

VITAL DIET

فیتال دایت

Your Guide to a Healthy Lifestyle
دلیک لنمط حیاة صحتی



عني :

أخصائية التغذية / أماني
بكالوريوس في التغذية وعلوم الأطعمة دبلوم تغذية علاجية ، مُرخصة من
الهيئة السعودية للتخصصات الصحية .

شغفي ان اقدم لك عزيزي/تي القارئ من خلال هذا الكتاب معلومات
وإرشادات تثقيفية تغذوية حول الغذاء والتغذية ستمكنك بإذن لله من فهم
الآلية التعامل مع الغذاء وبناء نمط غذائي متوازن معتدل تمكنك من الوصول
الى هدفك بإذن لله .

المحتوى

ستتعلم في هذا الكتاب :

القسم الأول : مفهوم التغذية ؟

- أهمية الغذاء الصحي
- الهرم الغذائي
- الالياف الغذائية
- الفيتامينات
- المعادن
- نظام الاكل الحدسي
- مبادئ الاكل الحدسي
- الطبق الصحي المتوازن
- نصائح لتغذية سليمة
- تعريف البطاقة الغذائية
- كيف تقرأ البطاقة الغذائية
- أهم العناصر الغذائية

القسم الثاني : الغذاء والسمنة الزائدة

- أسباب السمنة
- الحلول الأكيدة لخسارة الوزن
- أطعمة تزيد من حرق الدهون
- نصائح لزيادة معدل حرق الدهون
- خطة تمارين رياضية لخسارة الوزن في 30 يوم
- الرياضة وتخفيف الوزن
- نصائح لتثبيت الوزن بعد خسارته

القسم الثالث : الغذاء والنحافة

تعريف النحافة ونقص الوزن /أسبابها /الحلول ؟

القسم الرابع : لكل فئة غذاء

الفصل الأول : غذاء المرأة الحامل

..... الغذاء قبل الحمل
..... زيادة الوزن خلال فترة الحمل.
..... المغذيات الضرورية خلال فترة الحمل
..... حلول لبعض المشاكل خلال فترة الحمل

الفصل الثاني : غذاء المرأة المرضع

..... إرشادات لخسارة الوزن اثناء الرضاعة

الفصل الثالث : غذاء الرضع

..... الإرضاع من الثدي
..... طريقة ادخال الأطعمة الصلبة المكّملة
..... إرشادات عامة

الفصل الرابع : غذاء الطفل بعد عامه الأول

..... الطفل الذي يمتنع عن تناول الطعام
..... إرشادات لترغيب الطفل الممتنع عن تناول الطعام

الفصل الخامس : غذاء الرياضيين

..... مرحلة التمرين / وجبة يوم المباراة/مرحلة ما بعد المباراة.....

ملخص الكتاب

لابد للانسان ان يكون في تحرك وتطور مستمرين وان يساعد نفسه على اتخاذ القرارات ولا يقول لقد كبرت على ان احدث تغييرا في حياتي ..

قبل البدء .. أريدك أن
تعلم جيداً أن طريق النجاح
ليس سهلاً، لكن مع قوة
الإرادة والعزيمة ورسم الهدف
أمام عينيك حتما ستصل ..
ثق تماماً بأن لاشي **مستحيل** !

كيف تصبح أخصائي نفسك ؟

ليس بالامر الصعب ان تصبح اخصائي نفسك
ماعليك سوى ان تتعلم كيف تختار غذائك
بذكاء وأن تتحكم بعناية في كميات غذائك
المفضل .بنفس نمط حياتك واكلك المعتاد
وبنفس الوقت تقدر تخسر وزن من دون
حرمان ومن دون حساب اي سعرات حرارية .

القسم الأول مفهوم التغذية ؟



ماهو مفهومنا للتغذية ؟

التغذية هي علاقة الغذاء والطعام بالإنسان والكائنات الحية جميعها أي انه يدرس كيفية تأثير الغذاء على جسم الانسان ويحتوي على العناصر الغذائية الأساسية مثل الكربوهيدرات أو الدهون أو البروتينات أو الفيتامينات أو المعادن .



المغذيات الكبرى ؟

هي المغذيات التي توفر الكالوري والطاقة ، والتي نحتاج إليها بكميات كبيرة للحفاظ على وظائف الجسم والقيام بالأنشطة اليومية في الحياة وتتضمن ثلاث مغذيات وهي البروتينات ، الكربوهيدرات ، والدهون .

المغذيات الصغرى ؟

هي مواد عضوية ، مثل الفيتامينات A,B,E,D,C,K,F أو غير عضوية مثل اليود ، او الحديد ، والزنك والسيليเนียม ، والمنجنيز ، والكوبالت .

أهمية الغذاء الصحي

الصحة العامة:

إنَّ لاتباع نظام غذائي صحي أهمية كبيرة تعود على جميع أجزاء الجسم بالفائدة فهو يسانده في أداء وظائفه المختلفة، ويساعد على حماية الخلايا من الأضرار البيئية وإصلاح التلف منها؛ حيث يساعد البروتين على إعادة بناء الأنسجة المصابة، ويقوم بتعزيز عمل جهاز المناعة، في حين تُوفّر الكربوهيدرات والدهون الطاقة اللازمة للجسم، وتدخل كل من الفيتامينات والمعادن في عمليات الجسم المختلفة؛ فعلى سبيل يعمل فيتامين ج، وفيتامين أ، بالإضافة إلى فيتامين هـ كمضادات أكسدة ضد السموم المختلفة واما بالنسبة لعائلة فيتامين ب فهي تساعد الجسم على استخراج الطاقة من الغذاء، ويحافظ كل من الفسفور والكالسيوم على قوة العظام وصحتها بالإضافة إلى الصوديوم والبوتاسيوم اللذين يقومان بمساعد الجسم على الإشارات العصبية.

الوقاية من الأمراض :

يساعد الغذاء الصحي والمتوازن على الوقاية من العديد من الأمراض، ولا يقتصر ذلك على السمنة والأمراض المتعلقة بها؛ وإنما تجدر الإشارة إلى أنَّ الزيادة أو النقصان الشديدين بإحدى المواد الغذائية قد تنجم عنه مشاكل صحية عدة، فمثلاً ترتفع احتمالية الإصابة بهشاشة العظام في الحالات التي لا يحتوي فيها الغذاء على كميات كافية من الكالسيوم، كما أنَّ قلة تناول الفواكه والخضار ترتبط بارتفاع احتمالية الإصابة بالسرطان، في حين أنَّ احتواء النظام الغذائي للشخص على الكثير من الدهون المشبعة يمكن أن يتسبب بأمراض القلب والأوعية الدموية

ضبط الوزن :

لا يحتاج إنقاص الوزن إلى تقليل كمية السعرات الحرارية المتناولة يومياً وحسب؛ وإنما ينبغي اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، والامتناع عن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالسعرات الحرارية مثل الوجبات السريعة، والأطعمة المُعالَجة، والمشروبات الغنية بالسكر، والحرص على تناول الأغذية والمشروبات ذات المحتوى الأقل من السعرات الحرارية والأعلى بالمحتوى الغذائي، ومن الجدير بالذكر أنه من الضروري تجنّب الحميات الغذائية الرائجة (بالإنجليزية: Fad Diet)؛ كتلك التي توصي بالامتناع عن تناول الطعام لفترات طويلة، أو تجنّب تناول بعض المجموعات الغذائية مثل اللحوم، والأسماك، والقمح، ومنتجات الألبان، حيث إنّ لهذه الحميات آثاراً جانبية سيئة؛ فهي تتسبب برائحة الفم الكريهة، والإسهال، والصداع، بالإضافة لقلة ديمومتها وصعوبة المواظبة عليها إن كلمة السرّ لتغذية صحيّة تكمن في الاعتدال بكمية الطعام المستهلكة ، والتنوع ، والاصناف المتوفرة و التوازن بين جميع أنواع المغذيات إذ لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع المغذيات الضرورية ، ولا يوجد غذاء يغني عن غيره .

في سبيل صحة جيدة يجب ان نؤمن
غذاؤنا يوميا حسب النسب التالية

من البروتين	15% - 20%
من الدهون	15% - 30%
من النشويات	50% - 65%



الهرم الغذائي



هل تساءلت مرارا :

ماهي الطريقة الأفضل لغذاء يومي متوازن يقي من الأمراض ،
ويؤمن احتياج الانسان من المغذيات الجواب هو :

الهرم الغذائي

الهرم الغذائي

ما هو الهرم الغذائي؟

لقد اتفق أخصائيو التغذية منذ سنين عديدة على تقسيم الغذاء الى اربع مجموعات أساسية ، مجموعة الحبوب ، والفاكهة والخضار ،

والحليب ومشتقاته ، ومجموعه اللحوم م تحولت هذه المجموعات الى دليل الغذاء اليومي او بما يعرف بالهرم الغذائي

يمكن اتباع هذا الغذاء من عمر سنتين وتختلف كمية الحصص من كل مجموعة باختلاف الأعمار فالنسبة الأقل تناسب الأطفال من 4 الى 6 سنوات ، بينما النسب المعتدلة تناسب السيدات ، اما الكميات الأكثر فننصح بها المراهقين والرجال ، والهدف من كل ذلك هو ان نستهلك يوميا العدد المناسب من الحصص من كل مجموعة .

المجموعات الغذائية :

مجموعة الحبوب (أو النشويات)

تشمل كل أنواع الحبوب : قمح ، أرز ، ذرة ، شعير ، بالإضافة إلى البطاطا ، إذ إن هذا النوع من الحبوب يحتوي على نسبة عالية من النشويات .يجب ان نستهلك من هذه المجموعة اكثر من اي مجموعة اما كمية الحصص التي ننصح بها يوميا فتتراوح بين 6 و 11 حصة حسب العمر والحالة الصحية .



ماهي الحصة ؟

* ربع رغيف خبز ابيض او اسمر
* نصف رغيف خبز النخالة
كوب أرز ، أو معكرونة ، أو برغل مطبوخ .
شريحة توست .
قطعتان من البسكويت
حبة بطاطا متوسطة الحجم .

تؤمن هذه المجموعة للغذاء اليومي حاجته من النشويات ، والفيتامينات وأملاح معدنية مثل المغنيسيوم بالإضافة إلى الألياف.

دورها في الجسم

تؤمن النشويات والسكريات الطاقة اللازمة للجسم ،ومن دونها يصعب على الانسان الحركة والعمل بشكل جيد وعندما تزيد هذه الطاقة عن حاجة اليومية فأنها تخزن في الجسم على شكل دهون .

السعرات الحرارية (الكالوري)

يعطي غرام من النشويات او الكربوهيدرات 4 سعرات حرارية .

النشويات المعقدة

سكريات بطيئة لامتصاص نجدها في الحبوب والبقوليات، تتكسر داخل الأمعاء وتحول إلى السكر الذي يمتصه الدم أي الجلوكوز او سكر الدم.

السكريات البسيطة

هو سكر سريع الامتصاص مثل الجلوكوز ، بالإضافة الى :
الفركتوز او سكر الفاكهة
الجالكتوز او سكر الحليب .

السكروز

و سكر المائدة ، يتألف من جزيئة جلوكوز+ فركتوز ، يتم استخراجه من قصب السكر ويدخل في تصنيع كل الحلويات والساكاز.

مجموعة الخضروات

يجب تناول 3 إلى 5 حصص ، تشير الدراسات ان تناول الخضروات الورقية تقي الانسان من العديد من الامراض ، كأمراض القلب، و الشرايين ،والاورام السرطانية، والسمنة كما انها تحتوي على سعرات قليلة ، أيضا تحتوي هذه المجموعة الى عدد كبير من الألياف التي تسهل عملية الهضم بالإضافة إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية .



تشمل الحصة

*كوباً من الخضار الطازجة : خس ، خيار ، طماطم وغيرها
*نصف كوب من الخضار المطبوخة : ملوخية ، بامية ، لوبيا ، سبانخ ، كوسا ، باذنجان وغيرها.
*الحصة الواحدة من الخضار تحتوي على 25 سعرة حرارية

مجموعة الفاكهة

لا تقل هذه المجموعة عن المجموعات السابقة في هذه المجموعة يجب ان تستهلك من حصتين الى 4 حصص يوميا ، بالإضافة الى انها تعطي فيتامينات واملاح معدنية والياف الى انها تحتوي على نسبة من السكر .



تشمل الحصة

*حبة تفاح او برتقال
*موزة متوسطة
*2 او 3 من المشمش او الخوخ
*3 حبات تمر
*15 حبة من العنب او الكرز
*200 غرام من البطيخ
*1/3 كوب توت
*نصف حبة مانجا
*نصف كوب من عصير الفاكهة الطازجة

مجموعة الحليب

تكمّن أهمية هذه المجموعة في غناها بمادتي البروتين والكالسيوم فالحليب ومشتقاته أفضل مصدر للكالسيوم المهم لصحة العظام والأسنان .

تتراوح عدد الحصص من 2 الى 3 يوميا ، علما بان السيدات الحوامل ، والمرضعات والأطفال والسيدات في عمر الخمسين ، بحاجة الى استهلاك ثلاث حصص يوميا على الأقل .



تحتوي الحصة الواحدة على :

كوباً من الحليب أو اللبن الزبادي ، أو قطعتين من الجبنه ، أو ملعقتين من الزبادي أو ملعقتين من اللبنة .

مجموعة اللحوم

وتشمل على اللحوم ، الدواجن ، الأسماك والبقوليات ، وتؤمن لجسم الانسان حاجته من البروتينات والأملاح المعدنية وأهمها الحديد .

علينا ان نستهلك يوميا من حصتين الى ثلاث من المجموعة المذكورة



تحتوي الحصة الواحدة على :

*100غرام من اللحم او الدجاج أو السمك
*بيضة واحدة
*1/2 كوب مطبوخ من العدس ، او الحمص
أو الفول أو الفاصوليا

دورها في الجسم

تساعد على النمو الطبيعي للخلايا والأعضاء
واصلاح وبناء خلايا وأعضاء الجسم (الشعر ،
الاطافر ، والجلد ..).

السعرات الحرارية (الكالوري)

يعطي كل غرام من البروتين 4 سعر حراري.

الأحماض الأمينية

يحتوي البروتين على وحدات تدعى احماضا
أمينية ، وهناك 32 حمضا امينيا تتشابه
الأحماض الأمينية مع بعضها لتشكل
بروتينات مختلفة (.

الأحماض الامينية الاساسية

يبلغ عددها 9 لا يستطيع جسم الانسان
صنعها ويمكن توفيرها من الغذاء

البروتين الكامل

هو البروتين الذي يحتوي على الأحماض
الأمينية التسعة الضرورية
البروتين الحيواني : بروتين كامل (
البيض اللحوم ، الحليب ومشتقاته)
البروتين النباتي : بروتين غير كامل اذ
ينقصه واحد أو أكثر من الاحماض
الامينية
الضرورية (الحبوب ، البقوليات)

مجموعة الزيوت والدهون والسكريات

نصل الى اعلى الهرم الغذائي والى اخطر مجموعة على الصحة والرشاقة على حد سواء وتشير
الدراسات العلمية واطصاصيو التغذية الى استهلاك كميات قليلة جدا وذلك لغناها بالدهون
والسعرات الحرارية الكبيرة

ولسوء الحظ فان هذه المجموعة من المجموعات المحببة للإنسان كالحلويات والسكريات والزبد
والسمن والمقالي وغيرها .



الحصة الواحدة تحتوي على

*ملعقة صغيرة من الزيت النباتي او من
زيت الزيتون
*ملعقة صغيرة من الزبدة أو السمنة
*ملعقة صغيرة من المايونيز
*5 الى 10 حبات زيتون .



الدهنيات المشبعة :

*وهي دهون صلبة ومصدرها حيواني ، من اللحوم السمنة
*بمن الحليب : الزبدة
*من الدواجن : الجلد
*من البيض : الصفار
وبعضها الآخر مصدره نباتي ، مثل زيت جوز الهند ، وزيت النخيل .

مخاطرها

يحتوي البروتين على وحدات تدعى أحماضاً أمينية ، وهناك 32 حمضاً أمينياً تتشابه الأحماض الأمينية مع بعضها لتشكل بروتينات مختلفة .

الدهنيات غير المشبعة

وهي زيوت نباتية : زيت الذرة ، زيت دوار الشمس ، زيت الزيتون
زيت مستخرج من لحم السمك : سمك السلمون ، سمك التونة .
لا تسبب هذه الزيوت ، على عكس الدهنيات المشبعة أي انسداد في الشرايين ، بل إنها تحميها ، خاصة زيت الزيتون وزيت السمك لكنها تعطي نفس السعرات الحرارية ، فملعقة الزبدة أو ملعقة زيت الزيتون تعطي 45 سعرة حرارية .

دورها في الجسم

تحمي الأعضاء الداخلية ، وتشكل طبقة واقية بعد الجلد
تؤمن للجسم الفيتامينات K,E,D,A

السعرات الحرارية (الكالوري)

يعطي كل غرام من الدهون 9 سعرات حرارية لذلك يجب أن نستهلك منها اعتدال إذ أن كثرتها تزيد الوزن .

الألياف الغذائية مفتاح الصحة والرشاقة

تحتوي الحبوب والبقوليات وقشرة الفاكهة والخضر على عدد كبير من الالياف الغذائية فجسم الانسان لا يهضم الالياف بل يتخلص منها خلال البراز ، والالياف نوعان :

ألياف قابلة للذوبان

وتوجد في البقوليات : الفول ، العدس ، الحمص ، الفاصوليا .
وفي الفاكهة : التفاح ، الكرز ، البطيخ ، الشمام ، الكمثرى ، المشمش ، الخوخ ، الدراق ،
وفي الخضر : الملفوف ، القرنبيط ، السبانخ ، اللوبيا ، الكوسا ،
الباذنجان ، البقدونس
وبعض الحبوب : كالشعير ، الشوفان .
ألياف غير قابلة للذوبان



كنخالة القمح ، الأرز ، البقوليات .

ان الالياف لا تعتبر مغذيات ضرورية لجسم الان كالفيتامينات والاملاح المعدنية او البروتينات ، لكن دورها أساسي ، اذ انها تساهم في الوقاية من امراض عديدة .

فالنظام الغذائي الغني بالألياف يساهم في تخفيض نسبة الكوليسترول والسكر المرتفع في الدم ، ويحارب الإمساك ويساعد في عمليه انقاص الوزن
تعزيز حركة الأمعاء وخاصة تلك القابلة للذوبان ، تمتص الماء داخل المعدة فيزيد حجمها وتعطي بذلك إحساسا بالشبع ، وبعض الالياف تساعد على عمليه التبرز فتعالج بذلك مشاكل الإمساك والبواسير ، وتقي من الأورام السرطانية .

ان الارشادات تدعو الى استهلاك حوالي 35 غ من الالياف يوميا عن طريق:

استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر

تناول الارز والمعكرونة السمراء بدل البيضاء على الاقل مرة في الاسبوع

تناول الفاكهة مع قشرتها بدل العصير

تناول صحن سلطة مع الوجبات الاساسية يوميا

اذا كنت من الأشخاص الذين لا يتناولون الالياف ابدا ، عليك بإدخالها ضمن غذائك اليومي تدريجيا كي لا تحمل المصراع عبئا كبيرا ولتجنب النفخة والغازات .

لا بد من تنبيه الأشخاص الذين يستهلكون الالياف على هيئة أقراص او مساحيق الى ان كثرتها قد تعيق من عملية امتصاص بعض الفيتامينات والاملاح المعدنية كالحديد ، المغنسيوم ، الكالسيوم ، الزنك .



الفييتامينات -



ان بعض الفييتامينات والمغذيات لا تصنع داخل اجسامنا ، ولذلك نعتمد على الغذاء لتأمينها ولكننا بحاجة إليها بكميات قليلة جدا .

هناك ثلاثة عشر نوعا من الفييتامين ، أربعة منها تخزن في دهنيات الجسم وهي : A,E,D,K . ان الفائض من الفييتامينات ، وتحديدًا فييتامين A و D . يتراكم في مخزون الشحم ، ويمكن ان يؤذي الجسم على عكس الفييتامينات التسعة الأخرى التي نخسر الزائد منها من خلال البول والعرق . وهي مجموعة الفييتامين B ، والفييتامين C .

سأذكر هنا دور كل نوع من هذه الفييتامينات ومصدره في الغذاء :

الفييتامين الذائبة في الماء

الفييتامين	المصادر	دوره في الجسم
ثيامين B1	الحبوب الكاملة اللحوم الخالية من الدسم	ضروري لعمل القلب والأعصاب يعزز الطاقة والنشاط
ريبوفلافين B2	الحبوب الكاملة الخضار الخضراء اللحم والألبان الخالية من الدسم	يعطي النشاط يعزز عمل جهاز المناعة
نياسين B3	البقوليات والحبوب / المكسرات القهوة والشاي / الخميرة	يؤمن الطاقة يساعد في عملية الهضم
بيريدوكسين B6	لحم العجل والتونة الخضار الخضراء البقوليات والحبوب	يساند عمل الجهاز العصبي وجهاز المناعة
كوبالامين B12	لحم العجل السمك ، الدواجن الحليب ومشتقاته البيض	تكوين الكريات الحمراء في الدّم
حمض الفوليك B9	الخضار الداكنة (سباخ - بقونس) اللحوم الحبوب الكاملة	ضروري لنمو الجهاز العصبي عند الجنين
بيوتين	الخميرة ، الخضار ، البيض	ضروري لنمو الشعر والظافر
حمض البانتوتينيك	موجود في اغلب المأكولات	ضروري لهضم وامتصاص البروتين والنشويات والدهون
حمض الاسكوربيك C	الحمضيات ، الفليفلة ، البقدونس الفراولة ، الكيوي	لمكافحة الالتهابات ، امتصاص افضل للحديد ، يساعد في تكوين العظام

الفيتامين الذائب في الدهون

دوره في الجسم	المصادر	الفيتامين
صحة العين والنظر تكوين خلايا البشرة	الخضار والفاكهة الملونة ، الجزر السيانخ ، البطاطا الحلوة	A
عظام قوية يمتص الكالسيوم	يتكون تحت الجلد بعد التعرض لأشعة الشمس	D
يحارب السموم المسؤولة عن شيخوخة خلايا الجسم	الزيوت النباتية	E
تخثر او تجلط الدم	المكسرات / الخضار الحبوب	k

المعادن

دوره في الجسم	المصادر	الفيتامين
لبناء عظام واسنان سليمة لتخثر الدم	الحليب ومشتقاته ، السمك	الكالسيوم
تأمين الطاقة	المكسرات / احيان حبوب كاملة	الكروميوم
ضروري لعملية الهضم الامتصاص	لحم الأعضاء ، ثمار البحر البقوليات	النحاس
مكافحة تسوّس الاسنان	النشاي ثمار البحر	الفلور
ضروري لعمل الغدة الدرقية	ثمار البحر ، السمك ملح اليود	اليود
تكوين الكريات الحمراء في الدم	اللحم الأحمر ، الدواجن ، الأسماك البقوليات العدس	الحديد
ضروري لعمل القلب والاعصاب	الخضار الخضراء ، ثمار البحر البقوليات ، المكسرات	المغنيسيوم
المحافظة على كثافة العظام	اللحوم ، السمك ، الدواجن الحليب ومشتقاته	الفوسفور
لتنظيم نسبة السوائل دقات القلب العضلات	الموز ، البندورة ، البطاطا	البوتاسيوم
تنظيم نسبة السوائل في الجسم	المحلات ، الزنتون ، المعليات اللحوم الباردة	الصوديوم
مضاد لتأكسد الخلايا	اللحوم ، الحبوب	السيلينيوم
النمو خلايا البشرة لنمو الحيوانات المنوية	الاصداف ، اللحوم ، البقوليات	الزنك

نظام الأكل الحدسي !

يعرف الأكل الحدسي بأنه :
ديناميكية تكامل العقل والجسد
بين الغريزة والعاطفة والتفكير
العقلاني ولا يمكن اعتبار الأكل
الحدسي وسيلة لفقدان الوزن ،
رغم ان البعض يفقد الوزن الا ان
الآخرين ربما يكتسبون وزناً بسبب
تغيير اسلوب الحياة في حين سيظل
الكثيرون محافظين على ثبات أوزانهم
تقريباً

مبادئ الأكل الحدسي !

1

ارفض عقلية النظام الغذائي

التخلي عن ثقافة النظام الغذائي التي تدفعك للشعور كم كنت فاشلا في كل مرة يتوقف فيها نظام غذائي جديد عن العمل واستعدت الوزن بالكامل

2

احترم جوعك

يجب ان تاكل دائما عندما تجوع حافظ على تقديرة جسمك بيولوجيا بالطاقة الكافية والكاربوهيدرات هذه الاشارة لاعادة الثقة بنفسك وفي الطعام

3

التصالح مع الطعام

الغذاء ليس هو العدو ! لست بحاجة الى حظر اطعمة معينة قد ينتج عن ذلك افراط وشراهة في تناول الطعام والشعور بالذنب الشديد

4

تعامل مع مشاعرك بلطف

القلق والملل والغضب هي مشاعر نمر بها جميعا ولن يعالج الطعام ايا من هذه المشاعر فان تناول الطعام من اجل الجوع العاطفي قد يجعلك تشعر بسوء على المدى الطويل

5

الحركة - اشعر بالفرق

لا تجبر نفسك على الجري اميال اذا كنت لا تستمتع بالركض فقط كن نشيطا وركز على تحريك جسمك فهذا قد يحدث فرق

6

احترم صحتك - كن معتدلا

الاكل الحدسي لا يعني تناول الكعك كل يوم انت لست مضطرا لتناول الطعام شكل مثالي لتكون صحيا ما تأكله باستمرار مع مرور الوقت هو المهم

7

اكتشف عامل الرضى

الطعام اكثر من مجرد وقود فانت بحاجة للشبع عندما تاكل ماتريده حقا فان الشعور بالرضى بالرضى يزداد ستجد الامر يتطلب فقط الكمية المناسبة من الطعام

8

اشعر بالشبع

عليك ان تتقي في انك ستقدم لنفسك الاطعمة التي تريدها استمع لإشارات الجسد التي تخبرك انك لم تعد جائعا

9

احترم جسدك

لكل شخص حجم جسم مختلف ومن المهم قبل ذلك احترام جسدك حتى تشعر بتحسن بشأن هويتك اذا كنت تنتقد بشكل مفرط حجم جسمك الأجساد تستحق الكرامة

الطبق الصحي المتوازن

بروتين



خضار وفواكه

نشويات

نصائح لتغذية سليمة

-1

ان يكون الطعام متنوعاً ومرتزناً من العناصر الغذائية الضرورية لجسم الانسان.

-2

تناول خبز القمح الكامل مع القشور، لما يحتويه من الألياف الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية لجسم الانسان

-3

تجنب تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الكولسترول بكميات كبيرة، مثل السمن النباتي، وصفار البيض، والدهون.

-4

عدم الإكثار من الحلويات والأطعمة السكرية بكثرة

-5

الانتظام في الوجبات وعدم إهمالها، الأمر الذي يؤدي للإحساس بالجوع المفرط، وبالتالي تناول كميات كبيرة من الطعام.

-6

الحد من تناول الأطعمة وليس الامتناع عنها كلياً، فالشرط الأساسي هو الاعتدال في تناول الوجبات المفضلة لديك.



-8

التبكير بتناول طعام العشاء، حتى تكون فرصة لهضم الطعام قبل النوم لكي يكون النوم هادئ

-7

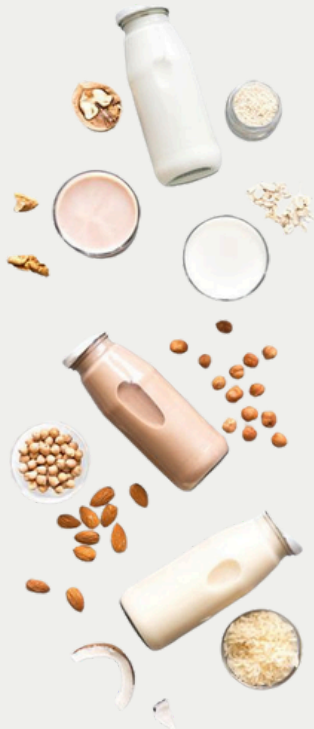
شرب كميات كافية من الماء، بحيث يمنح الماء المعدة شعوراً بالشبع، ويقلل من الشعور بالجوع.

تجنب تناول الطعام عند الغضب أو الانفعال، كي لا تتناول كميات كبيرة منها

عدم شرب الشاي أثناء تناول الوجبات الغذائية أو بعده مباشرة، فإنه يعوق عمليات امتصاص الحديد في الجسم

تجنب تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول بكميات كبيرة، مثل السمن النباتي، وصغار البيض، والدهون.

تجنب كثرة شرب المشروبات الغازية أثناء تناول الطعام، بحيث تؤدي المادة الغازية الموجودة فيها لخروج الطعام دون اكتمال هضمه.



البطاقة الغذائية

ماهي البطاقة الغذائية؟

بطاقة مطبوعة على علب المنتجات الغذائية توضح محتويات الغذاء من العناصر كالدهون والبروتين والكربوهيدرات والملح والسكر وبعض الفيتامينات والمعادن والسعرات الحرارية .

لماذا تقرأ البطاقة الغذائية؟

من المهم قراءة البطاقة الغذائية للتعرف على محتويات الغذاء واختيار أغذية عالية المحتوى بالعناصر المناسبة والسعرات الحرارية .

البطاقة الغذائية

عدد الحصص في العبوة

كوب (226 جم)

حجم الحصة الغذائية

2	الكمية لكل حصة غذائية
250	السعرات الحرارية
110	السعرات من الدهون
	القيم اليومية %
18%	الدهون الكلية 12 جم
15%	دهون مشبعة 3 جم
0%	دهون محولة 0 جم
10%	كوليسترول 30 ملجم
20%	صوديوم 470 ملجم
10%	كربوهيدرات
	الألياف الغذائية
4%	بروتين
4%	فيتامين أ
4%	حديد



معرفة البطاقة الغذائية تجنبك الغذاء المسبب لحساسية الطعام مثل



الفول
السوداني



القمح
(الحبوب)



الحليب
ومنتجاته



البيض

أهم العناصر الغذائية

الكربوهيدرات

وهي مصدر الطاقة للجسم وتشمل النشويات والسكريات. يفكك الجسم النشويات والسكريات إلى سكر الجالوكوز البسيط وهو الوقود الذي تستخدمه خلايا الدم الحمراء، وبعد الجلوكوز أيضاً مصدر الطاقة الرئيس للدماغ والجهاز العصبي ويمكن أن تستخدمه العضلات وخلايا الجسم الأخرى.

والنشويات هي كربوهيدرات معقدة توجد في البازلاء والبقوليات الجافة مثل فول الصويا والحمص والعدس، وفي البطاطا والحبوب ومنتجات الحبوب مثل الخبز والمعجنات والسكريات أو الكربوهيدرات البسيطة هي جزء من العديد من الأطعمة، ولها عدة أنواع كالفركتوز الذي يوجد في الفاكهة، والمانتوز الذي يوجد في منتجات الحبوب، واللاكتوز الذي يوجد في الحليب.

السكريات المكررة هي سكريات يتم إزالتها من النباتات واستخدامها كمحليات أو سكريات مضافة. يتم إنتاج السكرور أو سكر المائدة تجارياً من قصب السكر ونجر السكر ويُستخدم لتحلية العديد من الأطعمة مثل الحلويات، وتشمل المحليات الأخرى شراب الذرة عالي الفركتوز وهو سكر مكرر يضاف عادة إلى المشروبات الغازية والمخبوزات المعبأة والعسل وشراب القيقب والديبس.



البروتينات

تتكون البروتينات من الأحماض الأمينية وهي وحدات صغيرة ضرورية للنمو وإصلاح أنسجة الجسم، ويشكل البروتين حوالي خمس الوزن الإجمالي للجسم وهي المكون الأساسي للشعر والجلد والعضلات والأعضاء الداخلية والعظام، وتتوافر البروتينات في الأطعمة ذات المصادر الحيوانية مثل اللحوم والدواجن والأسماك والبيض ومنتجات الألبان ما تتوافر البروتينات في بعض النباتات مثل القنب والبازلاء والفاصوليا والحبوب والمكسرات والبذور ولكن البروتينات نباتية المصدر عبارة عن بروتينات غير مكتملة لأنها تفتقر إلى واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية. ومع ذلك يمكن الحصول على جميع الأحماض الأمينية عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة النباتية المحتوية على البروتين .



الدهون

هي المصدر الرئيس للطاقة وتقوم بنقل فيتامينات معلقة أي أي مكان يحتاجه الجسم وتوفر احتيائاً من الطاقة ، وهناك أربعة أنواع أساسية من الأحماض الدهنية :

الأحماض الدهنية المشبعة والمعددة غير المشبعة والأحادية غير المشبعة والمتحولة، ولكل منها تأثير مختلف على مستويات الكوليسترول في الدم، حيث يسبب استهلاك الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية غير المشبعة زيادة الإصابة بالنوبات القلبية وأمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى. من الناحية الأخرى فالأحماض الدهنية المشبعة غير المشبعة والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة تقلل من هذه المخاطر، وقد أظهرت الدراسات أن تراكم ترسبات الدهون في الشرايين هو السبب الرئيس لأمراض القلب وتكوين الدهون المشبعة سلبية في درجة حرارة الغرفة وتأتي بشكل أساسي من الحيوانات كاللحوم وحبوب الدواجن ومنتجات الألبان غير منزوعة الدسم مثل الزبدة والجبن والحليب. والدهون النباتية مثل جوز الهند وزيت النخيل وترفع الدهون المشبعة من مستوى مادة الكوليسترول وهو البروتين الدهني منخفض الكثافة في الدم، وترتبط المستويات المرتفعة من هذا النوع من الكوليسترول بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بينما الدهون غير المشبعة تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة وتأتي بشكل أساسي من النباتات وتعمل كل من الدهون المعددة غير المشبعة والدهون الأحادية غير المشبعة الي خفض مستويات الكوليسترول الضار، وقد تؤدي الدهون المعددة غير المشبعة أيضاً إلى خفض مستويات كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة، ويمكن أن تساعد المستويات العالية من كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة المستويات العالية من كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة في الحماية من أمراض القلب، وتعمل الدهون الأحادية غير المشبعة على رفع مستويات الكوليسترول الصحي.



