه. أعطيت بعض المشاركين الفشار في حوض متوسط الحجم ، أعطيت الباقى دلو كبير. هل يأكل أولئك الذين لديهم دلاء أكبر؟ نعم فعلا. أكثر بكثير. في المتوسط ، كانوا يأكلون أكثر من 53 في المائة من الفشار مقارنة بالدلائل المتوسطة. وقد ترجم ذلك حوالي 21 حفنة إضا فية من الفشار و 173 سعرًا حراريًا إضا فيًا .