



وزارة الصحة

الدليل الغذائي الإرشادي لمعالجة الأمراض المزمنة





وزارة الصحة

الدليل الغذائي الإرشادي لمعالجة الأمراض المزمنة

وزارة الصحة
مديرية الأمراض غير السارية
قسم التغذية
2020

المنسق والمشرف العام على إعداد الدليل

المهندسة روحية برهم

رئيس قسم التغذية - وزارة الصحة

فريق عمل إعداد الدليل

المهندسة روحية برهم

رئيس قسم التغذية - وزارة الصحة

الأستاذ الدكتور رima Taim

قسم التغذية/ كلية الزراعة - الجامعة الأردنية

شكر وعرفان لكل من قدم الدعم لإنجاز هذا الدليل

الدكتور أيوب الجوالده

المستشار الإقليمي للتغذية - المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية

الدكتور نشأت طعاني

مدير مديرية الأمراض غير السارية

مراجعة الدليل

الدكتورة لارا نصر الدين

الدكتورة دانا درويش

تصميم الدليل

سارة بردجبي

● قائمة المحتويات

| | | |
|------------------------------|----------------|----|
| السمنة وزيادة الوزن | الإرشاد الأول | 06 |
| مرض السكري (النوع الثاني) | الإرشاد الثاني | 13 |
| مرض ارتفاع ضغط الدم | الإرشاد الثالث | 20 |
| أمراض القلب والأوعية الدموية | الإرشاد الرابع | 26 |
| الوقاية من مرض السرطان | الإرشاد الخامس | 29 |
| الوقاية من هشاشة العظام | الإرشاد السادس | 33 |
| المراجع | | 37 |



يعتبر نظام الدياهة الصحي والتغذية السليمة من اهم العوامل المؤثرة في سلامة وصحة الانسان، فقد اثبتت الدراسات العالمية والمحلية والإقليمية ان اتباع نظام حياة صحي كالابتعاد عن التدخين وشرب الكحول وزيادة ممارسة النشاط البدني من العوامل المساعدة في منع وتأخير الاصابة بالأمراض المزمنة والتي من اهمها السمنة والسكري النوع الثاني وامراض القلب والسرطان وغيرها من الأمراض المرتبطة بهذه العوامل. كما افرت الدراسات التغذوية بالإجماع ان للغذاء الصحي والمعارض التغذوية السليمة الأثر الفعال في منع الأمراض المتعلقة بالتغذية والسيطرة على تقدم وتطور اعراض المرض وبياته الصحية^[1,2].

ونظراً لزيادة معدل الاصابات بالأمراض المزمنة المرتبطة بكمية ونوعية الطعام المتناول سواء بالدول النامية وحتى المتقدمة بما فيهم العديد من الدول العربية، فقد اشارت تقارير منظمة الصحة العالمية لعام 2005 الى ان الأمراض المزمنة تسببت في 60% من اجمالي الوفيات في العالم، ومن المتوقع ارتفاع هذه النسبة في الأعوام القادمة^[3].

ويعتبر الأردن من الدول السائرة في نفس الاتجاه من حيث ارتفاع معدل زيادة الوزن والسمنة والاصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية كالسكري النوع الثاني وامراض القلب والأوعية الدموية وإرتفاع ضغط الدم والسرطان، حيث يشهدالأردن نقلة نوعية في نظامه الغذائي والذي كان يتميز بأنه غني بالحبوب الكاملة والبقوليات وزيت الزيتون والخضروات والفواكه وقليل باللحوم والسكريات والدهون الحيوانية. فقد اشارت العديد من الدراسات الوطنية والبحثية^[3,4] إلى أن النظام الغذائي الحالي في الأردن يميل إلى النظام الغذائي الغربي (الغني باللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والسكريات والدهون المهدورة والنشويات المكررة والقليل بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات) مصاحب له قلة بالنشاط البدني والحركة اليومية. وقد صاحب هذه التغيرات في النمط الغذائي بين الأردنيين إلى ارتفاع نسب الاصابة بالأمراض المزمنة المختلفة وذلك كما اوضحت كل الدراسات^[3,4].

