

(4)

اجعل الطعام المفيد في متناول يدك

عادة ما يأكل الناس الطعام المتوفر بين أيديهم، ستندش من قلة استهلاكك للطعام غير المفيد عندما تجعل الحصول عليه صعباً. إذا لم تواظب على شراء هذا النوع من الغذاء، كم مرة ستشتهي فيها أن تتناول البطاطس المملحة (الشيبس) لدرجة تدفعك للذهاب إلى المتجر لشراء كيس منها؟ وعلى المبدأ نفسه، إذا كان الأكل الصحي في متناول يدك، فإن إمكانية تناولك حبة من الفاكهة كوجبة خفيفة سترتفع بشدة. كن إستراتيجياً في اختيار غذائك عندما لا تكون جائعاً، وستصبح بذلك أكثر اندفاعاً نحو الصحة الجيدة.



تدرك غلوريا أهمية العادات الغذائية. وهي بدورها كطبيبة، تعطي مرضاها نصائح حول كمية ونوعية الغذاء الذي يجب أن يتناولوه. وهي تعاني شخصياً، لتأكل الغذاء الصحيح ولتحقق الوزن الصحي.

تقول غلوريا: "أنحدر من عائلة تتصف فيها النساء بضخامة الجسم. قدر علي أن أكون ضخمة". وفي الوقت الذي ترفض فيه الحمية الصارمة، فهي تدرك وتعيش بمفهوم أهمية ترشيد الغذاء لصحة جيدة.

الفاكهة في بيت غلوريا غنية، ومتوفرة على الدوام لأولادها الأربعة. أما وجبات الطعام غير المفيدة فهي غير موجودة. يتناولون وجبة العشاء في المنزل كل مساء ليخففوا من إغراء الكميات الكبيرة وغير الصحية التي قد يحصلون عليها في المطاعم.

"هل من الأفضل لي لو كان وزني طيلة حياتي 125 باوند؟ حسناً، نعم، بكل تأكيد"، تقول غلوريا. ولكن علينا البدء باستبدال نظرتنا للأمور، علينا الابتعاد عن إلقاء اللوم على الصحة والطريقة لذلك تكون بإحاطة نفسك بكل ما يلزمك وتحتاجه والابتعاد عن كل ما لا يجب الحصول عليه".



وجد الباحثون في جامعة نورث كاليفورنيا أنه بزيادة عدد محلات السوبرماركت في المنطقة، أصبح الأشخاص أكثر انجذاباً بنسبة 32% لتناول الحصص اليومية المطلوبة من الفاكهة والخضروات- فقط لأن الطعام المتاح والمغذي أصبح أكثر توفراً.

