

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council



اضتكر الطعام





في عالم أصبحت فيه التقنية جزءاً من تفاصيل يومنا، لم تعد اختياراتنا الغذائية ومستوى نشاطنا البدني تنعكس فقط على قراراتنا الشخصية، بل تتأثر أيضاً ببيئة رقمية متكاملة تحيط بنا وتوجه الكثير من سلوكياتنا اليومية بطرق قد لا نلاحظها

ورغم ما يفرضه هذا التحول من تحديات، فإنه يفتح في الوقت نفسه فرصاً واسعة لتبني عادات صحية أكثر وعياً وسهولة. ومن هنا يأتي هذا الدليل ليساعدك على فهم تأثير البيئة الرقمية من حولك، وتمكينك من اتخاذ قرارات صحية ذكية ومتوازنة تناسب احتياجاتك وإمكاناتك، لتبقى أنت صاحب القرار.



محتوى الدليل

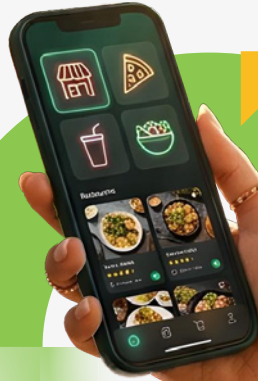
- | | | |
|----|---|----|
| 5 | كيف تؤثر التطبيقات الذكية في أسلوب حياتنا؟ | 1 |
| | التحول الغذائي والخمول البدني في العصر الرقمي | |
| 7 | صحتك ضمن ميزانيتك | 2 |
| | نمط حياة صحي بتكلفة مناسبة | |
| 11 | الاختيار الصح ما يكلف | 3 |
| | القيمة الغذائية وتقدير الحصص المناسبة
النشاط البدني في عصر التقنية | |
| 13 | الشراء بوعي أم تحت ضغط القرارات؟ | 4 |
| | مفهوم إرهاق القرار وعلاقته بالعادات الغذائية
استراتيجيات بسيطة تساعدك لاتخاذ قرارات شراء واعية | |
| 17 | البيئة الغذائية الرقمية.. كيف تستخدمها بوعي؟ | 5 |
| | البيئة الرقمية وتأثيرها على اختياراتك الغذائية | |
| 19 | كيف تجعل البيئة الرقمية تعمل لصالحك؟ | 6 |
| | استراتيجيات اتخاذ قرارات رقمية أكثر وعياً | |
| 20 | الضرائب الصحية وأثرها في تعزيز الخيارات الصحية | 7 |
| | الضرائب الصحية في دعم الخيارات الغذائية الأفضل | |
| 21 | الأكل بلا وعي | 8 |
| | مفهوم الأكل بلا وعي
سرعة الأكل | |
| 23 | الفرق بين الجوع الحقيقي والرغبة في الأكل | 9 |
| | إشارات الشبع وتأثير المشتتات على السلوك الغذائي | |
| 25 | ما هي بدائل السكر (المحليات)؟ | 10 |
| | أنواعها وسلامة استخدامها ضمن الحدود الموصى بها | |
| 26 | تصنيفات تساعدك على الاختيار الصح | 11 |
| | الادعاءات التغذوية | |
| 28 | اختياراتك الصحية بين الضغط الاجتماعي والعمل | 12 |
| | فهم تأثير الضغط الاجتماعي | |



تذكر بأن كل نقرة تقود إلى خيار وكل خيار يصنع عادة!



كيف تؤثر التطبيقات الذكية في أسلوب حياتنا؟



شهدت العقود الماضية تحولات متسارعة أحدثت تغييرات جذرية في أنماط الحياة والسلوكيات اليومية للأفراد، وشملت هذه التغييرات العادات الغذائية ومستويات النشاط البدني.

التحول الغذائي:

هي سلسلة التغييرات الجوهرية وطويلة الأمد التي تطرأ على الأنماط الغذائية ومعدلات النشاط البدني، والتي تتزامن عادةً مع التحولات الاقتصادية والاجتماعية والتقنية الكبرى.

