

## التغذية

ناتالي غرّة  
دائرة الشبكات الصحية

## فوائد الرمان

- يعتبر الرمان من أكثر الفاكهة الصحية على وجه الأرض، حيث انه يحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية والمركبات التي تكسب الجسم العديد من الفوائد الصحية:
- يُعد مصدرا غنيا بمركبات البوليفينول التي تعطي الرمان لونه الاحمر، وهي مضادات اكسدة قوية تساعد على مكافحة اضرار الجذور الحرة، وحماية الخلايا من التلف، حيث يحتوي عصير الرمان على ثلاثة اضعاف مضادات الاكسدة الموجودة في الشاي الاخضر.
  - يحتوي الرمان على كميات مرتفعة من الفيتامين C، حيث ان كوبا واحدا من عصير الرمان يزود الجسم باكثر من 40% من احتياجاته اليومية منه، لكن تجدر الاشارة الى ان البسترة يمكن ان تقلل محتوى هذا الفيتامين في العصير، لذلك يُنصح باختيار عصير الرمان الطازج.
  - يساعد عصير الرمان على تحسين عملية الهضم، والتخفيف من الالتهابات المعوية، لذا يمكن ان يكون مفيدا للأشخاص الذين يعانون من التهاب القولون التقرحي، والتهابات الامعاء الأخرى.
  - يمكن ان يساعد على خفض مستويات السكر في الدم، وتقليل مقاومة الجسم للانسولين.
  - يمتلك خصائص قوية مضادة للالتهاب. لذا فإن الرمان وعصيره بشكل خاص، يساعدان على الحد من التهابات الجسم التي تعتبر احد العوامل الرئيسية للاصابة بالعديد من الامراض المزمنة.
  - يقلل خطر الاصابة بسرطان البروستات، وهو أكثر أنواع السرطان شيوعا لدى الرجال.
  - يقلل من خطر الاصابة بسرطان الثدي، وهو أكثر أنواع السرطان شيوعا عند النساء.
  - يساعد على خفض ضغط الدم الذي يُعد احد الاسباب الرئيسية للازمات القلبية والسكتات الدماغية، حيث اشارت الدراسات الى ان شرب 150 ملليترا من عصير الرمان يوميا يساعد على خفض ضغط الدم خلال اسبوعين.
  - يساعد على مكافحة التهاب المفاصل والآلام المرافقة له، وذلك بسبب خصائصه المضادة للالتهاب.
  - يقلل من خطر الاصابة بأمراض القلب التي تُعد السبب الاكثر شيوعا للوفاة المبكرة في العالم، حيث ان الرمان وعصيره بشكل خاص يساعدان على تحسين مستويات الكوليسترول.



متنوعة من الفاكهة والخضر (خمس حصص او اكثر في اليوم على الاقل)، والحبوب الكاملة، واللحوم الخالية من الدهون، والدواجن، والاسماك، والفاصوليا ومنتجات الالبان الخالية من الدسم. كما يجب الحد من تناول الملح والسكر والدهون المشبعة والدهون trans. ومن الواجب التنبه للدهون trans على ملصقات الاطعمة المصنعة، والسمن النباتي. هذه الاطعمة منخفضة القيمة الغذائية، وعادة لا توفر مضادات الاكسدة الطبيعية والفيتامينات والمعادن. بدلا من ذلك، يفترض التركيز على الاطعمة الطازجة والاطعمة الكاملة مع مكونات اقل.

## الانتباه الى كمية اطباق الطعام

على كل شخص ان يتذكر الكميات الصحية للطعام بعد موسم الاعياد، وان لا يفرط في الكمية المخصصة، والعودة الى اساسيات الطبق الصحي الصحيح.

## الانتباه الى معدل الدهون والكوليستيرول في الدم

مع انتهاء موسم الاعياد، يجب تجنب المقالي والاطباق الدسمة المطبوخة بالزبدة. بدلا من ذلك، من المستحسن اختيار سمك السلمون الغني بـ omega3 مع البطاطا الحلوة الغنية بالبيتا كاروتين، مع القليل من الزيت النباتي الذي سيوفر بعض الدهون الاحادية غير المشبعة.

اضافة الاعشاب والتوابل مع الاطباق بدلا من شراء صلصة السلطة على انواعها من المتجر، يفضل تناول السلطة مع زيت الزيتون او الخل، بالاضافة الى الاعشاب الطازجة والتوابل للحصول على النكهة. وهذا سيوفر على الجسم المواد الحافظة غير المرغوب فيها، وستكون اقل في السرعات الحرارية والدهون والسكر والملح.

## الابتعاد عن الحلويات

من المفيد جدا التخلص من كل انواع الحلويات واستبدالها بالفاكهة، او حتى قطعة صغيرة من الشوكولا الداكن. بهذه الطريقة لن توفر فقط الدهون المشبعة والسرعات الحرارية، بل سنحصل ايضا على المزيد من الالياف والفيتامينات والمعادن.



## كيف نستعيد الوزن بعد الأعياد؟

تشير كل الدراسات الميدانية الى انه خلال فترة الاعياد يزداد وزن الجسم عند معظم الناس نتيجة تناول كمية اضافية من الاطعمة من جهة، وعدم قدرة هؤلاء على تجنب مغريات الطعام الدسم او الحلويات التي تقدم في هذه المناسبات او الحد منها من جهة اخرى

وزن الجسم التي تحدث بشكل متكرر في اثناء مرحلة البلوغ.

لحفاظ على وزن صحي، تعد الوجبات المتوازنة وشرب الماء امرا اساسيا، كما يجب التأكد من ان الوجبات تحتوي على الكربوهيدرات الجيدة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية. مع هذه المواد سيتوافر للجسم، مع السرعات الحرارية، البروتين والدهون والالياف والفيتامينات والمعادن التي يحتاج اليها، للبقاء في صحة جيدة و قوية طوال الفترة المتبقية من العام. يجب ان تتضمن الوجبات المتوازنة مجموعة

سنعرض في ما يلي بعض النصائح لتنظيم حياتنا اليومية، من خلال وضع خطة التغذية الخاصة في الفترة التي تلي عطلة الاعياد، ابرزها:

## تناول وجبات متوازنة

تشير دراسة نشرت في مجلة "نيو إنغلاند جورنال اوف ميديسين" (2000) الى ان الاميركيين يكسبون نحو نصف كيلوغرام خلال موسم العطلة الشتوية. وبما ان هذا الوزن المكتسب لا يحدث خلال اشهر الربيع او الصيف، فمن المفترض ان زيادة الوزن في الخريف والشتاء تساهم في زيادة

من اجل استعادة الوزن السابق للجسم، وحررق الكميات الزائدة، لا بد من ايجاد الطريقة المناسبة للعودة إلى مسار ما قبل الاعياد والعطل المتممة لها. من اجل تحقيق هذا الهدف، لا بد من اجراء بعض التعديلات الضرورية، ليس فقط في ما يتعلق بالنظام الغذائي، بل باعتماد نمط غذائي حياتي جديد، ابرز مقوماته:

- الحصول على فترة نوم جيدة.
- اعتماد برنامج رياضي يكون جزءا من الروتين اليومي.
- اختيار الاطعمة الصحية.