

وازنها



دليلك للتغذية الواعية
والوقاية من السمنة

محاوِر الدليل:

جسدك يتحدث إليك... هل تسمع تحذيراته

أعراض السمّنة ومضاعفاتها

الوقاية تبدأ من وعيك قبل عاداتك

الوقاية من السمّنة

عندما يتحول الطعام الى مصدر الم

تعريف باضطرابات الأكل وانواعها

من عادات يومية إلى اضطرابات سلوكية

ماهي مسببات اضطرابات الأكل من هم
الأكثر عرضه لها؟

من الوعي الى العلاج

علاج السمّنة و اضطرابات الاكل

**خطوات تساعدك وتساعد ابنائك لاختيارات
غذائية أفضل**

استراتيجيات لتعزيز اختيار الغذاء الغني بالعناصر الغذائية

**اختيارك في السوبرماركت خط الدفاع
الأول عن صحتك**

الادعاءات التغذوية وأثرها

الوعي بداية... والصحة هي الغاية

السمّنة

الاسباب تفتح الابواب

- مسببات السمّنة
- دورة تعرض ابنك للسمّنة/دائرة خطر التعرض للسمّنة

السمّنة والمظهر في عيون الشائعات

المفاهيم الخاطئة عن السمّنة والمظهر

من اشارات خفية الي مؤشرات مظهرية

الأعراض العامة لاضطرابات الأكل

وهم منتشر... ووعي ينقذك

المفاهيم الخاطئة في التغذية والسلوكيات

الأمان أولاً، التوازن دائماً

تعريف عن التغذية والفرق بين مفهوم
الغذاء المتوازن والآمن

**من هنا تبدأ: تعرف على اهم المصطلحات
المتعلقة بالتغذية**

السرعات الحرارية وعناصرها الغذائية التي تمد الجسم بالطاقة

الوعي بداية... والصحة هي الغاية

السمنة

السمنة عبارة عن تراكُمات دهنية في الجسم بطريقة غير طبيعية أو مفرطة، مما يؤدي إلى زيادة احتمالية التعرض لمشكلات صحية خطيرة.

ووفقًا لبيانات منظمة الصحة العالمية، شهدت معدلات السمنة عالميًا ارتفاعًا لافتًا خلال الفترة من عام 1990م إلى عام 2022م؛ إذ تضاعفت النسبة تقريبًا بين البالغين من 7% إلى 16%، بينما ارتفعت بين الأطفال والمراهقين أربعة أضعاف من 2% إلى 8%، وفي عام 2022، سجّل أكثر من 390 مليون طفل ومراهق تتراوح أعمارهم بين 5 و19 عامًا يعانون من زيادة الوزن، بينهم ما يقارب 160 مليونًا مصابون بالسمنة.

وتُعد دول مجلس التعاون الخليجي جزءًا من هذا الاتجاه العالمي المتصاعد، حيث تسجل معدلات سمنة تفوق المتوسط العالمي.

جسدك يتحدث إليك... هل تسمع تحذيراته

قد تنعكس السمنة عليك بأعراض، منها:

جسدية مثل:

- **زيادة غير طبيعية في كتلة الجسم** وغالبها دهون خصوصاً في منطقة البطن، والفخذين، والرقبة، والاكثاف.
- **ضيق في التنفس** عند بذل مجهود وذلك بسبب تركز الدهون حول الرئة والصدر.
- **التعرق المفرط والاعياء السريع** وصعوبة في الحركة نتيجة ارتفاع كتلة الجسم.
- **آلام في المفاصل** (خصوصاً الركبة والظهر) بسبب ارتفاع كتلة الجسم.

