

## الوقاية من الأمراض



- النظافة و حفظ الأطعمة أمر ضروري جدًا.
- التلقيح عند الصغر ضد عديد الأمراض



- تناول الاطعمة ذات الحبوب الكاملة ، مثل : الخبز الأسمر، الرز كامل الحبة ، خبز القمح و خبز الشعير، شوربة الشعير فقد ثبت أنّ لها قيمة غذائية هامة إضافة لوقاية جسم الانسان من الأمراض.



- الامتناع عن التدخين فالتدخين يدمّر الجهاز المناعي للجسم و يجعله حسّاسا و ضعيفا و لا يقاوم أبسط الامراض فالإنسان المدخن عادة ما يصاب بأحد الأمراض التالية : أمراض القلب والرئتين والسرطان.



- تناول الخضار والفاكهة بما لا يقل عن خمس حصص يوميا، وبالأخص الطماطم و العنب الأحمر، فهذا النظام الغذائي يساعد على تجنب الكثير من الامراض الخطيرة، مثل جلطة الدماغ، داء السكري، و امراض القلب والسرطان

- استخدام الزيوت النباتية : (زيت الزيتون الطازج خاصة ) و التقليل من الدهون الحيوانية والزبدة و تجنّب الزيوت المقلية .

- تناول السمك مرة واحدة أسبوعيا على الاقل، فقد ثبت احتوائه على المعادن و زيت الأوميغا الذي يحافظ على الأجسام من عديد الامراض و يقلل من الوفيات بسبب جلطات القلب

- حاول ممارسة الرياضة يوميا و لو لنصف ساعة فكما هو معروف فالعقل السليم



- في الجسم السليم ، وليس من الضروري أن تذهب إلى قاعة الالعاب أو تكون لاعبا محترفا لتحصل على الفائدة المرجوة لممارسة الرياضة. من فوائد الرياضة المنتظمة أنها تقوي العظام و مناعة الجسم ضد الامراض.