

غذاؤك، صحتك!

التغذية ضرورية ليس فقط من أجل الحياة، ولكن من أجل حياة صحية. تعرّف على العلاقة بين ما تأكله وصحتك.

لقد سمعنا جميعاً المثل القديم "أنت ما تأكل"، والأمر صحيح. إذا كنت تتبع نظام غذائي صحي كامل من الفيتامينات والمعادن، يعكس جسمك هذا الأمر، لأنك تشعر بصحة جيدة ونشاط. أما الأشخاص الذين يتناولون الكثير من أطعمة المطاعم السريعة يعانون بلا شك عواقب عدم إعطاء أجسادهم ما يحتاجون إليه. ونتيجة هذا ليس فقط التعب وانخفاض الطاقة، ولكن سوء الحالة الصحية أيضاً. فهم الرابط بين صحتك ونظامك الغذائي قد يحفزك لخيارات الغذائية أفضل.

تقول آن وولف، الباحث في كلية الطب في جامعة فيرجينيا: "الغذاء أمر ضروري. الأفراد يقللون من شأن الغذاء، ولكننا بحاجة إلى المواد الغذائية". فيتامين C وغيره من الفيتامينات والمعادن ضروري للحفاظ على عمل جميع أعضاء الجسم.

وتضيف وولف: "الغذاء يعطينا الوقود للتفكير والطاقة لتحريك العضلات، فوجود المغذيات الدقيقة، والفيتامينات، والمعادن لتنشيط عمل أجسادنا، نحن نحتاج إلى الغذاء ليس فقط للحفاظ على صحتنا، بل لكي نشعر بأننا بخير". والطريقة الوحيدة كي يعمل الجسم ويحصل على العديد من العناصر الغذائية اللازمة للبقاء في صحة هو عبر تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية.

العديد من الأطعمة لها تأثير كبير على القلب. وقد أظهرت الأبحاث منذ فترة طويلة أن الفواكة والخضروات واتباع نظام غذائي غني بالحبوب الكاملة مع القليل من الدهون المشبعة يمكن أن تساعد في حماية الجسم من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، في حين أن حمية غنية بالدهون المشبعة وغير المشبعة دون الفواكة والخضروات يمكن أن يسبب تلك الأمراض.

كل تقصير صغير في النظام الغذائي يمكن أن يكون له تأثير سلبي بشكل كبير على صحتك، والمشكلة الصحية الأكثر شيوعاً نتيجةً لنقص المواد الغذائية هو نقص الحديد. الفتيات تحديداً يحتاجن الكثير من الحديد في وجباتهم الغذائية لتحل محل ما يفقدون كل شهر خلال فترات المرض. والحديد هو أيضاً من المغذيات الأساسية للأطفال الرضع، والأطفال، والمراهقين.

مثال آخر هو الكالسيوم اللازم للحفاظ على عظام قوية وصحية، وعند انخفاض نسبة الكالسيوم في الجسم تصبح العظام هشة، وضعيفة.

لم يعد الطعام ضرورة للعيش فقط، بل أصبح المفتاح الأساسي لتمكين الجسم بأفضل وجه. وتُظهر الأبحاث أن "التغذية السليمة تُحسّن الصحة وترفع من نسبة بعض الفيتامينات والمعادن كما يمكنها تخفيض خطر المرض.

عند اتباع نظام غذائي جيد ومتنوع تتأكد من أن "لديك كل العناصر الغذائية التي تحتاج إليها. تذكر أن "جسمك يستخدم كل ما تُدخله إليه، وما يدخل إلى أجسادنا يحدد كيف تُستخدم - من أجل صحة جيدة أو سيئة.