نفسية وسلوكية مثل:

- **انخفاض بالثقة بالنفس وتقدير الذات** بسبب نظرة المجتمع والتنمر.
- **اكتئاب أو قلق** بسبب الانعزال عن المجتمع.
- **اضطراب الأكل** بأنواعه استجابة للمشاعر ليس بسبب الجوع والشبع
- **ضعف التحصيل الدراسي.**

مضاعفات أو أمراض صحية:

- **أمراض القلب والشرابين وارتفاع ضغط الدم** بسبب تراكمات الدهون حول القلب والأعضاء بالإضافة إلى زيادة مستويات الدهون الثلاثية والكوليسترول الضار في الدم.
- **داء السكري من النوع الثاني** بسبب مقاومة الانسولين وعدم فعالية البنكرياس للتراكومات الدهنية والزيادة في الفرز الأيضي.
- **اضطرابات هرمونية** وتكيس في المبايض للإناث.
- **مشاكل في الكبد** مثل الكبد الدهني والمرارة.
- **التهابات في المفاصل.**

ازدياد الرقم في الميزان لا يعني دائماً السمنة،
لكن السمنة تعني تراكم الدهون إلى مستوى غير
صحي، والسمنة في مرحلة الطفولة ليست مجرد
حالة مؤقتة؛ إذ قد تستمر إلى مرحلة البلوغ ما لم
يتم التدخل مبكراً، مما يزيد من خطر الإصابة
بأمراض مزمنة.



للسمنة أدوات قياس

وتنقسم إلى أدوات مخصصة للأطفال والمراهقين



جسمانية:

- معادلة مؤشر كتلة الجسم (الوزن كجم / الطول بالمتري مربع) ولكن للأطفال والمراهقين هنالك مخططات النمو تقاس النسب المئوية للطول والوزن وكذلك الخصر والمحيط الرأس.

- جهاز DXA Scan

- جهاز قياس عبر التمرير الكهربائي وهو الأكثر شيوعاً في العيادات والأندية الرياضية والصحية.

الغير جسمانية (الفحوصات البيوكيميائية):

وهي ليست أدوات قياس مباشرة للسمنة، لكنها تستخدم لتقدير آثارها الصحية، مثل: تحليل سكر الدم، الدهون في الدم (خصوصاً الثلاثية والكوليسترول الضار)، انزيمات كبد، مقاومة الانسولين.

الأسباب تفتح الأبواب

مسببات السمنة عند الأطفال والمراهقين

الجهل بأسباب السمنة يجعلها تبدو كقلة إرادة، لكنها أعمق من ذلك... فالسمنة لدى الأطفال والمراهقين مشكلة صحية معقدة وليست مجرد إفراط بالأكل.

الأسباب المباشرة

وراثة: الجينات تساهم في زيادة خطر الإصابة بالسمنة.	تغذية الأم أثناء الحمل: سوء التغذية أو سكري الحمل يزيد احتمال السمنة.
بداية حياة الطفل: الرضاعة الطبيعية تحمي من السمنة، بينما إدخال الأطعمة مبكرًا خلال 6 شهور الأولى قد يزيد خطر السمنة.	مرحلة المراهقة: انتشار الوجبات السريعة + تأثير الأقران + تناول الطعام خارج المنزل.

الأسباب غير المباشرة

قلة النشاط البدني: غياب فرص اللعب، الاعتماد على السيارات.	اجتماعية واقتصادية: محدودية الوصول للأغذية الصحية ومراكز الرياضة.
الأسرة (الجانب النفسي): الضغط بالأكل أو جعله مكافأة، مع التوتر والقلق، يزيد خطر السمنة لدى الأطفال في بيئات تفتقر للتغذية الصحية والنشاط البدني.	العوامل البيئية

المعايير العالمية لتوصيات النشاط البدني

كبار السن: نفس
توصيات البالغين (150
دقيقة/أسبوع)

البالغون 18-64 سنة:
150 دقيقة/أسبوع من
النشاط البدني متوسط
الشدة، أو 75 دقيقة من
النشاط البدني مرتفع
الشدة، أو مزيج مكافئ
من الاثنين

الأطفال 5-17 سنة:
60 دقيقة يوميًا من
النشاط البدني متوسط
إلى مرتفع الشدة

الواقع في الخليج

● **البالغات من الإناث:** 26-28% فقط
يحققنه.

● **البالغون من الذكور:** 39-42% فقط
يحققون المستوى الموصى به.

السمنة ليست قلة إرادة...
بل نتيجة عوامل معقدة يمكن
الوقاية منها بالوعي، الحركة،
والتغذية الصحية.



