

١١. القيام بأي عمل يشغلك عن تناول طعام زائد عن التنظيم الغذائي المتبع.
١٢. وضع الأطعمة في أماكن بعيدة عن متناول اليد.
١٣. وضع الأطعمة قليلة الدسم بمكان واضح في الثلاجة لتشجيعك على تناولها.
١٤. عدم حرمان النفس من الأطعمة المفضلة ويمكن تناولها بكميات محدودة وعلى فترات متباعدة.
١٥. تناول وجبة خفيفة أو قليل من الفاكهة قبل الذهاب إلي تناول وجبة طعام خارج المنزل.
١٦. محاولة الاعتذار عما يقدم لك من طعام دسم من قبل الأصدقاء.
١٧. تعرف على طريقة إعداد الأطعمة المقدمة، لتفادي الأغذية المشبعة بالدهون.
١٨. عدم استخدام الصلصات بقدر الإمكان.
١٩. إنزع الجلد من الدواجن وطبقة الدهون من اللحم.
٢٠. تعود على تناول الأطعمة المشوية أو المطبوخة في الفرن.

٦. تجنبي الإكثار من السموم الثلاث البيضاء وهي الدقيق الأبيض السكر الأبيض والملح
٧. اكثري من الألياف للشعور بالشبع ومقاومة الإمساك
٨. اكثري من الفاكهة والخضار
٩. اكثري من تناول كميات كبيرة من الماء
١٠. راقبي الوزن باستمرار
١١. نوعي الغذاء وتناولي وجبات عديدة وصغيرة
١٢. اكثري من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب كاملة البر ، الفاكهة بقشرها والخضروات

نصائح أخرى للتغذية الصحيحة:

١. تناول ثلاث وجبات رئيسية يوميا في مواعيد منتظمة مع تجنب تأخير وجبة العشاء وتناول
٢. جميع الوجبات في المكان المخصص للأكل .
٣. عدم وضع الأطباق الرئيسية على المائدة قبل الشروع في تناول الطعام .
٤. ترك مائدة الطعام بمجرد الانتهاء من تناوله.
٥. المضغ الجيد للطعام مع تناوله ببطء
٦. التوقف لفترات قصيرة أثناء تناول الطعام.
٧. تناول الطعام في طبق صغير خاص بك بكمية محددة ثابتة يوميا.
٨. عدم الوصول إلي مرحلة الجوع الشديد ، ويمكن تحقيق ذلك بتناول وجبات خفيفة قليلة السعرات بين الوجبات الرئيسية.
٩. تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل السلطة الخضراء قبل البدء بالطبق الرئيسي.
- يجب أن تتكون الوجبات من أغذية صحية متوازنة، مع زيادة تناول الخضروات والفاكهة الطازجة .
١٠. الاحتفاظ بمذكرة يومية خاصة بالطعام لمراقبة النفس.

٣. الحالة الفسيولوجية.
٤. نوع العمل و النشاط أو المجهود.
٥. فصول السنة.
٦. العادات الغذائية السائدة .
٧. الحالة الاقتصادية للأسرة .
٨. الأطعمة المتوفرة وأسعارها و كيفية الحصول عليها.
٩. شروط الغذاء الصحى المتوازن.

شروط الغذاء الصحى المتوازن :

١. أن يحتوى على جميع العناصر الغذائية حسب الإحتياجات و المقننات لكل فرد حسب سنه و جنسه و مجهوده و الحالة الفسيولوجية.
٢. أن يكون متنوعا بحيث يفى بالعناصر الغذائية الغير منصوص عليها فى جداول الإحتياجات و المقننات.
٣. أن يكون فاتحا للشهية و مقبول الشكل.
٤. أن يكون صحيا و خاليا من أى ميكروبات أو مواد ضارة بالصحة .
٥. أن يكون متمشيا مع العادات الغذائية السائدة فى المجتمع .
٦. أن يكون مناسباً للحالة الإقتصادية فإن قيمة الغذاء ليست فى غلو ثمنه بل فى حسن اختياره.
٧. أن يحتوى على كمية مناسبة من الألياف الغذائية .

نصائح للتغذية الصحية:

١. تجنبي السكريات
٢. قللي الدهون
٣. تجنبي المقلبات
٤. تجنبي الأكل بنهم وسرعة و كلي ببطء
٥. تجنبي النوم بعد الطعام

- المحافظة على المطاطية للأوعية الدموية والشرايين
- التخلص من الترسبات التي تحدث أثناء التمثيل الغذائي (أكسدة)
- المحافظة على نظافة الشرايين
- تقليل الإصابة بالتصلب الشرياني والانسداد الشرياني

ج- الكوليسترول

- زيادة معدل الكوليسترول النافع (HDL)
- خفض معدل الكوليسترول الضار (LDL)
- المحافظة على المعدل الإجمالي للكوليسترول في الجسم
- المحافظة على المعدل بين الكوليسترول الضار والكوليسترول النافع