الانتقال نحو الخمول البدني والاعتماد الرقمي:

يُعد الانتقال من نمط الحياة النشط إلى نمط أكثر خمولاً أحد أبرز مظاهر هذا التحول. فقد أصبحت التقنيات الرقمية وسهولة الوصول إلى الخدمات ووسائل النقل الحديثة جزءاً أساسياً من الحياة اليومية، مما أسهم في تقليل المجهود البدني الذي كان يُبذل في العديد من الأنشطة اليومية.

أوضحت بيانات منظمة الصحة العالمية في عام 2022 أن دول مجلس التعاون الخليجي من المناطق التي تسجل أعلى معدلات في السمنة عالمياً، حيث تبغ من 31% الى 43% من سكان دول مجلس التعاون الخليجي يصنفون طبيياً على أنهم مصابون بالسمنة.

يمكن للتقنية أن تكون جزءاً من الحل. إذ يساعد استخدام التطبيقات الرياضية والأجهزة القابلة للارتداء على تبني نمط حياة أكثر نشاطاً، مما يسهم في الحد من مخاطر الأمراض غير المعدية. وقد أظهرت دراسة أجريت عام 2024 أن المستخدمين الذين يعتمدون على تطبيقات تتضمن عناصر تحفيزية، مثل التحديات والنقاط ولوحات الصدارة، حافظوا على مستويات أعلى من النشاط البدني لفترة أطول بنسبة 28%.



حيث أسهمت التطبيقات الذكية في تعزيز الوصول إلى المعلومات الغذائية والصحية، مما رفع مستوى الوعي بالعبادات الغذائية السليمة وأهمية النشاط البدني، من خلال:

1

تسهيل الوصول إلى
الخيارات الغذائية ومتابعة
السعرات الحرارية

2

المساعدة على تنظيم
الوجبات اليومية

3

قياس النشاط البدني
وتحفيز ممارسة الرياضة
بشكل منتظم

كما ساهمت هذه التقنيات في توفير الوقت والجهد، مما أتاح فرصًا أكبر للاهتمام بالصحة وممارسة الأنشطة البدنية بمرونة وتنظيم أكبر.

صحتك ضمن ميزانيتك

وجبة أساسية متوازنة ذات قيمة غذائية عالية

يعتمد الغذاء الصحي على مجموعة من المبادئ الأساسية التي تساعد على تلبية احتياجات الجسم، وتشمل:

التوازن

تحقيق توازن بين الطاقة المتناولة والطاقة المستهلكة، مع التنوع بين مصادر الطاقة الرئيسية من البروتينات والدهون والكربوهيدرات

الكفاية

الحصول على احتياجات الجسم من العناصر الغذائية الكبرى والصغرى بالكميات المناسبة، بما يدعم وظائف الجسم ويبقي من حالات نقص التغذية

إدراج مجموعة متنوعة من الأغذية المغذية من مختلف المجموعات الغذائية للحصول على عناصر غذائية متكاملة

التنوع

لحد من الإفراط في تناول الأغذية والمكونات التي قد يرتبط استهلاكها الزائد بمخاطر صحية

الاعتدال



يمكن الاستفادة من مفهوم الطبق الصحي مع تكييفه بما يتناسب مع الأغذية المحلية في المنطقة، بحيث يتكون من:



ملاحظة: يمكن تضمين الدهون الصحية من خلال استخدام الزيوت غير المشبعة، مثل زيت الزيتون، أو تناول المكسرات بكميات مناسبة.



الوجبات الخفيفة

تختلف الوجبات الخفيفة عن الوجبات الرئيسية في حجمها ومكوناتها، لكنها تبقى فرصة جيدة للحصول على عناصر غذائية مفيدة خلال اليوم. ومن الأمثلة المناسبة:



البيض
المسلوق



الزبادي



خضار طازجة
(خيار، جزر)
مع الحمص



كمية معتدلة من
المكسرات (لوز،
فستق، جوز).



