

## ألف باء الأكل الصحي في زمن الحجر المنزلي



لا عجب في أن الحجر المنزلي المفروض في أغلبية دول العالم، تسبب لدى فئة واسعة من الناس، بالتهام كميات كبيرة من الطعام، فضلاً عن أنه تسبب بزعزعة انظمة الطعام الصحية والمتوازنة التي كان يتبعها بعضهم. فمَن كان يتلقى مثلاً وجبات طعام صحية في المكتب، بات عليه أن يعدّ الطعام بنفسه، بسبب إقبال كثير من المطاعم والشركات المتخصصة في تحضير الوجبات الصحية.

ولعلّ الخطر الأهم الذي يتهدّد المرء، يكمن في طبيعة الظروف المستجدة، بسبب المكوث في المنزل أسابيع عدّة، ومشاهدة التلفاز ساعات طويلة، ومتابعة أخبار الفيروس المشؤوم وعدد ضحاياه. فهذه الأنماط الحياتية المستجدة، تتسبّب من دون أن ندري بالضغط العصبي، ومن ثم ارتفاع هرمون الـ"كورتيزول" الذي يؤدي إلى السمنة وتركيز الدهون في البطن، لاسيما لدى الرجال.

لذلك، نعرض لكم في هذا الموضوع بعض النصائح الغذائية التي تساعدكم، في مدّ جهاز المناعة بجرعة من النشاط، من أجل التصدي للأمراض والفيروسات الفتاكة.

## 1- تخلصوا من العادات السلبية:

- حان الوقت للإقلاع عن التدخين. فقد تبين في دراسة صينية أن الرجال المدخنين كانوا عرضة للإصابة بفيروس "كورونا"، أكثر بكثير مقارنة بغير المدخنين. تذكروا أن التدخين، يحرم جسمكم من امتصاص المغذيات أيضاً. كما أنه يقطع الشهية، ويحرمكم من الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة سليمة.
- من بين العادات السلبية الأهم في زمن الحجر المنزلي، التمدد على الأريكة، ومشاهدة التلفاز والتهام الطعام والسناكات غير الصحية، من دون أي رقابة ذاتية، كرقائق البطاطاس الغنية بالدهون والأملاح، أو ببساطة التهام طبق معكرونة غني بالنشويات والسكريات.
- الاكتفاء بشراء الوجبات الجاهزة والطعام غير الصحي من السوبرماركت، يشكل أحد أسوأ تبعات الحجر المنزلي، إذ إن اتباع هذا الأسلوب الغذائي، سيلحق ضرراً كبيراً بمعدل الحرق ويتسبب بتكدس الدهون، فضلاً عن تراجع أداء جهاز المناعة.

## 2- تبني عادات صحية:

- ابدأوا بالرياضة. حتى وإن لم يكن لديكم باحة خارجية أو آلة "تريد ميل"، يمكنكم تخصيص مساحة في البيت من أجل ممارسة الرياضة بانتظام. إذا لم تمارسوا الرياضة يوماً، فحان الوقت للبدء بهذه الخطوة. لا تقسوا على أنفسكم بوضع جدول رياضي صعب. فليس المطلوب في هذه المرحلة بناء كتلة عضلية كبيرة، بل القيام ببعض الحركة من أجل ضمان حرق السعرات الحرارية، وتنشيط معدل الأيض، ومدّ أعضائكم بالأكسجين. ننصحكم بالاستعانة بفيديوهات على "يوتيوب" لأساتذة رياضة، منها ما هو مخصّص للمبتدئين ومنها ما هو للمحترفين. وخلال شهر رمضان، يمكنكم ممارسة 15 إلى 20 دقيقة من الرياضة قبل موعد الإفطار مباشرة.

## 3- تحديد مواعيد الطعام:

- احرصوا على احترام مواعيد تناول الطعام. ننصحكم بتناول وجبات صغيرة موزعة على اليوم كاملاً، بدلا من 3 وجبات كبيرة. على الوجبات أن تقسم إلى 5: الفطور، سناك، الغداء، سناك، العشاء.

## 4- تخفيف الأملاح والدهون والسكر:

احرصوا على تخفيف تناول الأطعمة المصنّعة، لأنّها غالباً ما تكون مشبعة بالأملاح والدهون وأنواع من السكر، كاللحوم المصنّعة والفاكهة المعلّبة. كذلك عند تحضير الطعام في المنزل، احرصوا على تجنب إضافة كميات كبيرة من الملح أو الصويا، على نحو لا يزيد عن 5 غرامات من الملح للشخص الواحد خلال اليوم. تجنّبوا، كذلك، المشروبات الغازية والعصائر المصنّعة، لأنها تحتوي على كميات مركّزة من السكر. وعند استخدام الخضار والفاكهة المعلبة أو المجففة، اختاروا أصنافاً خالية من الملح أو السكر المضاف.

#### 5- ركزوا على الخضار والفاكهة:

احرصوا على تناول ما لا يقل عن خمس حبات من الفاكهة والخضار يومياً. كما ينصح بتنويع الأطباق لتشتمل على البقوليات، كالعدس والفاصوليا والحمّص، والمكسّرات النيئة والحبوب الكاملة، كالذرة غير المعالجة والشوفان والقمح والأرز الأسمر. كذلك، ينصح باختيار الأجزاء غير المشبعة بالدهون من اللحوم الحيوانية، وتناول البيض والأسماك والحليب. وفي هذا الإطار، توصي "منظمة الصحة العالمية" الأمّحاء، أي الذين لا يعانون أمراضاً مزمنة، كالكوليستيرول أو النوع الثاني من داء السكري، تناول كوبين من الفاكهة (4 حصص)، وكوبين ونصف الكوب من الخضار (5 حصص)، و180 غراماً من الحبوب، و160 غراماً من اللحوم والفاصوليا (يمكن تناول اللحم الأحمر مرتين ونصف أسبوعياً، والدواجن مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع).

اختاروا حبة إلى حبتين من الفاكهة الموسمية، في فترة بعد الظهر أو لما بعد الإفطار، بدلاً من الحلويات العربية المشبعة بالدهون والسكر.

#### 6- شرب المياه:

من أجل محاربة الفيروسات وتنظيف الجسم، عليكم شرب ما لا يقل عن لترين من المياه يومياً. فالمياه، تنقل المغذيات والفيتامينات المتوافرة في الدم إلى أعضاء الجسم. كما أنّها تؤدّي دوراً في السيطرة على درجة حرارة الجسم، فضلاً عن ترطيبها المفاصل والبشرة. إذا كان مذاق المياه يزعجكم، يمكنكم إضافة القليل من أوراق النعناع إليه أو شرائح من الليمون الحامض أو البرتقال. كما يمكنكم شرب البابونج والزهورات بدلاً منه، فالمهم هو عدم الإفراط في احتساء المشروبات التي تحتوي على كميات مركزة من الكافيين، كالقهوة والشاي.

أي تلك المتوافرة في الأسماك والأفوكادو، وزيت الزيتون الخام والصويا والكانولا وزيت الذرة، إنّما بكميات معتدلة. وابتعدوا في المقابل عن الدهون الحيوانية والزبدة والسمنة وزيت النخيل وزيت جوز الهند، والأجبان الصفراء وصلصات الكريما.