

## غذّ جسمك كما ينبغي: نظام غذائي متوازن



## غذّ جسمك كما ينبغي: نظام غذائي متوازن

للوهلة الأولى، قد تبدو التغذية مسألة صعبة، لكنها مثل أيّ تحدٍ، تحمل في طياتها فوائد لا حصر لها بمجرد فهمها. فالتغذية هي عادة تلازمنا طوال حياتنا ويجب إثراء فهمنا لها يومياً من خلال التعلم المناسب وفهم احتياجات أجسامنا. وتتناول هذه المقالة أساسيات التوصل إلى فهم أدقّ وأعمق للتغذية. وتختلف التغذية من شخص إلى آخر بناءً على عوامل مثل السنّ والوزن والمشكلات الصحية الحالية والاستعدادات الوراثية. وفهم هذه الجوانب الرئيسة يساعد على إعداد خطة غذائية تتناسب بشكل أفضل مع احتياجات كلّ فرد على حدة. ولعلّ الأمر الأهمّ عند إنشاء نظام غذائي متوازن هو التركيز على خطة طويلة الأجل يمكن للمرء الالتزام بها. ويطبّق كثيرون قاعدة 80/20. وتشجع هذه القاعدة الغذائية الأفراد على الالتزام بنظام غذائي صحي بنسبة 80% من الوقت والتساهل في الأكل في النسبة المتبقية 20%. ويمكن أن تساعد هذه العقلية بعض الأشخاص على تجنّب الإفراط في تناول الطعام. والنظام الغذائي المتوازن ضروري للحفاظ على صحة الإنسان ورفاهه. ويشمل النظام الغذائي المتوازن تناول

مجموعة متنوعة من الأطعمة بنسب مناسبة لكي يحصل الجسم على جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها للقيام بوظائفه بالشكل الأمثل. وتشمل العناصر الغذائية الأساسية الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والماء، ولكل منها دورٌ فريدٌ في دعم العمليات الجسدية. فعلى سبيل المثال، توفر الكربوهيدرات الطاقة، وتساعد البروتينات على ترميم العضلات ونموها، بينما تدعم الفيتامينات والمعادن وظيفة المناعة وتحمينا من الأمراض. ويساعد النظام الغذائي المتوازن على ضمان عدم الإفراط في، أو التقليل من، تناول أي من العناصر الغذائية، ما قد يساعد على تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة وتحسين نوعية الحياة. وتحقيق نظام غذائي متوازن يعني عادةً دمج مجموعات غذائية متنوعة في الوجبات اليومية. وتُعدُّ الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية أساسية للأنظمة الغذائية المتوازنة. فالفواكه والخضروات غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد على الهضم وتدعم صحة جهاز المناعة. وتوفر الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشوفان وخبز القمح الكامل الطاقة والألياف المستدامة. وأما البروتينات الخالية من الدهون، مثل الدجاج والأسماك والبقوليات والتوفو، فضرورية لصحة العضلات وترميم الأنسجة وإنتاج الهرمونات. والدهون الصحية من مصادر مثل الأفوكادو والمكسرات وزيت الزيتون ضرورية لصحة الدماغ وتنظيم الهرمونات. ويساعد تضمين مجموعة متنوعة من هذه المجموعات الغذائية في الوجبات اليومية على إنشاء نظام غذائي متوازن يدعم الصحة البدنية والعقلية.

وبالإضافة إلى اختيار مجموعة متنوعة من المجموعات الغذائية، فإن التحكم في الحصص والأكل الواعي أمران أساسيان لتحقيق نظام غذائي متوازن. فالاهتمام بأحجام الحصص يمنع الإفراط في تناول الطعام ويساعد في إدارة الوزن، بينما يعزز الأكل الواعي التحكم في عاداتنا الغذائية ويجعلنا نتناول احتياجاتنا الفعلية. ويمكن أن يؤدي الحدُّ من الأطعمة المصنَّعة والوجبات الخفيفة السكرية والتقليل من تناول الملح والدهون إلى تعزيز فوائد النظام الغذائي المتوازن عبر تقليل خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والسكري. وترطيب الجسم من خلال شرب الماء مسألة بالغة الأهمية، فللماء دورٌ في كلِّ وظيفة جسدية تقريباً، من الهضم إلى تنظيم درجة الحرارة. وبشكل عام، يُعدُّ النظام الغذائي المتوازن طريقة استباقية للعناية بصحة الفرد، وهو لا يدعم الصحة البدنية فحسب ولكن أيضاً العافية الذهنية والعاطفية.