فاكهة
(تمر، تفاحة،
برتقالة)

اجعل النشاط جزءًا من يومك بخطوات بسيطة



تكشف الإحصائيات العالمية عن فجوة واضحة في مستويات النشاط البدني، حيث لا يحقق واحد من كل أربعة بالغين، وثلاثة من كل أربعة مراهقين (11-17 عامًا)، الحد الأدنى من النشاط البدني الموصى به.

ويحتاج البالغون إلى ما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعيًا من النشاط البدني متوسط الشدة، مثل المشي السريع. ويمكن تحقيق هذا الهدف بوسائل بسيطة ومتاحة للجميع، دون الحاجة إلى اشتراكات أو معدات مكلفة، ومن ذلك:



استخدام تطبيقات تتبع النشاط والخطوات للمساعدة على متابعة التقدم وتحفيز الاستمرار



ممارسة التمارين المنزلية البسيطة، مثل المشي وتمارين الإطالة، أو الاستفادة من مقاطع التمارين المتاحة عبر الإنترنت



استخدام السلالم بدلًا من المصاعد متى ما أمكن



المشي مع العائلة أو الأصدقاء لتعزيز الصحة والتواصل الاجتماعي



المشي في الحدائق أو داخل المراكز التجارية المكيفة بحسب الطقس والفصول

الغذاء الصحي لا يعني تكلفة أعلى

تعتمد الإرشادات الغذائية في دول الخليج على التنوع بين المجموعات الغذائية الأساسية، مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات الصحية. ويمكن دمج هذه الخيارات بسهولة في الوجبات اليومية بتكلفة مناسبة من خلال التخطيط الجيد، والتسوق بوعي، وإعداد الطعام في المنزل.

الاختيار الصحيح ما يكلف



تُعد اليد أداة عملية وسهلة لتقدير أحجام الحصص الغذائية عند عدم توفر ميزان الطعام أو الأكواب المعيارية.

ملاحظة: تُستخدم هذه الطريقة لتقدير أحجام الحصص بشكل تقريبي في الحياة اليومية، كما تساعد على بناء وعي تدريجي بالكميات المناسبة للطعام سواء في المنزل أو خارجه

أمثلة	الفئة الغذائية	الجزء من اليد
الأرز، المعكرونة، الجريش، البرغل	الحبوب والنشويات	كفّ اليد المقعر
لحم الضأن، لحم الحاشي، الفول، العدس	اللحوم الحمراء والبقوليات	راحة اليد بدون الأصابع
الدجاج، سمك الهامور	الدجاج	اليد كاملة مع الأصابع
التفاح، العنب	الفاكهة	راحة اليد بدون الأصابع
الورقيات الخضراء، سلطة الخضر	الخضروات	راحة اليدين معاً بدون الأصابع
الجبن الأبيض، جبن الطوم	الجبن	أصبعي السبابة والوسطى
زيت الزيتون، الطحينة السائلة	الدهون	رأس الإبهام

ورغم سهولة هذه الطريقة، يظل ميزان الطعام والأكواب والملاعق المعيارية الخيار الأكثر دقة لتقدير الحصص الغذائية، مع أهمية استشارة مختص صحي للأشخاص المصابين بحالات صحية مثل السكري أو أمراض القلب.

النشاط البدني في عصر التقنية حياة أكثر حركة في العصر الرقمي



الحركة لا تقتصر على الأندية الرياضية، بل يمكن ممارستها في أي وقت ومكان من خلال



الاستفادة من التطبيقات الذكية والأجهزة القابلة للارتداء لمتابعة النشاط اليومي وتحفيز الاستمرار عليه



تقليل فترات الجلوس من خلال المشاركة في الأعمال المنزلية أو اللعب مع الأطفال



المشي أو ركوب الدراجة بدلاً من بعض وسائل النقل التقليدية

كما أصبح استخدام التطبيقات الصحية جزء من إدارة الصحة الفردية، حيث لها نتائج ملموسة

أظهرت دراسة أجريت عام 2022 أن استخدام الأجهزة القابلة للارتداء ساهم في زيادة عدد الخطوات اليومية بمعدل 2200 خطوة للفرد. كما ارتبط استخدام التطبيقات التي تتضمن عناصر تحفيزية، مثل التحديات والمكافآت الرقمية، بزيادة مستويات النشاط البدني وتحسن مؤشر كتلة الجسم.