وبناء على كل ما تقدم فقد قامت العديد من الدول بوضع ارشادات تغذوية للحد من انتشار هذه الامراض وتفشيها في المجتمعات المختلفة. وعادة ما تعتمد هذه التوصيات على ابحاث وأدلة علمية تربط بين النظام الغذائي والنشاط البدني من جهة والأمراض المزمنة من جهة أخرى، وحيث ان الابحاث حول زيادة معدل الاصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء والنشاط البدني قد اثبتت علاقتها الوثيقة بالعديد من هذه الامراض^[3,4]. كان من الضروري لكل دولة انشاء توصيات خاصة بشعوبها تعكس سلبيات وايجابيات نمطهم الغذائي وتركز على تصويب الخاطئ منها. وكما ان سوء التغذية بالزيادة يؤدي إلى العديد من الامراض، فان ايضا تناول كميات غير كافية من الغذاء يسبب عدّة امراض متعلقة بنقص العناصر الغذائية الزهيدة كالحديد واليود والكالسيوم.

● ما هو وضع الأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء في إقليم المتوسط والأردن؟

إن معدلات انتشار عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مرتفعة في معظم بلدان إقليم المتوسط، إذ أن اثنان من بين كل خمسة بالغين في هذا الإقليم مصابون بارتفاع ضغط الدم. وأشارت دراسة لعام (2013) إن نسبة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بين الأردنيين تقدر بـ (4.32%). وتأتي هذه الأمراض في مقدمة أسباب الوفيات في الأردن بنسبة 36.9% يليها السرطان بنسبة 16% وحوادث الطرق بنسبة 9.6%. هذا وقد بيّنت دراسة مسحية وطنية حديثة (2020) أن حوالي 47% من الأردنيين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم ولا يتناولون له أي علاج، وإن 6% من هذه الفئة المشتملة بالدراسة لديها ارتفاع في سكر الدم في حالة الصيام وتعتبر بمراحله ما قبل السكري أي أن لديها مقاومة للأنسولين^[11].

كما أن مستويات زيادة الوزن والبدانة مرتفعة وهي بإردياد في الأردن، إذ تتراوح معدلات انتشارهما بين 74% و86% لدى النساء وبين 69% و77% لدى الرجال. حيث أوضحت دراسة مسحية وطنية حديثة (2020) أن نسبة الزيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لدى السيدات أكثر من الرجال (68.6% مقابل 53%)، على التوالي) وكذلك نسبة السمنة (33.2%) فقد كانت للسيدات 40.5% وللرجال 24.5%. وتعتبر هذه النسبة عالية إذا ما قورنت بالسنوات السابقة والتي تشير إلى الزيادة بمعدل الإصابة بالسمنة وزبادة الوزن بشكل مضطرب. أما بالنسبة للنشاط البدني، فقد أظهرت هذه الدراسة أن 26% من الأردنيين يمارسون النشاط الجسدي أقل من 150 دقيقة أسبوعياً^[12]. وأوضحت العديد من الدراسات الوطنية أن الغذاء هو أهم عامل خطورة للإصابة بهذه الأمراض المزمنة، إذ أن الانتقال من النمط الغذائي الصحي والمعروف بنمط غذاء البحر الأبيض المتوسط إلى النمط الغربي قد أدى إلى ارتفاع معدل الإصابة بالعديد من هذه الأمراض^[13]. كما ساهم الخمول البدني بالإضافة إلى النظام الغذائي في نحو 30% من المراضة والوفيات التي تسببها الأمراض غير السارية. إن تناول كميات كبيرة من الأحماس الدهنية المشبعة والمتحولة، إلى جانب استهلاك كميات كبيرة من الملح والسكر هي عوامل خطورة للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية ومنها ارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى السكري (النوع الثاني) وأنواع من السرطان. وقد أوضحت دراسة مسحية وطنية حديثة (2020) قامت بها وزارة الصحة الأردنية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، بأن معدل تناول الأردنيين (من عمر 18-69 عام) للفواكه هو حصة واحدة يومياً، وحصتان من الخضروات يومياً لكل من السيدات والرجال، كما وجدت هذه الدراسة المنسحبة أن 83% من الأردنيين يتناولون أقل من خمس حصص من الخضروات والفواكه يومياً وهذا أقل بكثير من جميع التوصيات التغذوية، والذي بدوره سينعكس على صحة الأردنيين. وقد وجدت هذه الدراسة أن حوالي 30.4% من الأردنيين يقومون بالإضافة إلى تناول طعامهم أو أثناء التناول، وحوالى ثلث الأردنيين (34.4%) يستهلكون الأطعمة المصنعة المحتوية على الملح مما رفع استهلاك الملح لدى الأردنيين إلى 11 غرام يومياً^[14].

