العادات الصحية خيار جيد لكل العائلة



العادات الصحية الجيدة هي سبيل العائلة أجمع نحو حياة مليئة بالنشاط وقليلة بالأمراض. الصحة هي الثروة الأهم التي يمكن امتلاكها على الإطلاق وبالتالي يجب العمل على الحصول عليها مهما كلف الأمر ذلك من تعب ومجهود وتضحيات يومية.

العديد من أمراض العصر تسيطر على حياتنا ومن بينها ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب والسكري والبدانة. هذه الأمراض تهدد عائلتك كلّها وبالتالي تغريز العادات الصحية في العائلة سيشكل درعاً وقائياً من هذه الأمراض بالنسبة إلى الجميع.

فما هي العادات الصحية التي يجب اتباعها في العائلة؟

شرب كمية كبيرة من المياه:

يتكوّن جسم الإنسان من 60 في المئة من المياه وبالتالي الحصول على هذا العنصر اليومي هو أمر لابدّ منه. 8 إلى 10 أكواب من المياه هي الكمية التي يحتاج إليها كلّ فرد من العائلة بشكل يومي. تساعد المياه الجهاز الهضمي على هضم الأطعمة بشكل أفضل وهي تقوي الدورة الدموية في الجسم ما يساعد بدوره في تحسين صحّة الشرايين وعملها. تساعد المياه في الحفاظ على حرارة الجسم معتدلة وتخفف من مشكلة الجفاف. تعمل المياه على محاربة ارتفاع ضغط الدم وتساعد في إخراج كمية السوائل الزائدة من الجسم. شرب كمية كافية من السوائل يومياً يحد من مشكلة الإمساك. تخلص المياه الجسم من السموم الزائدة وتساعده في التغلب على الأمراض.

حاولي دفع عائلتك بأكملها لشرب المياه المعدنية. وإذا كنتِ تشعرين بأنّ عائلتك لا تتقبل نكهة المياه، يمكن استخدام المياه الغازية. كما أنّه يمكنك وضع حبة من الخيار وبعض أوراق النعناع في إبريق المياه ووضعه على الطاولة لتشرب منه كلّ العائلة. وفكرة أخرى لتغيير طعم المياه هي إضافة

ملعقة صغيرة من عصير التوت المركّز أو عصير الرمان المركّز إلى 3 ليترات من المياه ودفع العائلة لشربها.

الإكثار من تناول الخضار:

تحتوي الخضار على كمية عالية من الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والمياه وهي قليلة جدّاً بالسعرات الحرارية. الفيتامينات الموجودة في الخضار تعطي النشاط والقوة للجسم. المعادن التي تحتويها الخضار تقوّي جهاز المناعة. الألياف الغذائية التي تكون موجودة بكثرة في الخضار تساعد على الشعور بالشبع سريعاً. أما المياه الموجودة في الخضار تساعد على ترطيب البشرة وحمايتها من الجفاف. تناول الخضار على كلّ وجبة له أهمية كبيرة بالنسبة للجميع. أضيفي أوراق الخس أو الخيار إلى سندويشات طفلك المدرسية، أعدي طبق من السلطة على الغداء وطبق آخر على العشاء. كما يمكنك إضافة الخضار إلى بعض المأكولات، مثلاً يمكن إضافة الجزر المقطع إلى اللازانيا والفطر إلى الأرز باللحم والكوسة إلى الدجاج بالفرن والقرنبيط المسلوق والمهروس إلى لحم البرغر. من جهة أخرى، يمكنك إعداد وجبات سنك لذيذة من الخضار كالجزر المقطع مع الليمون الحامض والملح والكمون أو الكوسة المقطع إلى دوائر المشوي بالفرن مع جبنة البارميزان.