الشراء بوعي أم تحت ضغط القرارات؟



ما هو مفهوم إرهاق القرار؟

إرهاق القرار هو حالة نفسية وسلوكية تنتج عن استنزاف الطاقة الذهنية بعد اتخاذ عدد كبير من القرارات خلال اليوم، مما قد يؤثر في القدرة على التفكير المتزن واتخاذ خيارات صحية مناسبة

ماذا يحدث؟

- 1 تنخفض الطاقة
الذهنية
- 2 تقل القدرة على
التركيز والتفكير
- 3 يضعف ضبط النفس
مع مرور الوقت

النتيجة

قد يميل بعض الأشخاص إلى اختيار أطعمة سريعة وعالية السعرات وأقل قيمة غذائية، لأنها تبدو الأسهل والأسرع في لحظة اتخاذ القرار.



وقد يؤدي ذلك إلى:

ارتفاع احتمالية زيادة
الوزن مع مرور الوقت

تبني عادات غذائية
أقل صحة

زيادة استهلاك
السرعات الحرارية

كيف يمكن الحد من إرهاق القرار؟



تجهيز خيارات غذائية
متوازنة وجاهزة
للاستخدام عند الحاجة



تنظيم الثلجة وإبراز
الخيارات الصحية



التخطيط المسبق
للوجبات



استراتيجيات بسيطة تساعدك على اتخاذ قرارات شراء أكثر وعياً

التخطيط الذكي

- خط لوجبات الأسبوع مسبقًا والتزم بقائمة التسوق، مما يساعد على الحد من الشراء العاطفي أو الاندفاعي.
- إعداد الوجبات المنزلية يعد خيارًا أوفر وأكثر تحكمًا في المكونات والقيمة الغذائية.
- تجنب التسوق أثناء الشعور بالجوع، فذلك قد يزيد من احتمالية شراء أطعمة غير مخطط لها أو أقل قيمة غذائية.

تسوق بذكاء واجمع بين الجودة والتوفير

اجعل الفواكه والخضروات المجمدة ضمن خياراتك العملية، فهي تحتفظ بقيمتها الغذائية لفترات أطول



اختر الحبوب الكاملة والبقوليات، فهي غالبًا أقل تكلفة وأكثر قيمة غذائية من الأطعمة المصنعة



ابحث عن الأغذية التي تجمع بين القيمة الغذائية والتكلفة المناسبة



قارن الأسعار بحسب الوزن أو الحجم للتعرف على الخيار الأكثر توفيرًا



فضّل الفواكه والخضروات المحلية الموسمية لما تتميز به من جودة وسعر مناسب



اشتر بعض المنتجات الأساسية بالجملة، مثل الحبوب والمكسرات والبقوليات عند الحاجة



خيارات غذائية اقتصادية



تقليل الاعتماد على الوجبات السريعة يعكس إيجابًا على الصحة والميزانية معًا



يمكن أن تسهم زراعة الأعشاب أو بعض الخضروات المنزلية في تقليل التكاليف على المدى الطويل



استفد من بقايا الطعام في إعداد وجبات جديدة بدلًا من هدرها



يساعد تنوع مصادر البروتين، مثل الفاصوليا والعدس والبيض، على توفير عناصر غذائية مهمة بتكلفة مناسبة

استراتيجيات التحضير

يساهم التخزين الصحيح للأغذية في إطالة عمرها وتقليل الهدر الغذائي والمالي



يساعد التحضير المسبق للوجبات على توفير الوقت وتقليل الحاجة إلى طلب الطعام من الخارج



وتشير منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة إلى أن نحو ثلث الغذاء المنتج للاستهلاك البشري يُفقد أو يُهدر سنويًا.