لذا فإن تعديل أساليب النمط الغذائي كفيلة للحد من الأمراض غير السارية (المزمنة) وتعتبر من الركائز العلاجية الأساسية للأمراض المزمنة . وتتألف هذه الأساليب من تقليل استهلاك الصوديوم بخفض تناول ملح الطعام والملح في الطعام المصنوع ، الدهون المشبعة والدهون المتحولة، والسكر. ويتم ذلك بزيادة تناول الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان القليلة الدهون والحبوب الكاملة ولحم الطيور والأسمك والمكسرات الحلوة مع الإفلال من كمية اللحوم الحمراء والحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر وتجنب المواد الغذائية المصنعة والمعلبة والمحضرة تجاريًا لاحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم والدهون المشبعة والدهون المتحولة والسكريات^[15].

يقدم هذا الدليل الإرشادي الأسس التغذوية الرئيسية لعلاج الأمراض المزمنة مثل مرض السكري النوع الثاني، ارتفاع ضغط الدم، مرض القلب والأوعية الدموية كما يقدم الإرشادات الغذائية للوقاية من مرض السرطان وهشاشة العظام.

تعتبر البدانة من عوامل الخطورة الهامة للإصابة بالأمراض المزمنة كأمراض القلب، والسكري، وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان^[١٤]. ومع الزيادة المطردة في سوء النظام الغذائي ونمط المعيشة وقلة النشاط البدني، ارتفع عدد المصابين بالبدانة بشكل ملحوظ في الأردن. أوضحت دراسة مسحية وطنية حديثة (2020) أن نسبة الزيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لدى السيدات أكثر من الرجال (68.6% مقابل 53%) وكذلك نسبة السمنة (32.3%) فقد كانت للسيدات 40.5% وللرجال 24.5%^[١٥].

وعادة ما ينصح بالمحافظة أو الوصول إلى وزن صحي ب بحيث يتراوح مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى البالغين ما بين 18.5-24.9، ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر [الوزن (كغم)/الطول (متر)^٢].

جدول 1: تصنيف مؤشر كتلة الجسم لدى البالغين^[١٦].



| BMI (كغم / م ^٢) | التصنيف |
|-----------------------------|----------------|
| 18.5 > | نقصان في الوزن |
| 18.5-24.9 | وزن طبيعي |
| 25-29.9 | زيادة في الوزن |
| 30 ≤ | سمنة وبدانة |

كما أنه من الموصى عدم اتباع حمية تخفيف الوزن إلا عند وجود ضرورة لخفض الوزن (إذا ما كان مؤشر كتلة الجسم يزيد عن 25 لدى البالغين) ويجب أن يتم فقدان الوزن ببطء وبشكل ثابت أي نصف كغم إلى 1 كغم في الأسبوع وبحدود 4 كغم بالشهر لدى البالغين، والتأكيد على أن تكون الحمية متوازنة ومحتوية على جميع المجموعات الغذائية وعدم استثناء أي مجموعة غذائية. وإن التوصيات الرئيسية لمعالجة مشاكل زيادة الوزن والبدانة تهدف إلى التقليل من نسبة إستهلاك الطاقة (السعرات الحرارية) من خلال التخفيف من تناول المأكولات العالية بالسكر، النشويات المكررة (مثل الخبز الأبيض، المعجنات، الأرز الأبيض، المعكرونة البيضاء)، والدهون وإستبدالها بأطعمة غنية بالألياف والمغذيات مثل الفاكهة والخضار والحبوب الكاملة والبقوليات^[١٧]. ولتحفيض الوزن بشكل صحي، ينصح بخفض مجمل السعرات الحرارية المستهلكة بنسبة 500-1000 سعرات حرارية في اليوم، بحيث لا تقل عن 1200 سعرة حرارية للإناث و1500 سعرة حرارية للذكور (ارجو اللطلاع على مثال لوجبة 1200 و1500 و1500 سعرة حرارية).

تعرف على احتياجاتك من السعرات الحرارية وإسعافك إلى خفض مجمل السعرات الحرارية المستهلكة بنسبة 500-1000 سعرات حرارية في اليوم لخفض الوزن بنسبة 1-0.5 كغم في الأسبوع^[١٨].

جدول 2: احتياجات السعرات الحرارية للذكور والإناث البالغين حسب النشاط البدني للحفاظ على الوزن^{٥٦} (لخفض الوزن ينصح بخفض مجمل السعرات الحرارية المستهلكة بنسبة 500-1000 سعرات حرارية في اليوم):

| السعرات الحرارية للإناث | | | السعرات الحرارية للذكور | | | العمر (العام) |
|-------------------------|-------------------|------------|-------------------------|-------------------|------------|---------------|
| نشطة *** | نشطة بشكل معتمد** | غير نشطة * | نشط *** | نشطة بشكل معتمد** | غير نشطة * | |
| 2400 | 2000 | 1800 | 3200 | 2800 | 2400 | 18 |
| 2400 | 2200 | 2000 | 3000 | 2800 | 2600 | 20-19 |
| 2400 | 2200 | 2000 | 3000 | 2800 | 2400 | 25-21 |
| 2200 | 2000 | 1800 | 3000 | 2600 | 2400 | 30-36 |
| 2200 | 2000 | 1800 | 3000 | 2600 | 2400 | 35-31 |
| 2200 | 2000 | 1800 | 2800 | 2600 | 2400 | 40-46 |
| 2200 | 2000 | 1800 | 2800 | 2600 | 2200 | 45-51 |
| 2200 | 2000 | 1800 | 2800 | 2400 | 2200 | 50-56 |
| 2200 | 1800 | 1600 | 2800 | 2400 | 2200 | 55-61 |
| 2200 | 1800 | 1600 | 2600 | 2400 | 2200 | 60-66 |
| 2000 | 1800 | 1600 | 2600 | 2400 | 2000 | 65-71 |
| 2000 | 1800 | 1600 | 2600 | 2200 | 2000 | 70-76 |
| 2000 | 1800 | 1600 | 2600 | 2200 | 2000 | 75-81 |
| 2000 | 1800 | 1600 | 2400 | 2200 | 2000 | أكثر من 75 |

*غير نشط يعني نمط الحياة الذي يتضمن النشاط البدني للحياة اليومية الروتينية.

**معتمد النشاط يعني نمط الحياة الذي يتضمن ما يعادل مشي 4.8 إلى 2.4 كيلومتر يومياً، بالإضافة إلى نشاط الحياة اليومية.

***ليثبط يعني نمط الحياة الذي يتضمن مشي أكثر من 4.8 كيلومتر يومياً إضافة إلى النشاطات اليومية.



مثال لوجبة 1200 كيلو كالوري:

الفطور:

رغيف خبز أسمر صغير

1/4 كوب أو 2 ملعقة كبيرة لبنة

كوب سلطة خضراء أو شرائح خيار وبندورة أو جزر أو خس أو جرجير

وجبة خفيفة:

حبة فاكهة صغيرة أو ما يعادلها



الغذاء:

كوب أرز

كوب سلطة خضراء + ملعقة صغيرة زيت زيتون

صدر دجاج متوسطة مشوية (60 غم)

كوب شنيمة أو لبن رائب

وجبة خفيفة:

حبة فاكهة صغيرة أو ما يعادلها

العشاء:

رغيف خبز أسمر صغير

2 شريحة تيركي أو بيضة مسلوقة (30 غم)

كوب سلطة خضاء أو شرائح خيار وبندورة أو جزر أو خس أو جرجير

مثال لوجبة 1500 كيلو كالوري:

الفطور:

2 شريحة توست أو رغيف صغير أسمر

2 ملعقة كبيرة لبنة (قليل الدسم) أو قطعة جبنة بحجم علبة الكبريت

مقدار كوب شرائح بندورة و خيار

1 كوب حليب (خالي الدسم) + ملعقة كبيرة عسل

حبة فاكهة صغيرة

وجبة خفيفة:

كوب كريم كراميل أو مهليبة

الغذاء:

2 كوب أرز مطبوخ 2 رغيف ونصف صغير أسمر

كوب سلطة

كوب يختني بامية

ربع دجاجة مشوية أو 3 قطع لحمة راس عصفور بدون دهون



وجبة خفيفة:

1 كوب طيب (خالي الدسم) أو لبن راي卜 أو شنبلة

حبة فاكهة أو ما يعادلها

العشاء:

2 شريحة توست أو رغيف صغير أسمر

علبة تونا صغيرة أو 2 شريحة مرتدilla حبسن (بيضاء) أو 2 سردين

2 كوب سلطة خضراء (ملعقة صغيرة زيت زيتون)

قبضة يد مكسرات (جوز أو لوز أو بذور) غير مملحة

**ارشادات غذائية للمساعدة على تخفيف الوزن
اولاً: قلل من تناول السكريات والنشويات المكررة [17-15]:**

مربع 1:

- قلل قدر الامكان من شرب العصائر بأنواعها الصناعية والطبيعية والمشروبات الغازية لأنها تحتوى على كقييات عالية من السكر.
- قلل من اضافة سكر المائدة وتناول السكريات أثناء الوجبة مثل تناول المربى والعسل والدبس.
- تناول البقوليات والحبوب الكاملة (كالخبز الأسمر أو خبز القمح والأرز غير المقشور). فهذه الأطعمة غنية بالكربوهيدرات المركبة والمواد المغذية والألياف بالإضافة إلى أنها قليلة الدهون. إن البقوليات والحبوب تساعد على مقاومة إحساس الجوع.
- استخدم المحليات غير الغذائية كبدائل للسكريات في الشاي و القهوة ولكن دون افراط.
- اختر بعض أنواع الخضروات الطازجة مثل الخيار، والجزر كوجبات خفيفة.
- اختر الفاكهة الطازجة بدلاً من الوجبات الخفيفة المحتوية على كميات عالية من السكريات المضافة (مثل المشروبات الغازية، والحلويات).
- اختر الوجبات الخفيفة المكونة من الحبوب الكاملة أو البقوليات بدلاً من الكعك، والبسكويت، والكيك، والبقلاء، الكنافة، والحلويات، التي تعتبر غنية في كل من السكريات والدهون.
- قلل من تناول الحلويات (مثل الحلويات العربية والكافو والشوكولاتة والأيس كريم).

ثانياً: قلل من تناول الزيوت والدهون [17-15]:

مربع 2:

- قلل من تناول الأطعمة المقلية أو المطبخة بالزيوت أو الدهون، لمحتوها المرتفع من الطاقة، واستبعض عنها بالاطعمة المسلوقة أو المشوية (إن أمكن).
- قلل من تناول الأطعمة المحتوية على كميات عالية من الزيوت والدهون مثل أنواع من الحلويات والبسكويت، بسكويت الزبدة، والكريasan، و الدونات.
- تجنب او قلل من تناول الوجبات السريعة، لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة و المهدروحة وكميات عالية من الطاقة، واستبدلها بوجبات صدية محضرة في المنزل.
- قلل من استهلاك اللحوم المعلبة (مثل النفاثق، والمربيلا واللانشون)، والفطائر الغنية بالدهون (مثل الشاورما والزنجر).
- تناول الحليب ومشتقاته الخالية أو القليلة الدهن.

انتبه إلى حجم الوجبات الغذائية، لأن تقليل حجم الوجبة هو من الاستراتيجيات الأكثر فاعلية لفقدان الوزن في حال وجود زيادة الوزن أو السمنة.

إبدأ وجبات الغداء والعشاء بصحن سلطة أو كاسة من الشوربة الخفيفة، حيث يساعد هذا الأسلوب على تقليل محمل السعرات الحرارية المتناولة في الوجبة.

