

أهمية تخفيف الوزن..والحصول على الوزن المثالي . [1]

إذا كان المرء مصاباً بالبدانة فهو ليس الوحيد الذي يعاني هذه المشكلة. لكن ضبط الوزن يساعد المرء على ضبط الكولسترول وضغط الدم وسُكر الدم، كما قد يساعد أيضاً على منع الإصابة بالأمراض المتعلقة بالوزن مثل أمراض القلب وداء السُكري والتهاب المفاصل وبعض أنواع السرطانات.

إن تناول الطعام بشكل زائد وعدم ممارسة النشاط الجسدي الكافي يؤدي إلى زيادة الوزن. وللمحافظة على الوزن السليم يجب تناول طعام يحوي مقداراً من الطاقة يساوي مقدار الطاقة الذي يستهلكه الجسم. أما لإنقاص الوزن فلا بد من أن يكون مقدار الطاقة الداخلة إلى الجسم عن طريق الغذاء أقل من مقدار الطاقة المُستهلكة، وقد يتحقق هذا من خلال زيادة استهلاك الطاقة في الجسم من خلال النشاط الجسدي.

وقد تتضمن استراتيجية المحافظة على الوزن الأمور التالية:

- اختيار أغذية قليلة الدسم والحريرات
- تناول وجبات أصغر من المعتاد
- شرب الماء بدلاً من المشروبات السكرية
- ممارسة النشاط البدني

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9-%D8%AA%D8%AE%D9%81%D9%8A%D9%81-%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B2%D9%86%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%B5%D9%88%D9%84-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B2%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AB%D8%A7%D9%84%D9%8A

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers