

## التغذية

يُعتبرُ الطعام الذي نأكله جزءاً مهماً من صحتنا وعافيتنا. ومع ذلك، لا يوجد الكثير من الأبحاث القطعية التي تُوضح ما يجب أو ما لا يجب أن يأكله الأشخاص الذين يعانون من الألم للتعامل مع ألمهم. لا يوجد شيء يمكن اعتباره نظام "علاج شامل" للألم، وهذا يعني أنه يمكننا اتباع منهج فردي للتغذية بناءً على ما يناسبنا وحسب ما يجعل أجسامنا تشعر أنها بحالة جيّدة وتتغذى جيّداً. فيما يلي بعض النصائح العملية للتغذية الجيّدة عند التعايش مع الألم.

## التنوع هو نكهة الحياة

كما ذكرنا، لا توجد نصيحة محدّدة لما يجب أن يأكله الشخص الذي يعاني من ألم مزمن. بشكل عام، نوصي باتباع دليل الأغذية الكندي، والذي ينصّ على:

- تناول الكثير من الخضار والفواكه (وهو ما يساوي بشكل مرئي: نصف محتوى طبقك)
- تناول الأطعمة البروتينية (وهو ما يساوي بشكل مرئي: ربع محتوى طبقك)
- اخنز الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة (وهو ما يساوي بشكل مرئي: ربع محتوى طبقك)
- اجعل الماء شرابك المختار
- يحتوي موقع دليل الأغذية [www.Canada.ca/FoodGuide/](http://www.Canada.ca/FoodGuide/) على الكثير من وصفات الطعام، ولكن رسالته الحقيقية ليست هي ماذا تأكل، ولكن كيف تأكل.

## حيلُ الطعام: طهيُ الطعام بطريقة أكثر نكاهاً، وليس بطريقة أصعب!

قد يكون تحضير الطعام أمراً صعباً عند الشعور بالألم أو التعب أو حين تكون الحالة المزاجية سيئة. فيما يلي بعض الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها:

- إذا كانت أعراضك شديدة، فلا تخف من استخدام "الوجبات الجاهزة" مثل الوجبات المجمّدة. هناك الكثير من المغذيات المتاحة، فقط حاول تجنب الأطعمة الغنيّة بالسكّر والملح والدهون.
- لا تغفل عن فوائد الفواكه والخضروات المجمّدة والمجمّدة والمعلّبة.

- استنفد من خدمات توصيل البقالة عبر الإنترنت، إذا كان ذلك متاحًا.
- تسوّق وحضّر وجبات بكميات كبيرة في الأيام التي يكون فيها الألم أخف، بحيث يكون لديك طعام سريع وسهل التحضير في حالة وقوع نوبة ألم مفاجئة.

### الأطعمة العضوية: هل هي صحيّة؟

- الأطعمة العضوية ليست بالضرورة صحية أكثر. صحيح أنها لا تحتوي على بقايا المبيدات الحشرية، ولكنها تحتوي على نفس القيمة الغذائية.
- إذا كنت قلقًا بشأن المبيدات الحشرية ولكنك لا تستطيع تحمّل تكلفة المنتجات العضوية، فإن [هذا الموقع](#) يعطيك قائمة بالفواكه والخضروات التي يسهل تنظيفها من البقايا الضارة.

### الموارد (الإنجليزية)

- مقال خطة العيش ب: الرابط بين النظام الغذائي والألم
- كيف تأكل جيداً إذا كنت تعاني من مرض مزمن
- دليل الغذاء الكندي
- خطة العيش ب +: قسم حول التغذية (تتطلب التّوفر على حساب LivePlanBe+)
- فتح أفعال الطعام.
- كتّيب الأكل الصحي لكبار السن - بالإنجليزية

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية