

## أهمية الغذاء الصحي للرجال

عندما نتحدث عن التغذية، نحتاج جوهياً إلى العناصر الغذائية الأساسية التي تزودنا بالطاقة، مثل الفيتامينات والمعادن. ومع ذلك، قد تختلف الحاجة إلى هذه العناصر الغذائية بناءً على العمر والجنس. يميل الرجال إلى الحصول على كمية أكبر من الكتلة العضلية والطول، كما أن معدل الأيض الخاص بهم أعلى مقارنةً بالنساء، مما يتطلب زيادة في السعرات الحرارية والألياف بالإضافة إلى بعض الفيتامينات والمعادن.

### السعرات الحرارية المطلوبة

ليكون لديك نظام غذائي صحي، من المهم أن تعرف كمية السعرات الحرارية التي تحتاجها. في المتوسط، يحتاج الرجال تقريباً إلى 2220 إلى 3000 سعر حراري يومياً. بينما يجب أن تستهدف الحصول على 45% إلى 65% من السعرات الحرارية من الكربوهيدرات لهد جسمك بالطاقة و10% إلى 35% من البروتين للحفاظ على الكتلة العضلية و20% إلى 35% من الدهون للشعور بالشبع.

### العناصر الغذائية الأساسية

#### 1. البروتين

تعتبر الكمية الموصى بها من البروتين للرجال البالغين 0.8 جرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم، لكن من يمارسون الرياضة بانتظام يحتاجون إلى كميات أكبر، حوالي 20 إلى 40 جراماً من البروتين عالي الجودة كل ثلاث إلى أربع ساعات. مصادر البروتين عالية الجودة تشمل اللحوم والأسماك والبيض والبقوليات.

#### 2. الألياف

يحتاج الرجال إلى 28 إلى 34 جراماً من الألياف يومياً، لكن الغالبية العظمى لا تصل إلي هذه الكمية. يمكنك تضمين الألياف القابلة للذوبان مثل الشوفان والفواكه، والألياف غير القابلة للذوبان مثل الخضروات والحبوب الكاملة في نظامك الغذائي.

#### 3. أحماض أوميغا 3

تعتبر أحماض أوميغا 3 مهمة لصحة القلب وتحتاج بشكل يومي إلى حوالي 1.6 جرام. يمكنك الحصول عليها من الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل، أو من المصادر النباتية مثل الجوز وبذور الكتان.

#### 4. فيتامين (د)

يؤثر فيتامين (د) بشكل كبير على صحة العظام، ومن المهم أن يحصل الرجال على 600 وحدة دولية يومياً. يمكن الحصول عليه من التعرض لأشعة الشمس أو من الطعام مثل الأسماك الدهنية.

## 5. الكالسيوم

الكالسيوم يساعد على تعزيز صحة العظام، ويحتاج الرجال إلى 1000 ملليجرام يوميًا. يمكن الحصول عليه من منتجات الألبان، والخضروات ذات الأوراق الداكنة، وكذلك الحبوب المدعمة.

## 6. المغنيسيوم

ينبغي أن تتناول حوالي 420 ملليجرام من المغنيسيوم يوميًا. المغنيسيوم يلعب دورًا مهمًا في تحسين أداء العضلات والطاقة. يمكن الحصول على المغنيسيوم من المكسرات والبذور والفاصوليا.

## 7. فيتامين (ج)

هذا الفيتامين ضروري لصحة الجهاز المناعي والتمثيل الغذائي. يحتاج الرجال إلى 90 ملليجرام يوميًا من فيتامين (ج)، والذي يمكن الحصول عليه من الفواكه والخضروات مثل البرتقال والفلفل.

## 8. الكرياتين

مكملات الكرياتين قد تفيد الرجال من جميع الأعمار، حيث تعزز القوة وكتلة العضلات، وتساعد في التعافي بعد التمرين.

## 9. الكولاجين

مكملات الكولاجين يمكن أن تساعد في تحسين صحة المفاصل وتجديد الأنسجة. يُفضل تناول حوالي 15 جرامًا يوميًا بالتزامن مع فيتامين (ج).

## 10. مستخلص الحلبه

الحلبه معروفة بتأثيرها الإيجابي على مستويات هرمون التستوستيرون، وتعتبر مكملًا جيدًا للرجال بعد سن الثلاثين.

## فحوصات الرعاية الصحية

بالإضافة إلى الغذاء الصحي، يُوصى بزيارة طبيب الرعاية الأولية بانتظام للتأكد من أنك في صحة جيدة ولتلبية احتياجاتك الغذائية. من المهم أيضًا التركيز على تناول مغذٍ واحد في المرة الواحدة لكسب فوائد صحية مستدامة.

## الخلاصة

من خلال فهم احتياجاتك الغذائية وتطبيقها على نمط حياتك، يمكنك تعزيز صحتك العامة واستقرارك النفسي. تذكر أن الاستعانة بمختص في التغذية أو طبيب يمكن أن يساعدك في تحقيق أهدافك الغذائية بشكل أفضل.