د- ضغط الدم المرتفع

- المحافظة على المعدلات الطبيعية لضغط الدم
- المحافظة على ليونة ومطاطية الشرايين
- المحافظة من الترسبات (السكر - الدهون - الأكسدة)
- العمل على اتساع الشرايين والأوعية الدموية
- العمل على ضبط إيقاع الدورة الدموية)

تنظيم. (هـ- السكري

- العمل على إثارة غدة البنكرياس لإفراز هرمون الأنسولين
- العمل على رفع حساسية هرمون الأنسولين
- العمل على سرعة تدفق هرمون الأنسولين الى جميع خلايا الجسم وخاصة المخ
- حرق المواد السكرية (الطاقة) الفائضة في الجسم

العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار عند تصميم الوجبات:

١. السن.

٢. الجنس.

للفيتامينات مثل الفواكه والخضار كالبرتقال والموز والمندلينا والتفاح والبندورة والبامية والزهرة والسبانخ والجزر .

* الماء: عنصر غذائي يتكون من الهيدروجين والأكسجين بنسبة ٢ إلى ١، وهو يشكل ثلثي وزن الجسم ويعتبر من ضروريات الحياة؛ فهو مكون أساسي في تركيب الجسم، ووسيلة لنقل العناصر الغذائية كلها في الجسم، كما يساعد على التخلص من الفضلات إلى خارج الجسم عن طريق البول والبراز والعرق، ويعمل كذلك على تنظيم درجة حرارة الجسم.. ويحتاج الجسم إلى حوالي لترين إلى ثلاثة لترات من الماء يوميا، وهو ما يعادل ٦-٨ أكواب في الظروف الجوية المعتدلة، وبدون ممارسة أعمال الشاقة.

• الأغذية التي تساعد في الوقاية من الإصابة بأمراض العصر:

- الأغذية الطازجة (الخضروات والفواكه والأسماك والبقول)

- الأغذية التي تحتوي على الألياف

- الأغذية الطازجة من البقوليات (العدس - القول - اللوبيا)

- استهلاك الماء الطبيعي

- التفاح + روب خالي الدسم

- الأعشاب وخاصة البحرية

تأثير التغذية الصحية ومزاولة الرياضة اليومية على كل من:

أ- القلب

- زيادة حجم عضلة القلب (زيادة قوة ومرونة عضلة القلب

- زيادة تدفق الدم الى جميع أجزاء الجسم

- المحافظة على ايقاع النبض (الانتظام)

- خفض معدل ضربات القلب

- زيادة الشبكات الجانبية من الشعيرات الدموية في القلب

- الإقلال من كمية تراكم الكولسترول في القلب والأوعية الدموية

ب- الأوعية الدموية

التغذية الصحية المتوازنة

هي التغذية التي تناسب الفرد من حيث الكمية (السعرات الحرارية) والنوعية العناصر الأساسية للغذاء) ، وتحق التغذية الصحية الآتي:

-النمو وتحديد الخلايا (الهدم والبناء)

-الطاقة والحرارة

-الوقاية والحماية من الأمراض ض (المناعة)

العناصر الأساسية للغذاء الجيد

العناصر الأساسية الغذائية هي تلك المواد الغذائية الضرورية لاستمرار حياة الإنسان والمحافظة على الصحة الجيدة والوقاية من الأمراض .

وهذه العناصر الغذائية هي:

* الأطعمة التي تبني الجسم (البروتينات): تتضمن البروتينات المواد اللازمة لبناء جسم

الإنسان، ومن المصادر الجيدة للبروتين الحيواني: اللحوم والأسماك والحليب والبيض ومنتجات الألبان، أما المصادر النباتية للبروتينات فتتضمن الفاصولياء والبازيلاء والبقوليات عموماً.. وتمثل هذه وجبة متكاملة في حال تناولها مع الأطعمة النشوية مثل: الأرز والبطاطا والفول السوداني وأوراق بعض النباتات الخضراء .

* الأطعمة التي تزود الجسم بالطاقة (الكربوهيدرات والدهنيات): تشمل الأغذية النشوية مثل الخبز والذرة، والبطاطا العادية والحلوة والأرز، كما تعد الدهون مصدراً هاماً للطاقة وتشمل الزيوت المستخدمة للطهي مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند وزيت الزيتون وزيت الذرة وزيت الفول السوداني، ويمكن أن يكون مصدرها حيواني مثل الزبدة .

* الأطعمة التي تحمي الجسم (الفيتامينات والمعادن): (والفيتامينات هي مواد موجودة في الكثير من أنواع الأطعمة، ويحتاج الجسم إلى القليل منها من أجل نموه وتطوره، وحمايته من المرض.. وتوجد الفيتامينات في عدة مصادر أهمها: الكبد والأسماك والحليب والبيض التي توفر أيضاً الكثير من المعادن مثل الحديد واليود والكالسيوم، وهناك بعض المصادر الجيدة