

5 نصائح أكل إعتمدتها لنظام غذائي صحي

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

1. استهلك مجموعة متنوعة من الأطعمة

تسمى العديد من الأطعمة سوبرفوود والتي تظهر كالصیحات 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: اللىكوبين المضاد للأكسدة يعطي اللون الأحمر وهناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن اللىكوبين يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم والكولسترول.

– 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 الكلوروفيل 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 الباذنجان ، والملفوف الأحمر ، والتوت الأسود يأخذ لونه من الأنثوسيانين ، 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 جدا من الخضار. هناك حل بسيط: قم بتبديلها. اجعل الخضروات مركزاً لوجبتين من وجبات

الطعام يوميًا 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 إنقاص الوزن بجعلك تشعر بالشبع أكثر.



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

في كل مرة يقوم مصنعو الأغذية بتعديل الأغذية المصنعة ، يبدو أنهم ينشئون مشكلة جديدة. على سبيل المثال ، كان يُنصح بتناول الأطعمة قليلة الدسم كبديل صحية ولكن في حين أنها تحتوي على كميات أقل من الدهون ، فإنها غالبًا ما تكون عالية جدًا في السكر. وكثيرا 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 والسكري وتصبح السمنة. والمشكلات الرئيسية هي الأطعمة المقلية تجارياً ، لكن الأغذية المجهزة يمكن أن تكون عالية أيضاً في مجموعة من الأضرار ، بما في ذلك السكر وشراب الذرة عالي الفركتوز والمكونات الاصطناعية.

لا تستخدم السكر لمكافأة 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 حقبة الشوكولاتة ذات الحجم العائلي. في عام 2000 ، ذهب فريق من الباحثين بقيادة براين وانسينك ، العالم المسؤول عن مختبر الأغذية والماركة 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 عقلاني.



الاختبار لم يكن مجرد النظر إلى ما إذا كانوا قد أكلوه. أعطيت بعض المشاركين الفشار في حوض متوسط الحجم ، أعطيت الباقي دلو كبير. هل يأكل أولئك الذين لديهم دلاء أكبر؟ نعم فعلا. أكثر بكثير. في

المتوسط ١١، كانوا يأكلون أكثر من 53 في المائة من الفشار
مقارنةً بالدلائل المتوسطة. وقد ترجم ذلك حوالي 21 حفنة إضافية من
الفشار و 173 سعرًا حراريًا إضافيًا.