دورة تعرض ابنك للسمنة

دائرة خطر التعرض للسمنة

1. طفل صحي

- ألعاب إلكترونية
- وجبات سريعة
- لا يوجد نشاط بدني

2. طفل يعاني من سمنة خفيفة

- الخمول البدني
- الكسل من صعود الدرج

3. طفل يعاني من السمنة المعتدلة

- الرياضة والنشاط البدني يصبح صعب وغير مريح

4. طفل يعاني من السمنة المفرطة

- التعرض لداء السكري
- الربو
- التعرض لأمراض أخرى مرتبطة بالسمنة
- حيث يؤدي ذلك لصعوبة الرياضة والتعرض للاكتئاب وعدم الثقة بالنفس

5. بالغ بدين

- أمراض القلب
- داء السكري
- أمراض الجهاز التنفسي
- صرف مبالغ كبيرة على المستشفيات
- زيادة نسبة التعرض للوفاة



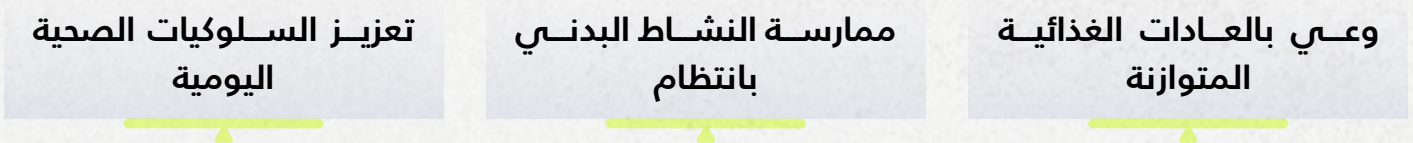
التغيير يبدأ عندما نفهم أن السمنة ليست نهاية الرحلة، بل بداية رحلة جديدة نحو صحة أفضل وحياة أكثر نشاط

تشير الدراسات العالمية أن الذين يقضون وقت أعلى أمام الشاشات كانوا أكثر عرضة للسمنة بنسبة 27% مقارنة بفئة الذين يقضون وقت أقل

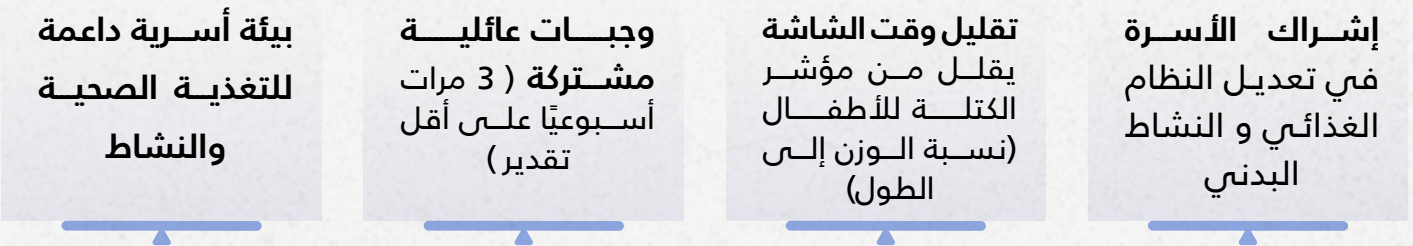
الوقاية تبدأ من وعيك قبل عاداتك

الوقاية من السمنة

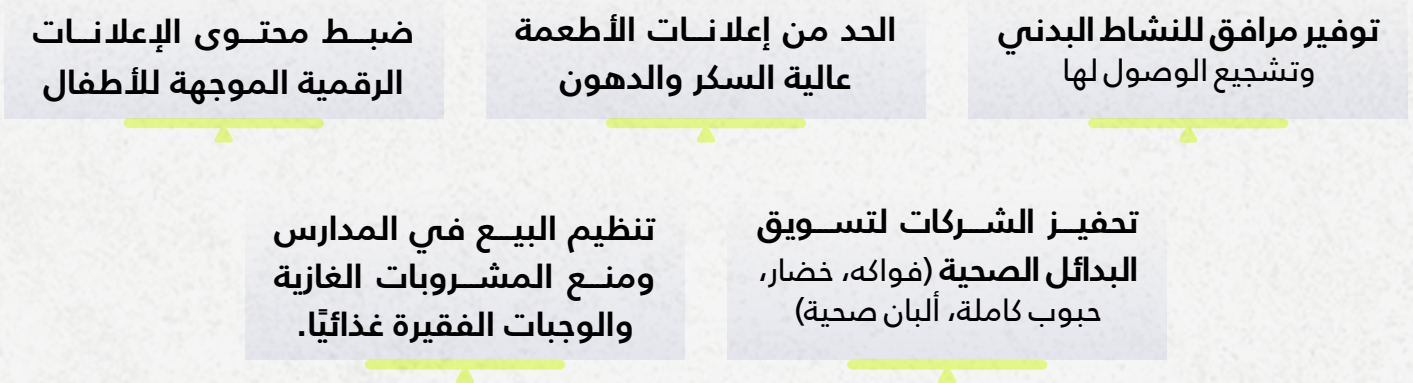
• على مستوى الفرد •



• على مستوى الأسرة •



• على مستوى الجهات •



اتباع نمط حياة صحي يمنع 80% من الأمراض المزمنة والوفاة المبكرة من خلال عدم التدخين، وممارسة النشاط البدني، والالتزام بنمط غذائي صحي

قلة النوم تزيد نسبة الإصابة بالسمنة

أثبتت الدراسات أن الشاشات تؤخر النوم عبر تقليل إفراز هرمون النعاس، مما يؤثر على جودته ويخلّ بهرمونات الجوع والشبع، فيزيد الشعور بالجوع والرغبة في تناول أطعمة عالية السعرات، وبالتالي ترتفع نسبة الإصابة بالسمنة

يوصي بأن ينام الأطفال من 9 - 14 ساعة يوميًا والمراهقون من 7 - 9 ساعات، إلى جانب ممارسة 60 دقيقة يوميًا من النشاط البدني المعتدل إلى المرتفع مثل الجري والسباحة وركوب الدراجة، مع تخصيص 3 أيام أسبوعيًا للأنشطة تقوية العضلات والعظام مثل تمارين المقاومة.

السمنة والمظهر في عيون الشائعات

المفاهيم الخاطئة عن السمنة والمظهر

الحقيقة السمنة اضطراب متعدد العوامل مباشرة وغير مباشرة ويشمل (الجينات، الهرمونات، البيئة، السلوكيات).	الشائعة قلة الإرادة أو الكسل فقط يؤدي إلى السمنة
الحقيقة الحميات الصارمة قد تسبب اضطراب الأكل وتشوه نظرة الشخص للطعام وتزيد التوتر ومما تزيد من احتمالية النقص من العناصر الغذائية أو زيادة الوزن لاحقاً.	الشائعة الجمية القاسية أفضل علاج للسمنة
الحقيقة الجينات تساهم بزيادة قابلية السمنة ، لكن الوقاية والسلوكيات الصحية تقلل المخاطر.	الشائعة السمنة حتمية بالوراثة
الحقيقة مؤشر الكتلة هو فحص سريع مبسط لا يفرق بين العضل والدهون ويتأثر بالعمر والجنس. والتغيرات الفسيولوجية	الشائعة مؤشر كتلة الجسم موثوق لتشخيص السمنة
الحقيقة دون وقاية وتغيير سلوكيات، تقل احتمالية نزول الوزن تلقائياً.	الشائعة الوزن الطبيعي يعود تلقائياً مع النمو
الحقيقة الإفراط قد يكون خلفه أسباب نفسية أو بيئية أو صحية، ولذلك يمثل جزء من المشكلة فقط.	الشائعة النهم في الأكل السبب الوحيد للسمنة
الحقيقة العوامل الوراثية والهرمونية تحدد شكل الجسم وتوزيع الدهون، وليس الإرادة وحدها.	الشائعة شكل الجسم الصحي يمكن الوصول إليه الإرادة فقط

الغذاء ليس فقط عدد سعرات بل نوع من العناصر التغذوية

الأطعمة الغنية بالعناصر التغذوية مثل الخضروات، البروتينات، والحبوب الكاملة، تمنح الجسم ما يحتاجه للنمو والمناعة. بينما الأطعمة الفقيرة قد تملأ المعدة وتمده بالطاقة دون فائدة تغذوية وتزيد من قابلية الزيادة في الوزن.



عندما يتحول الطعام إلى مصدر ألم

اضطرابات الأكل:

هي حالات نفسية خطيرة تؤثر في طريقة تناول الطعام، سواء من خلال تقييد الطعام أو الإفراط في تناوله أو سلوكيات تعويضية مثل التقيؤ القسري أو استخدام المليينات. وتشمل أشهر أنواعها:

1 فقدان الشهية العصبي (Anorexia Nervosa)

2 الشره العصبي (Bulimia Nervosa)

3 اضطراب نهم الطعام (Binge Eating Disorder)



من إشارات خفية إلى مؤشرات مظهرية

أعراض سلوكية:

الانشغال المفرط بالطعام، الأسعار، الوزن، والحمية.

الامتناع عن أطعمة معينة أو تصنيف الطعام إلى "جيد" و "سيئ".

الإفراط في ممارسة الرياضة (أحياناً بشكل قهري).

تناول الطعام سرا أو في الخفاء.

تجنب الوجبات مع الآخرين أو اختلاق أعذار لعدم الأكل.

استخدام الحمام مباشرة بعد الأكل (دليل محتمل على التقيؤ القسري).

تقلبات كبيرة في الشهية (نوبات شره أو تقييد).

استخدام المليينات، مدرات البول، أو حبوب التخسيس.

الأعراض العامية لاضطرابات الأكل

لا تقتصر اضطرابات الأكل على الجوانب السلوكية فقط، بل ترتبط أيضاً بعوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية، وتؤثر على صحة الفرد الجسدية والنفسية بشكل بالغ.



من إشارات خفية إلى مؤشرات مظهرية

أعراض جسدية (تختلف حسب الاضطراب):

فقدان أو زيادة غير مفسرة في الوزن.

تساقط الشعر أو ترققه.

بشرة جافة، أظافر هشّة.

الشعور الدائم بالبرد.

اضطرابات في الدورة الشهرية أو
توقفها.

دوخة أو إغماء.

ضعف العضلات، تعب مزمّن.

تورم في الخدين نتيجة القيء
المكرر (BED).

علامات على اليدين (ندوب أو
تسلخات بسبب القيء المتعمد).

أعراض نفسية وعاطفية:

صورة سلبية مشوهة عن شكل
الجسم.

الخوف الشديد من زيادة الوزن رغم
النحافة.

الشعور بالذنب أو العار بعد الأكل.

تقلبات مزاجية، اكتئاب، قلق.

ضعف احترام الذات يُربط بالوزن أو
الشكل.

الشعور بفقدان السيطرة أثناء الأكل
(خصوصًا في نهم الطعام).

الحمية القاسية ليست طريقا للرشاقة، بل مدخل للخطر والمعاناة

الأنظمة الصارمة قد تسبب اضطرابات في الأكل، ونقصا في العناصر الغذائية، وتشوها في نظرة الطفل والمراهق للطعام ولنفسه.

28% من المراهقين في الوطن العربي لديهم معرفة ضعيفة بالتغذية، مع كون 60% من آبائهم غير ملمين بالتغذية الصحيحة.



من عادات يومية إلى اضطرابات سلوكية

أسباب اضطرابات الأكل:

تتعدد العوامل المؤدية لاضطرابات الأكل،
ويمكن تصنيفها إلى ما يلي:

عوامل اجتماعية وثقافية:

- الضغط المجتمعي للنفافة كمعيار للجمال والجسم المثالي
- التأثير بوسائل التواصل الاجتماعي والمشاهير

عوامل نفسية:

- انخفاض تقدير الذات
- الكمالية الزائدة
- اضطرابات القلق والاكتئاب المصاحبة والوسواس القهري

عوامل سلوكية وشخصية:

- التجارب المؤلمة في الطفولة
- التنمر المرتبط بالوزن أو الشكل

عوامل بيولوجية ووراثية:

- وجود تاريخ عائلي للإصابة بالاضطرابات النفسية
- اختلالات في المواد الكيميائية الدماغية مثل السيروتونين والاكتئاب

الفئات الأكثر عرضة للإصابة

اضطرابات الأكل قد تصيب أي شخص، بغض النظر عن العمر أو الجنس. فهي ليست محصورة بفئة معينة، ويمكن أن تظهر لدى الأطفال، المراهقين، أو حتى البالغين. ومع ذلك، هناك بعض الأشخاص الذين يكونون أكثر عرضة للإصابة، مثل:

- النساء والمراهقات: هن الفئة الأكثر عرضة، خصوصًا في فترة البلوغ أو المراهقة المبكرة.
- الرياضيون: خاصة من يمارسون رياضات تتطلب وزنًا معينًا مثل الباليه والجمباز.
- الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية أخرى: مثل الاكتئاب أو اضطراب الوسواس القهري.

وهم منتشر... ووعي ينقذك

✓ التقييد الشديد يسبب اضطرابات في الشهية. هناك دهون مفيدة وسكريات معقدة (تحتوي على ألياف وفيتامينات ومعادن) ويفضل تناولهما بدلا من الدهون الضارة والسكريات البسيطة.

✗ يجب الامتناع عن مجموعات غذائية كاملة

✓ الحميات القاسية تؤدي إلى تباطؤ في الأيض، وفقدان كتلة عضلية، وتزيد فرص استعادة الوزن.

✗ كلما قللت السعرات، زاد معدل نزول الوزن بشكل صحي

✓ كثير من الأشخاص الذين يتبعون حميات قاسية في وقت قصير يستعيدون الوزن لاحقا، وبعضهم يكتسب وزنا إضافيا

✗ الحميات قصيرة المدى فعالة لتغيير الجسم

✓ هذه الحميات تفقد الجسم سوائل وعضلات، لا الدهون، وغالبا ما ينتهي بها المطاف إلى استعادة الوزن .

✗ الحميات القاسية أفضل وسيلة سريعة لخسارة الوزن

✓ يمكن تناول الأطعمة المفضلة بكميات صغيرة ضمن نظام متوازن ونشاط بدني.

✗ لخسارة الوزن يجب التخلي عن كل ما تحب

✓ كثير منها يحتوي على سكريات مضافة أخطر من الدهون الصحية.

✗ الأطعمة الخالية من الدهون أفضل دائما

✓ لا تعوض النظام الغذائي المتنوع، ويجب استخدامها فقط عند الحاجة وبإشراف طبي.

✗ المكملات تغني عن النظام الغذائي المتوازن

✓ مفيدة فقط للمصابين بالسكري أو الحساسية، وتجنبها دون سبب يؤدي إلى الحرمان من الألياف والفيتامينات.

✗ الأطعمة الخالية من الغلوتين صحية للجميع

✓ جميع السكريات المضافة تتصرف بشكل مماثل في الجسم، والفروقات ضئيلة جدًا ولا تقلل ضرر السكر الزائد.

✗ السكر غير المكرر مثل السكر البني أفضل بكثير من

الأكل الواعي يحمي أكثر مما تتخيل

حين يتعلم الطفل أن
يستمتع لجوعه وشبعه
ويأكل بحضور وهدوء،
فإن ذلك يقلل من الأكل
العاطفي ويعزز علاقته
الصحية مع الطعام.



من الوعي الى العلاج طرق العلاج للسمنة واضطرابات الاكل

السمنة:

3. التدخل الطبي مثل الأدوية والجراحة تحت إشراف مختصين

2. تعديل المفاهيم الخاطئة عن العادات الغذائية والسلوكيات الجسدية الخاطئة

1. اتباع نمط حياة صحي يتضمن نظام غذائي صحي متوازن ونشاط البدني مستمر

يتطلب علاج اضطرابات الأكل نهجًا متعدد التخصصات يشمل الطب النفسي، والتغذية العلاجية، والدعم النفسي الاجتماعي. أهم الأساليب المعتمدة:

3. الأدوية

○ مضادات الاكتئاب

2. الدعم الغذائي والطبي

○ يشمل وضع خطة تغذية علاجية بإشراف أخصائي تغذية سريرية.

○ معالجة المضاعفات الطبية المصاحبة مثل سوء التغذية أو اضطراب اختلال توازن الإلكتروليتات (الكهارل)

1. العلاج السلوكي المعرفي (CBT)

○ يعد الخط الأول لعلاج الشره العصبي واضطراب نهم الطعام.