اختيارك المناسب لاحتياجك وحصتك الغذائية لا يحافظ على صحتك فحسب، بل يسهم أيضًا في الحد من هدر الطعام.

البيئة الغذائية الرقمية.. كيف تستخدمها بوعي؟



يشير مفهوم البيئة الغذائية الرقمية إلى جميع المؤثرات الرقمية التي قد تؤثر في اختياراتنا الغذائية وسلوكياتنا اليومية، ومنها:

- 1 التسويق الغذائي عبر الإنترنت
- 2 الإعلانات الغذائية على وسائل التواصل الاجتماعي
- 3 تطبيقات توصيل المطاعم والتموينات
- 4 المنصات الرقمية التي تقدم معلومات غذائية وصحية

وتشير الدراسات إلى أن البيئة الرقمية أصبحت جزءًا مؤثرًا في تشكيل السلوك الغذائي، خاصة لدى الشباب والمراهقين

وفي الوقت ذاته، أصبحت تطبيقات توصيل الطعام جزءًا من نمط الحياة الحديث، إلا أن أثرها على الصحة يعتمد إلى حد كبير على طريقة استخدامها

اختار الصح وتؤكد أن هذه التطبيقات تدعم نمطًا غذائيًا أكثر وعيًا عند استخدامها بشكل صحيح، من خلال توفير معلومات عن السعرات الحرارية والمكونات ومسببات الحساسية، مما يساعد على مقارنة الخيارات الغذائية واتخاذ قرارات أكثر ملاءمة للاحتياجات الصحية.

وضحت الدراسات أن التسويق الغذائي عبر وسائل التواصل الاجتماعي أصبح من أكثر أشكال التسويق تأثيرًا في اختيارات المستهلكين.

وللاستفادة من البيئة الغذائية الرقمية بشكل أفضل:

لاحظ الإضافات الجانبية مثل:
الصلصة والمشروبات
المحلاة

انتبه لمكونات الوجبات
وتوازنها الغذائي، فبعض
الوجبات السريعة قد تحتوي
على كميات مرتفعة من
الصوديوم أو الدهون أو
السكريات المضافة

استفد من مزايا التطبيقات،
مثل فلاتر الغذاء الصحي
والإشعارات المخصصة،
للمساعدة في اختيار وجبات
أكثر ملاءمة لاحتياجاتك، فقد
يؤثر الأكل الاندفاعي
والطلب بضغط زر والصور
الجذابة على اختيارك



كيف تجعل البيئة الرقمية تعمل لصالحك؟



بما أن البيئة الرقمية قد تؤثر في بعض قراراتنا اليومية، يمكن اتباع بعض الممارسات البسيطة التي تساعد على اتخاذ قرارات أكثر وعياً:

<ul style="list-style-type: none"> ■ قلة من إشعارات تطبيقات توصيل الطعام أو خصصها بما يتناسب مع احتياجاتك ■ تشير بعض الدراسات في الاقتصاد السلوكي إلى أن التنبيهات المتكررة قد تزيد من الانتباه إلى خيارات الطعام وتدفع إلى قرارات شرائية غير مخطط لها. 	<p>إدارة الإشعارات</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ تجنب حفظ وسائل الدفع داخل التطبيقات إذا كنت تميل إلى الشراء الاندفاعي ■ تمنحك هذه الخطوة وقتاً إضافياً للتفكير ومراجعة قرار الشراء قبل إتمامه 	<p>اجعل القرار أكثر وعياً</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ عند مشاهدة إعلانات الطعام، تذكر أنها غالباً تظهر بناءً على اهتماماتك وسلوكك الرقمي السابق ■ يساعد فهم آلية عمل التسويق الرقمي على اتخاذ قرارات أكثر وعياً وأقل تأثيراً بالمحفزات اللحظية 	<p>الوعي بالتسويق الرقمي</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ استفد من التطبيقات التي تساعد على متابعة جودة الغذاء والعادات الصحية، وليس فقط حساب السعرات الحرارية ■ يساهم ذلك في تعزيز المعرفة الغذائية ودعم اتخاذ قرارات مبنية على الوعي والاحتياج الفعلي 	<p>استخدم التقنية لصالحك</p>

الضرائب الصحية وأثرها في تعزيز الخيارات الصحية

تُعد الضرائب الصحية إحدى السياسات الوقائية التي تهدف إلى الحد من **السمنة والأمراض المزمنة**، من خلال تشجيع الخيارات الغذائية الصحية وتقليل استهلاك المنتجات المرتبطة بمخاطر صحية، مثل المشروبات السكرية.

وتطبق دول الخليج ضرائب على بعض هذه المنتجات، حيث تصل إلى **50٪** على المشروبات الغازية و**100٪** على مشروبات الطاقة.

كما تسهم الضرائب الصحية في دعم الصحة العامة وتقليل الفجوات الصحية بين فئات المجتمع، من خلال تشجيع استهلاك البدائل الصحية والحد من الاعتماد على المنتجات الأقل فائدة غذائيًا.



وعندما تصبح الخيارات الأكثر صحة أكثر تنافسية من حيث التكلفة، يميل المستهلكون إلى اختيار بدائل أفضل لصحتهم، وهو ما تسعى إليه العديد من السياسات الغذائية حول العالم.

الأكل بلا وعي



- يشير مفهوم الأكل بلا وعي إلى تناول الطعام استجابةً لمؤثرات خارجية أو بيئية، وليس
- نتيجة الشعور الحقيقي بالجوع. فقد يجد الشخص نفسه يتناول كمية أكبر أو أقل مما كان
- ينوي، لأن ما حوله هو الذي وجّه قراره، لا احتياج جسمه الفعلي.

معايير الاستهلاك

يميل العقل إلى تحديد الكمية "المناسبة" من الطعام بناءً على حجم الطبق أو العبوة أو حتى كمية الطعام التي يتناولها الآخرون، وغالبًا ما يحدث ذلك دون إدراك.

مراقبة الاستهلاك

وهي قدرة الشخص على ملاحظة وتتبع كمية الطعام التي تناولها. وفي البيئات الهادئة يكون ذلك أسهل، بينما تؤدي المشتتات مثل التلفاز أو استخدام الهاتف أو الانشغال بالأحداث إلى ضعف الانتباه لكمية الطعام المستهلكة، مما قد يؤدي إلى تناول المزيد دون ملاحظة.

سرعة الأكل وتأثيرها على الجسم



يعتمد الجسم أثناء عملية الهضم على ما يعرف بـ **التأثير الحراري للغذاء**، وهو مقدار الطاقة التي يستهلكها الجسم لهضم وامتصاص العناصر الغذائية. وتؤثر سرعة وطريقة تناول الطعام ترتبط بعدد من الآثار الصحية المهمة والوقاية من الأمراض غير المعدية.

3 يرتبط الأكل السريع بزيادة احتمالية اكتساب الوزن نتيجة الإفراط في تناول الطعام.

2 يحتاج الجسم إلى وقت لإرسال إشارات الشبع إلى الدماغ، لذلك قد يؤدي تناول الطعام بسرعة إلى تجاوز الاحتياج الفعلي قبل الشعور بالامتلاء.

1 قد يؤدي الأكل السريع إلى ارتفاع أسرع في مستويات سكر الدم والأنسولين، مما يزيد من خطر الإصابة بمقاومة الأنسولين والسكري من النوع الثاني

أشارت دراسة أجريت عام 2026 إلى وجود علاقة بين الأكل العاطفي (وهو تناول الطعام استجابةً للمشاعر وليس للجوع الحقيقي) وبين ارتفاع مؤشر كتلة الجسم وزيادة الوزن.

