

نصائح لنمط حياة صحي

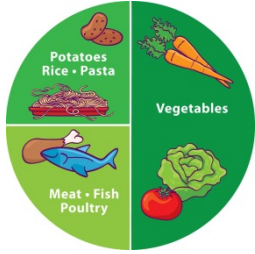
تناول: تناول أنواعاً مختلفة من بين مجموعات الطعام الخمسة: الخضروات والفواكه والحبوب والبروتين ومنتجات الألبان. حاول أن تجعل نصف طبقك من الخضروات. اختر الحبوب الكاملة متى أمكن ذلك. تناول أنواع مختلفة من البروتينات والتي تشمل اللحوم الحمراء والدواجن والمأكولات البحرية والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور. اختر منتجات الألبان قليلة أو منزوعة الدسم. تجنب الوجبات السريعة والوجبات الخفيفة غير الصحية والإكثار من السكريات.

اشرب: 8 أكواب من الماء على الأقل يومياً. تجنب الإكثار من الكافيين أو الكحول. تحتوي المشروبات الغازية والعصائر على الكثير من السكر، لذا تناولهم فقط بين الحين والآخر.

تمرن: لمدة 30 دقيقة في اليوم، ولخمسة أيام في الأسبوع على الأقل.

نم: حاول أن تتم لثمان ساعات على الأقل كل ليلة.

تجنب: التدخين ومضغ التبغ وتعاطي جوز التنبول.



إذا كنت تعاني من ضغط الدم المرتفع: حد من تناولك للملح (الصوديوم). لا تصف المزيد من الملح لطعامك واختر الأطعمة منخفضة الصوديوم عند شراء الأطعمة المعلبة. يساهم كل من التدخين والضغط النفسي وعدم التمرن بشكل كافي في ارتفاع ضغط الدم. تناول الدواء كما هو موصوف وفقاً لتوجيهات مزود الخدمات الطبية الخاص بك.

إذا كنت تعاني من السكري: حد من تناولك للسكر. تجنب شرب المشروبات الغازية والعصائر. حد من تناولك للنشويات كالحبوز والأرز والمعكرونة والبطاطا، حيث ترفع هذه الأطعمة مستوى السكر في دمك. استخدم الأرز البني عوضاً عن الأرز الأبيض، وخبز ودقيق القمح الكامل عوضاً عن الخبز والدقيق الأبيض، ومعكرونة القمح الكامل عوضاً عن المعكرونة العادية. زر طبيب الأسنان والعيون كل عام. تفقد أسفل قدميك كل يوم للتأكد من عدم إصابتك بأية جروح لا تُشفى. تفقد مستوى السكر في دمك وتناول الدواء كما هو موصوف وفقاً لتوجيهات مزود الخدمات الطبية الخاص بك.

إذا كنت تعاني من ارتفاع في الكوليسترول: حد من الدهون في نظامك الغذائي. اختر اللحوم الصحية كاللحم البقري خال الدهن والدجاج والسلمك عوضاً عن اللحم البقري أو لحم الخنزير الدسم. اختر منتجات الألبان قليلة أو منزوعة الدسم. حد من تناول الأطعمة المقلية والزيت. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام هام للغاية. تناول الدواء كما هو موصوف وفق توجيهات مزود الخدمات الطبية لك.

إذا كنت تعاني من الأنيميا: تناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي على الحديد كاللحوم الحمراء والدواجن والمأكولات البحرية والفاصوليا والخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة كالسبانخ، والفواكه المجففة كالزبيب والمشمش، وحبوب الإفطار والخبز والمعكرونة المدعمة بالحديد. تناول مكملات الحديد وفقاً لتوجيهات مزود الخدمات الطبية الخاص بك.

إذا كنت تعاني من الإمساك: تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالفواكه والخضروات الطازجة، والأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة، والفاصوليا، والبازلاء، والمكسرات والبذور. شرب 8 أكواب من الماء على الأقل يومياً وممارسة التمارين الرياضية كتمارين البطن بانتظام هام للغاية. يمكنك تجربة الخوخ المجفف أو عصير الخوخ المجفف، أو أحد مكملات الألياف التي لا تحتاج إلى وصفة طبية وفقاً لتعليمات العبوة.