

في قرية جميلة هادئة، عاشت فتاة صغيرة تدعى "نور" و بانتظارها للحلويات. لم تمر يوم دون الحلوى التي قطعت أو اثني عشر من، حتى انتهت ولم تتخلص منها.

لكنها يوم، في حين لم تكن هناك قطعة من الحلوى تماما، ولاحظت جدتها حزنا يملأها عينيها، فسألته عن السبب.

أجابت نور بصوت خافت: "لا أعرف يا جدتي، أشعر بالتعب الدائم، ولا أريد اللعب مع أصدقائي، حتى أن دراستي أصبحت صعبة علي".

فكرت الجدة بحنان، وقالت: "ربما يا نور، ترجع ذلك إلى كثرة تناولك للحلويات".

تعجبت نور وقالت: "كيف ذلك يا جدتي؟ لذيذة وممتعة، كيف تضريني؟".

فوضحت لها الجدة الحلوى: "نعم يا نور، لذيذة، لكن تستهلك في طعامها الذي يسبب العديد من الأجسام الضارة، مثل:

- **زيادة الوزن:** تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية، بالإضافة إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوزن في الجسم، مما قد يتسبب في زيادة الوزن.
- **تسوس الأسنان:** السكر الموجود في الأطعمة هو المفضل للبكتيريا الضارة في الفم، مما يؤدي إلى تسوس الأسنان وتسبب ألم شديد.
- **الضعف:** يسبب الغثيان الكثير من السكر في ارتفاع مستوى السكر في الدم، ثم يخفف منه الثقة بشكل عام، مما يؤثر على القدرة على التركيز الشديد والانتباه.
- **مشاكل في الجهاز:** قد نعلم في تناول الأطعمة عسر المعلومات، والإمساك، أو الإسهال.
- **القلق والاكتئاب:** على الرغم من حزنك من شيء للغاية، إلا أن تأثيرها على جاكسون يكون مؤقتًا، وبعد ذلك قد تشعرين بالحزن والقلق.

استمعت نور باهتمام إلى كلامها الجديد، وشعرت بالندم الواضح لعدم رغبتك في الحصول على نصائحها من قبل.

منذ ذلك اليوم، قررت نورا من تناول الحلويات، وأستبدلتها بفواكه الشوكولاتة أو المكسرات. ومع ذلك، فقد لاحظت نور تحسناً في كل ما في الأمر، وشعرت محدودة ومتاحة أكثر، كما تحسنت ولم تصبح أكثر قدرة على التركيز.

تعلمت نور من هذه التجربة درسًا قويًا، وهو أن الاعتدال في كل شيء هو مفتاح الصحة.

#### الاستعداد:

- تناول الطعام باعتدال، كنوع من المكافأة في بعض الأحيان، وليس كوجبة قادمة.
- استبدل الوجبات الغذائية بالعناصر الغذائية، مثل الفواكه اللذيذة، واللحوم، والمكسرات.
- اشرب الكثير من الأمطار على ترطيب جسمك.
- خطة محكمة للتمارين الرياضية على صحة جسمك ووزنك المثالي.
- استمع إلى نصائح أهلك وخبراء الصحة على صحتك وسعادتك.