

20 نصيحة ذهبية من خبراء التغذية



خبراء التغذية ينصحونكم بتناول القرفة والموز والبروكلي والثوم، والابتعاد عن السموم البيضاء.. وإليك تلك النصائح الذهبية:

1- الابتعاد عن السموم البيضاء:

السموم البيضاء تشمل: الدهون البيضاء في اللحم، ومنتجات الألبان، والملح والسكر والدقيق الأبيض، فيجب عليك تجنبها - قدر الإمكان - فهي مضرّة بالتأكيد، أو الإقلال منها.. قلل من الملح قدر الإمكان، واستعض عن السكر بالعسل، واستخدم الدقيق الأسمر بدل الأبيض، وانزع الدهون من اللحم، وتناول الحليب ومنتجات الألبان خالية الدسم.

2- مضغ الخضار جيّداً:

إنّ مضغ الطعام جيّداً يزيد من نسبة المواد الكيميائية المكافحة للسرطان التي تطلقها الخضراوات، مثل: البروكلي والملفوف والقرنبيط.

3- المشي يوميا :

المشي اليومي لمدة نصف ساعة أو ساعة ، يقلل من إمكانية الإصابة بمرض السرطان بنسبة 18% ويساعد على التخلص من 3 كيلوغرامات تقريبا في السنة ، ويحافظ على قوام الجسم.

4- الإكثار من تناول اللوز:

يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع، فهي غنية بالعناصر المغذية التي قد يفتقر إليها النظام الغذائي اليومي.

5- إضافة القرفة على القهوة:

ضع نصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان القهوة اليومي، حيث يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، ويساعد الجسم على استخدام الأنسولين بفاعلية أكثر، وبالتالي فهو مفيد جدا لمرضى السكري إذا داوموا عليه.

6- أضف الحبة السوداء إلى طعامك:

أضف نصف ملعقة صغيرة من الحبة السوداء إلى كوب لبن الزبادي خالي الدسم، وتناول ذلك يوميا إن أمكن.

7- ثلاث حصص يومية من الخضار والفواكه:

احرص على تناول الخضار والفواكه بمعدل 3 حصص يومية، فربما ساعد ذلك على الحد من خطر الإصابة بالنوبة القلبية بنسبة 70%.

8- الثوم صيدلية عجيبة.. يقي من كثير من الأمراض:

الثوم من أعجب الأدوية الطبيعية لكثير من الأمراض؛ ولكن بعد استعماله امضغ شيئا من الخضراوات الخضراء، مثل البقدونس، حتى تزول رائحته، ونظف فمك قبل الخروج من البيت.

9- المر أفضل مضاد حيوي:

المضادات الحيوية الكيميائية مضرّة جدّاً إذا أُكثرت من استعمالها؛ ولكن المر مفيد كمضاد حيوي، وله فوائد أخرى كثيرة، وليس له أي مضر، ولذلك ننصح باستخدامه عند الحاجة كمضاد حيوي، وهو موجود في محلات العطارة ومحلات التداوي بالأعشاب.

10- التفاح للنوم بشكل أفضل:

ينصح خبراء التغذية والأطباء بتناول التفاح لمكافحة الأرق والاستمتاع بالنوم بشكل عميق، فالنوم يساعد على مكافحة الشيخوخة المبكرة، والاحتفاظ ببشرة شبابية.

11- استخدم الخل دائماً:

الخل - وخاصة خل التفاح - من أكثر المواد الغذائية فائدة للجسم. وفي الحقيقة، فإنّ فوائده لا تُحصى، ويمكن إضافة ملعقة صغيرة إلى السلطة الخضراء يومياً.

12- شرب الشاي الأخضر:

ينصح خبراء التغذية بتناول كوب من الشاي الأخضر يومياً، فهو يساعد على منع التأكسد في خلايا الجسم، ويحد من إمكانية حدوث السرطان.. ولتحقيق نتائج أفضل، ينصح بشربه مركزاً بدون سكر.

13- تناول السمك مرّة في الأسبوع:

على الرغم من أنّ الاختصاصيين يوصون بتناول حصتين من السمك أسبوعياً، إلا أنّ تناول حصة واحدة يمكن أن تساعد على تحسين توازن المواد الكيميائية الدماغية. والسمك - بصفة عامّة - مفيد لصحة القلب والدماغ.

14- حبة تفاح كلّ يوم.. تجنّبك الطبيب:

نصيحة قديمة؛ ولكنّها صحيحة فعلاً، وهي أنّ التفاح مفيد جدّاً للصحة، وتجنّب الإصابة بالأمراض، ولذلك نقول لكم: تعوّدوا على تناول تفاحة يومياً، وسوف تلاحظون تحسناً في صحّتكم.

15- الإكثار من تناول الفاكهة:

الحرص على تناول الفاكهة الطبيعية بين الوجبات، حيث تساعد على الهضم، وتخلص الجسم من السموم والشوائب.

16- زيت الزيتون صيدلية متكاملة:

زيت الزيتون من أغرب المواد الطبيعية التي لها فوائد لا تُحصى، فحافظوا عليه يوميا، شرباً ودهاناً.

17- تناول قطعيتين من الشوكولاتة يوميا:

حيث يؤكد الخبراء أن الشوكولاتة تبعد عنك فقر الدم وتحسن المزاج.

18- الانتباه للون اللسان:

يعتبر لون اللسان مؤشراً مهماً للدلالة على الحالة الصحية، بل ويخطرنا إذا كانت هناك مشكلات صحية نعاني منها، لذا احرص على لونه وراقب اكتسابه لأي لون مختلف، فاللون الأبيض يدل على ضعف في جهاز المناعة، واللون الأصفر يدل على الإفراط في الطعام والشراب، واللون الأحمر في طرف اللسان يعتبر مؤشراً على الإجهاد النفسي.

19- التنزه خارج المنزل:

التغيير والخروج عن الروتين اليومي، يساعد في رفع المعنويات، والابتعاد عن التوتر والاكتئاب، ولذلك يجب إعداد برنامج للتنزه خارج المنزل، وزيارة الأهل والأقارب والأصدقاء.

20- نظافة الجسم والملابس:

قد لا ترى بالعين المجردة ما يحمله جسمك أو تحمله ملابسك من الميكروبات والجراثيم؛ ولكن تغييرها ونظافتها يمنع الإصابة بأي جراثيم وميكروبات خفيفة، خاصة مع حرارة الطقس. ولا ننسى أن ديننا

الحنيف يدعونا للنظافة والتطيب، والحرص على جمال المظهر.

المصدر: كتاب السموم البيضاء في مطبخك وصحة أسرتك لـ(أ.د. حسن أحمد شحاته)