



رسالة توعوية  
(١٠)

منطقة العاصمة الصحية  
لجنة التوعية الصحية

## النصائح الثمانية للإخوة السماء

عزيزي . . .

يطلق على السمينة «أم الأمراض» بسبب إرتباطها بكثير من الأمراض ، مثل إرتفاع ضغط الدم وداء السكري وأمراض تصلب الشرايين وما ينتج عنها من جلطات في القلب أو المخ أو ذبحة صدرية أو هبوط في القلب ، وكذلك إلتهابات المرارة وحصوات المرارة وآلام المفاصل وخصوصاً الركبة والظهر ، وداء النقرس ، وزيادة احتمال التعرض لبعض أنواع السرطانات مثل سرطان القولون والثدي والمرارة والبروستاتا ، حيث أن العوامل المساعدة على ظهور هذه الأمراض تتراكم مع الزمن حتى تظهر بعد حين ، وهناك قائمة أخرى كبيرة من الأمراض تعتبر مضاعفات لما سبق ذكره من الأمراض .

وهذه ثمانية نصائح نرجو أن تهاذك في تخفيف وزنك واهترداد عافيتك :

### النصيحة الأولى

قرر ولا تتردد : بعد أن علمت أن السمينة والصحة لا تجتمعان في وعاء واحد فقرر تخفيف وزنك واستعد نفسياً واستعن بالله وحدد يوم البداية .

### النصيحة الثانية

خفف من أطعمة الطاقة يمكنك تطبيق ذلك باتباع الخطوات التالية :

أ . تناول الخبز الأسمر بدلاً من الأبيض ، وخفف مقدار تناولك للأرز وأنواع الحبوب الأخرى بما يكفي إحتياجاتك من هذه المجموعة .

ب . تناول الحليب ومشتقاته قليلة أو خالية الدسم ، بدلاً من الكامل الدسم .

ج . تجنب الدهون والوجبات المقلية وابتعد عن الوجبات السريعة كالهamburger والشاورما ، لا تتناول

جلد الطيور واللحوم الدسمة ، وإستخدم طريقة السلق والشوي في طهي طعامك .

د . خفف من تناول الكاكاو والشكولاتة والحلويات والمكسرات والفاكهة المجففة وما شابه ذلك .

هـ . عود نفسك على شرب الشاي والقهوة بدون سكر أو بسكر قليل ، وعند تناولك

للمرطبات إختار الأنواع منخفضة الطاقة (Diet) .

و- خفف من استعمال سكر المائدة وعود نفسك على ذلك ولا تستبدله

بسكر الفواكه لإحتوائه على نفس كمية الطاقة .

يتبع : ←

### النصيحة الثالثة

**الحركة بركة:** عود نفسك على النشاط والحركة وإبتعد عن الكسل والخمول ، مارس الرياضة المناسبة لعمرك وحالتك الصحية ، إبدأ بالتدريج واستشر طبيبك في ذلك ، مارس الرياضة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع في كل مرة من ٢٠-٣٠ دقيقة ، حاول أن تكون الرياضة مجهددة أي يزيد خلالها التنفس ودقات القلب ، والمشي السريع يعتبر مناسباً .

### النصيحة الرابعة

**هنا تخرج كفة الخضار:** عليك بالإكثار من الخضروات بأنواعها المختلفة وتفنن بصنع أنواع السلطات وحساء الخضار ، واعلم أن الخضروات قليلة السعرات الحرارية ، وإنها تشعرك بامتلاء المعدة كما أنها مصدر جيد للفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية .

### النصيحة الخامسة

**لا تشيع :** اعلم أن عادة عدم الشيع ممكن اكتسابها بسهولة وذلك بالتدريب والمجاهدة والتعود ، واعلم أن ذلك من سنن المصطفى عليه السلام وكما قال ﷺ ( ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فنلت ل طعامه وثلت لشرا به وثلت لنفسه ) .

### النصيحة السادسة

**قم فوراً:** عندما تجلس على المائدة ضع ما يناسبك من طعام في طبقك الخاص ، ثم بعد الانتهاء من الأكل قم فوراً ، فإن إطالة الجلوس مدعاة للأكل الكثير والكرش الكبير .

### النصيحة السابعة

**لا تأكل بين الوجبات :** عود نفسك على ذلك فإذا اضطرت فتناول شيئاً من الخضروات كالخيار أو الفواكه غير السكرية كالبرتقال والكيوي ، إشغل نفسك بما ينسبك بطنك .

### النصيحة الثامنة

**تطبع على العادات الغذائية السليمة:** إجعل النصائح السابقة عادات غذائية ، وصدقني فإنه بعد فترة من الزمن سوف تتغير عاداتك ويصبح ذلك مألوفاً لديك من غير تكلف ولا تصنع .

مع تمنياتنا لكم بالصحة والعافية بعيداً عن السممة  
راجع المادة العلمية د . زمزم الموسى رئيسة وحدة التغذية .