الفيتامينات

تُعدُّ الفيتامينات ضرورية للجسم ولكن بكميات محددة، فهي تُبقي أنسجة الجسم صحية وتساعد أنظمة الجسم العديدة على العمل بشكل صحيح، ولكل فيتامين دور محدد يقوم به، وأي نقص أو زيادة في أي منها يمكن أن يتداخل مع وظيفة أخرى. وتقسّم الفيتامينات إلى:

- فيتامينات قابلة للذوبان في الماء: وتشمل فيتامين سي حمض الأسكوربيك، وثمانية فيتامينات ب باستثناء فيتامين ب 12، ولا يتم تخزين هذه الفيتامينات في الجسم لفترة طويلة.
- فيتامينات تذوب في الدهون: وهي أربع فيتامينات، فيتامين أ الريتينول، وفيتامين د من مجموعة السيكوسترويد، وفيتامين هـ، وفيتامين ك من مركبات النافثوكينون، ويتم هضم هذه الفيتامينات وامتصاصها بمساعدة الدهون في النظام الغذائي، ويمكن تخزينها في الدهون لفترات طويلة في الأنسجة الدهنية والكبد



المعادن

هي مجموعة من العناصر الغذائية الأساسية اللازمة لتنظيم عمليات الجسم وتوازن السوائل وتشكل المعادن بنية العظام والأسنان. تقسم المعادن بالاعتماد على ما يحتاجه الجسم إلى معادن رئيسية وشحيحة وتشمل المعادن الرئيسية التي يحتاجها الجسم بكميات كبيرة الكالسيوم والفوسفور والمغنيسيوم والكبريت وكلوريد الصوديوم والبوتاسيوم أما المعادن الشحيحة فتشمل الكروم والنحاس والفلورايد واليود والحديد والمنغنيز والموليبدوم والزنك والكوبالت وتتواجد المعادن الأساسية في جميع الأطعمة تقريبًا.

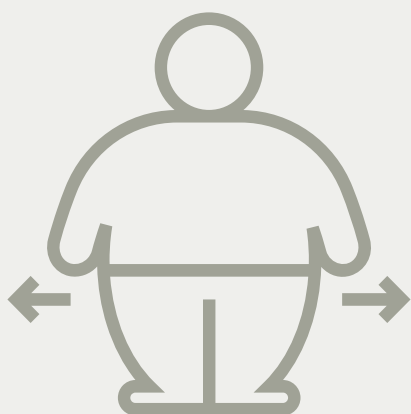


الماء

يلعب الماء دورًا نشطًا في العديد من التفاعلات الكيميائية في الجسم، كما أنه ضروري لنقل العناصر الغذائية الأخرى وتنظيم درجة حرارة الجسم وللمساعدة في التخلص من الفضلات. إن 50% إلى 60% من الجسم عبارة عن ماء ويمكن تأمين احتياجات الجسم من الماء بشرب الماء العادي وعصائر الفاكهة والحليب والشوربات حيث تحتوي معظم أنواع الفاكهة بنسبة 90% من كتلتها على الماء



القسم الثاني الغذاء والسمنة



الغذاء والسمنة الزائدة

تعريف السمنة : زيادة في الوزن والدهون عن الحد الطبيعي يقترح اخصائي التغذية ان الشخص يعاني من السمنة اذا كان لديه مؤشر كتلة جسم مرتفع .

- **مؤشر كتلة الجسم (BMI)** هو أداة يستخدمها أخصائو التغذية لتقييم ما إذا كان الشخص يتمتع بوزن مناسب للعمر ، الجنس والطول ويكون بجمع القياس بين الطول والوزن .
- **يشير مؤشر كتلة الجسم بين 25 ، و 29,9 الى ان الشخص يحمل وزناً زائداً ، يشير مؤشر كتلة الجسم البالغ 30 أو أكثر الى ان الشخص قد يعاني من السمنة .**

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن (كغم)}}{\text{الطول * الطول (متر)}}$$

مثال ذلك شخص طوله 184 سم ووزنه 120 كلغ يكون مؤشر السمنة لديه:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{120 \text{ (كغم)}}{1.84 * 1.84 \text{ (متر)}}$$

قارن الجواب بالجدول التالي :

الحالة الصحية	مؤشر السمنة
انت تحت الوزن المقبول	أقل من 19
وزنك طبيعي	20-25
وزنك زائد	26-29
انت تعاني من السمنة	30-35
انت تعاني من السمنة المفرطة	36-39
انت تعاني من سمنة مميّنة	أكثر من 40

أسباب السمنة :

1. استهلاك الكثير من السعرات الحرارية

- عندما يستهلك الشخص سعرات حرارية أكثر من استهلاكه للطاقة ، فإن الجسم سوف يخزن السعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون مما يؤدي الى زيادة الوزن والسمنة
- تؤدي بعض أنواع الأطعمة إلى زيادة الوزن ، خاصة تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات
- تتمثل هذه الأطعمة في :
 - الأطعمة السريعة ، الأطعمة المقلية : مثل البطاطس المقلية ، اللحوم الدهنية العديد من منتجات الألبان
 - الأطعمة مع السكر المضاف ، مثل المخبوزات ، وحبوب الإفطار الجاهزة .
 - الأطعمة التي تحتوي على السكريات الخفية ، مثل الكاتشب ، والعديد من المواد المعلبة
 - العصائر المحلاة ، والمشروبات الغازية ، والمشروبات الكحولية .
 - الأطعمة المصنعة عالية الكربوهيدرات ، مثل الخبز
- نمط الحياة المستقرة والافتقار للنشاط البدني

كثير من الناس يعيشون نمط حياة أكثر استقراراً من آبائهم واجدادهم ولا يقومون بأي نشاط بدني ومن أمثلة العادات المستقرة :
العمل في مكتب بدلاً من العمل اليدوي
ممارسة الألعاب على الكمبيوتر بدلاً من ممارسة الأنشطة البدنية بالخارج
الذهاب الى الأماكن بالسيارة بدلاً من المشي ، أو ركوب الدراجات .
كلما تحرك الشخص بشكل أقل ، قلّ عدد السعرات الحرارية التي يحرقها .

• عدم النوم بما فيه الكفاية

عدم النوم يزيد من خطر زيادة الوزن وارتفاع معدل السمنة .
عندما لا ينام الشخص بما فيه الكفاية ، فإن جسمه ينتج هرمون الجريلين ، وهو هرمون يحفز الشهية ، في الوقت نفسه ، يؤدي قلة النوم أيضاً الى انخفاض انتاج هرمون الليبتين ، وهو الهرمون الذي يثبط الشهية .

• الادوية وزيادة الوزن

بعض الأدوية يمكن ان تؤدي أيضاً الى زيادة الوزن مثل :
مضادات الذهان بعض مضادات الاكتئاب ، أدوية سكر الدم

• الجينات

الجين الخاطئ المسمى كتلة الدهون ، والجينات المرتبطة بالسمنة (FTO) هو المسؤول عن بعض حالات السمنة .

تشير الدراسة التي أجريت في عام 2013 الى وجود صلة بين هذا الجين و تناول الطعام العالي تفضيل الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية ضعف القدرة على الشعور بالشبع ، الصفات الوراثية يمكن أن تزيد من خطر السمنة في بعض الناس .



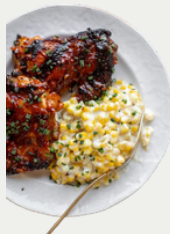
الحلول الأكيدة لخسارة الوزن

- إن عملية تخفيض الوزن سهلة وبمتناول الجميع ، لكن الأصعب هو المحافظة على الوزن المنخفض ، وتسعون في المئة من الأشخاص الذين حاولوا ولو مرة في حياتهم تخفيض وزنهم ، اخفقوا في الحفاظ على وزنهم الجديد ، والسبب واحد وهو عدم التقيد بالتعليمات أو الإرشادات الصحية إلا لفترة وجيزة ، فترة الحمية . تتطلب كل عملية تخفيض وزن ناجحة تغييراً جذرياً . اذا كنت من الكثيرين الذين لم يفلحوا في المحافظة على اوزانهم . اليك هذه النصائح :
- عليك أن تكون مقتنعاً بضرورة تخفيض وزنك ، وان تقطع وعداً على نفسك للوصول الى هدفك وان تنجح في ذلك . ضع لنفسك هدفاً واقعياً يمكن الوصول اليه ، يكفي ان تخفض ولو بنسبة قليلة 10% الى 15% من وزنك لتحسن صحتك وتبعد عنك الامراض
- كن صبوراً مع نفسك وجسدك واعطه الوقت الكافي ، فعملية تخفيض الوزن الناجحة تكون عادة بطيئة لن تأتي بين ليلة وضحاها فلا بد من المثابرة والصبر للحصول على افضل النتائج التي ستبهرك حقاً.
- لا تياس ابتداءً من الشهر الثاني او الثالث من اتباع النظام الغذائي، يمكن ان تمر في بفترات تتوقف فيها عملية خسارة الوزن وهذا أمر طبيعي ، شرط ان يكون النظام الذي تتبعه مدروسا وصحيا .
- إن الحركة ازاء لا يتجزأ من النظام الغذائي المنحّف فكلاهما وللرياضة منافع عديدة أهمها :
- المساهمة في حرق السعرات الحرارية ، فتخسر من وزنك بسرعة أكبر وتمنع من العودة الى اكتساب الوزن مرة أخرى .
- تزيد من حجم العضلات بالجسم مع التخلص من الدهون الموضعية المتركة في (الأوراك - الأرداف -البطن) فتحسن من شكل الجسم
- عند اختيارك رياضة تحبها ، فكّر بنوع الرياضة التي تمارسها بشكل متواصل دون ان يسبب لك ذلك
- ملل او كره ، يمكن ان تكون رياضة المشي ، الرقص ، السباحة ، او غيرها مارس رياضتك المفضلة ثلاث او اربع مرات مرات في الأسبوع لمدة لا تقل عن نصف ساعة كل مرة .

كيف تتأكد من ان النظام المتبع لخسارة الوزن مناسب لك

يجب ان يكون النظام مناسباً لعمرك ، ولحالتك الصحية ، ولتكوين جسدك (الطول ، الوزن ، البنية) ويأخذ بالاعتبار ماكولاتك المفضلة جب أن يؤمن مغذيات من المجموعات الغذائية الخمسة الموجودة في الهرم الغذائي . إن الإحساس بالجوع يدلّ على أن النظام غير مناسب لك .

ان خسارة الوزن بصورة سريعة وكبيرة غير مستحبة في الأنظمة الغذائية ، ويفضل النزول بشكل تدريجي لتجنب أي مضاعفات النظام الغذائي الناجح هو الذي يمكن ان تتبعه طيلة حياتك ولا يمنعك من متابعة حياتك الاجتماعية بصورة طبيعية أردد دائماً ان النظام الغذائي ليس حرمان وقسوة ولا يجب ان يكون ذلك بل كلما كان باعتدال وبكميات مناسبة فهذا هو الأفضل على الإطلاق .



الرياضة وتخفيف الوزن

انا مستعد لأن امتنع كليا عن الطعام لكن لا تطلبي مني ان امارس الرياضة . سمعت هذه العبارة كثيراً ،من خلال عملي ، كنت اؤكد دائماً أن الرياضة نصف العلاج لخسارة الوزن والأمراض كثيرة : السكر ، ضغط الدم المرتفع ، السمنة ، هشاشة العظام فالرياضة ليست عقاب وليس مضطرا ان تهلك نفسك لتحل على نتيجة إيجابية . كفي ان تتمرّن نصف ساعة يوميا ، فالأمر بسيط للغاية يمكن ان تكون عشر دقائق ثلاث مرات في اليوم في الأسبوع .

هناك ثلاثة أنواع من الرياضة :

الكارديو وهي الرياضة التي تحرك العضلات الكبيرة في الجسم بسرعة ولمدة معينة والتي تزيد من سرعة تنفسك وهي :

- المشي السريع
- رياضة الجري
- ركوب الدراجة
- السباحة
- الرقص
- التزلج
- ألعاب الكرة وألعاب المضرب
- رياضة المقاومة (رفع الأثقال والأوزان لتمرين العضلات) تهدف الى زيادة الكتلة العضلية)
- تمارين الليونة والتمديد لإراحة العضل بعد الجهد .

من خلال تحديد هدفك يمكن ان تمارس الأنواع الثلاثة من الرياضة .

خسارة الدهون

ان كنت تريد ان تخسر وزنك عليك ان تمارس رياضة خفيفة لمدة طويلة من الوقت ، ان المجهود القوي يساعدك على ان تخسر سعرات حرارية كثيرة خلال وقت قصير لكنها تحرق فقط النشويات وليس الدهون انما كلما تحركت اكثر من ساعة .انخفض مخزون النشويات وحرق مخزون الدهون في الجسم .

تمرين العضلات

اكل عشر سنين بين عمر الثلاثين والسبعين تخسر 5 % من حجم عضلاتك ،يمكن زيادة كتلة العضل باتباع رفع الاوزان الخفيفة ابدا بكيلو غرام وتمرن عشر مرات متتالية ثم ابدا تدريجيا بحمل الاوزان الى ان تستقر على الوزن الذي يتحمله جسمك .

تمرين الليونة

مدد عضلات رجليك وذراعيك وظهرك بعد المشي ، والركض او اي تمارين أخرى .

أطعمة تزيد من معدل حرق الدهون

هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تزيد معدل الحرق في الجسم، وبذلك تساعد على خسارة المزيد من الوزن وهذه هي أفضل 10 أطعمة تساعد على زيادة الحرق :



1. البروتينات الحيوانية

البروتينات الحيوانية مثل اللحوم وخاصة لحوم الأغنام والكبد والطحال، الدواجن، والأسماك تساعد على زيادة الحرق، وذلك لأنها تحتاج إلى طاقة أكثر ليتم هضمها. وهذا يعني أن تناول الكمية المناسبة من البروتين الحيواني سوف يساعدك على حرق المزيد من السعرات الحرارية. كما تساعد البروتينات على خسارة الوزن مع الحفاظ على الكتلة العضلية (كمية العضلات في الجسم)، وهو أمر ضروري للصحة العامة



2. البذور والمكسرات

البذور والمكسرات مثل اللوز، الجوز، بذور دوار الشمس، وبذور اليقطين، تحتوي على نسب عالية من البروتين عالي الجودة، والدهون الصحية غير المشبعة. وهذا يجعلها من أفضل الأطعمة التي تساعد على زيادة معدل الحرق وخسارة الوزن. يمكن تناول البذور والمكسرات كسناك صحية بين الوجبات أو إدخالها في الوصفات الشهية.



3. الخضار الورقية

يمكن أن تساعد الخضراوات الورقية مثل السبانخ واللفت والخس والكرفس وما إلى ذلك في حرق الدهون، هذه الخضار مليئة بالعناصر الغذائية مثل الحديد والمغنيسيوم والفيتامينات وتوفر طاقة وافرة، تعمل هذه العناصر الغذائية على تحسين قدراتك الهضمية وزيادة حرق الدهون.



4. البيض

إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا ينقص السعرات الحرارية ، فقد يكون البيض خيارًا مثاليًا للإفطار، إلى جانب هذا البيض الكامل غني بالبروتينات والدهون الصحية، يحتاج جسمنا إلى دهون صحية للمساعدة في امتصاص الفيتامينات



5. القهوة

إذا كنت ترغب في حرق الدهون، لقد وجدت الدراسات أن تناول القهوة قبل التمرين يمكن أن يضاعف كمية الدهون التي قد تحرقها أثناء التمرين ، تحتوي القهوة أيضًا على مستويات عالية من الكافيين مما يعزز مستويات الطاقة في الجسم.



6. خل التفاح والليمون

أظهرت العديد من الدراسات إلى أن خل التفاح يساعد على زيادة معدل الحرق، يعزز امتصاص الجسم للعناصر الغذائية، والشعور بالامتلاء. ولكن يجب أن لا تزيد الجرعة اليومية عن ملعقتين كبيرتين (30 مل) لتجنب أي أعراض جانبية أو مشاكل في الجهاز الهضمي.

إليك نصائح

تساعدك على زيادة حرق الدهون !

شرب كميات مناسبة من الماء
لا تقل عن 2 لتر في اليوم

النوم الجيد أثناء الليل وفي مكان هادئ
ومظلم لمدة 8 ساعات في اليوم.

المحافظة على النشاط، وممارسة
التمارين قدر المستطاع.

التنفس بشكل جيد واستنشاق الهواء النقي
حيث أن الأكسجين له دور كبير ،
في عملية الحرق.

اتباع حمية غذائية متوازنة بدلاً من الرجيم
القاسي

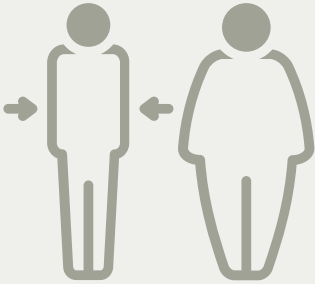
نصائح للحفاظ على ثبات وزنك بعد خسارة الوزن

ليكون هدفك التالي بعد خسارة الوزن زيادة الكتلة العضلية

- تناول النشويات الصحية المعقدة مثل الكينوا التمر الفواكه مثل التفاح البرتقال ، لبطاطا الحلوة
- معرفة احتياج جسمك من السعرات الحرارية
- معرفة العادات الخاطئة والتخلي عن فكرة العودة الى العادات الغذائية القديمة
- شرب الماء ومراقبة مستوى الماء في الجسم عن طريق لون البول
- -عدم تأخير الوجبات ويفضل تناولها في اوقاتها
- الابتعاد بقدر المستطاع عن السكر
- تناول البروتين اجعل البروتين أولوية في غذائك ، البروتين يساعد على تقليل مقاومة الانسولين
- الحركة ممارسة النشاط الرياضي وجعله روتين حياتي مثل المشي 30 دقيقة
- الاعتدال في تناول الوجبات الغير صحية

خليك واعي
وراقب غذائك !

القسم الثالث الغذاء والنحافة



النحافة ونقص الوزن

كثير من الأشخاص حول العالم يعانون من نقصان الوزن عن الحد المطلوب ،وقد وصلتني كثير من التساؤلات والرسائل حول كيفية وماهي الطرق الأنسب لزيادة الوزن رغم تطرق العديد من المواضيع عن الوزن الزائد وقلة المعلومات، أتمنى ان تجدوا من خلال هذا الفصل أجوبة وحلولاً لكل تساؤلاتكم :

تعريف نقصان الوزن او النحافة

لتعرف اذا ماكنت شخص يعاني من النحافة ما عليك سوى اتباع جدول مؤشر كتلة الجسم فان كان اقل من 19 يكون وزنك اقل من الطبيعي ، ولقد أشارت الإحصائيات ان معدل الانتشار العالمي للنحافة حوالي 9% هم ممن يعانون من قلة في الوزن وهذا لا يشكل ، خطراً على الصحة الا اذا كان يصاحبه سوء تغذية .

أسباب نقصان الوزن

- عدم الشهية لتناول الطعام
- مشاكل نفسية مثل الاكتئاب تؤثر على الشهية للطعام
- عادات غذائية مكتسبة منذ الطفولة (كره بعض المأكولات)
- مشاكل مرضية تؤثر على الشهية كأمراض الجهاز الهضمي ، السرطان
- التدخين وتناول المشروبات الكحولية قد يسبب انعدام في الشهية

بعض الاقتراحات والحلول لزيادة الوزن تدريجياً

من الضروري ان نذكر ان الشخص النحيف الذي يشكو من قلة الشهية للطعام ان يراجع طبيباً ليتأكد من عدم وجود نقص في المغذيات الأساسية وذلك عن طريق تحاليل الدم من اهم الشروط لنجاح عملية زيادة الوزن ، هي ان نجد المشكلة ونساعد على حلها أولاً اما الشرط الثاني ان تكون الزيادة تدريجية والا باءت بالفشل

ان كنت تشكو من النحافة وقلة الشهية للطعام ،انصحك بالتالي

- استهلك خمس او ست وجبات صغيرة بدل من اثنين او ثلاث وجبات في اليوم. تناول المأكولات التي تحتوي على سعرات اكثر والتي تعطي طاقة كخليط الموز والتمر مع الحليب وخليط الأفوكادو مع الحليب يمكنك تناول لمكسرات والفول السوداني .
- ابدا بالوجبة الرئيسية واترك السلطة والشوربة الى اخر الوجبة .
- تناول حصة غنية بالبروتين في كل وجبة مثل الدجاج اللحم السمك منتجات الالبان كاملة الدسم ، الاجبان ، البيض .
- تناول الجبن المبشور مع المعكرونة الأرز او مع الخبز المحمص بين الوجبات.
- استعمل زيت الزيتون في السلطة والحبوب المتبلة .
- استعمل العسل بدلا من السكر مع المشروبات الساخنة كالحليب ، تناول المربي والطحينية والقشطة مع الخبز المحمص بعد كل وجبة .
- تناول المكسرات والفاكهة المجففة بين الوجبات ، يمكن اضافتها الى الأرز او السلطة في الغداء والعشاء او مع حبوب الشوفان في وجبة الفطور
- تناول كوباً من اللبن الزبادي في وجبة الغداء والعشاء ، وأيضا يمكنك تناول الزبادي المحلى بالفاكهة والعسل بين الوجبات .



القسم الرابع

لكل فئة غذاء —

الفصل الأول : غذاء المرأة الحامل

الفصل الثاني : غذاء المرأة المرضع

الفصل الثالث : غذاء الطفل بعد عام

الفصل الرابع : غذاء الرياضيين

الفصل الأول غذاء المرأة الحامل



غذاء المرأة الحامل

تعتبر فترة الحمل من أهم واصعب المراحل التي تمر بها المرأة .

في بداية الحمل يبلغ حجم الجنين بضعة مليمترات ، ليتحول ويصبح بعد فترة تسعة أشهر عند الولادة يزن حوالي ثلاثة كيلو غرامات ويبلغ طوله خمسين سنتمراً . وتلعب المغذيات دوراً ضرورياً للوصول الى الجنين بواسطة أمه . هنا يكمن أهمية تناول واستهلاك غذاء متنوع يؤمن صحة جيدة للجنين والأم . إليك هذه النصائح التي سأسديها لك كأخصائية ..

الغذاء قبل الحمل

فان الأسابيع الأولى للحمل . وهي الفترة التي تلي تلقيح البويضة . تعتبر من أهم المراحل خلال الحمل ، لان المرأة تجهل في معظم الأحيان انها حامل ، فان كنت تنوين الحمل ، عليك الانتباه لبعض الأمور الأساسية .

عدم اتباع أنظمة غذائية عشوائية خاصة بغرض خسارة الوزن إذ يتعرض جسمك لخسارة مغذيات ضرورية لك ولنمو جنينك ، كالبروتينات والفيتامينات والمعادن والكالسيوم والحديد .

إذا اردت خسارة بعض وزنك قبل الحمل ، فمن الأفضل ان تستشير اختصاصي كي لا يتعرض جسمك للنقص عند الحمل .

إذا كنت تشكين من النحافة ، اعتمدي على زيادة وزنك بعض الشيء قبل الحمل.

ان شرب الكحول اثناء الحمل مضر لأنه يؤثر كثيراً على نمو الجنين ، وهذا الضرر يكون أشد خطورة في الأسابيع الأولى من الحمل عندما لا تكون المرأة على علم بأنها حامل . وهذا ينطبق على السيدات الذين يدخنون .

تشير الدراسات ان حمض الفوليك (folic acide) ضروري لنمو الجهاز العصبي عند الجنين ولمنع التشوهات العصبية ، خاصة في المراحل الأولى من الحمل ، أي الأسابيع الخمس الأولى .



زيادة الوزن خلال فترة الحمل !

من اهم الأمور المقلقة لدى المرأة الحامل هو كيف لها ان تسترد رشاقته بعد الولادة الامر الذي يشكل هاجساً لديها وتختلف نسبة الزيادة من امراه لأخرى.

فكما ان الزيادة الكبيرة في الوزن تؤدي الى مضاعفات أهمها مشاكل خلال الولادة ، وصعوبة في استعادة الرشاقة بعدها ، فان عدم الزيادة الكافية في الوزن خاصة للسيدات اللواتي يعمدن الى تخفيف الأكل ، يؤدي الى تأخير في نمو الجنين .

يجب ان يؤخذ بعين الاعتبار وزن السيدة اثناء الحمل فاذا كانت تعاني من نقص في الوزن : عليها ان تكسب بين 12 و 18 كلف و اذا كان وزنها طبيعياً يمكن ان تزيد بين 14 كلف ،

اما اذا كانت تعاني من وزن زائد فالأفضل لها ان لا تكتسب اكثر من 10 كلف خلال فترة الحمل .

اما اذا كانت تعاني من وزن زائد فالأفضل لها ان لا تكتسب اكثر من 10 كلف خلال فترة الحمل .
يتوزع الوزن المكتسب خلال فترة الحمل كما يلي :

وزن الطفل عند الولادة	3 كلف
زيادة في حجم الدم	1 كلف
السائل حول الجنين	1.5 كلف
غشاء الجنين (المشيمة)	1 كلف
زيادة في الرحم	1 كلف
زيادة في الثدي	0.5 كلف
زيادة في الماء	1.5 كلف
زيادة في الدهون	3 كلف
المجموع	12.5 كلف

المغذيات الضرورية خلال فترة الحمل

يحتاج الجنين في بطن امه 300 سعرة إضافية خلال الأشهر الأولى ، يمكن ان تتناول المرأة او تكتفي بكمية الاكل نفسها التي كانت تستهلكها قبل الحمل ، ولكن خلال الستة الشهور المتبقية يمكن ان تحتاج الى اكثر من 300 سعرة حرارية

من اهم المغذيات الضرورية التي على المرأة الحامل استهلاكها هي :

البروتينات

تعتبر البروتينات ضرورية لبناء انسجة وأعضاء الجنين تحتاج المرأة الحامل يومياً الى اربع حصص من البروتين مثلاً :

- *قطعتين من الجبن عند الإفطار
- * 100 غرام من اللحم او الدجاج او السمك عند الغداء
- *كوب من اللبن او الزبادي
- *بيضه عند العشاء

النشويات

تان النشويات ضرورية خلال فترة الحمل لانها المصدر الرئيسي للطاقة . والام التي تمتنع عن تناول النشويات خلال حملها يمكن ان تلد طفلاً يشكو من نقص في الوزن 2.5 كلف ، بدل 3.3 كلف بغض النظر عن نسبة البروتينات والدهنيات التي تستهلكها

وننصح المرأة الحامل ان تتناول مع كل وجبة مصدرا من النشويات المعقدة : كالحبز ، الأرز ، المعكرونة ، البطاطا ، الذرة ، البرغل ، وان تخفف من استهلاك الدهون والسكريات .

الألياف

تعتبر الالياف من الأطعمة التي تخفف من مشكلة الإمساك التي تصيب المرأة الحامل بالإضافة الى دورها في تخفيف الشهية .

يكفي ان نستهلك حصتين الى ثلاث من الفاكهة يوميا وطبق من الخضار المطبوخة او السلطة على الغداء والعشاء ، وان نستبدل من وقت لآخر الخبز الابيض بالخبز الأسمر ، والأرز الأبيض الى الأرز البني .

الحديد

من اهم الفيتامينات لصحة المرأة الحامل مادة الحديد فهي ضرورية لتكوين الهيموجلوبين في الدم

خلال فترة الحمل يزيد حجم الدم ومعه يزيد حاجة الجسم للحديد ، ان نقص الحديد يؤدي الى فقر الدم الذي يعرض المرأة الى الخطر فقر الدم يجعل المرأة تشكو من التعب باستمرار مع شحوب الوجه وضيق في التنفس .
اما بالنسبة الى الجنين فان فقر الدم قد يؤدي الى خطر الوفاة في اول الاشهر .

ويجب هنا ان تؤمن المرأة الحامل حاجتها من الحديد باستهلاك انواع اللحوم مرة يوميا بالاضافة الى مكملات الحديد التي يصفها الطبيب .

الكالسيوم

الكالسيوم من المعادن الأساسية والمهمة لتكوين العظام والاسنان .

يحتاج الجنين خلال الأشهر التسعة الى حوالي 30 غرام من الكالسيوم لنمو عظامه واسنانه في الأشهر الستة الأولى من الحمل تثبت المرأة الكالسيوم الذي تستهلكه في عظامها لينتقل في الأشهر الثلاثة المتبقية الى الجنين لنمو هيكله العظمي ولضمان انتقال الكالسيوم من الام الى جنينها دون حدوث ترقق في عظامها من الضروري ان تؤمن في غذاءها اليومي 4 حصص من الحليب ومشتقاته ذا كنتِ ممن لا يحبون الحليب يمكنكِ إضافة الحليب الى المأكولات كالحليب بالأرز ، والكوسا بالبن ، والمعكرونة بالحليب والصلصة البيضاء. ، كما يمكنكِ ان تناولي الجبنه واللبننة .

الماء

ان شرب الماء خلال فترة الحمل ضروري :

يعمل الماء على تنقية الكلى وتخليصها من السموم والرواسب في جسم الام والجنين يقي من مشاكل الإمساك تفادي التهاب البول ترطيب الجسم ومنع جفافه .

تحتاج المرأة الحامل لما يقل عن 2 لتر من الماء يوميا ، ويمكن ان نستعين بالسوائل كالحليب والعصير الطازج ، وشورية الخضار للحصول على كمية كافية من السوائل .

حمض الفوليك

حمض الفوليك يعتبر من مجموعة الفيتامين ب ، ويلعب دورا اساسيا لتكاثر الخلايا خلال فترة النمو السريع عند الجنين ترتفع الحاجة اليومية من (حمض الفوليك) الى 0.4 مليغرام يوميا وفي حال عدم استهلاك الأم إلى هذا الحمض فقد تتعرض الام والجنين لمشاكل عدّة ، أهمها فقر الدم ، تشوهات النخاع الشوكي عند الطفل مما يؤدي الى إعاقة جسدية وعقلية .

لذا فان تناول الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك امر ضروري خلال الحمل كما ينصح بتناول المكملات الإضافية من هذا الفيتامين إبتداء من الاسابيع الأولى للحمل .

انصح المرأة الحامل بان تتناول الخضار الخضراء كالخس والسبانخ والبروكلي بالإضافة الى الفاكهة والبقوليات كالعدس والفول والحمص والحبوب الكاملة.

حلول لبعض المشاكل التي قد تواجه المرأة الحامل

أكثر من 50% من السيدات الحوامل يشكون من الإمساك . وذلك لأسباب عديدة أهمها :

- هرمون البروجيستيرون : يفرزه جسم المرأة الحامل بنسبة عالية .
- قلة الحركة : فالمرأة الحامل لا تتحرك كثير ، والحركة من اهم منشطات الأمعاء.
- وزن الجنين : قد يعيق عملية التبرز

لمعالجة مشكلة الإمساك ، اليك هذه النصائح :

- تناول السوائل قبل وخلال الوجبات بكميات كافية ، كوب ماء او عصير عند الصباح قبل الفطور يسرّع عملية التبرز.
- الاكثار من المأكولات الغنية بالألياف في كل وجبة ، وفاكهة وبقوليات .
- التوجه للمرحاض في ساعات محددة
- زيادة استهلاك المأكولات الغنية بالنخالة ، كالحبز والأرز الأسمر ، بالإضافة إلى البرغل والمعكرونة السمراء .
- يفضل ان لا تتناول المرأة الحامل الاعشاب الطبيعية . فقد تضر بالجنين .

الغثيان والقئ (الاستفراغ)

أفضل مؤشر الى ان عملية الحمل ناجحة فهو الغثيان اما الاستفراغ التي تشكو منه النساء الحوامل فهو اصعب من الغثيان وقد تختفي هذه الاعراض في أوائل الشهر الرابع فهي ليست خطيرة وقد تخسر المرأة الحامل قليلاً من وزنها في الأشهر الأولى .

اليك هذه النصائح لتخفيف من حدة الغثيان:

- تناول 4 او 5 وجبات صغيرة خلال النهار بدلا من ثلاث وجبات كبيرة
أجبري نفسك على تناول وجبة الفطور ، فالمعدة الخالية قد تزيد من حدة الغثيان.
- تناول قطعة من الكعك او الخبز قبل النهوض من السرير للتخفيف من الشعور
بالغثيان ، وبعدها تناول الفطور .
- تساعد النشويات كثيراً في مقاومة الغثيان . تناول الأرز او البطاطا المسلوقة في
الوجبات الأساسية ، والخبز المحمص ، حتى بين الوجبات كمصدر للطاقة .
- المعروف ان البهارات والدهون وكل الأطعمة المقلية والأطعمة الغنية بالزبدة
والسمنة ، تزيد الإحساس من الغثيان ، فمن الأفضل التخفيف منها او تجنبها .
- تخفف رائحة الحوامض من عوارض الغثيان يمكن اضافته مع الماء او مع السلطة
فهذا يخفف من مشاكل الغثيان خلال الحمل .

كل امرأة تكره نوع من أنواع المأكولات او رائحة معينة خلال حملها استبدلي هذه
المأكولات التي تزعجك بنوع اخر ، مثل الدجاج ، السمك بدل اللحم ، واللبنه او اللبن
يدل الحليب او الجبن .

الحرقة

تبدأ مشاكل الحرقة في الشهر الرابع ، لان حجم الجنين يؤثر على المعدة ؟
ان الحرقة كالغثيان لا تختفي كلياً حتى ولو استعنت بالأدوية فبعض العادات
الغذائية تزيد من عوارضها فالأفضل ان :

تتجنبي القهوة والشاي ، والشوكولا ، والمشروبات الغازية التي تحتوي على الكولا
لأنها تزيد من الحموضة ، لا تشربي خلال الوجبات ، لكن بينها ، استبدلي المشروبات
الغازية بالماء ، لا تستلقي فوراً بعد وجبة الأكل .

الفصل الثاني غذاء المرأة المَرَضِع



غذاء المرأة المرضع

إن الكثير من الأمهات الجدد يحاولن بشتى الطرق خسارة الوزن المكتسب خلال فترة الحمل وفي الوقت نفسه يقلقن بشأن كمية ونوعية الحليب الذي سيرضعه المولود الجديد .

في هذا الفصل سأعطي المعلومات اللازمة لغذاء صحي يؤمن إدراكاً جيداً للحليب ، ويساعد الام في خسارة وزنها الزائد .

يجب على السيدات اللواتي يريدن الارضاع من الثدي ، عليها ان تمتنع عن الكحول والتدخين وبعض الادوية اما بالنسبة للقهوة والشاي فالأفضل استهلاكها بكميات قليلة . وكذلك المشروبات الغازية التي تحتوي على مادة الكافيين ، لأنها تنتقل من حليب الام الى الطفل ، وقد تسبب للطفل الارق وتمنعه من النوم بهدوء .

تن حليب الام يصنع من الدهون الذي تتراكم في جسم الام خلال فترة الحمل .بالإضافة الى ذلك تحتاج السيدة حوالي 500 سعرة حرارية يؤمنها غذاؤها كما ان عليها ان تتناول غذاء صحيا ومتوازنا خلال فترة الحمل يغطي احتياجاتها من :

- **الكالسيوم** ، كي لا تخسر مخزونها من هذا المعدن وتعرض لهشاشة او ترقق العظام عليها ان تستهلك 4 او 5 حصص من الحليب ومشتقاته في فترة الحمل .
- **الحديد** ، يوجد في اللحوم بأنواعها ، مع اخذ الجرعات الاضافية التي وصفها الطبيب خلال فترة الحمل.
- **السوائل** ، وخاصة الماء بمعدل 2 لتر يوميا ، بالاضافة الى العصائر الطازجة والشوربات والحليب .

هل يمكن ان نتبع حمية معينة لخسارة الوزن خلال الرضاعة ؟

ان الارضاع الطبيعي مع غذاء متوازن افضل وسيلة لخسارة الوزن الزائد الذي تتراكم خلال فترة الحمل ، خاصة الدهون الموضعية (السيلوليت) الذي يزعج جميع السيدات ، اذا اكتسبت الكثير من الوزن خلال فترة الحمل اكثر من 15 كيلوغراما ، وتجدين صعوبة في التخلص منها ، استشري اختصاصيا بالتغذية ليساعدك في التخفيف من وزنك دون ان يؤثر ذلك على كميته ونوعيه إدراكك للحليب .

اليك الارشادات التي تمكنك من خسارة وزنك خلال الرضاعة

- امتنعي عن تناول الدهون والسكريات والاطعمة المقلية .
- استعملي كمية قليلة من زيت الطبخ ، يمكنك إضافة زيت زيتون الى المتبلات والسلطات .
- استعيني بالفاكهة عند الإحساس بالجوع ، حاولي ان لا تتجاوز الخمس حصص لان الفاكهة غنية بالسكر وقد تزيد من الوزن .
- خففي من المأكولات لسكرية كالkek والسكاكر والعصير الاصطناعي والايسكريم .

لمزيد من المعلومات يمكنك [مراجعة فصل زيادة الوزن](#)

الفصل الثالث غذاء الرُّضّع



غذاء الرّضع

يلقى موضوع تغذية الأطفال اهتماماً أكثر بين الأمهات الجدد وماهي الطريقة المثلى لغذاء الطفل في هذه المرحلة

بعض المعلومات عن المولود الجديد :

في سنته الأولى يزيد طول الطفل 25 سنتيمترا ووزنه ثلاثة أضعاف. عند ولاده الطفل يكون جسمه غير مكتمل .يزيد حجم الدماغ بحوالي غرامين يوميا خلال السنة الاولى ، لذلك نحن بحاجة غذاء يتناسب مع نموه . جهازه الهضمي غير ناضج فهو ليس قادر على هضم بعض النشويات كالنشأ وبعض الدهون الموجودة في حليب البقر. جهاز المناعة عند الطفل غير مكتمل فهو يتعرض لحساسيات عديدة .

عند الولادة يكون نمو الكلى ضعيف وغير مكتمل ويصعب عليه التخلص من الملح وبعض الرواسب فالطفل في سنته الاولى بحاجة كبيره لتأمين نموه

الارضاع من الثدي

خلال الأربعة او الستة اشهر الأولى من حياته ، يحتاج الطفل فقط الى حليب امه او الحليب الخاص بالرضع . وقد تبين ان معظم السيدات لديهن الاستعداد للإرضاع من الثدي . لكن نسبة قليلة من الأطفال يرضعون حتى نهاية الشهر الرابع ان الارضاع الطبيعي هو الغذاء الأفضل للطفل .كثير من السيدات يشعرن بالألم والانزعاج ولكن الألم يزول بعد الأسابيع الأولى .

الى كل أم عليها ان تتعلم مايلى

- كلما ارضعت لمدة أطول ، كان خطر التعرض للإصابة بسرطان الثدي والمبيض اقل يساعد الارضاع في وقف النزيف بعد الولادة ، ويعيد الرحم لحجمه الطبيعي بوقت قصير .
- يخفف الارضاع من الثدي من عوارض الحساسية التي تصيب طفلك ، مثل الربو ، والحساسية الجلدية كالأكزيما.
- اذا ارضعت طفلك ثلاثة اشهر على الاقل عليه الإصابة بالتهاب الجهاز التنفسي .
- يخفف الارضاع الطبيعي أيضا من الإصابة بالإسهالات الحادة والامساك.

البداية الصحيحة للإرضاع من الثدي

- كلما ارضعت لمدة أطول ، كان خطر التعرض للإصابة بسرطان الثدي والمبيض اقل
- يساعد الارضاع في وقف النزيف بعد الولادة ، ويعيد الرحم لحجمه الطبيعي بوقت قصير
- يخفف الارضاع من الثدي من عوارض الحساسية التي تصيب طفلك ، مثل الربو ، والحساسية الجلدية كالأكزيما.
- اذا ارضعت طفلك ثلاثة اشهر على الاقل عليه الإصابة بالتهاب الجهاز التنفسي .
- يخفف الارضاع الطبيعي أيضا من الإصابة بالإسهالات الحادة والامساك.

كيفية ادخال الاطعمة المكملة

ان الطفل لايحتاج الحليب حتى نهاية الشهر الرابع .

ان مخاطر ادخال الاطعمة الصلبة قبل ذلك كثيرة أهمها :

زيادة خطر تعرض الطفل لمشاكل الهضم والحساسية ، مشاكل ناتجة عن عدم قدرة الكلى على التخلص من بقايا البروتينات والاملاح المعدنية بين الشهر الرابع والسادس تتحسن قدرة الطفل على بلع الأطعمة الجامدة خاصة لن نسبة افرازه لللعاب تزداد.

يمكن ان تتأكد الام طفلها جاهز للمأكولات الصلبة من المؤشرات التالية

**احساسه بالجوع خلال فترة اقل من المعتاد بعد الرضعة.
*تضاعف وزن الطفل عن وقت الولادة .
*تحسن قدرته على السيطرة على حركات رأسه وعلى الجلوس .
يهتم فيما تأكلينه انت .

كيف تبدئين ؟

ابدئي بالأرز الخاص بالأطفال ، الخالي من الجلوتين امزجيه مع بعض الحليب
في وعاء نظيف ، تذكرني ان تحضري كمية صغيرة جدا : مقدار ملعقتين صغيرتين
استعملي ملعقة صغيرة من البلاستيك .

اطعمي طفلك أولاً من حليب الثدي او الحليب المجفف . ومن ثم اغرفي قليلا
من المهلبية في رأس المعلقة وصعيها برفق على شفى الطفل السفلى سيفتح
طفلك فمه تلقائيا . وان لم يفعل افتحي فمك ليقلدك ، دعيه يمتص الطعام من
الملعقة ، وان لفظه الى الخارج ، كوني صبورة وحاولي مرة أخرى ، اذا انها ردة فعل
طبيعية عند الطفل في اول مرة يتعرف بها الى الأطعمة الصلبة ، اذا ابتلع الملعقة
الأولى اتبعيها بملعقة أخرى قبل انتهاء الوجبة بالرضاعة مثل البداية . يمكنك ان
تعاودي التجربة في اليوم التالي بكمية إضافية ، ثم بعد أسبوع تستطيعين تجربة
نوع اخر من الأطعمة وهكذا .

طريقة ادخال الأطعمة الجامدة للطفل

*أرز مطحون خاص بالأطفال وخالي من الغلوتين

*خضار مسلوقة جيداً ، ومهروسة مثل (الجزر ، الكوسا ،
البطاطا).

*فاكهة ناضجة ومهروسة : (التفاح ، الموز ، الكمثرى ، الدراق)

بداية الشهر الخامس
حتى آخر الشهر السادس

*بالإضافة الى كل ما سبق

*يمكن إدخال اللحم الخالية من الدهن.
والدجاج من دون الجلد ، والسّمك المسلوق .

بداية الشهر السادس
حتى الشهر الثامن

*بالإضافة الى كل ما سبق

*يمكن ان تدخل الحبوب كالعفس والحمص الفاصوليا
المطهية جيداً والمهروسة

*أنواع أخرى من الفاكهة كالمشمس والعنب والبطيخ الأحمر

باقي أنواع الخضار :
كالسبانخ والهندباء ، والخس والخيار والبندورة .

*إعطاء صفار البيض حتى ثلاث مرات في الأسبوع ، على ان
نبدأ برع الصفار ونزيد الكمية تدريجياً.

*عدم إعطاء بياض البيض قبل الطفل السنة

*لبنة او لبن .

بداية الشهر التاسع
حتى الشهر الحادي عشر

*يمكن ان ندخل الحليب الكامل الدسم والبيض الكامل
وجميع مشتقات الحليب .

*كما يصبح الطفل قادراً على مشاركة العائلة في الأطباق
المحضرة .

من عمر السنة
وما فوق

إرشادات عامة:

*حتى عامه الثالث يحتاج الطفل الى النصف ليتر من الحليب يومياً لذلك حتى بعد إدخال المأكولات الجامدة ، يبقى الحليب مصدر غذائه الأهم حتى عامه الأول على الأقل .

بعد تجربة عدد من المأكولات كل على حدة والتأكد من انها لم تزعج الطفل او لم تسبب له الحساسية ، يمكن مزجها مع بعضها .على سبيل المثال : نستطيع ان نمزج عدة أنواع الخضار ، كالجزر والكوسا واللوبيا والبطاطا مع قليل من اللحم او الدجاج ، عندما يصبح الطفل قادراً على استهلاكها .كما نستطيع ان نمزج الفاكهة في وجبة أخرى : موز مع تفاح .

يجب غسل الفاكهة والخضار جيداً ونزع كل القشرة والبذور منها ، بعدها نطهو المكونات حتى تصبح طرية جداً ، غما عن طريق الغلي او التعريض للبخار ومن الأفضل عدم استعمال ماء الغلي ، خاصة بعد طبخ الجزر ، لأنها قد تحتوي على نسب عالية من بعض الملوحات (النيترات) التي قد تؤذي الطفل . ان القلي والشوي تعتبر من طرق الطبخ غير الملائمة للأطفال .

بعد طهو الطعام ، نهرسه باستعمال الخلاط اليدوي او الكهربائي . اذا كان الخليط جامداً بعض الشي يمكن ان نضيف الماء النظيف الذي نستعمله لتحضير الحليب . يجب ان يكون الطعام ناعماً مثل الكريما وخالياً من التكتلات التي قد تعيق ابتلاع الطعام عند طفلك .

أخيرا . بما ان الطفل في البداية يستهلك الأطعمة بمقادير صغيرة جداً ، يمكن ان نحضر كمية اكبر ونحفظها في الثلاجة في حصص صغيرة في مكعبات الثلج او في علب صغيرة محكمة الاغلاق .



تنبيهات :

ان إعطاء العسل للطفل قبل بلوغه عامه الأول ممنوع ، لأنه قد يؤدي الى اصابته بالتسمم .

يفضل عدم تقديم عصير البرتقال قبل بلوغ الطفل الشهر التاسع نظراً لحموضته ، ويمكن تقديم عصير التفاح والكمثرى في البداية . لكن تبقى المياه افضل شراب للأطفال ، والشراب الوحيد الذي يجب ان نعطيه للطفل ليروي عطشه ، على كل حال ، اذا اردنا إعطاء العصير ، يفضل ان يكون في الكوب وليس في زجاجة الارضاع ، كي لا يتسبب بتسوس الاسنان .

ان إضافة الملح والسكر الى طعام الطفل ممنوع ، لان جسمه غير مستعد للتخلص منه. كما ان من الافضل عدم تعويد الطفل على الطعم المالح او الحلو .

تقطيع الطعام الى اجزاء:

يمكن ان نقطع الأطعمة المسلوقة او المطبوخة الى أجزاء صغيرة بحجم الاصبع ونقدمها للطفل ابتداء من شهره الثامن ، ليلتقطها ويتناولها بمفرده. كثير من الاطفال الذين يكرهون تناول الأطعمة الجامدة بالملعقة يتقبلون اطعمة الأصابع . كما انها تطور مهارته في القضم وتناول الطعام بنفسه.

