

وصايا صحية للحياة اليومية :

1. حافظ على وجبة الإفطار ، فبعض الناس يهمل وجبة الإفطار لئلا يزداد وزنه ، أو لأنه على عجلة من أمره ، وهذا أمر غير صحي على الإطلاق. وليس من الحكمة أن يكون الإفطار طعاما ثقيلًا كإفطار العديد من الأمريكيين الذين يتناولون المقالي والسجق - النقانق - والبيض المقلي في الصباح .
- اجعل في إفطارك شيئًا من الحبوب كالقمح والشوفان ، والزيتون ، ولبن الزبادي وعليه شيء من زيت الزيتون
2. تناول الطعام الذي تحضره أمك أو زوجتك في البيت . واجلس مع زوجتك وأولادك ، وتناول الطعام الصحي بهدوء ودون انفعالات .
3. تجنب المعلبات ، والأطعمة الجاهزة، والأطعمة سريعة التحضير ، والوجبات السريعة كالهامبرغر وأشباهها
4. تجنب الحلويات والكاتو والشيكولاته والمربيات .
5. حاول أن تأكل السكريات المعقدة Complex Carbohydrates الموجودة في الحبوب كالقمح غير المقشور ، والرز الكامل والحمص والعدس والبقول والفواكه والتمر والتين .
6. قلل من سكر الطعام قدر الإمكان ، واستعمل العسل في تحلية بعض الأطعمة بدلا من سكر الطعام ، واستعمل التمر بدلاً من الحلوى.
7. قلل من اللحوم قدر الإمكان . ورحم الله عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - حين قال : " إياكم واللحم ، فإن له ضراوة كضراوة الخمر .."
8. تناول وجبتين من السمك في الأسبوع ، ويفضل تناول السمك المشوي بدلاً من المقلي .
9. تجنب المقالي بشكل عام ، فهي غنية بالدهون المشبعة السيئة للجسم ، وينبغي عدم تكرار استعمال الزيت في قلي الطعام أكثر من مرتين .
10. استخدم الخل في السلطات ، وفي غسل الخضروات ،فهو مادة معقمة تقتل الجراثيم ، كما يمكن أن يعقم الأسنان واللثة ، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما قال : " نعم الإدام الخل . "و"خل التفاح" هو من أفضل أنواع الخل .

11. استخدم المنتجات الحاوية على حليب الصويا ، فهو مستخلص من نبات الصويا ، ولا يحوي على دهون سيئة .

12. اختر من الزيوت أفضلها ..وأفضل الزيوت زيت الزيتون.

13. عند شرائك الأطعمة المعبأة اقرأ المحتويات ، وتجنب تلك الحاوية على العديد من المواد المضافة ، أو على زيوت مهدرجة .

14. على النساء والبنات الشابات تناول غذاء غني بالكالسيوم والحديد وحمض الفوليك . فمعظم النساء في سن الحمل لا يتناولن سوى نصف حاجة أجسامهن من الكالسيوم ، وقد يحتجن إلى أقراص الكالسيوم..

15. حاول أن تجعل غذاءك متنوعاً وممتعاً ، وأن تزيد من سعادتك في حياتك بدلاً من أن تحول حياتك إلى نكد وهموم.. وتذكر دوماً أنه قد يكون قريباً منك مَنْ لا يستطيع أن يجد لقمة العيش.. فأشركه في شيء من طعامك..تتلُ سعادة الدارين ..  
(الثقافة الصحية متعة الحياة للدكتور حسان شمسي باشا)