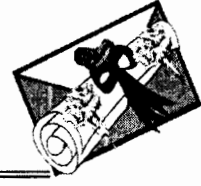


صحتك وحيويتك

- اختيار الغذاء المناسب .
- فيتامينات ومعادن فى خدمة جمال المرأة .
- السيطرة على وزن الجسم .
- عامل الحيوية .
- ١٥ دقيقة لرشاقتك .
- الراحة النفسية ومقاومة الضغط النفسى .
- استمتعى بروائح وفوائد الزيوت العطرية .



اختيار الغذاء المناسب



❖ التغذية السليمة أساس لصحتك وجمالك :

إن أساس التغذية السليمة هو التنوع في اختيار الطعام لكي يضمن ذلك إمداد الجسم بمختلف العناصر الغذائية الضرورية [البروتينات والكربوهيدرات والدهون] والفيتامينات والمعادن المختلفة .

والحقيقة أن أغلب المأكولات السريعة الحديثة تفتقر إلى هذه المغذيات الضرورية ، ولذا فإن الاعتماد على تناولها بصفة متكررة يعتبر خطأ جسيماً في حق الجسم يعرضه لافتقار النشاط والحيوية ولحدوث نقص بالفيتامينات والمعادن، وهذا لاشك ينعكس أثره السيء على شعرك وبشرتك وأظفرك وجمالك بصفة عامة .

وإليك أيضاً هذه الإرشادات الغذائية المهمة :

❖ كل يومياً فواكه طازجة وخضراوات وسلطة خضراء :

تعتبر الفواكه والخضراوات هما المصدر الأساسي لمختلف أنواع الفيتامينات والمعادن بالإضافة لاحتوائهما على نسبة مرتفعة من الألياف الغذائية المفيدة . ووفقاً لأنظمة التغذية الحديثة ، فإنه يجب تناول مقدار ٣-٥ وجبات صغيرة من مجموعة الخضراوات ، وتناول ٢-٤ وجبات صغيرة من مجموعة الفواكه .

❖ تأكدي من حصولك يومياً على قدر كاف من فيتامينات ا ، ج ، هـ :

تشير الدراسات الحديثة إلى أن هذه الأنواع الثلاثة من الفيتامينات بالتحديد تلعب دوراً هاماً في الوقاية من السرطانات ، وأمراض القلب [الذبحة الصدرية والأزمات القلبية] ، والتغيرات التي ترتبط بالشيخوخة . ويعتبر فيتامين هـ على وجه الخصوص هو أهم هذه الأنواع ، وينصح خبراء التغذية بألا تقل الجرعة

اليومية من هذا الفيتامين عن ٤٠٠ وحدة دولية .. ويمكن الحصول على هذا القدر بالاهتمام بتناول الأغذية الغنية بهذا الفيتامين بصفة يومية والتي أهمها :

زيت جنين القمح ، وزيت دوار الشمس ، وصفار البيض ، وحبوب القمح الكاملة [الخبز الأسمر] ، والنقل والمكسرات مثل اللوز . أما فيتامين ج فيمكنك أخذ حاجتك الكافية منه بالإقبال على تناول البرتقال [الموالح عموماً] ، والبطاطس ، والطماطم ، والفلفل الأخضر . أما فيتامين «أ» فيتوافر في الجزر ، والسبانخ ، والطماطم ، والمشمش ، والقرنبيط .

❖ تناول السمك بمعدل مرتين أسبوعياً :

يتميز السمك بارتفاع نسبة البروتين وانخفاض نسبة الدهون علاوة على سهولة هضمه . أما الأسماك الدهنية مثل التونا ، والسالمون ، والماكريل ، فإنها تحتوي على نوعيات مفيدة من الدهون تسمى الأحماض الدهنية من فصيلة أوميغا ٣- [Omega-3 fatty acids] وقد ثبت أنها توفر الحماية ضد أمراض القلب والشرايين .

❖ اجعلي اللحوم هي الأقل كمية بالنسبة لباقي كميات الغذاء :

الاتجاه الحديث في التغذية يهدف إلى الإقلال من تناول اللحوم والحصول على أغلب البروتين من مصادر نباتية نظراً لارتباط كثرة تناول اللحوم ببعض المشاكل الصحية كأمراض القلب بسبب احتوائها على دهون مشبعة تؤدي لارتفاع مستوى الكوليستيرول .

ويرى خبراء التغذية أنه لا ينبغي أن تزيد كمية اللحوم على المائدة على أكثر من ٢٠ ٪ بالنسبة لباقي كميات الطعام من الخضراوات والفواكه والحبوب والغلل .

ويجب بصفة خاصة الإقلال من اللحوم الحمراء ، بينما يكون أغلب اللحوم المتناولة من الطيور مثل الدجاج والأرانب لأنها أقل احتواءً على الدهون ، وذلك مع مراعاة إزالة أى دهون ظاهرة كجلد الطيور قبل تناولها .

❖ اختاري دائماً اللبن ومنتجاته من الأنواع قليلة الدسم :

يعتبر اللبن ومنتجاته كالزبادى والجبن من الأغذية الهامة الضرورية لاحتوائها

على نسبة مرتفعة من البروتين والفيتامينات والمعادن وخاصة الكالسيوم ، ولكن يجب تجنب الأنواع غنية الدسم .

❖ وجبة الإفطار المثالية :

ابدئي يومك بتناول كوب ماء دافئ مع كمية من عصير الليمون مع إضافة كمية بسيطة من غسل النحل على حسب الرغبة ، فهذا المزيج له مفعول منعش ومنظف لأجهزة الجسم إذا ما أخذ في الصباح على الريق .

واجعلي وجبة إفطارك تجمع بين البروتين [مثل البيض] والكربوهيدرات المعقدة [مثل الحبوب الكاملة والتوست والكورن فليكس] لأن هذا النوع من الكربوهيدرات يمد الجسم بطاقة تدريجية طوال فترة النهار والعمل .

بينما تجنبي الاعتماد في طعام الإفطار على تناول الحلويات والجاتوهات والكيك وخلافه ، لأن هذه الأطعمة السكرية تمتص بسرعة وتستنفد طاقتها بسرعة ، مما يجعلك تشعرين بتعب سريع أثناء النهار .

ويعتبر لبن الزبادى قليل الدسم من الأغذية المناسبة عند تناوله ضمن وجبة الإفطار فهو يحتوى على قدر مرتفع من البروتين والكالسيوم .

❖ لاتفرطى فى طهى الطعام :

إن الأكل الصحى لاينبغى أن يستغرق وقتاً طويلاً فى إعدادده لأن ذلك قد يقلل - فى الحقيقة - من قيمته الغذائية .

وهذه بعض الاقتراحات فيما يتعلق بهذه الناحية :

* طهى الخضراوات البخار يعد أفضل من طهيها بالغليان فى الماء .. وفى حالة غلى الخضراوات فإنه يجب ألا تطول مدة الطهى والغليان لأن ذلك يفقدها جزءاً من قيمتها الغذائية ، وإنما يفضل أن تغلى إلى درجة معينة بحيث تظل صلبة نوعاً ما .

* احرصى على تناول ٥٠ ٪ تقريباً من الخضراوات فى صورة نيئة حيث تكون بكامل قيمتها الغذائية .

- * لا ينبغي أن تهمل تناول ماء طهى الخضراوات لأنه غنى بالفيتامينات التى تتسرب إلى الماء أثناء عملية الطهى .
- * لايفضل تخمير البطاطس وإنما يفضل أكلها بعد أن تسلق سلقاً خفيفاً .
- ❖❖ إرشادات لزيادة نسبة الألياف فى الغذاء :

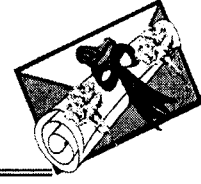
يقول بعض الباحثين إنه خلال السنوات القليلة السابقة انخفضت نسبة الألياف فى غذاء الشعب الأمريكى بدرجة وصلت إلى ٧٥ ٪ ، وقد أدى ذلك إلى ارتفاع نسبة الشكوى من الإمساك ومتاعب القولون .

وينصح الخبراء حالياً بأنه لاينبغي أن يقل تناول الألياف يومياً عن ٣٠ جراماً للوقاية من متاعب القولون بما فى ذلك الوقاية من سرطان القولون، وكذلك للحفاظ على الحالة الصحية العامة.

■ وفيما يلي مجموعة من الأغذية التى يمكن أن نحصل منها علي قدر مناسب من الألياف ضمن الغذاء اليومي :

- * **الخبز** : وهو يعتبر من أغنى مصادر الألياف بشرط اختيار الخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة ، حيث تحتوى الشريحة منه على حوالى ٣ جرام من الألياف .
- * **الفواكه** : تحتوى ثمرة البرتقال على حوالى ٣ جرام من الألياف ، كما تحتوى الفاكهة التى لها جلد يؤكل على نسبة مرتفعة من الألياف مثل المشمش أو الخوخ فيحتوى كل منهما على ٣,٤ جرام من الألياف ، وتحتوى ثمرة التفاح المتوسطة على حوالى ٢ جرام من الألياف .
- * **الخضراوات** : ويعتبر أغنى الخضراوات بالألياف : القرنبيط ، والسبانخ ، والكرنب ، والخرشوف ، والخضراوات الورقية عموماً .
- * **الحبوب** : وهى مصدر غنى بالألياف مثل اللوبيا ، والفاصوليا الناشفة ، والعدس ، والذرة ، والحلبة ، والتمرس ، وحبوب القمح الكاملة غير منزوعة القشرة .