التركيز على النشويات الكاملة:

النشويات البيضاء كالخبز الأبيض والمعكرونة البيضاء والأرز والمعجنات تشكل قاعدة فغذائنا اليومي الذي نتناوله. هذه الأطعمة يمتصها الجسم سريعاً وتسبب ارتفاع في نسبة السكر في الدم مما يرفع بدوره هرمون الأنسولين (الهرمون الذي يعمل على تخفيض السكر في الدم) والذي يسبب المزيد من الجوع وتكدس للدهون في البطن. استبدال هذه النشويات بتلك الكاملة يخفف من نسبة ارتفاع السكر في الدم ويمنح الجسم الشبع لفترة أطول إذ أنّ النشويات الكاملة أغنى بالألياف الغذائية. لذا اختاري الأرز الأسمر لإعداد مأكولات الأرز أو لإعداده مع اليخاني المختلفة، استخدمي المعكرونة السمراء عند إعداد المعكرونة بولونيز وأعدي سندويشات لكلّ العائلة باستخدام الخبز الأسمر. وتجدر الإشارة هنا، إلى أنّ البقوليات هي ضرورية وأساسية في النظام الغذائي وبالتالي ننصحك بإدخالها إلى مأكولاتك مرتين في الأسبوع على الأقل كإضافة الفاصولياء إلى السلطة أو إعداد حساء العدس أو تناول الفول والحمص المتبل على وجبة الفطور.

الامتناع عن المشروبات الغازية:

من العادات السيئة التي يتم اتباعها في عالمنا العربي، هي وضع زجاجة المشروبات الغازية الكبيرة على سفرة الغداء وسفرة العشاء وبالتالي تقوم كلّ العائلة بتناول كوب إلى كوبين منها. هذه المشروبات مليئة بالسكر حيث أنّ كوب منها يحتوي على 6 ملاعق صغيرة من السكر وهي تعطي الجسم سعرات حرارية فارغة أي سعرات حرارية خالية من الفيتامينات والمعادن. السكر الموجود في هذه المشروبات يتم تخزينه بالجسم وتصعب عملية حرقه. كما أنّ المشروبات يتم تخزينه بالجسم وتصعب عملية حرقه. كما أنّ المشروبات الغازية هذه تضر بصحة الأسنان وصحة العظام إذ أنّها تمنع امتصاص الكالسيوم بشكل جيّد بالجسم. كما أنّ هذه المشروبات تزيد من نشاط الأطفال وتمنعهم من النوم خلال الليل. كما أنّ المشروبات الغازية تسبب في إخراج كمية كبيرة من مياه الجسم مما قد يؤدي إلى الجفاف. يمكن تناول العصائر الطازجة بدلاً من هذه الفيتامينات إذ أنّها تحتوي على العديد من المواد الغذائية التي يحتاج إليها الجسم لبناء صحة جيدة. عصير البرتقال الطازجة يساعد في امتصاص كمية أكبر من الحديد مثلاً وعصير التفاح الطازجة يمنح النكهة الحلوة المطلوبة على الغداء والعشاء مع كمية كبيرة من الفيتامينات.

الحرص على تناول وجبة الفطور:

استيقاظ الأطفال في وقت متأخر وانشغالك بالذهاب إلى عملك وغيرها من الأمور الصباحية أدت إلى تقلص عادة تناول الإفطار الصباحي في عالمنا العربي. كلّ العائلة تخرج من المنزل من دون تناول أي نوع من الأطعمة على الرغم من الأهمية الكبرى التي تحملها وجبة الفطور الصباحية. الفطور الصباحي يقوّي عملية الأيض أي حرق السعرات الحرارية بالجسم وبالتالي يساعد في الوقاية من البدانة. يمنح طفلك القوة الذهنية للقيام بأعماله المدرسية ويساعدك وزوجك في الحصول على النشاط خلال النهار. وأهم المأكولات التي يمكن تقديمها على هذه الوجبة ولا تتطلب منك وقتاً طويلاً لتحضيرها هي كوب من الحليب مع الـ"كورن فليكس" أو كوب من الحليب مع التوست الأسمر وشريحة من الجبنة أو كوب من الحليب مع الكعك واللبنة.

