



الصدوق الوطني يرافقكم
من أجل الحفاظ على صحتكم

نصيحة صحية

نمط عيش صحي



ما هي القواعد الخمس للحفاظ على الصحة؟

يعتمد نمط العيش الصحي على خمس قواعد أساسية للحفاظ على الصحة.

القاعدة الأولى



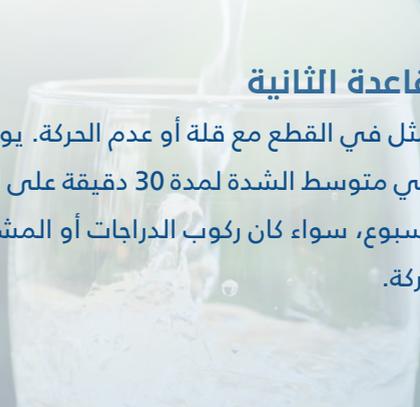
تتمثل في العودة إلى نظام غذائي متوازن. فمن المستحسن :

- 01 تناول الطعام بانتظام، وتجنب تخطي الوجبات، ويفضل ثلاث وجبات ووجبتين خفيفتين في اليوم؛
- 02 تفضيل الأطعمة الطازجة والموسمية وتجنب الأطعمة المصنعة مثل الوجبات السريعة والوجبات الجاهزة والمنتجات المجمدة والسلع المعلبة وغيرها من المنتجات فائقة المعالجة (رقائق البطاطس، البسكويت، المشروبات الغازية، اللحوم الباردة، البوظة المصنعة، الحلوى، ...)؛
- 03 اختيار طرق الطبخ الصحية مثل البخار أو التحميص أو الطاجين مع تجنب القلي؛
- 04 تناول الحبوب الكاملة والزيوت النباتية، والبقوليات مثل العدس والفاصوليا والحمص مرة واحدة على الأقل في الأسبوع؛
- 05 الحد من تناول اللحوم الحمراء، وتناول الأسماك التي تعتبر مصدرا هاما لأحماض أوميغا 3 الدهنية والبروتين مرة أو مرتين في الأسبوع؛
- 06 التقليل من استهلاك الملح: أقل بقليل من ملعقة صغيرة؛
- 07 شرب كمية كافية من الماء: على الأقل 1.5 لتر من الماء يوميا.

القاعدة الثانية



تتمثل في القطع مع قلة أو عدم الحركة. يوصى للبالغين الأصحاء بممارسة نشاط بدني متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميا، ويفضل خمس مرات في الأسبوع، سواء كان ركوب الدراجات أو المشي السريع أو أي نشاط آخر يشجع على الحركة.



القاعدة الثالثة



تجنب استهلاك التبغ والكحول، و يفضل عدم البدء بالتدخين أبداً، ولكن من الممكن دائماً الإقلاع عنه وطلب المساعدة إذا لزم الأمر.

القاعدة الرابعة



النوم الجيد، يُنصح بالذهاب إلى السرير والاستيقاظ في أوقات منتظمة، والنوم حوالي ثماني ساعات كل ليلة في غرفة ملائمة للراحة، وتجنب الشاشات والوجبات الثقيلة والمنشطات في المساء.

القاعدة الخامسة



الحفاظ على الصحة النفسية، يتضمن ذلك تبني نمط عيش جيد والحفاظ على علاقات اجتماعية إيجابية وطلب المساعدة المهنية عند الضرورة.

باتباع هذه القواعد الخمس، من الممكن أن نعيش حياة صحية ومتوازنة، تفضي إلى صحة بدنية وعقلية.

تذكر أن العادات اليومية البسيطة ضمان لصحة أفضل!





3939