

عادات غذایی صحی و فعالیت بدنی

آیا تا فعلاً فکر کرده‌اید که عادات غذایی و فعالیت بدنی چی تأثیری بالای حفظ‌الصحه و صحت شما دارد؟

کدام عادات برای شما موثر است؟ به نظر شما دلیل آن چیست؟



عادات غذایی صحی

زمان غذا خوردن

روز را با صبحانه آغاز کنید تا بدن‌تان به انرژی کافی برای گذراندن روز درسی پیش رو دست پیدا کند. اگر خوردن صبحانه در اول صبح برایتان مشکل است، چیزی از قبیل ساندویچ یا میوه با خود ببرید و در وقت تفریح نوش‌جان کنید. تغذیه منظم برای بیشتر اشخاص موثر است. یعنی صبحانه، نان‌چاشنت، نان شب و 2-3 نوبت میان‌وعده بهتر است غذا را به مقدار مناسب مصرف کنید و اجازه دهید که دندان‌هایتان بین نوبت‌های صرف غذا استراحت کنند.

اگر از تلفون همراه یا تبلت در وقت غذا خوردن صرف‌نظر کنید و با آرامش غذا بخورید، غذا خوردن برایتان لذت‌بخش‌تر می‌شود و فرصت بیشتری برای گفتگو و همراهی با دوستان و اقارب پیدا می‌کنید. در این صورت متوجه می‌شوید که چی وقت باید از خوردن صرف‌نظر کنید. اگر در وقت غذا خوردن از تلفون همراه، تبلت، کمپیوتر یا تلویزیون استفاده کنید، احتمالاً بیش از ضرورت بدن‌تان غذا و نوشیدنی مصرف خواهید کرد.

نوشیدنی

آب بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی و بهترین چیزی است که می‌توانید در وقت غذا خوردن بنوشید. شیر یا نوشیدنی‌های حاصله از جو را می‌توانید به همراه غذا مصرف کنید که چندین گیل‌اس در روز مقدار مناسبی محسوب می‌شود. این نوشیدنی‌ها حاوی کلسیم هستند که برای تقویت استخوان و دندان‌ها ضروری است. لیکور، نوشیدنی گازدار و نوشیدنی انرژی‌زا شما را سیر نمی‌کند و مصرف بیش از حد آنها به دندان‌هایتان صدمه می‌رساند. نوشیدنی‌های انرژی‌زا حاوی کافئین هستند، به بدن صدمه می‌رسانند و باعث تپش شدید قلب می‌شوند. مهم است که از نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای جبران کمبود خواب، گرسنگی و تشنگی استفاده نکنید.

میوه، توت‌ها و ترکاری

در هر نوبت صرف غذا، مقداری ترکاری مصرف کنید. حتماً مخلوطی از ترکاری با رنگ‌های مختلف مصرف کنید. ترکاری‌باب رنگه حاوی ویتامین، مواد معدنی و انتی‌اکسیدان است. جسور باشید و ترکاری‌باب و میوه‌جات جدید را امتحان کنید. بعضی طعم‌ها عاجل مورد علاقه شما واقع می‌شوند و بعضی دیگر را باید بارها امتحان کنید تا به طعم مورد علاقه تبدیل شوند. میوه، میان‌وعده مناسبی است که می‌توانید به‌آسانی با خود حمل کنید. مصرف دو یا سه تکه میوه در روز تقریباً کافی محسوب می‌شود.



نان، پاستا (ماکارونی و سایر خوراکی های مشابه) و غله‌جات

مصرف نان با آرد سبوس‌دار و محصولات پاستا ضروری است ولی ضرور نیست که نان حاوی سبوس باشد. گندم را می‌توان آسیاب کرد و به محصولی یکنواخت رسید. اگر آرد سفید را با آرد سبوس‌دار مقایسه کنیم، آرد سبوس‌دار حاوی ویتامین، مواد معدنی و فایبر بیشتری است که احساس سیری را به مدت بیشتری در شما حفظ می‌کند. از غذاهایی که کمبیش دانه 100% کامل محسوب می‌شوند می‌توان به جو پوست‌شده، جو دو کله و نان ترد اشاره کرد.

مقدار صحیح وعده غذایی

اگر برای صرف نان چاشنت و نان شب از «الگوی پیشقاب غذا» استفاده کنید، مصرف مقدار صحیح غذا با ترکیب تغذیوی مناسب آسان‌تر می‌شود. غذاهای مختلف حاوی مواد مغذی مختلف مورد ضرورت بدن هستند. به همین دلیل مراعات تنوع اهمیت دارد: الگوی پیشقاب غذا چیست؟



روزهای هفته و رخصتی‌های پایان هفته

مراعات عادات غذایی صحی در همه روزهای هفته اهمیت دارد. شیرینی، چپیس/خوراکی، بستنی و نوشابه گازدار ارزش غذایی ندارد بلکه انرژی (کالری) فراوانی به بدن می‌رساند. این مواد غذایی شما را سیر نمی‌کند و احتمال زیاده‌روی در مصرف آنها بالاست. قاعده کلی این است که شیرینی، چپیس/خوراکی را یک بار در هفته مصرف کنید؛ حتی اگر نوجوان باشید.

غذا، محیط‌زیست و اقلیم

مراعات نمودن عادات غذایی صحی برای محافظت از زمین نیز مهم است. اگر نسبت‌های «الگوی پیشقاب غذا» را مراعات نمایید و هر هفته چندین نوبت ترکاری مصرف کنید، اثر کاربن (CO₂e) کمتری به جا می‌گذارید. همچنان با جلوگیری از اتلاف مواد غذایی و خودداری از پرخوری می‌توانید به حفظ محیط زیست و اقلیم کمک کنید.

سپورت و بی‌حرکی

اگر در جریان روز سپورت و فعالیت بدنی کنید، هشیارتر، قوی‌تر و چالاکتر خواهید بود. همچنان مشاهده خواهید کرد که کیفیت تمرکز شما در مکتب افزایش می‌یابد. فعالیت بدنی باعث می‌شود که خواب بهتری داشته باشید. همه انواع سپورت موثر است! فعالیت‌های روزمره از قبیل پیاده‌روی، بایسکل سواری، دویدن، کارهای خانه و سپورت‌های مکتبی و تمرین کردن در اوقات فراغت. به هر چیزی که سرگرم‌کننده می‌دانید پردازید. حداقل یک ساعت سپورت روزانه (نی حتماً یک ساعت پیوسته) در صورتی که این فعالیت‌ها چندین بار در هفته سرعت تپش قلب شما را افزایش می‌دهد، برای بدن موثر است. مدت نشستن یا تکیه کردن برای کار کردن با تلفون همراه، کمپیوتر، تلویزیون یا انجام دادن تکالیف درسی را کاهش دهید. پاهای خود را دراز کنید و عادت بی‌حرکی را یک یا دو بار در ساعت قات کنید؛ آّب‌بازی سویدنی یا نشستن و بالا شدن کیفیت گردش خون عضلات و سر را بهبود می‌بخشد.