الفرق بين الجوع الحقيقي والرغبة في الأكل



كيف يعمل الشعور بالشبع؟

يعتمد الشعور بالشبع على نظام يسمى بمحور الأمعاء - الدماغ، حيث تبدأ الإشارات من المعدة عند امتلائها، ثم تنتقل إلى الدماغ عبر مسارات عصبية تليها استجابة كيميائية وهرمونية تساعد على الشعور بالشبع.

الآلية الهرمونية

عند وصول الغذاء، تفرز الأمعاء هرمونات مثل: **GLP-1** (Glucagon-Like Peptide-1) و **PYY** (Peptide YY)، والتي تعمل على إرسال إشارات للمخ لتقليل الرغبة في الأكل.

لماذا تؤثر المشتتات على الشعور بالشبع؟

تعمل عملية الشبع من خلال تواصل مستمر بين الجهاز الهضمي والدماغ، إلا أن المشتتات مثل الشاشات أو الضغوط الذهنية قد تؤثر في هذا التواصل.

- الانشغال أثناء تناول الطعام يجعل الشخص يعتمد أكثر على مؤثرات خارجية، مثل حجم الطبق أو كمية الطعام المتاحة، بدلاً من الاعتماد على إشارات الجوع والشبع الطبيعية.
- كما يضعف تذكر كمية الطعام التي تم تناولها، فيؤدي إلى الشعور بالجوع لاحقاً رغم الحصول على احتياج الجسم من الطاقة

وعندما يزداد تشتت الذهني، يصبح الدماغ أقل انتباهاً لإشارات الشبع الطبيعية، ويمنح الأولوية للمؤثرات الخارجية مما قد يؤخر الإحساس بالامتلاء ويؤثر في على تنظيم كمية الطعام المتناولة.

يتخذ الشخص العادي أكثر من 226 قرارًا متعلقًا بالطعام يوميًا



وعندما سُئِلوا عن تقديرهم لعدد القرارات التي يتخذونها، خمن معظم الناس أنها بحدود 15 أو 20 قراراً فقط. وهذا يشير إلى أن أكثر من **90%** من القرارات الغذائية تُتخذ دون وعي (تلقائياً) أو نتيجة لمؤثرات بيئية، بدلاً من كونها خيارات واعية

ما هي بدائل السكر (المحليات)؟

بدائل السكر هي مواد تُستخدم لإضافة مذاق حلو على الأطعمة والمشروبات مع سرعات حرارية قليلة أو دون سرعات حرارية. وتنقسم بشكل عام إلى ثلاث فئات رئيسية:



محليات مغذية
مثل الزيليتول

تُنتج بطرق
صناعية



محليات طبيعية
مثل الستيفيا

تُستخلص من
مصادر نباتية



محليات اصطناعية
مثل الأسبارتام

توفر سرعات حرارية
أقل من السكر

وتُعد بدائل السكر آمنة عند استهلاكها ضمن الحدود الموصى بها من الجهات المختصة.

ومع ذلك، تبقى الأولوية لاتباع نمط غذائي متوازن وصحي، بحيث يكون الماء الخيار الأول للمشروبات، مع الحد من استهلاك المشروبات والأغذية المحلاة بشكل عام.

تصنيفات تساعدك على الاختيار الصحيح

الادعاءات التغذوية

قد تحمل بعض المنتجات ذات القيمة الغذائية المنخفضة عبارات تسويقية مثل: **دايت، لايت، خالي من السكر، بدون سكر مضاف، قليل الدسم أو 0% دسم**، مما قد يعطي انطباعًا بأنها الخيار الأكثر صحة.

لذلك احرص على قراءة البطاقة الغذائية بعناية قبل اتخاذ قرار الشراء، فوجود ادعاء تغذوي على العبوة لا يعني بالضرورة أن المنتج هو الخيار الأفضل.

