ما هو التغذية السليمة؟ تعتبر التغذية السليمة جزءًا لا يتجزأ من نمط الحياة الصحي، فإن نوعية الطعام المتناولة هي ما تؤثر على حياة الشخص وصحته التي تتحكم بدورها في نمط حياته، وفي احتمالية إصابته بالعديد من الأمراض على المدى الطويل. مبادئ التغذية السليمة التركيز على الخضار والفواكه أثبتت العديد من الدراسات دور الخضار والفواكه في تزويد الجسم بالعناصر الغذائية المهمة للجسم والوقاية من العديد من الأمراض المزمنة، تجنب اللحوم المصنعة من المؤكد أن استهلاك اللحوم المصنعة يتسبب بشكل مباشر بالإصابة بالسرطان، وخصوصًا سرطان القولون والمستقيم، ويعتبر كل من النقانق والسجق واللحم المدقق ولحم البقر المحفوظ بالملح واللحوم المعلبة من اللحوم المصنعة. شرب الماء إذ يرتبط شربه بالعديد من الفوائد الصحية بالإضافة إلى زيادة الإحساس بالشبع إن شُرب قبل وجبة الطعام مما يقلل عدد السعرات الحرارية المتناولة، كما يساهم شرب الكميات الكافية منه في التفكير بوضوح أكبر والتخفيف من التعب طوال اليوم. لأن الإفراط في استهلاكها يزيد خطر الإصابة بمشاكل صحية، تعتبر الأطعمة المصنعة والجاهزة أعم مصادرها كرقائق البطاطس والمقرمشات والأغذية المعلبة كالحساء والبقوليات المعلبة والمخللات والجبن واللحوم المصنعة وصلصات الطعام كالكاتشب والمايونيز. إيجابيات التغذية السليمة إنقاص الوزن يساهم إنقاص الوزن في تقليل خطر الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة، يتعلم الأطفال معظم عاداتهم الصحية من الكبار الذين يتخذونهم قدوة لهم، إذ غالبًا ما ينقل الآباء الذين يتناولون طعامًا صحيًا في البيت ويمارسون الرياضة تلك العادات لأبنائهم. تقوية العظام والأسنان ويعتبر كل من منتجات الحليب قليلة الدسم والبروكلي والقرنبيط والبقوليات من أبرز مصادر الكالسيوم الصحية، تحسين المزاج ولكن وعلى الرغم من أن التغذية السليمة تحسن المزاج وتخفف الأعراض، إلا أنه يجب على مريض الاكتئاب مراجعة الطبيب. ويعتبر كل من فيتامين ج وفيتامين د وفيتامين هـ وأحماض أوميغا-3 الدهنية و الفلافونات و الفينولات المتعددة من أهم العناصر الغذائية التي تساهم في ذلك، ومن الجدير بالذكر أن حمية البحر الأبيض المتوسط تحتوي على العديد من تلك العناصر. تعزيز صحة الهضم يحتوي القولون على بكتيريا نافعة مهمة للأيض والهضم، وتحارب بعض الفيروسات والبكتيريا الضارة، وفي المقابل يساهم اتباع نظام غذائي صحي غني بالألياف في توفير غذاء لتلك البكتيريا وتزويد الجسم بمزيد منها، التخفيف من مشاكل واضطرابات النوم يؤدي اتباع نظام غذائي غير صحي وسليم إلى الإصابة بالسمنة التي تؤدي بدورها للإصابة بانقطاع النفس أثناء النوم، ولذلك تساهم التغذية السليمة في التخفيف منها، يؤدي نمط الحياة غير السليم وغير الصحي إلى الإصابة بالسمنة التي تعتبر من أهم عوامل الخطورة للعديد من الأمراض، والتي قد يهدد بعضها حياة الشخص. ارتفاع ضغط الدم: يدعى ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت أيضًا، ارتفاع مستويات الكوليسترول وأمراض القلب: ويمكن لتجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون وخصوصًا المشبعة منها أن يقي من الإصابة بأمراض القلب. السكري: الذي يمكن الوقاية منه باتباع نظام غذائي صحي. وتنتقل للدماغ لتعيق مجرى الدم هناك.

Summarized by © lakhasly.com