

لمن لا يستطيع التخلص منها ☹️ أفضل حل للتعامل مع "العادات السيئة"



الأربعاء 17 أبريل 2024 11:57 م

كشف الدكتور سهيل حسين، الطبيب العام في بريطانيا عن كيفية التعامل مع العادات السيئة التي لا يمكن التخلص منها ☹️

الوجبات الجاهزة

أظهرت الدراسات الحديثة أن تناول وجبة واحدة مرتين في الأسبوع يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية ☹️

مع ذلك، يعتقد الدكتور حسين أنه طالما تم اختيار الوجبات السريعة بعناية، فلا يتعين علينا التخلي عنها ☹️ ويقول: "إن دمج وجبات الطعام الجاهزة من حين لآخر في نظام غذائي صحي شامل يمكن أن يعزز اتباع نهج متوازن في استهلاك الغذاء". وأوضح أن "المفتاح هو اتخاذ خيارات أكثر ذكاءً عند الطلب، واختيار الأطباق الغنية بالخضروات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة".

وتابع: "يعد التحكم في الأجزاء والوعي بإجمالي السعرات الحرارية الأسبوعية أمرًا بالغ الأهمية أيضًا"، مشيرة إلى أن التعامل العرضي مع الوجبات السريعة "يمكن أن يمنع مشاعر الحرمان، مما يسهل الحفاظ على خطة الأكل الصحي على المدى الطويل"، وفق ما ذكرت صحيفة "إكسبريس".

إضافة الملح إلى الوجبات

وفقًا للأبحاث، فإن الأشخاص الذين يضيفون الملح دائمًا إلى العشاء هم أكثر عرضة بنسبة 28% للوفاة المبكرة مقارنة بأولئك الذين لا يفعلون ذلك ☹️

وقال الدكتور حسين: "في حين أن الملح ضروري لوظائف الجسم، فإن الإفراط في تناوله يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وهو عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية". "معظم الناس يستهلكون كمية من الملح أكثر من الحد اليومي الموصى به بسبب وجوده في الأطعمة المصنعة".

وأضاف: "إن تناول الوجبات الطازجة يمكن أن يساعدك على التحكم في تناول الملح ☹️ بدلاً من ذلك، استخدم الأعشاب أو التوابل أو عصير الليمون لتعزيز النكهة ☹️ إذا كنت تستخدم الملح، فافعل ذلك باعتدال وفكر في إضافته أثناء مرحلة الطهي وليس على العائدة".

القهوة الصباحية

ثبت أن تناول أكثر من 600 ملجم من الكافيين يوميًا بانتظام يزيد من خطر الإصابة بمشاكل النوم وترقق العظام والقلق وارتفاع ضغط الدم وحموضة المعدة ☹️

لكن تناول القهوة بكميات صغيرة، يمكن أن يكون له فوائد صحية بالفعل ☹️ يقول الدكتور حسين: "لقد تم ربط الاستهلاك المنتظم بانخفاض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض ☹️ إن تناول ما لا يزيد عن ثلاثة إلى أربعة أكواب يوميًا، وكذلك مراعاة مصادر الكافيين الأخرى، يمكن أن يساعد في التحكم في تناوله".

تصفح وسائل التواصل الاجتماعي

على الرغم من التحذيرات من قضاء وقت طويل في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، لكن دراسة أجريت عام 2020 أظهرت أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كجزء من الروتين اليومي والرد على المحتوى الذي ينشره الآخرون يساعد في الواقع على تحسين الصحة العقلية للمستخدمين ☹️ وذلك لأن وسائل التواصل الاجتماعي، عند استخدامها بشكل صحيح، يمكن أن تسهل الاتصالات الاجتماعية ودعم الأقران ☹️

وينصح الدكتور حسين: "لا تتخل عنها ولكن لا تعيش حياتك من خلالها" لقد تم ربط الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي بزيادة مشاعر القلق والاكتئاب والوحدة". وأشار إلى أن "وضع حدود للاستخدام اليومي، وتنظيم المحتوى الإيجابي، والتأكد من أن وسائل التواصل الاجتماعي لا تحل محل التفاعلات المباشرة أو الأنشطة البدنية يمكن أن يساعد في تخفيف الآثار الضارة".

شرب علبة يوميًا من الكولا الدايت

تناول المشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية لن يضيف أي قيمة غذائية إلى النظام الغذائي، لكن لا زال ملايين الأشخاص يشربون الكولا الدايت بانتظام. ووفقًا للدكتور حسين، "يجب علينا جميعًا الإقلاع عن التدخين لتحسين صحتنا". ويقول: "إن اختيار المشروبات الصحية يمكن أن يعزز الترطيب ونوعية النوم". وفي حين أن البعض يعتقد بأن "الكولا الدايت" تساعد في إنقاص الوزن، إلا أن بعض الدراسات تشير إلى أن المحليات الصناعية يمكن أن تحفز بالفعل هرمونات الجوع وتزيد من خطر الإصابة بالسمنة. وهناك أيضًا مخاوف من أن المحلى الاصطناعي الأسبارتام، الموجود في العديد من المشروبات منخفضة السعرات الحرارية، قد يكون مرتبطًا بالسرطان، وأن هذه المشروبات تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري. لذا ينصح الدكتور حسين بتوخي الحذر، ويقول: "الماء هو الأفضل".