فيتامينات ومعادن فى خدمة جمال المرأة



❖❖ فيتامين أ :

يقوى الخلايا ويغذى البشرة ، ويحمى من الإصابة بالسرطان ، ويقاوم الشيخوخة المبكرة .

يتوافر فى : الجزر [أغنى مصادره] - المشمش - السبانخ - البيض - اللبن - الكبد - الكنتالوب .

❖❖ فيتامين ب١ :

يساعد الجسم على تمثيل الأحماض الأمينية والبروتينات ، ويقاوم متاعب الحيض ومتاعب ما بعد سن اليأس .

يتوافر فى : زيت جنين القمح - الموز - التونة - الخبز - من الدقيق الكامل - الأرز البنى .

❖❖ فيتامين ب١٢ :

وهو ضرورى لسلامة وظائف الأعصاب ولإنتاج خلايا الدم .

يتوافر فى : اللحوم - البيض - اللبن .

[ونظراً لقلّة تواجده بالأغذية النباتية ينصح النباتيون بتناوله كمستحضر إضافى] .

❖❖ فيتامين ج :

يستخدم فى تكوين طبقة الكولاجين المسئولة عن مرونة الجلد ووقايته من التجاعيد .. كما يلعب دوراً هاماً كمضاد للأكسدة .. ويساعد على زيادة امتصاص الحديد وعلى تكوين الأجسام المضادة .

يتوافر فى : الموالح : مثل البرتقال والجريب فروت والليمون - الفلفل الأخضر - الطماطم .

❖❖ فيتامين د :

ينظم نمو والتئام العظام من خلال سيطرته على امتصاص الكالسيوم والفوسفور .

يتوافر في : زيت كبد الحوت - الماكريل - السردين - السلمون - الرنجة - اللبن المزود بفيتامين د .

❖❖ فيتامين هـ :

وهو من أهم الفيتامينات المضادة للأكسدة ، ولذا يعتبر من أهم المغذيات لتأخير حدوث الشيخوخة والتجاعيد ، كما يعتبر ضرورياً للنمو الطبيعي .

يتوافر في : البذور مثل بذور دوار الشمس وحب العُصفر - النقل والمكسرات مثل اللوز والبندق - اللبن - زيت جنين القمح - الزيوت النباتية عموماً مثل زيت الذرة .

❖❖ الكالسيوم :

يحمي من ضعف وهن العظام ، ولذا يعتبر من المغذيات الضرورية لحماية المرأة من وهن العظام بعد بلوغ سن اليأس ، ويستخدم لبناء العظم والأسنان ، ويساعد على تنظيم ضربات القلب وعملية تجلط الدم .

يتوافر في : اللبن - الزبادى - النقل والمكسرات - البذور - القرنييط - الخضراوات الخضراء - الأسماك وخاصة السردين ، والكابوريا ، والأسماك الصغيرة عموماً .

❖❖ الحديد :

يحمي من الأنيميا ، حيث يدخل في تركيب كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين الذى يحمل الأكسجين إلى الخلايا .

يتوافر في : الكلاوى - سمك التونا - العدس - البنجر - صفار البيض - الخبزات من الدقيق الكامل .

❖❖ المنجنيز :

يساعد على نمو العظام ، وانتظام وظائف الأعصاب والعضلات .

ويتوافر في : سمك الماكريل - الخضراوات ذات الأوراق الخضراء - بذور دوار الشمس - الليمون .

❖❖ السيلينيوم :

وهو من المعادن الهامة التي تعمل كمضاد للأكسدة ، وينافس في هذه الخاصية فيتامين هـ ، كما أنه ضروري للنمو بصفة عامة .

يتوافر في : المأكولات البحرية عموماً - سمك التونا - زيت جنين القمح - اللبن - الكبد - الدجاج - القرنبيط - الكرنب - الكرفس - الثوم - البصل .

❖❖ الزنك :

يساعد على التئام الجروح وينشط نمو الخلايا والتئامها .

ويتوافر في : حبوب السمسم ، وبذور عباد الشمس ، وبذور القرع العسلي - الأسماك - اللبن - الجندفلى - دقيق القمح ومنتجاته - فول الصويا - صفار البيض .