النوم لساعات كافية خلال الليل:

السهر لمشاهدة التلفاز أو على الـ"آيباد" أو على الـ"لاب توب" لن يفيد أحداً من أفراد الأسرة خصوصاً الأطفال الذين يحتاجون إلى ساعات كافية من النوم لتأمين نمو عقلهم وجسدهم بشكل صحّي وسليم. النوم يساعد في الحفاظ على الجهاز المناعي أيضاً ويخفف من تعرض العائلة للأمراض. كما أنّ النوم لساعات كافية يقي من الاكتئاب والتوتر. شجعي أطفالك على الذهاب إلى السرير عند الساعة الثامنة مساءً خصوصاً أنّهم يحتاجون إلى 13 ساعة من النوم يومياً. ومن ثمّ حاولي أنتِ وزوجك النوم عند الساعة 10 مساءً. هذه الطريقة ستجعل المنزل كلّه هادئاً ومكاناً مناسباً للاستغراق بالنوم. كما أنّ النوم مبكراً سيمنح العائلة كلّها الاسترخاء التام بعد نهار طويل وستساعدهم على النهوض في اليوم التالي بكلّ نشاط وحيوية.

ممارسة أنشطة رياضية مشتركة:

ليس هناك أجمل من أن تتشارك العائلة كلّها في ممارسة الأنشطة الرياضية. وكذلك تمنح الرياضة الجسم طاقة لا مثيل لها وهي تغزز من حرق الدهون المتراكمة بطريقة صحية. كما أنّ الرياضة تحمي صحّة القلب من الأمراض وتحدَ من ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم. تساعد الرياضة على الوقاية من السكري أيضاً. يمكن تخصيص ساعة في عطلة نهاية الأسبوع لتذهب العائلة كلّها إلى ممارسة نوع من الأنشطة الرياضية كركوب الدراجة الهوائية أو المشي أو الهرولة. كما يمكنك إشراك طفلك في الصفوف الرياضية الخاصة من أجل تشجيعه على ممارسة الرياضة. وتجدر الإشارة إلى أنّ اليوم أيضاً تتواجد صفوف رياضية للأُمّ والطفل معاً وبالتالي يمكنك الذهاب إليها مع طفلك للاستمتاع بممارسة الرياضة مع بعضكما.

خلع الحذاء عند باب المنزل:

هذه العادة صحّية بامتياز وتحمل العديد من الفوائد لكلّ العائلة. يحمل الحذاء الكثير من الأوساخ والجراثيم والبكتيريات المضرة والمسببة للأمراض وبالتالي خلعه قبل الدخول إلى المنزل يحميك وعائلتك من مواد يمكن أن تكون فعلاً خطيرة. القيام بهذه الحركة يحمي العائلة كلّها من المواد الكيميائية وبعض مسببات الحساسية والفيروسات الضارة. لذا، ضعي الأحذية المخصصة بالمنزل فقط عند الباب وعند دخول كلّ شخص من العائلة، اطلبي منه خلع حذائه وارتداء الحذاء المنزلي النظيف.

تنظيف الأسنان:

يجب تنظيف الأسنان يومياً ثلاث مرات أي في الصباح وبعد الغداء وقبل الخلود إلى النوم. تنظيف

الأسنان باستمرار يحمي من إصابتها بالتسوس ويخفف من تراكم الجير عليها. كما أنّ هذه العادة تحمي اللثة من الأمراض والالتهابات التي تلحق بها وتخفف من رائحة الفم الكريهة إذ أنّها تقضي على الجراثيم والبكتيريا المضرة. قومي بتعليم طفلك كيفية تنظيف الأسنان جيداً مع تنظيف اللسان أيضاً خصوصاً من الجزء السفلي لإبقاء الفم بأكمله نظيفاً. وإذا كنتِ ترغبين في تشجيع طفلك القيام بهذه العادة، قومي بوضع جدول أمام المغسلة باسم كلّ فرد من العائلة وعندما يقوم كلّ شخص بتنظيف أسنانه يحصل على قلب أو وجه ضاحك.