○ يهدف إلى تعديل الأفكار والسلوكيات المرتبطة بالطعام والجسم.

4. العلاج في المستشفى أو مراكز متخصصة

○ مضادات الاكتئاب

هل سبق و هل تساءلت لماذا بعض الأطعمة تبدو صحية والبعض الآخر لا؟

الغذاء ليس مجرد نكهة تذاق أو رائحة تشم، بل هي رسائل يومية لجسدك وعقلك

وستكتشف خلال صفحات الدليل الفرق بين الغذاء الآمن والمتوازن، لتحول وجباتك إلى خطوة واعية نحو حياة مليئة بالصحة والنشاط



"الأمان أولاً، التوازن دائماً" الغذاء المتوازن



نظام غذائي يحتوي على جميع العناصر الأساسية (كربوهيدرات، بروتينات، دهون، فيتامينات، معادن، ماء) بالنسب المناسبة، لدعم النمو، المناعة، وكفاءة عمل الجسم.

الغذاء الآمن

غذاء يُحضّر ويُخزّن ويُستهلك بطرق تمنع التلوث (بيولوجي، كيميائي، فيزيائي) وتقلل خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء.

الفرق بينهما

المتوازن: يلبي احتياجات الجسم للتغذية والصحة.
الآمن: يقي من التسمم والأمراض عبر التداول والتخزين السليم.
التكامل: لا يُعتبر الغذاء صحيحاً إذا كان غير آمن، ولا آمناً إذا كان غير متوازن.

خطوات تساعدك وتساعد أبنائك لاختيارات غذائية أفضل

استراتيجيات لتعزيز الغذاء الصحي

يوجد عدة استراتيجيات تساعد على اختيار الغذاء الصحي، منها:

ضبط التسويق للأطفال:
تقليل الإعلانات التي تروج
للأطعمة غير الصحية (مثل
الوجبات السريعة والحلويات).

عرض الأسعار في المطاعم:
يساعد على اختيار وجبات أقل
بالسعرات والدهون الضارة.

الملصقات التغذوية: قراءة
بطاقة الأسعار والعناصر
(دهون، سكريات، بروتين،
ألياف، ملح) لمقارنة المنتجات.

حملات التثقيف الغذائي: في
المدارس والبيئات التعليمية
لتعزيز الوعي الغذائي.

مشاركة الأسرة:
○ التخطيط المسبق للوجبات وشراء مكونات صحية (خضار، فواكه، بقوليات).
○ إشراك الأطفال في إعداد الطعام، ما يزيد من حبهم للأطعمة المغذية.

5 نصائح لروتين صحي للأطفال والمراهقين

2 تقليل وقت الشاشات

1 النوم الكافي يوميًا

4 تحفيز النشاط البدني المنتظم

3 تشجيع العادات الغذائية الصحية

5 تقليل الدهون المشبعة والسكريات
المضافة والملح



اختيارك في السوبرماركت، هو خط الدفاع الأول عن صحتك

قراءة الملصقات واستخدام إشارات
الألوان يساعدك على اتخاذ قرارات
تغذوية أفضل وأسهل دون الحاجة
لمعرفة التفاصيل الدقيقة.

من هنا تبدأ: تعرف على أهم المصطلحات المتعلقة بالتغذية:

أطعمة ذو كثافة غذائية عالية (Nutrient-Dense Foods):

هي الأطعمة التي تكون غنية بالفيتامينات، والمعادن، والألياف، والمركبات النباتية المفيدة، مع محتوى منخفض نسبياً من السعرات الحرارية، السكريات المضافة، والدهون الضارة (المشبعة والمهدرجة)، مثل: الخضروات والفواكه وبروتينات ذو قيمة عالية (اللحوم، الدواجن، الأسماك والمأكولات البحرية، البيض، اللبن ومنتجاتها، البقوليات، المكسرات) والسكريات المعقدة (الحبوب الكاملة ومنتجاتها).

السعرات الحرارية: (Calories)

هي وحدة قياس الطاقة التي يحصل عليها الجسم من الطعام والشراب، ويحتاجها الجسم للقيام بجميع وظائفه الحيوية مثل التنفس، الهضم، الحركة، وتنظيم الحرارة. السعرات الحرارية هي كمية الطاقة الناتجة من العناصر الغذائية الكبرى (الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات).

