

## 10 نصائح طبية لتغذية صحية في ليالي الشتاء الطويلة



الخميس 23 ديسمبر 2021 08:18 م

مع حلول فصل الشتاء، تصبح لياليه طويلة باردة ويحاول كثيرون خلالها تضيئة الوقت عبر تناول الطعام بشكل مفرط، بعيداً من الوسائل السليمة الصحية

الطبيب مختار فاتح بي ديلي، المتخصص في أمراض الأطفال بمستشفى "ميديكال بارك" في ولاية إزمير التركية، يقدم مجموعة من النصائح الطبية لتغذية سليمة صحية في ليالي الشتاء الطويلة

استهل بي ديلي كلامه بالقول: "في ليالي الشتاء الطويلة، يزداد الإقبال على تناول الطعام عند الغالبية، ومع انخفاض درجات الحرارة، تزداد الإصابة بالأنفلونزا والتهابات الحلق وغيرها من الأمراض".

وأضاف: "لذلك، من الضروري تناول الأغذية الصحية التي تعمل على تقوية جهاز المناعة في الجسم لمقاومة أمراض الشتاء، وتدفئة الجسم وتزويده بالطاقة من دون اللجوء إلى المأكولات الغنية بالدهون".

ولفت إلى أنه "عادة، تحلو الجلسات العائلية الحميمة أمام التلفاز في ليالي الشتاء وعليه، لا بد من تناول أطعمة خاصة للحصول على الطاقة وتشعرنا بالدفء للتغلب على برودة الجو".

وأوضح أنه "بسبب ساعات المساء الطويلة في فصل الشتاء، تفسح أمامك المجال لتناول كميات أكبر من الطعام على مدار اليوم، وبالتالي يكون الإنسان عرضة للسمنة وتكدس الدهون بشكل كبير".

وفيما يلي النصائح التي قدمها الطبيب:

1- تناول الأغذية الغنية بالألياف التي تتطلب مزيداً من الطاقة، ليتم تكسيرها من جانب الجسم وهذه الطاقة تساعد على تدفئة الجسم، وتزيد من العمليات الأيضية فيه، وتقي من الإمساك بسبب قلة الحركة

2- تناول الأطعمة الكاملة بكل أشكالها، مثل الخضار والفاكهة الطازجة الغنية بفيتامين "سي"، وتناول اللحوم قليلة الدهون

3- الاعتدال في تناول الطعام والمشروبات بكل أشكالها، وخصوصاً في الليل، وتناول الطعام ببطء ومضغه جيداً وعدم الإكثار من تناول الوجبات الصغيرة والخفيفة السريعة

4- يجب مراقبة الوزن بشكل دائم، لتفادي زيادة الوزن نتيجة عدم التعرق وقلة الحركة في الشتاء، وبالتالي عدم حرق أي سعرات حرارية مقارنة مع الصيف

5- تناول الأغذية الغنية بفيتامين "د" لتعويض قلة التعرض لأشعة الشمس، لأن نقصه في الجسم يؤدي إلى تخزين كميات أكبر للدهون، وشرب كميات كافية من الماء يومياً وعدم انتظار الشعور بالعطش، فنادر ما يشعر الناس بالعطش خلال فصل الشتاء

6- تناول كميات قليلة من الزيت النباتي أثناء الطهي، بدلاً من السمنة أو الزبدة، وتناول الشوربة الساخنة في بداية الوجبة لتمنح الدفء للجسم والشعور بالشبع، وتجعلها مستعدة لاستقبال كمية أقل من الطعام

7- تناول ثلاث وجبات رئيسية، والحرص على تناول وجبة الفطور ووجبتين خفيفتين لتجنب الشعور بالجوع والبرد، والحفاظ على مستوى السكر في الدم، وتناول الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة، والفاصولياء البيضاء، والشوفان، والكينوا، وغيرها.

8- التركيز على ممارسة الرياضة لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية، إذ إن عدم ممارسة الرياضة والبقاء أمام شاشات التلفاز بسبب برودة الطقس يؤدي إلى تناول مزيد من الطعام، وكذلك في فصل الشتاء يزداد إفراز هرمون الميلاتونين الذي يسبب الشعور بالنعاس، ما يؤدي إلى زيادة الشهية.

9- النوم المريح الكافي خلال فترة الليل الذي يحتاجه الإنسان ما بين 7 و9 ساعات ليلاً، والتحكم بالضغط النفسية والجسدية التي تنبئ بزيادة الوزن مستقبلاً.

10- لتجنب العادات الغذائية الخاطئة المرتبطة بفصل الشتاء الباردة، يجب تجنب تناول وجبات خفيفة ومسلية بعد الوجبات الرئيسية بفترة قصيرة، وتجنب زيادة كمية الوجبات المتناولة، وتجنب الحلويات الغنية بالسكر، وتجنب تناول الطعام قبل النوم بفترة قصيرة، وتجنب قلة الحركة وكثرة النوم.

وختم الطبيب التركي بالقول: "أثبتت الدراسات أن قابلية الجسم للسمنة تزيد مع بداية فصل الشتاء بمعدل 2 كغ بسبب زيادة كميات الطعام المتناولة مقارنة ببقية فصول السنة، وزيادة الوزن ليس لها علاقة بفصل الشتاء نفسه، وإنما باختلاف سلوكياتنا وعاداتنا اليومية فيه".