

سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقدم المعهد سلسلة من المقالات التوعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح الأمور الصحية والتغذية المتعلقة بالشباب، يتخللها نصائح هامة تختص بكل موضوع.

الحلقة التاسعة

كيف يمكن أن يكون غذاء الشباب صحي ومتوازن



لابد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية كثيرة منها: أمراض القلب، السكري، الضغط و السمنة. وتختلف طبيعة النظام الغذائي الذي يحتاجه شخص عن آخر فلكل واحد منهم احتياجاته الخاصة من المواد الغذائية.

ومن أهم النصائح الموجهة إلى هذه الفئة العمرية مما يلي :

1) تنوع الأطعمة التي يتناولها الشباب، بحيث يحصلون على كميات متوازنة من كل مجموعة من مجموعات الطعام المختلفة.

2) على الشباب ذكورا وإناثا تناول غذاء غني بالكالسيوم كالحليب ومشتقاته، باعتباره عنصر هام في هذه الفترة، من أجل دعم نمو العظام الذي يحدث بشكل سريع في هذه المرحلة.

3) كما نلفت نظر الفتيات لأهمية تناول طعام غني بالحديد مثل اللحوم والبقوليات والسبانخ والبنندورة وذلك لتجنب إصابتهن بفقر الدم.

4) تجنب الأكل أثناء متابعة التلفزيون أو الحديث عبر الهاتف، واجلس على مائدة الطعام لكي تتم عملية الهضم بشكل صحي وكي نحافظ على الشهية.

5) الحرص على تناول وجبة الإفطار فهي مهمة لتزويد الجسم بالطاقة الضرورية لمباشرة يوم جديد بنشاط وحيوية.

6) تناول 5 وجبات صغيرة موزعة على طول النهار وعدم اللجوء لنظام الوجبة الواحدة أو الوجبتين يوميا.





- (7) متابعة الوزن باستمرار فهذا يساعدك على مراقبته والانتباه للزيادة أو النقصان.
- (8) مارس التمارين الرياضية بشكل منتظم، وأفضل أشكال الرياضة وأكثرها بساطة هو المشي.
- (9) الابتعاد عن المنبهات والمشروبات الغازية، وتناول كميات كافية من ماء الشرب، على الأقل لترين من الماء يوميا (12 كأسا).

المراجع:

- د. جابي أبو سعدي، التغذية السليمة والغذاء المتوازن، أريج، 2010
- د. حنا ر شماوي، التغذية في مراحل العمر المختلفة، أريج، 2010
- www.sehha.com
- مرجع الصور: www.sxc.hu