الكربوهيدرات (السكريات)

مصدر الطاقة الأساسي للجسم، خاصة للدماغ والعضلات. تتحول الكربوهيدرات إلى جلوكوز ويستخدم مباشرة أو يخزن في الكبد والعضلات. ينتج 4 سعرات حرارية لكل 1 غرام وتوجد في: الخبز، الأرز، الفواكه، البطاطس، والحبوب. يحتاج الجسم إلى السكريات المعقدة بطيئة الهضم والامتصاص أكثر من السكريات البسيطة سريعة الهضم والامتصاص.

من هنا تبدأ: تعرف على أهم المصطلحات المتعلقة بالتغذية:

الدهون

أعلى مصادر الطاقة تركيزاً. تستخدم كمصدر طاقة في فترات الراحة أو عند ممارسة نشاط بدني طويل الأمد. ينتج 9 سعرات حرارية لكل 1 غرام وتوجد في: الزيوت، المكسرات، الزبدة، الأفوكادو. يحتاج الجسم الدهون الصحية (غير المشبعة) بكميات معتدلة، بينما يجب تقليل الدهون المشبعة والمتحولة.

البروتينات

أقل استناداً إلى إنتاج الطاقة. وظيفتها الأساسية هي البناء والإصلاح، لكنها تستخدم أيضاً كمصدر طاقة عند نقص الكربوهيدرات والدهون. تنتج 4 سعرات حرارية لكل 1 غرام وتوجد في: اللحوم، البيض، البقول، منتجات الألبان.

الفيتامينات والمعادن والماء

لا تمد الجسم بالطاقة، لكنها ضرورية لتفاعلات الطاقة في الجسم.

الأطعمة ذات السعرات الفارغة (Empty Calories):

هي أطعمة غنية بالسعرات الحرارية من السكريات المضافة البسيطة سريعة الامتصاص (مثل: المشروبات الغازية، العصائر المصنعة، الحلوى، الكعك) والدهون الصلبة المشبعة (مثل: المقلبات، الشيبس، الزبدة، السمن)، لكنها تفتقر إلى الفيتامينات والمعادن والألياف (مثل: الخضروات والفواكه والمكسرات الطبيعية بدون إضافات) الضرورية لصحة الجسم. الإفراط من تناولها يزيد من خطورة الزيادة بالكتلة الدهنية والوزن والإصابة بالسمنة ومضاعفاتها.

استهلك مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية المحلاة يوميًا يزيد من خطر مشاكل القلب والسكري بنسبة تزيد عن 25%

توفر الأطعمة غير الصحية بسهولة وكثرتها من حولك لا يعني إنها القرار الصحي لصحتك!

الخيارات حولك وبقرارك السليم تقدر تختار



اختيارك في السوبرماركت خط الدفاع الأول عن صحتك

قراءة الملصقات تساعدك على تمييز الغذاء الصحي من المضلل

الادعاءات التغذوية

أي تصريح يشير إلى أن المنتج الغذائي يحتوي على نسبة أعلى أو أقل من عنصر غذائي،
مثل: **"قليل الدسم"**

الادعاءات الصحية

هو تصريح يربط بين الغذاء أو أحد مكوناته وبين الفائدة الصحية أو الوقاية من مرض
مثل: **"الكالسيوم يقوي العظام"**

وبعض هذه الإدعاءات تكون غير صحيحة، لذا كن واعٍ

العبارات على الملصق ليست دائمًا الحقيقة

- كثير من المنتجات تستخدم عبارات جاذبة مثل: "صحي"، "يحرق الدهون"، "يعزز المناعة" دون أي أدلة علمية.
- الادعاءات الموثوقة يجب أن تكون معتمدة من جهات رسمية.
- لا تكن أنت ولا طفلك ضحية للتسويق؛ تعلّم كيف تتحقق من مصداقية المعلومات.

وازنها

**التغيير لا يبدأ بخطوات كبيرة، بل بقرار
بسيط أن توازنها في كل اختيار.**

**غذاؤك، نومك، حركتك، وحتى نظرتك لنفسك
كلها تصنع فرقًا.**

