

9 نصائح مفيدة لتعزيز العافية في الحياة اليومية

يجب أن يكون الحفاظ على الصحة والعافية أمراً بسيطاً وسهلاً، ولذلك نقدم لكم بعض النصائح البسيطة التي تساعدكم على إضافة ممارسات مفيدة إلى نمط حياتكم اليومي للحفاظ على صحتكم. يمكن للحياة في عصر السرعة أن توقعكم بسهولة في دوامة من الانشغال الدائم، حيث يصبح اعتماد عادات تبدو وكأنها تجعل الحياة أكثر راحةً على المدى القصير على الأقل أمراً يسيراً، ولكن يمكن أن يكون لهذه العادات العديد من الآثار المضرة بالصحة على المدى الطويل.

أهمية اعتماد نمط حياة صحي

يزيد نمط الحياة غير الصحي من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل الأمراض القلبية والسكري والأمراض التنفسية المزمنة وبعض أنواع السرطان. وتشير التقديرات إلى أن هذه الأمراض الأربعة المرتبطة بنمط الحياة مسؤولة عن 72% من إجمالي الوفيات في عُمان، وتكلف نظام الرعاية الصحية حوالي 1.1 مليار ريال عُماني. كما تجدر الإشارة إلى أن هذه الأمراض لا تحدث بين ليلةٍ وضحاها، ولكن على امتداد العديد من الشهور والأعوام من القيام بالأنشطة المؤذية للصحة؛ حيث أطلقت مؤسسة جونز هوبكنز ميديسن على هذه المشاكل الصحية وصف الأمراض الناتجة عن الجلوس. في حال كان الانشغال بمهامكم اليومية الكثيرة يعيق اهتمامكم بصحتكم، فاسمحوا لنا أن نقدم لكم بعض الخطوات المفيدة في بناء روتين يومي لحياة صحية أكثر:

- **تناول الأطعمة الصحية:** يُنصح بتناول مزيد من الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضار والحبوب الكاملة والدهون الصحية والبروتينات الخالية من الدهون الضارة، والتقليل من الأطعمة المعالجة والوجبات الخفيفة التي تحتوي كميات كبيرة من الملح والسكريات. كما يمكن أثناء احتساء القهوة الصباحية في الطريق إلى العمل تناول قطعة من الفاكهة أو الخضار مع الحمص بدلاً عن المعجنات الدانماركية أو ألواح الحبوب، والتي يمكن أن تحتوي كميات كبيرة من السكريات. ويُعد الالتزام بتناول الوجبات الخفيفة السريعة والصحية كالفواكه المجففة والمكسرات ورقائق الكينوا من العادات الغذائية الصحية المفيدة.

- **تناول فطور صحي:** تعد وجبة الفطور ذات أهمية خاصة في إعادة تغذية الدماغ والجسم بعد فترة الانقطاع عن الطعام الطويلة أثناء النوم، ولكن عادةً ما يهمل الناس هذه الوجبة. ويمكن لوجبة الفطور الصحية والمتوازنة تقليل الشعور بالجوع خلال اليوم والحفاظ على سكر الدم بمستويات مناسبة والحد من الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة. لذلك ننصحكم بابتداء يومكم بوجبة مؤلفة من أطعمة متكاملة تضم مجموعات الغذاء الخمسة، مثل قطعة من توست القمح الكامل مع الجواكامولي والبيض المقلي وعصيدة الشوفان مع الكرز والعسل وبذور الشيا. يمكنكم الحصول على مزيد من أفكار الفطور الصحية هنا.

- **شرب كميات جيدة من الماء:** يلعب الترطيب الجيد دوراً كبيراً في تحسين صحتنا حتى لو قضينا معظم الوقت داخل المنزل، لذا يُنصح بالاحتفاظ بزجاجة ماء على مكتبكم وإعادة تعبئتها على مدار اليوم. كما يمكن ضبط منبه تذكير على الهواتف المحمولة للتأكد من تذكر شرب الماء بشكل دائم.
- **استعمال كميات إضافية من المكونات الصحية:** ابتكر الطبيب البشري البريطاني وخبير التغذية [الدكتور روبي أوجلا](#) هذه الطريقة البسيطة والمفيدة لزيادة استهلاك الشخص للأطعمة الكاملة. وتتلخص هذه الطريقة في محاولة استعمال حصة أو حصتين إضافيتين من الفاكهة أو الخضار أو المكسرات أو البذور خلال تحضير الوجبات. ويُنصح مثلاً إضافة بعض بذور القرع عند تحضير سلطة خضراء عادية أو إضافة بعض الطحينة إليها.
- **تسوق الخيارات الصحية:** تنعكس خيارات الطعام والنظام الغذائي بصورة مباشرة على صحة الجسم. ويصعب عادةً على أي شخص مقاومة الأطعمة المعالجة المتوافرة في المنزل عندما الشعور بالجوع والتعب، لذا من المفيد التخطيط مسبقاً وشراء جميع مستلزمات الأسبوع بشكل شخصي أو عن طريق الإنترنت.
- **بدء اليوم بممارسة الرياضة:** تدور كثير من النقاشات حول الوقت الأفضل لممارسة التمارين الرياضية، وتختلف الآراء ما إذا كان من الأفضل ممارستها خلال النهار أو في المساء. ويعتمد هذا الأمر على درجة انشغال الأفراد خلال يومهم، حيث يمكن ممارسة الرياضة فور الاستيقاظ لمن ينتظرهم يوم حافل، بحيث يتم إتمام التمارين اليومية دون القلق من الشعور بالتعب في نهاية اليوم وتأجيل المهمة لوقت آخر.
- **الحفاظ على النشاط البدني:** يمكن دمج التمارين الرياضية البسيطة في نمط الحياة اليومي عن طريق خطوات سهلة، مثل أخذ استراحة لخمس دقائق أثناء الجلوس على المكتب [لممارسة تمارين التمدد](#)؛ أو الوقوف كل نصف ساعة لتمديد الأرجل.
- **المشي بوتيرة أكبر:** يمكن ركن السيارات أو النزول في موقف أبكر من المعتاد وإكمال الطريق مشياً إلى العمل سيراً على الأقدام إذا سمح الطقس بذلك، حيث يسهم مشي هذه المسافة الإضافية البسيطة في تحسين صحة الجسم كثيراً.
- **ممارسة التنفس البطني:** يُعد أخذ نفس عميق من خلال [الاستخدام الكامل للحجاب الحاجز](#) أمراً طبيعياً يبدأ عند الإنسان منذ مرحلة الطفولة، ولكننا تُفقد هذه العادة تدريجياً خلال التقدم بالعمر لتتحول إلى تنفس صدري علوي أقل عمقاً. ويُعد التنفس البطني إحدى تقنيات الصفاء الذهني القادرة على الحد من القلق وتخفيض الضغط الدموي وخفض معدل ضربات القلب، كما يسهم في موازنة مستويات الأوكسجين وثنائي أوكسيد الكربون في الدم.

(انتهى)