

عادات غذائية مفيدة لكل من يريد نمط غذائي يجعلك بصحة جيدة

إن العادات الغذائية المفيدة تعدّ من بين أكثر الأسباب تجعلك تتمتع بصحة جيدة، سواء الآن أو في المستقبل. غالبا ما يتأثر الجسم كله بذلك و كل أعضاءه تقوم بدورها بصفة أحسن. كما أنه من السهل جدا تناول كمية متوسطة من الوجبات الغذائية إذا تعوّد الشخص على الأكل بانتظام.

يجب تناول كميات أكبر من الخضار و الفواكه و من المستحسن أكل ثلاث فواكه و نوعين من الخضار في اليوم.

قم بتناول السمك و المحار أكثر و من المستحسن ثلاث مرات في الأسبوع. يجب عليك تناول أغذية متنوعة من بين الثقيلة والخفيفة (حسب كمية السمن) و اختر الأغذية الطبيعية الصديقة للبيئة عن الأنواع الأخرى.

يجب تفضيل الباستا و الخبز و الحبوب و الرز المصنوعة من الدقيق الكامل (fullkorn) عن باقي الأنواع.

أختر الزيوت المفيدة للصحة عند تحضير الوجبات الغذائية كزيت الكانولا أو الدهون أو السمن المصنوع من زيت الكانولا.

اختر منتجات الألبان الخفيفة بدون سكر الغنية بفيتامين دال.

تناول كمية أقل من اللحوم الحمراء (كلحم البقر و الغنم و المعز و لحم الخنزير من الحيوانات الأليفة والبرية) و لحم القرش. لا يتعدى ذلك أكثر من 500 غرام في الأسبوع.

قم بتقليل كمية الملح التي تتناولها في تحضير طعامك واستعمل الملح باليود.

قلل من تناول الحلويات و المرطبات و الأيس كريم و المأكولات الأخرى الغنية بالسكر، و قلل خاصة من المشروبات السكرية.

اختر المنتجات التي تحمل علامة ثقب المفتاح، و هو رمز يساعد المستهلك في العثور على المنتجات الغذائية التي تحتوي على نسبة قليلة من السكر و الملح و كمية أكبر من الدقيق الكامل و الألياف الغذائية و كمية أقل من الدهون أو على الدهون المفيدة للصحة.

قم بالمشي خلال 30 دقيقة على الأقل يوميا. قم بجولات سريعة و لا تمكث كثيرا في البيت أو في مكان واحد من خلال القيام بأخذ استراحة قصيرة تقوم فيها بنشاطات حركية أو بالمشي بصفة منتظمة في اليوم.



للحصول على معلومات أكثر قم بزيارة الرابط التالي ، www.1177.se.