أهمها إهمال الفطور الصباحي... تسع عادات غذائية سيئة عليك تجنبها



عن قصد أو دون قصد، نقوم يومياً بمجموعة من عادات الأكل السيئة، تضرّ بصحتنا، خصوصاً على المدى الطويل، وتجنبها يمكن أن يساعد في توازن غذائي وفي حياة أفضل.

موقع "everydayhealth" يشير إلى "9" عادات غذائية سيئة.

أولها الأكل في أواني وصحون كبيرة، إذ يدفعك الجوع إلى ملء صحون كبيرة، أكثر مما تحتاجه فعلياً. لذلك ينصح الخبراء باستخدام أواني صغيرة الحجم أو استخدام صحن واحد بدل صحون متعددة.

ثانيها الأكل في الليل المتأخر والبحث في الثلاجة عن شيء لتناوله بعد العشاء، خصوصا عندما نستيقظ من النوم بشكل مفاجئ أو عندما يطول فيلم السهرة.

والعادة الثالثة هي تعويد الجسم على تناول مستمر لرقائق البطاطس وللبسكويت والحلويات وغير ذلك أثناء مزاولة العمل أو مشاهدة التلفزيون. والحل هنا هو تناول أغذية صحية كالمكسرات الطبيعية وقطع

صغيرة من الفواكه.

العادة الرابعة هي إهمال الفطور الصباحي أو حتى تجاوزه. إذ يقوم العديد من الناس تحت ضغط الوقت بالتوجه مباشرة للعمل أو للدراسة دون تناول فطورهم، وهي عادة سيئة بحكم أهمية هذه الوجبة في النظام الغذائي اليومي وفي مدّ الجسم بالطاقة اللازمة لليوم.

الخامسة هي الأكل حسب الحالة النفسية، إذ يتجه بعض الناس لتناول أغذية مليئة بالسكريات لأجل تخفيف توترهم أو حالة مزاجهم السيء، وهي عادة يجنح إليها الجسم حال تكرارها، لذلك الأفضل إيجاد طرق أخرى للتغلب على المزاج السيء بدل السكريات.

السادسة هي الأكل بسرعة، وهي من العادات المنتشرة خصوصاً لضغط الوقت أثناء العمل. يحتاج الجسم لوقت معين لأجل هضم الأكل، بينما تناول كميات كبيرة منه بشكل سريع يؤثر سلباً على حركة الأمعاء.

العادة السابعة تخص النوم، إذ إن النوم السيء أو النوم لأقل من سبعة ساعات لا يساعد على تخفيف الوزن. والعادة الثامنة تخص قضاء وقت كبير في ألعاب الفيديو أو أمام الحاسوب أو جهاز التلفزيون، دون تمكين الجسم من الحركة اللازمة.

أما التاسعة بكل اختصار فهي الإفراط في تناول الوجبات السريعة والوجبات الخالية من القيمة الغذائية. الأولى يمكن أن تكون صحية في حال كانت مكوّناتها طبيعية، لكن مع انتشار محلات الأكل السريع التي تعتمد على إضافة المكونات الاصطناعية وعلى أغذية ذات سعرات حرارية مرتفعة، فقد تحولت الوجبات السريعة بدورها إلى عادة سيئة.

بينما يُنصح على الدوام بتفادي الأغذية الخالية من القيمة الغذائية خصوصاً الجاهزة منها (رقائق البطاطس، البسكويت المحلى، المشروبات الغازية، الشوكولاتة غير السوداء..) بحكم أنها تضرّ الجسم ولا تقدم له أيّ قيمة غذائية.