أمثلة عن بعض الأطعمة المناسبة لطفل

- *الخضار المسلوقة نصف سلقه ومقطعة على شكل أصابع (جزر ،لوبيا ،خيار مقشر، بطاطا .
- *الفاكهة المقشرة والمقطعة مثل: الموز ، التفاح ، الكمثرى ، المانجا ، الدراق
- *الاجبان الصفراء مقطعة على شكل مربعات .
- *صدر الدجاج المسلوق والمنزوع عنه الجلد والمقطع
- *معكرونة مسلوقة .
- *خبز مقطع الى مثلثات او أصابع محشو باللبنه ، البيض المسلوق والمهروس او الافوكادو

الأطعمة الجاهزة

ان الأطعمة الجاهزة ملائمة وامنة لطفلك ، اذ يتم تحضيرها بطرق صحية وفق معايير وقوانين عالمية ، انها خيار جيد حين تكون العائلة خارج المنزل او اثناء السفر . ولكن يفضل ان لا يتعود الطفل عليها او على مذاق واحد فهذا يؤخر عنده مهارة التعاطي مع التكتلات في الطعام . لذلك يفضل تحضير الطعام بنفسك لطفلك ممكن حفظها مره او مرتين في الأسبوع في الثلاجة . يمكنك ان تحتفظي بالبقايا في البراد لمدة يومين على الا يكون الطفل لوثة بلعابه.



الجرعات الاضافية من الفيتامينات والمعادن

تتساءل الامهات دائما . هل طفلي بحاجة مكملات غذائية من الفيتامينات ؟

الفيتامين D

- في اشهره الأولى ، اذا كان الطفل لا يتعرض بشكل جيد لأشعة الشمس ، يجب اعطاؤه جرعات إضافية من فيتامين D
- منذ الولادة حتى الشهر السادس 300 وحدة يوميا.
 - من الشهر السادس الى عامه الأول 400 وحدة يوميا

ابتداء من الشهر السادس لا يعود مخزون الحديد المتوفر للطفل من امه كافيا لتلبية الاحتياجات المتزايدة لإنتاج الكريات الحمراء . ولتفادي إصابة الطفل بفقر الدم ننصح بإعطائه الجرعات الإضافية من الحديد ابتداء من الشهر الرابع الى عامه الأول .

الفلور

ان مادة الفلور مهمة وضرورية لتكوين اسنان قوية تقي وتكافح التسوّس ، ينصح الأطباء السيدات الحوامل بالجرعات الإضافية من الفلور ابتداء من الشهر السادس ، حتى عامه الرابع عشر ، تحتوي مياه الشرب أقل من 0.3 جزء في المليون من الفلور .

الفصل الرابع غذاء الطفل بعد عامه الأول



غذاء الطفل بعد عامه الأول

في نهاية عامه الأول ترتفع نسبة الشحوم في جسم طفلك ، وهذا طبيعي جداً. فهو سيخسرهما تدريجياً حتى عامه السادس . خلال هذه الفترة يزيد طول الطفل أكثر من وزنه ، لذلك من الطبيعي أيضاً ان يكون طفل الأربعة او الستة سنوات مائلاً الى النحافة . ان احتياجات الطفل للطاقة الغذائية ليست كبيرة ، لان نموه بطيء خلال هذه المرحلة مقارنة بعامه الأول أو المرحلة التالية : المراهقة

هنا يبدأ عادة قلق الاهل على أولادهم اذ تقل شهية الطفل للأكل . وينشغل أكثر باللعب مع الأصدقاء ،يجب على الاهل تلقين الطفل كل العادات الغذائية الصحية كما عليهم الا يستخفوا بقدرات الطفل الفكرية ، وان يفسروا لهم لماذا يكون هذا الخيار افضل من غيره .

ان احتياجات الطفل الغذائية في اول سنه من عمره مشابهه لأي شخص الا ان طفلك يحظى بغذاء صحي ومتنوع احرصى على إعطائه يومياً .من المجموعات الغذائية (الهرم الغذائي) لن الكميات تختلف من طفل الى اخر حسب شهيته وسرعه نموه .



الطفل الذي يمتنع عن تناول الطعام

أكبر مصدر للقلق بالنسبة للأم هو الطفل الذي يمتنع عن الطعام ،كيف نتعامل مع هذا النوع من الأطفال : وهي ان لا نغضب ونترك الطفل ونقدم الطعام له في وقت لاحق ، ثانيا ، ان ان نتأكد من نمو الطفل خاصة فيما يخص الطول ، كما علينا ان نلاحظ وننتبه الى نشاط وحركة الطفل ، فان كان نشيطا وجيوا لا داعي للقلق .

إليك بعض الارشادات لترغيب الطفل الممتنع عن الاكل

* يجب ان نقدم دائما حصص طعام صغيرة ، حتى ولو بدت لنا غير كافية ، فهي تكفي لولد صغير ضعيف الشهية .

*علينا قدر المستطاع تحضير نوع الطعام الذي يحبه الطفل ، يمكن حتى ان نشركه في اختيار وتحضير الطبق .

*من الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الاهل ، إعطاء البسكويت والشوكولا لطفلهم في حال امتنع عن تناول الوجبة الأساسية . من الأفضل عدم إعطاء الطفل أي شيء على الإطلاق الى حين ان يحس بالجوع ، او تقديم نوع اخر من الطعام كالارز واللبن بدل طبق اللحم او الدجاج الذي رفضه .

كثير من الأطفال يتشجعون للأكل مع الأصدقاء يمكن دعوا اصدقاهم من حين الى اخر . او تناول وجبه الغداء عند الأقارب او مع الجيران .

ان شراء الاواني والصحون والاكواب التي عليها صور ابطاله المفضلين تعتبر طريقه اغراء للطفل الممتنع عن الطعام .

الفصل الخامس غذاء الرياضيين



غذاء الرياضيين

* يهتم الرياضي عادة على امرين اساسيين : التمرين والغذاء .
يحتاج الرياضي بصورة عامة الى غذاء كثيف بالمغذيات ، أي غني بالفيتامينات
والمعادن ويؤمن الطاقة الضرورية للجهد الذي يبذله ، وعلى الرياضي ان يقسم وقته
الى ثلاث مراحل :

مرحلة التمرين : وتكون الفترة بين المباريات
يوم المباراة : يمكن ان تمتد الى اكثر من يوم
مرحلة ما بعد المباراة : يعوض فيها خلال بضعة ايام ما خسره خلال أيام المباراة .

مرحلة التمرين

* هي من اهم المراحل لانها تساند عمل التمارين في بناء العضل وتؤمن الطاقة
والمغذيات ، لذلك تختلف كمية السعرات الحرارية من شخص لآخر وحسب
التمارين ، وتتراوح بين 1800 و 6000 سعرة حرارية لليوم الواحد .

اما بالنسبة للنوعية فتكون كالتالي :
65 % من النشويات
15 % من البروتينات
20 % من الدهون

يجب ان يكون غذاء الرياضي غنياً بالنشويات ليزيد قدرته على التحمل . ان قلة
النشويات ضمن غذاء الرياضيين تدفع بالجسم الى استمداد الطاقة من مخزون
البروتينات مما يضعف العضل .

وجبة بعد المباراة

اولا ، عليك ان تتم الوجبة قبل ثلاث ساعات من المباراة ، ويمكن ان تؤمن
ما بين 300 الى 1000 سعرة حرارية ، ثانياً : ان تكون سهلة الهضم .

الوجبة المثالية :

*طبق من البطاطا ، او المعكرونة ، او الارز المسلوق بدون اي زيوت او دهون .

*طبق من الخضار المسلوقة كالجزر ، الكوسا ، اللوبيا ،، من الأفضل عدم تناول الخضار النيئة او البقوليات ، لأنها تؤخر من عملية الهضم بسبب غناها بالألياف ويمكن تناولها في وجبة الأيام التي تلي المباراة .

*قطعة من لحم او دجاج او السمك الخالي من الدهون .

*كوب من عصير الفاكهة الطازجة او حصة من الفاكهة المجففة .

*كوب من اللبن الزبادي او من الارز بالحليب او قطعة من الحلوى بدون كريمة .

ملاحظة :

على وجبة المساء في اليوم السابق للمباراة (اي حوالي عشرين ساعة قبل المباراة) ان اكون غنية جدا بالنشويات ، ويمكن للرياضي ان يستهلك حتى 600 غرام من النشويات ، اي مايعادل 250 غراما من المعكرونة .



المشروبات الخاصة بالرياضيين

*تؤمن النوادي الرياضية الكثير من المشروبات الغنية بالسكر والمعادن الخاصة بالرياضيين ، ان شرب هذه المشروبات مسموحة بشروط :

ان يشربها بعد ساعة من بدء المباراة او بعد انتهائها ، لان نسبة السكر في داخلها تعيق امتصاص الماء الى خلايا الجسم ويؤخر ذلك عملية الترطيب ، ان تكون نسبة معدن الصوديوم فيها منخفضه او غير موجودة وان تؤمن كميه من معدن البوتاسيوم والمغنسيوم .

يجب ان تنتبه لنسبه السكر ونوعيته في العبوات ، من الأفضل الا تزيد النسبة عن 6% ، ويبقى سكر الجلوكوز افضل من الفركتوز اذ انه يسبب النفخة والغازات و الاسهال لبعض الأشخاص .

مرحلة ما بعد المباراة

*من الضروري تناول نصف لتر من الماء مباشرة بعد انتهاء المباراه ، ونصف لتر اخر بعد نصف ساعة اما بالنسبة للوجبة الغذائية التالية ان كان ذلك على الغداء او العشاء فيجب ان تتكون من :

*طبق من شوربة الخضار .

*طبق من المعكرونة او البطاطا المطبوخة مع قليل من الزبدة او الزيت مع اللحم او البيض المسلوق .

*طبق من السلطة كالتبولة والفتوش مع زيت الزيتون .

*حصة من الفاكهة المجففة كالتمر او الزبيب لتجنب الإمساك بعد المباراة.

*قطعة من الحلوى حسب الرغبة .

*كوب من الحليب او اللبن الزبادي قبل النوم .

*ابتداء من اليوم الثاني يمكن ان تزيد من كمية الطعام ونوعيته تدريجيا لنعود الى مرحلة التمرين .

اسئلة شائعة:

س : هل صحيح ان الكافيين يحسن الاداء الرياضي ؟

يعد الكافيين من المنشطات عالميا ، ويمكن للرياضي ان يشرب فنجانا من القهوة او او الشاي قبل المباراة ، اذ ان مادة الكافيين تعتبر من المواد المدرة للبول فيخسر الجسم السوائل الضرورية ، لذلك بعد فنجان القهوة او الشاي نعوض بكوب ماء .

س : هل صحيح ان هناك ادويه تحرق الدهون في الجسم وتقوي العضلات ؟

يكل هذه الادعاءات من اجل التسويق للمنتج ، ان التمرين وحده يحرق الدهون في الجسم ويقوي العضلات مع الغذاء الصحي .

س : هل هناك مشروبات تعوض ما خسره الجسم من معادن خلال التمارين ؟

يبقى الماء الخيار الأفضل ، يمكن ان نحضر شرابا في المنزل نستهلكه خلال الساعة التي تلي بداية التمارين المجهد ، لكل لتر ماء نضيف كوبا من عصير الفاكهة الطازجة المصفى وربع ملعقة من الملح وملعقة صغيرة من السكر.

في الختام _____

اشكرك جزيل الشُّكر على الوقت الذي أمضيته في
قراءة هذا الكتاب ، أسعدني كثيراً أن أشارك عملي
معك .. امل من الله عزّوجل أن تحقق نتائج مُذهلة
وتصل الى اهدافك .

.. أتمنى لك دوام الصحة والعافية ..

أخصائية التغذية : أماني

