

الموازنة بين الطعام والنشاط البدني

موازنة مشروع الصحة الشعبية



لكي يتمتع المرء بصحة جيدة فأنه من المهم أن يأكل جيداً وفي نفس الوقت يتحرك بشكل كافٍ. في الوقت الحاضر يكون من السهل شراء كل أنواع الطعام تقريباً؛ أيضاً المواد الغذائية الدسمة والحلوة الكثير من الناس لا يتحركون كثيراً في أماكن العمل ويمكنهم التنقل بواسطة السيارة، الحافلة (الباص)، أو التراموي بدلاً من السير راجلين أو ركوب التراجة الهوائية.

لذلك ينبغي على المرء أن يفكر بعملية برمجة وتنظيم كل من طعامه ونشاطه البدني لكي يتمكن من خلق توازن ما بين مختلف نواحي حياته.

الطعام

من المناسب أن يأكل المرء ثلاثة وجبات رئيسية يومياً ومن وجبتين إلى ثلاثة وجبات خفيفة. نموذج الطبق (الصحن) هو عبارة عن صورة مبسطة والذي يبين كيف يجب أن تكون عملية توزيع مختلف أنواع الطعام لكي يستطيع المرء أن يشعر بتحسّن قدر المستطاع. إذا واطب المرء على تناول وجبات إعتيادية كبيرة وفقاً لهذا النموذج فأنه سوف يحصل على كميات مناسبة من الدهون، البروتينات، الكربوهيدرات (إتحاد عضوي يتكوّن بصورة أساسية في النبات من ثنائي اوكسيد الكربون والماء)، الفيتامينات والمعادن. الزيادة الكبيرة للمواد الدهنية (مثل سمن نباتي صناعي (مار غارين)، زبدة، الزيت أو القشطة) في الطعام يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الوزن.

العجينة (pasta)، البطاطس، الرز أو الخبز يتم اضافتهم إلى نموذج الطبق بنفس حجم الجزء المخصص للخضروات تقريباً. هذا الجزء من الوجبة يحتوي على العديد من الكربوهيدرات والتي سوف تمنحنا المزيد من الطاقة التي نحتاجها. كذلك سنحصل في هذا الجزء من الطبق على كلّ من الألياف، الفيتامينات والمعادن.

نصف الوجبة، أو نوعاً ما أقل، تتكوّن من الخضروات. يمكن أن تدخل الفواكه ضمن هذه الوجبة. من هذا الطعام سنحصل على كلّ من الفيتامينات، المعادن والألياف.

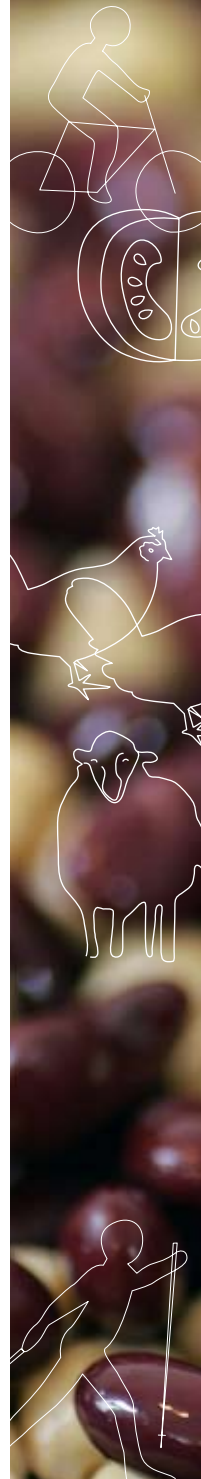
الجزء الأصغر من الوجبة يجب أن يحتوي على اللحم، السمك، الفاصوليا، اللوبيا، الفول أو العدس. من هذا الجزء من الطبق سنحصل أيضاً على كمية كبيرة من الحديد والزنك (عنصر فلزي) أو يسمى كذلك الخارصين.

