

# التغذية السليمة عنوان الصحة الجيدة



الجمعة 17 فبراير 2017 11:02 م

لابد أن تكون المواد الغذائية التي نتناولها متنوعة ومتكاملة وبكميات ملائمة بحيث أن لا يتعرض الإنسان إلى المشاكل الصحية كالسرطان وهشاشة العظام وأمراض القلب والسكر ونزيف المخ ، أن العادات التي يتبعها الأشخاص طيلة حياتهم تبدأ من الطفولة ويكون من الصعب تغييرها عندما يكبر لذلك لابد أن تنشأ الاطفال على التغذية السليمة كثيراً منا يعتقدون أن الأكل من متع الحياة التي انعم الله بها علينا وهذا لاشك فيه ولكن فى وقتنا هذا مع وجود المعطام والكافيتيريا أصبح الناس يسرفوا فى الطعام .

**الغذاء الصحى :-** هو الغذاء المتوازن الذى يحتوى على جميع العناصر الغذائية اللازمة لصحة الجسم ، الغذاء المتوازن هو الغذاء الذى يحتوى على جميع العناصر الغذائية الضرورية التى يحتاجها الجسم وبكميات مناسبة يومياً وأن عملية التوازن تعتمد على دمج مجموعة من الأغذية مع بعضها لتكميل الناقص فى قيمتها الغذائية ولتكوين وجبة متوازنة تقسمت الأغذية إلى خمس مجموعات رئيسية وهى (اللحوم والدجاج - الألبان والجبن - الحبوب - الفواكه والخضروات - مكملات الطاقة ) فكل مجموعة تتشابه نسبياً فى العناصر الغذائية ويمكن استخدام أطعمة مجموعة واحده كبديل لبعضها البعض .

تتأثر صحة الإنسان بأشياء عديدة منها سلوكياته الغذائية والبيئه والرياضه والوراثة وغيرها فنسأل أنفسنا هل تحتوى وجباتنا اليومية التى نأكلها على ما نحتاجه من المجموعات الغذائية الرئيسية، فالغذاء ضروري للمحافظة على نشاطات الجسم المختلفة وإستمرار حياة الإنسان ، وفى بعض الخطوات البسيطة التى يمكنك القيام بها وعلى الرغم من بساطتها الا انها تؤثر تأثير جيد على صحتك وأيضاً تناول أنواع متعددة من الغذاء الذى يحتوى على (الفيتامينات - الكربوهيدرات - السكريات - الدهون - البروتينات) .

## وإليك بعض النصائح للحصول على التغذية السليمة :-

\*شرب الماء:- على الرغم أن من المهم شرب الماء الا إن اغلب الناس لا يشربون الماء بشكل كافى .

\*الفواكه :- ضع من ضمن أهدافك اليومية تناول حبه من الفواكه يومياً .

\*الخضروات:- أكل الخضروات ذات اللون الأخضر على الأقل ثلاث مرات فى الأسبوع فهذه الخضرة غنية بالفيتامينات .

## وهناك 10 نصائح تؤدي إلى تغذية سليمة :-

1-تناول الوجبة التى تحتوى على العناصر الغذائية الخمسة .

2-عدم اغفال وجبة الأفطار لأنها مهمة جداً للحفاظ على الصحة السليمة .

3- تناول السلطات قبل الطعام فهى غنية بالفيتامينات والأملاح وتناول الفاكهه بعد تناول الأكل بثلاث ساعات حتى لا تسبب عسر الهضم

4-عدم النوم بعد الطعام مباشرة .

5- تجنب لعب الرياضة بعد الأكل مباشرة لمساعدة الجسم على عملية الهضم .

6- عدم الإفراط فى تناول كميات كبيرة من الطعام فهذا يؤدي إلى توسيع المعدة وزيادة الشهية وزيادة حاجتك إلى الطعام .

7- تناول خمس وجبات صغيرة أفضل من ثلاث وجبات كبيرة فالوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية تزيد من نشاط الجسم .

8- تناول كوب من الماء فى الصباح على الريق يفيد الصحة ويقي كثيراً من الأمراض □

9- مضغ الطعام جيداً وتجنب الأسراع فى تناول الوجبه حتى لا تصاب بالانتفاخ وأضطراب الهضم .

10- تناول الماء بكميات صغيرة بين الطعام يساعد على التخلص من السموم وتجنب شرب الماء اثناء الوجبة .  
التنمية البشرية

يقصد بالتغذية السليمة تناول الأغذية بالكمية والنوعية المناسبة لأعمارنا فيحصل الجسم على جميع احتياجاته من العناصر الغذائية وذلك للتمتع بصحة جيدة والوقاية من الإصابة بالأمراض ويجب عليك أن تهتم بنمط حياتك من ناحية ممارسة بعض الأنشطة البدنية وتجنب السلوكيات غير الصحية فلا يكفى فقط أن تتناول الغذاء الصحى لكى تحافظ على صحتك فأهم جزء من الحياة الصحية هى التغذية الصحية ولكنها ليست كل شئ فهناك بعض الأمور التى يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار فى حياتك اليومية .

**ويوجد أربعة مجاميع تحتوى كل مجموعة على نسبة من العناصر الغذائية توجد فيها أنواع مختلفة من الأطعمة مثل:-**

\* مجموعة الفاكهه والخضروات:- وهى تحتوى على جميع أنواع الخضروات المزودة بالحديد وجميع أنواع الفاكهه □

\* مجموعة اللحوم:- وهى تحتوى على (الدجاج - البيض - البقول - السمك - اللحم - المكسرات) □

\* مجموعة الحبوب:- وهى تحتوى على (الأرز - المكرونة بكل أنواعها - الذرة - القمح - الخبز ) .

\* مجموعة الحليب ومشتقاته:- وهى تحتوى على (الحليب - الجبن - اللبنة) .

ولا تنسو مقولتنا الشهيرة التنمية البشرية وتطوير الذات علم لابد من تعلمه .