

## مبادئ هامة للأكل الصحي

### نوعية الأكل وأهميتها

لقد أثبتت الأبحاث والتجارب السريرية أن لكل ما نأكله تأثير مباشر على صحتنا . فالحمية غير الصحية والمشبعة بالدهون من شأنها أن تؤدي إلى مشاكل صحية عديدة . بدءاً بالأمراض القلب وعائية وصولاً إلى الأمراض السرطانية. غير أن الطهو الذي يشتمل في مكوناته على مواد مغذية - كالخضار والفاكهة والحبوب الكاملة - قادر في الواقع على التخفيف من خطر الإصابة بالعديد من هذه الأمراض. فالأشخاص الذين يستمتعون إجمالاً بتناول الأطباق التي تحتوي على تشكيلة متنوعة من المكونات الصحية يكونون إجمالاً أقل عرضة من سواهم لأمراض القلب وداء السكري والعديد من الأمراض السرطانية وتخلخل العظم والبدانة وضعف النظر المرتبط بالتقدم في السن والمشاكل الهضمية والعديد سواها من الأمراض والمشاكل الصحية.

### النكهة تأتي أولاً

صحيح أن الأكل الصحي مهم للصحة، لكن هذا لا يعني بالضرورة أنه يتعين عليكم البحث عن مواد غذائية استثنائية كالبروكولي أو الحنطة لتعتمدها في أكلكم، ولا يعني أن تحرموا أنفسكم من الحلويات وسواها من الأطعمة الشهية التي تحبونها، كما وأنه لا يعني أيضاً السعي وراء المأكولات المعقدة أو الهاهظة الثمن . على أي حال، تجدر الإشارة هنا إلى أن بعض أذ الأطباق العالمية وأكثرها شهية مكون من غالبية من أفضل المنتجات الموسمية التي تعد فقط لتحمل إلينا أفضل النكهات وأغناها . في الواقع نحن نستمتع بوفرة من الخيارات الغذائية التي لم يسبق لها مثل عبر التاريخ - وأبرز دليل على ذلك هي أجنحة المخازن الكبرى وكل ما تحتوي عليه هذه الأخيرة من أشكال وألوان . فوجود كل هذه المكونات الرائعة في متناول أيديكم قد يكون من السهل جداً بالنسبة إليكم إعداد أطباق لذيذة وصحية في آن واحد. إن فلسفة الأكل المبينة في هذا الكتاب هي باختصار الاستمتاع بتشكيلة واسعة ورائعة من المأكولات الشهية والمفيدة للصحة.

### فلسفة جديدة للأكل

ترتكز مقاربة الأكل الصحي المعروضة في هذا الجزء على هرم مايو كلينك للوزن الصحي . في الواقع لقد وضع هذا الهرم بهدف مساعدة الناس على ضبط وزنهم والاعتناء بصحتهم، ويمكن بالتالي لمبلئه أن تتطبق على أي شخص يريد أن يحسن صحته وعاداته الغذائية.

يرتكز هذا الهرم على تشكيلة واسعة من المأكولات التي تؤمن مجموعة كبيرة من المواد المفيدة والمغذية، كما وأنه يسلط الضوء أيضاً على المواد الغذائية التي تشبع من دون أن تكون مشبعة بالسعرات الحرارية، فنتمكنوا بالتالي من الأكل دون أن نشعروا بالذنب أو الحرمان. على أي حال، سوف تكتشفون في كتابنا هذا فلسفة جديدة للطهو والأكل، كما وأنكم ستجدون فيه أيضاً العديد من النصائح والإرشادات حول المكونات المغذية والمفيدة للصحة . علاوة على ذلك، سوف نعرض عليكم لاحقاً في كتابنا هذا بعض الوصفات وألوان الطعام، وذلك لكي نساعدكم على الانطلاق في برنامجنا الخاص بالأكل الصحي هذا.