

## الحركة والطعام

### الحركة

الحركة اليومية هي أفضل ما يمكن عمله للحصول على صحة جيدة. يعيش اليوم الكثيرون حياة ساكنة في العمل والمنزل. ولكن حاجة الجسم للحركة تبقى متواجدة، لكي يصبح الروح والجسم بحالة جيدة يجب أن تخصص المزيد من الوقت للحركة. أعضاء مهمة كالقلب، الرئتين، العضل، الأوعية الدموية، المفاصل والأعصاب تكون بصحة جيدة بسبب الحركة الجسدية. وتلك الأعضاء مبنية لهذا النشاط. زيادة الحركة الجسدية تقلل من مخاطر أمراض القلب، الأوعية الدموية والموت المبكر. ٣٠ دقيقة حركة في اليوم تحسن صحتك. إذا قمت بحركة حتى يصبح جسدك دافئ ولكن لا تزال تستطيع التكلم دون عائق، تحفظ وتحسن لياقتك الجسدية. هناك العديد من الطرق للقيام بتمارين رياضية ولا يفوت الأوان مطلقاً لتغيير نمط الحياة. إذا كانت لديك الإمكانيات خذ الدراجة الهوائية أو تمشي من وإلى العمل، المدرسة.

يأخذ الجسد بعين الاعتبار جميع الحركات الجسدية، هل تجلس في العمل/المدرسة/المنزل في أيام الأسبوع؟ عندها يجب أن تفكر خاصة بالقيام بالحركة.

أدناه لائحة بما يمكنك مراجعته:

- هل تسير على أقدامك أم تستخدم الدراجة الهوائية في أيام الأسبوع؟ من وإلى العمل، المدرسة، في الغداء، إلى السوق، في المساء أو تمشي مع الكلب؟
  - هل تسير على قدميك أم تستخدم الدراجة الهوائية في أيام السبت والآحاد؟
  - هل لديك عادة باستخدام السلالم بدل السلم الكهربائي أو المصعد؟
  - هل لديك أطفال تلعب معهم؟ تلعب "غميضة"، كرة قدم أو ألعاب أخرى تتطلب الحركة؟
  - هل تقوم بالأعمال المنزلية؟ التكنيس الكهربائي، تنظيف الحمام أو تلمع النوافذ؟
  - هل تعمل في الحديقة؟ تجز الأعشاب، تحفر في الأرض، تجمع أوراق الأشجار أو تجرف الثلج؟
- هذه النقاط طرق جيدة لإدخال المزيد من الحركة اليومية في حياتك. طرق أخرى هي طبعاً أن ترقص، تقوم بحركات رياضية، تهرول، تلعب بادمينتون أو تأخذ نزهات طويلة.

### النزهة

- تقوي السيقان وعضلات الظهر والمعدة
- تحسن التوازن
- جيدة للأوعية الدموية، القلب وضغط الدم
- تخفض معدل السكر في الدم

### الطعام

الجميع بحاجة إلى طعام وأن نأكل بطريقة صحيحة شيء مهم. هناك العديد من المخاطر في حالة الوزن الزائد. ذوي الوزن الزائد أكثر عرضة من غيرهم للتعرض إلى:

- ضغط دم عال
- داء السكر
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- إصابات ضغط الوزن مثلاً على الركبة

### كل حاجتك من الطعام الجيد

تناول الطعام بانتظام! ثلاث وجبات رئيسية – إفطار، غداء وعشاء. الفاكهة جيدة كوجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية. إنتبه لتناول الطعام العشوائي. إنه مضر للأسنان والمظهر الخارجي.

خفف من الدهون. فكر بأن مثلاً الكعك، البوظة، الشوكولاته ورقائق البطاطا المقلية تحتوي على الكثير من الدهن. استعمل الزيت أو السمنة السائلة باقتصاد في تحضير الطعام وأستعمل السمنة الخفيفة على السندويش.

### **طعام غني بالألياف يساعدك للمحافظة على وزن جيد**

طعام غني بالألياف كخبز الرقيق أو الطحين، بطاطا، خضار، فواكه والبقول (baljväxter) هي طعام جيد لكي تحافظ على وزنك هذا الطعام يحتوي أيضاً على الفيتامينات والحديد.

كيف يستطيع المرء زيادة تناول الألياف؟

- تناول قطع الذرة الرقيقة والفواكه المجففة والقمح والشوفان (Müsli)
- تناول خضار غنية بالألياف مثلاً الجزر، ملفوف أبيض، بازيللا خضراء، ذرة، سبانخ
- تناول بازيللا مجففة، فاصوليا، فول وعدس
- تناول فاكهة
- تناول خبز غني بالألياف اشترى خبز ذو علامة ثقب المفتاح يرشدك إلى بضائع غذائية مفيدة ويساعدك على الاختيار الصحيح. إذا كنت تفضل أن تخبز خبزك بنفسك، أستعمل طحين غني بالألياف ذو علامة ثقب المفتاح.

### **قوّي الهيكل العظمي**

كثير من النساء يصبين بمرض ترقق العظام. الكالسيوم مهم لتقوية الهيكل العظمي. نصف لتر من الحليب/ الحليب المروّب/ اللبن في اليوم هو كمية كافية للأغلبية.