عادات غذائية جيدة وأخرى سيئة

- من العادات الغذائية السيئة استخدام البهارات والمواد الحريفة بكثرة لتحسين مذاق الطعم، مما يجعلها تزيد الحموضة، وتؤثر في حركة المعدة والمريء، وتسبب القرحة، وارتجاع الحامض من المعدة إلى المريء، وفقد الطعام للفيتامينات!

- تناول الجوافة والبرتقال والخضراوات والخبز الأسمر يساعد القولون على أداء وظائفه بصورة جيدة، وتمكن الأمعاء الغليظة من عملية الإخراج بسهولة، فلا يصاب الإنسان بأمراض القولون.

- الوجبة الغذائية الجيدة ليست هي التي تحتوي كميات كبيرة من اللحوم الدسمة – كما قد يتصور البعض – إذ إنّها تسبب النقرس، وتزيد نسبة الكوليسترول في الدم فتؤثر في الأداء الجيد للقلب، وقد يصاب الإنسان فيما بعد بتصلب الشرايين، لا قدّر ا.

- يجب عدم الإكثار من تناول الفول والبقوليات في الوجبات الثلاث، وكذلك تجنب تناولها في وجبة العشاء لتجنب الإصابة بالقولون العصبي نتيجة صعوبة الهضم.

- ينبغي عدم الإكثار من المواد النشوية والسكريات لأنّها تعمل على زيادة الوزن الذي يسبب ضغط الدم المرتفع، والتهاب فقرات العمود الفقري.

- الاهتمام الدقيق بغسل الخضراوات والفاكهة، خاصة تلك التي تؤكل دون طهي مثل الجرجير والخيار والخس، فهناك اعتقاد خاطئ لدى البعض بأنّ الفاكهة التي تُقشر مثل البرتقال واليوسفي والموز لا داعي لغسلها، وهذا خطأ، فهناك كائنات حية دقيقة لا تُرى بالعين المجردة موجودة على القشرة تنتقل في أثناء التقشير إلى الثمرة نفسها، وتصيب الإنسان بالدوسنتاريا المزمنة في الأمعاء الغليظة، وتصل إلى حد النزيف.

ولتفادي الإصابة بالأمراض المتوطنة لابدّ من اتباع هذه الخطوات المهمة:

1- عند طهي اللحوم لابدّ من تقطيعها إلى قطع صغيرة للقضاء على الدودة الشريطية فيها.

2- عند شي اللحوم يجب تتبيلها ووضعها على نار هادئة للتأكد من وصول النار إلى الأجزاء الداخلية فيها.

3- عدم تناول البلوبيف والبسطرمة دون طهي، لأنّها تحتوي على طور معدي يسمى البلازما.

4- لابدّ من تجنب بعض السلوكيات الغذائية الخاطئة مثل:

- عدم الإفطار والاعتماد على الوجبة الواحدة، فوجبة الإفطار يعتمد عليها الجسم في إمداده بالنشاط طوال اليوم علاوة على أنّ الوجبة الواحدة دائماً تتسم بالغذاء الدسم فتسبب عسر الهضم، والإحساس بالحموضة والانتفاخ.

- الإكثار من الحلويات واللب واستخدام السمن والزيوت يزيد من تناول كميات كبيرة من الدهون غير الطبيعية التي تسبب تصلب الشرايين، وإضعاف الجهاز الهضمي.