

10 عادات يومية تحتاج منك دقيقة واحدة فقط لتمنحك نمط حياة صحيا



السبت 20 مارس 2021 11:59 م

ربما يكون تكرار الحديث عن الكثير مما يجب القيام به للحفاظ على الصحة من واجبات وسلوكيات منزلية، ونوم جيد وكاف، وأنظمة غذائية صحية، وتمارين رياضية، غير مناسب لبعض الناس؛ لتعارضه مع ظروف عملهم، أو وقتهم، أو نمط حياتهم؛ ما قد يسبب لهم الإحباط، أو يأتي بنتائج عكسية [1] هنا سنتناول بعض الممارسات التي يمكن أن تعزز الصحة، ولا تحتاج لأكثر من دقيقة أو أقل للقيام بها يوميا [2]

الماء فور الاستيقاظ والبروتين في الفطور ينصحك [3] ويل بوليزيفيتش، أستاذ الجهاز الهضمي، ومؤلف كتاب "التغذية بالألياف"، أن تشرب كوبا كبيرا من الماء فور استيقاظك في الصباح؛ "لتعويض الجفاف أثناء النوم، ولأن الماء فعال لتشغيل دماغك وكليتيك وأمعائك بشكل أسرع، كما أنه قد ينبهك أكثر". وسواء كان فطورك من الزبادي أو الشوفان، فأضف البروتين؛ لأن تناوله صباحا "يساعد في الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم، ويضبط مستويات الجوع والطاقة والمزاج طوال النهار"، كما تقول ديزيريه نيلسن، اختصاصية التغذية، ومؤلفة كتاب "كُل نباتات أكثر".

جرب بدائل التمرين الكامل

- اجلس دقيقة على كرسي، واجعل ظهرك مستقيما وقدميك على الأرض، ثم قف منتصبا، ثم اجلس مرة أخرى، وكرر القيام والجلوس 10 مرات بأسرع ما يمكن لقياس لياقتك؛ فقد وجدت إحدى الدراسات أن "الأشخاص الذين استغرقوا أكثر من 26 ثانية للقيام بذلك، أو الذين لم يتمكنوا من إكماله، زاد لديهم خطر الوفاة المبكرة".

- اجر لدقيقة على الأقل في اليوم؛ فهي مدة كافية للحصول على "صحة عظام أقوى بنسبة 4%"، وفق بحث نُشر في المجلة الدولية لعلم الأوبئة [4]

- قم بتمرين القرفصاء (3 مرات في 10 عدات) لدقيقة واحدة؛ "لتقوية ساقيك، وزيادة تدفق الدم في أنحاء الجسم"، وفقا للمدرب المعتمد [5] أليكس روبليس [6]

- اصعد السلالم بسرعة لدقيقة يوميا (60 درجة، في 20 ثانية، 3 مرات)، حيث تشير دراسة إلى أن "القيام بهذا لـ 6 أسابيع، يعزز لياقة القلب بنحو 5%".

أضف الفاصولياء وعالج الكربوهيدرات

يمكنك إضافة نصف كوب من الفاصولياء والخضروات المعلبة -بعد شطفها- إلى أي طعام على الغداء أو العشاء يوميا [7] وفقا لاختصاصية التغذية تمارا دوكر فريمان، مؤلفة كتاب "الهامس ذو البطن المنتفخة"، التي تؤكد أن "تناول الفاصولياء أو البقوليات يوميا هو العامل الغذائي المشترك بين الأشخاص الذين يعيشون حياة أطول وأكثر خلواً من الأمراض".