ثالثاً: مارس النشاط البدني يومياً [18,19]:

إن نمط الحياة العصرية قد أدى إلى تدني خطير في نسبة النشاط البدني في مجتمعنا، مما قد يؤدي إلى زيادة مشاكل البدانة وإنشار الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية في شرائح المجتمع كافة. لذا يوصى بممارسة النشاط البدني قدر الامكان وبشكل شبه يومي. أي نوع من الحركة والنشاط البدني هو أفضل من عدم عمل تمرين على الإطلاق. الأشخاص الذين يجلسون لفترات أقصر ويمارسون أنشطة بدنية يتمتعون بصحة أفضل.



فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم:

- فقدان الوزن و / أو الحفاظ على الوزن
- حرق السعرات الحرارية والدهون (زيادة عمليات الأيض)
- التقليل من خطر الاصابة بالأمراض المزمنة (أمراض القلب، السكري، السرطان)
- زيادة نسبة الكوليستيرول الجيد (HDL) وخفض نسبة الدهون في الدم (Triglycerides)
- تحسين الدورة الدموية
- تحسين الصحة النفسية
- تحسين وظائف جهاز المناعة

- تحسين عمليات الهضم
- تقوية العظام والعضلات والمفاصل
- تحفيض التوتر والاجهاد فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم:**
 - فقدان الوزن و / أو الحفاظ على الوزن
 - حرق السعرات الحرارية والدهون (زيادة عمليات الأيض)
 - التقليل من خطر الاصابة بالأمراض المزمنة (أمراض القلب، السكري، السرطان)
 - زيادة نسبة الكوليستيرول الجيد (HDL) وخفض نسبة الدهون في الدم (Triglycerides)
 - تحسين الدورة الدموية
 - تحسين الصحة النفسية
 - تحسين وظائف جهاز المناعة
 - تحسين عمليات الهضم
 - تقوية العظام والعضلات والمفاصل
 - تحفيض التوتر والاجهاد**



- فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم:**
- فقدان الوزن و / أو الحفاظ على الوزن
 - حرق السعرات الحرارية والدهون (زيادة عمليات الأيض)
 - التقليل من خطر الاصابة بالأمراض المزمنة (أمراض القلب، السكري، السرطان)
 - زيادة نسبة الكوليستيرول الجيد (HDL) وخفض نسبة الدهون في الدم (Triglycerides)
 - تحسين الدورة الدموية
 - تحسين الصحة النفسية
 - تحسين وظائف جهاز المناعة
 - تحسين عمليات الهضم
 - تقوية العظام والعضلات والمفاصل
 - تحفيض التوتر والاجهاد**

النوصيات الرئيسية لممارسة النشاط البدني:

- احرص على ممارسة النشاط البدني يوميا.
- قلل من أوقات الجلوس لفترات طويلة (كمشاهدة التلفاز، او العاب الفيديو، او الهاتف النقال وغيرها من الأجهزة اللاسلكية).
- لفقدان الوزن: قم بممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة لمدة، 60 الى 90 دقيقة يوميا. معظم أيام الأسبوع.
- للحفاظ على الوزن: احرص على ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على اللقل يوميا.
- ليس من الضروري أن تتم التمارين خلال 30 دقيقة دون انقطاع، بل يمكن تحقيقها من خلال عدة اشطة معتدلة الشدة في اليوم.
- ينبغي على النساء فوق سن الخمسين والرجال فوق سن الأربعين، والنساء الحوامل والافراد الذين يعانون من امراض مزمنة استشارة طبيب او اختصاصية تغذية قبل البدء بالتمارين الرياضية.