فالادعاءات التغذوية غالبًا ما تركز على عنصر واحد فقط، بينما لا تعكس الصورة الغذائية الكاملة للمنتج، والتي تشمل:



كمية ونوع
الدهون



محتوى
الكربوهيدرات الكلي



إجمالي السعرات
الحرارية



المكونات والإضافات
التغذوية الأخرى



محتوى
الصوديوم

لذلك قد يحمل المنتج ادعاءً غذائيًا إيجابيًا، لكنه لا يكون الخيار الأفضل عند تقييم تركيبته الغذائية بشكل كامل. وفي المقابل، تعتمد الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية على توازن مكوناتها الطبيعية، وتساهم في توفير الألياف والبروتينات والفيتامينات والمعادن دون الحاجة إلى الاعتماد على ادعاءات تسويقية بارزة على العبوة.

على سبيل المثال

- بدلاً من حبوب الإفطار "الخالية من السكر"، يمكن اختيار الشوفان مع الحليب وإضافة الفاكهة الطازجة.
- بدلاً من بسكويت "الدايت"، يمكن اختيار كمية مناسبة من المكسرات.
- بدلاً من بعض الحلويات "الدايت"، يمكن اختيار التمر أو الشوكولاتة الداكنة بكميات معتدلة.

ما الفرق بين العصير والنكتار والشراب؟

العصير

100% فاكهة، دون سكر
مضاف أو مواد حافظة

النكتار

يحتوي تقريبًا على نسبة
30% فاكهة مع إضافة
الماء والسكر ومكونات
أخرى ضمن الحدود
المسموح بها

الشراب

يحتوي تقريبًا على 10%
فاكهة، مع كميات أكبر
من الماء والسكر
والمكونات المضافة



اختياراتك الصحية بين الضغط الاجتماعي والعمل

فهم تأثير الضغط الاجتماعي

تتأثر اختياراتنا الغذائية ومستويات نشاطنا البدني بالبيئة الاجتماعية المحيطة بنا، سواء داخل الأسرة أو بين الأصدقاء أو في بيئة العمل. فغالبًا ما يميل الأفراد إلى مجاراة من حولهم في نوعية الطعام أو كميته، حتى وإن تعارض ذلك مع أهدافهم الصحية.

لماذا يصعب الرفض أحيانًا؟

- ◀ الخوف من الإحراج.
- ◀ الرغبة في إرضاء الآخرين.
- ◀ العادات والتوقعات الاجتماعية.

مهارات تساعدك على الحفاظ على اختياراتك الصحية

1 الوعي الذاتي	■ أسأل نفسي: هل أشعر بالجوع فعليًا أم أنني أتناول الطعام بدافع المجاملة أو الضغط الاجتماعي؟
2 إعادة تفسير الموقف	■ تذكر أن الاعتذار أو الرفض بأسلوب لبق لا يتعارض مع الاحترام أو التقدير للآخرين
3 استراتيجيات الكميات المناسبة	■ تناول كميات معتدلة، والأكل ببطء، يساعدان على الحفاظ على التوازن الغذائي دون التأثير على الجانب الاجتماعي
4 الدعم الإيجابي	■ وجود شخص يشارك أهدافك الصحية قد يعزز التزامك بالعادات الصحية

بيئة العمل واختياراتك الصحية

لا تقتصر بيئة العمل على إنجاز المهام اليومية، بل تؤثر أيضًا في السلوك الغذائي ومستوى النشاط البدني من خلال طبيعة المكان، وتوفر الأغذية، والعادات الاجتماعية بين الزملاء.



تذكّر، لا يمكن التحكم دائمًا بالبيئة المحيطة، لكن يمكن تطوير مهارات تساعد على اتخاذ قرارات صحية أكثر وعيًا واستدامة.

اختار الصحة

اختيارك الصح هو استثمار لصحتك غدًا..

▶ امنح الأولوية للعادات الصحية ◀

واجعل قراراتك اليومية أقرب لما يفيد
جسمك وصحتك