أما كيلي توبس، مديرة التغذية في منظمة "الطرق القديمة"، فتوصي برش القليل من زيت الزيتون أو الخل، قبل تناول أي طعام غني بالكربوهيدرات، كالخبز أو المعكرونة أو البطاطس؛ لأن هذا "قد يقلل من تأثير الكربوهيدرات على نسبة السكر في الدم"، ويحافظ على طاقتنا [8]

توقف في منتصف الوجبة

عندما تجلس لتناول الطعام، فاقسمه إلى نصفين قبل أن تبدأ الأكل، وفقا لنصيحة [9] ميشيل ماي، مؤلفة كتاب "كُل ما تُحب، وأحب ما تأكل"، التي تشبه هذا التقسيم بمطب وهمي، من أجل إبطاء الأكل والتقاط الأنفاس، والتوقف قبل المبالغة في الشبع [10] حصر وجبة خفيفة

لزيادة حصتك من الألياف والفيتامينات والمعادن، والمواد الكيميائية النباتية المضادة للالتهابات، والتي تعزز تحسين الهضم وصحة الجلد واستقرار نسبة السكر في الدم [11] خصص دقيقة كل صباح، أو قبل النوم، لتقطيع حبة من الفاكهة أو الخضروات؛ لتكون وجبة خفيفة تدعمك خلال النهار، فوفق الأبحاث، فإن "إضافة الفواكه والخضروات الطازجة قد تحفزك وتحسن مزاجك".

نظف أسنانك

خصص 30 ثانية لاستخدام الخيط لتخليص أسنانك من "البكتيريا الكامنة حيث تتجمع بقايا الطعام، مسببة الكثير من المشاكل الصحية"، و30 ثانية أخرى لغسل الفم بغسول طبي، وفق نصيحة [12] سارجون لازاروف، طبيب الأسنان في لوس أنجلوس، على موقع "ومنز داي" (Womansday). فضلا القيام بذلك قبل النوم؛ لأنه "عندما تنام، يكون فمك أكثر جفافا؛ ما يسمح للبكتيريا بالإفساد، لكن غسول الفم قد يساعد في تخفيف الآثار الضارة".

حافظ على بشرتك وجفف يديك

خذ دقيقة كل صباح لوضع واقى الشمس "كي لا تكون عُرضة للعديد من أنواع سرطان الجلد"، وفق مؤسسة سرطان الجلد
أيضا، لا يكفي أن تغسل يديك لـ 20 ثانية؛ لكنك "تحتاج إلى 20 ثانية أخرى لتجفيف يديك بشكل صحيح"، فالأيدي المبللة أكثر عرضة
للجراثيم، كما يقول د. جيفري دي كلاوسنر، أستاذ الصحة العامة في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا

تنفس بعمق
جرب أن تأخذ نفسين إلى 3 أنفاس عميقة، وأثناء التركيز على التنفس، فكر في 3 أشياء تسيير على ما يرام بالنسبة لك، أو في الأشياء
التي تتطلع إليها في المستقبل القريب، ثم دوّنهما، "فيمكن لهذه الطريقة أن تخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم وتحسن مزاجك"،
كما يقول د. غلين آر فوكس، من "معهد علوم الأداء" بجامعة جنوب كاليفورنيا

أرسل رسالة لمن تحب
خذ بضع ثوان لإرسال مجاملة صادقة إلى شخص تحبه؛ "فهى طريقة يمكن أن تعزز مزاج متلقي الإطراء، ومزاجك أيضا"، وفق الأبحاث التي
أشرف عليها د. لوري سانتوس، أستاذ علم النفس في جامعة بيل

أخفض الأضواء والحرارة
لتحسين صحتك، خفف الأضواء بعد غروب الشمس؛ فهذا "يساهم في تعزيز إنتاج هرمون الميلاتونين، الذي له تأثير مهدئ يجعلك تنام
أسرع"، كما يقول د. ديليو كريستوفر وينتر، أستاذ طب النوم، الذي يوصي بخفض درجة الحرارة بدرجتين إلى 3 درجات بعد العشاء، ودرجتين
إلى 3 درجات عند النوم، لتصبح حوالي 18 درجة مئوية من أجل "نوم أعمق، واستيقاظ أقل أثناء النوم".