يستحسن بالطبع أيضاً تقديم العصيدة أو الحساء (الشورية) حيث تحتوي على كل من اللحم أو السمك. لكي تتمكن من إتباع نموذج الطبق فإنه يتوجب على المرء أن يستخدم كميات غنية من الخضروات في وجبات طعامه. إذا اكلت سندويشة (شطيرة) كطعام لفترة الغداء أو العشاء فيفضل أن تأكل معها فاكهة ما، وجرّب كذلك أن تأكل مختلف أنواع الخضروات والفاكهة المقطعة إلى شرائح على السندويشة (الشطيرة).

الذي يريد أن يقلل من وزنه عليه أن يزيد من حجم الخضروات في نموذج الطبق ويقلل في نفس الوقت من كمية البطاطس بينما الذي يقوم بأجراء تمرينات كثيرة فإنه يمكنه زيادة كمية البطاطس أو العجينة (pasta)، الرز أو الخبز قليلاً في نموذج الطبق. الأطفال الصغار ينبغي عليهم أن يأكلوا الكثير من اللحم/ السمك بحكم أنهم لا يتوجب عليهم الحصول على الكثير من الألياف في الطعام. المشويات، المشروبات الغازية، الشكولاتة، شرائح البطاطس المملحة والمجففة (chips)، المعجنات والكعك تحتوي على كميات كبيرة من السكر والدهونات. إذا أكل المرء وشرب من هذه الأشياء المذكورة اعلاه وبشكل يومي فإن وزن المرء سوف يزداد، كما أنه يعرض نفسه للخطر كونه سوف لا يتمكن من الحصول إلا على القليل من المراد الغذائية المهمة. كل المشروبات الغازية التي تحتوي على مواد ذات حلاوة (بما في ذلك العصير) يمكن أن تؤدي إلى إصابات في الأسنان وتخلق مشاكل زيادة الوزن. المشروبات الكحولية ليست بشئ يحتاجه جسم الإنسان وهي كذلك عامل مسهل لزيادة وزن المرء.

النشاط البدني

ينبغي على المرء أن يكون في حركة (أي أن يتحرك) يومياً لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل، مثلاً من خلال صعود السلالم (المترجات)، القيام بجولة ترفيهية، سياقة دراجة هوائية، أو العمل في بستان أو حديقة إذا أراد المرء من أن يحسن من قوته أو لياقته أو أن يقلل من وزنه، إذ أن ما يحتاجه الكثير من الناس هو النشاطات الفيزيائية أكثر من ما هو مألوف عليه. عندما يتعلق الأمر بالأطفال الأصغر سناً فيمكن المرء مساعدتهم لغرض تلبية واشباع احتياجاتهم من النشاط البدني وذلك من خلال خلق امكانيات جيدة للعب والتسلية، ويفضل أن يكون خارج نطاق المنزل. الأطفال يحتاجون إلى الحركة ما لا يقل عن ستون دقيقة في اليوم لكي يتمكنوا من الحفاظ على صحة جيدة. إذا كانت المسافة ليست بالطويلة، أكثر من اللازم، ما بين المسكن وموقع العمل أو المدرسة فإنه يستحسن أن يذهب المرء راجلاً عوضاً من أن يستخدم الحافلة (الباص) كواسطة للوصول إلى موقع العمل أو المدرسة، حتى إذا كان التنقل بواسطة الحافلة أو التراموي مجاناً للمرء، كونه تلميذ مدرسة. كلنا بحاجة للاستفادة من الفرص المتاحة للنشاط البدني يومياً، كأن نصعد السلالم عوضاً عن استخدام المصعد الكهربائي أو الذهاب راجلين، محطة واحدة، إلى موقع العمل بدلاً من السفر بالحافلة.





"يجب على المرء أن يأكل الشيء
الذي يحتاجه، إلا إن عليه
أن يأكل الشيء الذي يحبه.
أي يجب عليه أن يتعود
على حب الشيء الذي يحتاجه"

التوصيات الواردة في هذا الكتيب تتعلق بالأشخاص الأصحاء.

تمّ وضع الكرّاس من قِبل Kristina Hesselund ، ممرض
Magnusson، ممرضة ومشرّفة تغذية (إخصائية في التغذية)

الشخص المسؤول عن الأتصال



موازنة مشروع الصحة الشعبية. الرعاية الأولية في المنطقة الشرقية.
لجنة الصحة والرعاية الطبية ١٢ ، المنطقة الشمالية الشرقية من مدينة يوتوبوري.