

مع اللحوم والحلويات 10 نصائح للحفاظ على صحتك في العيد



الأربعاء 28 يونيو 2023 01:51 م

تنتشر العديد من العادات الغذائية يوم العيد، منها ما هو صحي، ومنها ما هو غير ذلك. ولأن عيد المبارك يرتبط بذبح الأضاحي، وإقامة ولائم الطعام، وهو الأمر الذي ينصح معه خبراء التغذية بضرورة عدم الإفراط في تناول اللحوم، والأكل بالاعتدال لتجنب المخاطر الصحية. وفيما يلي مجموعة من النصائح والإرشادات للاستمتاع بعيد الأضحي دون أضرار صحية:

وجبة الإفطار

على خلاف المعتاد لكثير من الناس في عيد الأضحي من تناول اللحوم في وجبة الإفطار، فإنه ينصح بأن يكون الإفطار وجبة خفيفة وليست دسمة، تتكون غالبًا من الفول والجبن والسلطة.

70 جرامًا حد أقصى من اللحوم

توصي هيئة الغذاء والدواء بأن الكمية المناسبة للفرد من اللحوم يوميًا من 2-3 حصص بحد أقصى 30 جرامًا في الحصة الواحدة وبشكل عام لا يجب أن يتجاوز تناول الفرد من اللحوم يوميًا عن 70 جرامًا.

سلق اللحوم

أفضل الطرق لطهي اللحوم هي الطهي البطيء والضغط، ومع ذلك، فإن جميع طرق طهي اللحوم لها مزايا وعيوب، وبعض الأنواع الأكثر شيوعًا، بما في ذلك الشوي والقلي العميق، مثيرة للقلق بسبب المستويات العالية من المنتجات الثانوية السامة التي تنتجها.

طبق السلطة

وينصح كذلك بأن تكون الخضروات جزءًا أساسيًا من وجبة العيد، فهي تريح المعدة وتعطي إحساسًا بالشبع لفترة أطول، مثل الكرنب، والخس، والطماطم، والجزر، والسبانخ. ويمكن لطبق السلطة الذي يتم إعداده أن يخفف من أضرار الأكل الدسم، لذا ينصح بأن يتم إعداده بطريقة صحية، مع وضع العديد من الخضروات المتنوعة فيه.

الشاي الأخضر

يساعد الشاي الأخضر على زيادة معدل الحرق عند تناوله بعد الطعام؛ لذلك يفضل تناول الشاي الأخضر بعد وجبة العيد. ويوصى بالقيام بذلك بعد حوالي 30 دقيقة من تناول الوجبة لتقليل التأثير على امتصاص المغذيات، خاصة لدى المسنين أو من يعانون من نقص الحديد.

الإكثار من شرب الماء

لا ينصح خبراء التغذية بتناول المشروبات الغازية في العيد، لكنهم ينصحون بشرب كميات كبيرة من المياه على مدار ساعات اليوم، للمساعدة على تخليص الجسم من السموم والأملاح. لكن لا ينصح بشرب المياه مباشرة بعد تناول الطعام، لتفادي الإصابة بعسر الهضم.

الحركة أثناء اليوم

يستسلم البعض للراحة التامة في يوم العيد، لكن ينصح بأن يخصص الشخص بعض الوقت لممارسة نشاط حركي، أو الذهاب سيرًا على الأقدام لزيارة الأهل والأقارب ما أمكن.

تقليل تناول حلوى العيد

الحلوى من العادات المرتبطة بالعيد، لكن ينصح بتجنبها، والاستعاضة بالفاكهة الغنية بالألياف التي تساعد على الشعور بالشبع لفترات أطول، كذلك تساعد في إشباع رغبتنا في تناول السكر بديل صحي. وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، فعلى الأقل تناول كمية بسيطة، لتفادي أضرار الإفراط في السكريات على الصحة.

تجنب النوم بعد الطعام مباشرة

ينصح أخصائيو التغذية والأطباء بالذهاب في نزهة لمدة نصف ساعة تقريباً، أو ممارسة بعض التمارين الرياضية؛ للتأكد من هضم الطعام قبل النوم. ويساعد ذلك على تجنب مشكلات المعدة وزيادة الوزن، ويجب اتباع تلك العادة الصحية دائماً وليس فقط خلال عيد الأضحى.

تطويل المدة بين الوجبات

من العادات الصحية إطالة الوقت بين الوجبات، وفي هذا الإطار ينصح ألا تقل المدة بين كل وجبتين بما لا يقل عن 6 ساعات، وذلك لإعطاء المعدة راحة ووقتاً كافياً لهضم الطعام، مما سيساعد على الشعور بالخفة والراحة، ويساعد أيضاً على التحكم في الوزن.