

## نصائح للحماية من سوء التغذية



الجمعة 17 أكتوبر 2014 12:10 م

قال الدكتور أحمد صبري عضو الجمعية الأمريكية لدراسة السمعة واستشاري التغذية العلاجية، إن سوء التغذية هو حالة تصيب الإنسان بسبب عدم التنوع في الطعام المتناول والتركيز على أصناف بعينها من الطعام مثل تناول النشويات فقط

### نصائح للوقاية من سوء التغذية:

- تنظيم مواعيد تناول الطعام فتناول وجبة الإفطار قبل الساعة العاشرة، ووجبة الغذاء قبل الساعة الرابعة، ووجبة العشاء قبل الساعة التاسعة مساءً
- تناول من 3 إلى 5 وجبات خفيفة في اليوم
- التنوع في الطعام المتناول ليكون غني بجميع القيم الغذائية التي يحتاجها الجسم
- يفضل تناول الطعام الصحي في المنزل، لوجود فوائد كثيرة، فضلاً عن طهيه بزيت نباتية خفيفة مسلوقة أو مشوية
- الحرص على الساعة البيولوجية للجسم من خلال النوم عدد ساعات متواصلة، بحيث لا تقل عن 6 ساعات يومياً حيث يعتبر هذا مكمل للعملية الغذائية السليمة
- تناول الخضراوات ذات اللون الغامق مثل، السبانخ والبروكلي والباذنجان
- تناول المأكولات البحرية مثل، السالمون والجمبري مرة أو مرتين على الأقل أسبوعياً
- تناول البروتينات مثل اللحوم ومنتجات الألبان، وتناول الفواكه بجميع أنواعها