

اتباع نظام غذائي متوازن وسليم من أهم أساسيات الحياة الصحية للحصول على جرعاتٍ من النشاط والحيوية والبدء بتناول الأطعمة التي تشمل مجموعات معينة والتي بدورها تعمل على توزيع طعامنا والسعرات الحرارية في الجسم، فبالتالي يكون نظامنا الغذائي متوازنًا وصحيًا يتناسب مع احتياجاتنا من طاقةٍ بديلةٍ لأداء واجباتنا اليومية إضافةً إلى عنصرٍ هامٍ جدًا في الحياة اليومية ألا وهو الرياضة. فممارسة تمارين رياضية في كل صباح يخلصنا من الكثير من الأمراض المستعصية التي تفتك بأجسادنا من حينٍ لآخر حيث تمدنا بالشعور بالثقة وتحد من احتمالية أصابتنا بالأمراض النفسية وتساعد على التخلص من الأرق والتوتر والاكتئاب واضطرابات النوم، وتساعد على تقوية عضلاتنا وتحسن نشاط الدورة الدموية وتدفق الدم في الجسم. ولكن يلجأ بعض الناس في الإفراط بتناول الأطعمة والإكثار من عدد الوجبات اليومية واستهلاك الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والدهون والسكر وغيرها، كل تلك الأمور يجعل نظامهم الغذائي غير صحي وغير متوازن مما يكون عرضةً للإصابة ببعض الأمراض المرتبطة بسوء التغذية كالسمنة مثلاً وهو يعود إلى عاداتٍ غذائية سيئة وأطعمة معينة يتعود عليها بعض الناس. وفي السنوات الأخيرة زادت مستويات الوعي لدى الناس بأهمية اتباع نظام غذائي صحي بسبب انتشار ظواهر البدانة في الكثير من المجتمعات، وكان لها أثرًا كبيرًا في زيادة الوعي بتأثير المواد الغذائية المختلفة التي يتناولها الإنسان على جسمه وصحته بشكل مباشر، وإن كل إنسان يحتاج إلى استهلاك وتناول أنواع معينة من الغذاء يتناسب مع احتياجاتنا الصحية واليومية فأخذ بعين الاعتبار تناول السعرات الحرارية وزيادة تناول الخضروات. وأظهرت الدراسات أن تناول كوب من الماء كل صباح يساعد على التخلص من الوزن الزائد وينصح خبراء التغذية في العالم باتباع نظام غذائي صحي، وذلك بإجراء فحوصات طبية تدرس الحالة الجسدية العامة وظائف جميع أعضاء الجسم ومن خلال نتائج هذه الفحوصات يتم بناء نظام صحي خاص ومناسب لكل إنسان. اتباع نظام غذائي معين واحد من أسس الغذاء المتوازن والصحي في حياة الفرد ويحدد هذا النظام الغذائي المخصص لكل شخص ترتيب الوجبات التي عليهم تناولها وهي ثلاثة وجبات يومية والإكثار من تناول الخضروات وتقليل من تناول الحلويات. وهناك الكثير من الأسباب التي تدفع الشخص لاتباع نظام غذائي متكامل التي تعتبر الأساس للحصول على حياةٍ صحيةٍ سليمة. والغذاء هو المصدر الوحيد الذي يمد الجسم بالطاقة والحيوية، فبالتالي فإن جميع وظائف الجسم تتم على أكمل وجه. فأهمية بناء نظام غذائي متوازن تحسن نوعية حياة الإنسان وتطبيقه لعاداتٍ غذائيةٍ صحيةٍ لها جوانب مضيئة في حياة الإنسان، فإدراك الشخص لنوعية الأطعمة والمشروبات يعتبر عاملاً ضرورياً لنوعية الحياة التي يود الحصول عليها وإهماله لكمية الأطعمة التي يتناولها من الممكن أن تنبؤ بحياة لا تخلو من الأمراض في المستقبل. وهي الأمراض المتعلقة بالتغذية والسرطانات، وبما أن المواظبة على تناول الخضروات يومياً يجعل من النظام الغذائي صحياً من خلال تناول الغذاء والتحكم بالكمية ونوع الطعام المتناول ويكافح المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها خلال حياته والتقليل من تناول الأطعمة المصنعة وذلك يساعد على الحفاظ على وزنٍ صحي. بالإضافة إلى تناول الأطعمة النباتية الغنية بالألياف الغذائية والعديد من العناصر الغذائية الأخرى والتقليل من تناول الوجبات السريعة والأطعمة المحفوظة والملونات والمشروبات الغازية وإن الإفراط في تناولها يؤدي إلى الإصابة بالسمنة والاستمرارية في اتباع وبناء نظام غذائي يساهم في تحقيق الأهداف التي قد تكون طويلة المدى وتعمل وقاية الجسم من جميع مخاطر الصحية والأمراض الخطيرة. ومن هنا تبرز أهمية الأنشطة الرياضية وتنوعها إلى جانب الأنظمة الغذائية، وممارستها كل صباح يشكّل حافزاً للحياة اليومية ويساعد في إغناء الجسم بطاقةٍ حيوية وتعمل على إنعاش شخصيته بصورةٍ جيدة، ويجب على الجميع ممارستها فهي تشكّل جانباً مهماً في حياة الشخص وهو جزء أساسي في حياتنا بفضل الرياضة يقلص الجسم خطر الإصابة من الكثير من الأمراض وهو يعتبر كسلاحٍ لمواجهة الملل والروتين والخمول مع المحافظة على الصحة العامة للجسم.