مربع 3: تعرف على التوصيات العالمية لممارسة النشاط البدني والتي تساعده على الحفاظ على الوزن وعلى الصحة بشكل عام:

يحتاج البالغين إلى ممارسة النشاط البدني على الأقل كما يلي:

ال الخيار الأول:

- ساعتين ونصف/الاسبوع (150 دقيقة) من التمارين الهوائية متوسطة الشدة
- مرتين أو أكثر في الأسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم أو

ال الخيار الثاني:

- ساعة وربع/الاسبوع (75 دقيقة) من التمارين الهوائية عالية الشدة
- مرتين أو أكثر في الأسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم أو

ال الخيار الثالث:

- ممارسة التمارين الهوائية متوسطة وعالية الشدة بشكل متساو
- مرتين أو أكثر في الأسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم

**التمارين المتوسطة إلى عالية الشدة: تمارين هوائية وتشمل: المشي، الجري، قفز الجبل والتمارين الرياضية الجماعية في النادي الرياضي.

أما التمارين اللاهوائية: تمارين رفع اللائق وتمارين تعتمد على وزن الجسم وتسمى بتمارين المقاومة.

كيف تكون نشيطاً:

- امشي إلى المكان المقصود بدلاً من ركوب سيارتك أو سبأرة الاجرة (إذا كان ذلك ممكناً) على أن يكون مشيا سريعاً.
- استخدم السلالم حيثما كنت بدلاً من المصعد.
- ابدأ بمارسة أنشطة بدنية جديدة.
- تذكر أن تستمتع بمارسة النشاط البدني مع أفراد العائلة والأصدقاء.



● الإرشاد الثاني: مرض السكري (النوع الثاني)

من المعروف أن مرض السكري ينتج عنه ارتفاع مزمن لمعدل سكر الغلوكوز في الدم. ويحدث ارتفاع سكر الدم نتيجة عجز البنكرياس عن إفراز هرمون الإنسولين، وهو الهرمون المنظم لسكر الدم، أو إفرازه بكميات طبيعية أو مرتفعة ولكن دون أن يكون فعالاً، مما يؤدي إلى عدم دخول الغلوكوز إلى خلايا الجسم، وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع الغلوكوز في الدم. والغلوكوز سكر بسيط يعتمد عليه جسم الإنسان لإنتاج الطاقة والقيام بوظائفه الحيوية المختلفة. وللسكري عدة أنواع أهمها نوعان يصاب بهما معظم مرضى السكري [٢٠، ١٥].

النوع الأول يصيب غالباً من هم دون سن الثلاثين و تكون مستويات الإنسولين قليلة جداً أو معدومة. أما النوع الثاني من السكري فيتميز بمستويات طبيعية أو مرتفعة من الإنسولين لكن تقل درجات إستجابة الخلايا للإنسولين (مقاومة الإنسولين). يرتبط النوع الثاني من السكري إرتباطاً كبيراً بالسمنة والتغذية غير السليمة وقلة الحركة. إن النصائح والمعلومات المدرجة في هذا الدليل تتعلق بالنوع الثاني من السكري [٢٠، ١٥].

يمكن لمرضى السكري النوع الثاني أن يكتفوا بالحمية الغذائية فقط للمحافظة على مستوى طبيعي من السكر في الدم. كما ويمكن أن يصف لهم الطبيب بعض الأدوية للمحافظة على مستوى السكر. وفي بعض الحالات المتقدمة يلجأ الطبيب إلى وصف الإنسولين للمريض.

ولمتابعة حالة المريض الصحية ومدى التزامه بحميته وتناوله للأدوية الموصوفة بشكل منتظم يجب مراقبة معدل الغلوكوز في الدم إما بقياسه في حال الصيام أو بشكل عشوائي خلال ساعات اليوم (وهذا يبين الوضع الحالي واليومي للمريض). وللتتأكد من سيطرة المريض على معدل الغلوكوز في الدم لفترة طويلة، فإنه يتم قياس معدل السكر التراكمي (HbA1c). للحد من حدوث مضاعفات ارتفاع الغلوكوز بالدم سواء كانت هذه المضاعفات حادة أو مزمنة. يجب المحافظة على مستوى غلوكوز الدم طبيعياً قدر الإمكان وذلك باتباع النصائح التغذوية وتناول الدواء الموصوف من قبل الطبيب [٢٠، ١٥].



ارشادات للمحافظة على سكر الدم بالمستوى الطبيعي لدى مرضى السكري النوع الثاني [21, 20, 17]

1- حافظ على وزن صحي:

من أهم التوصيات العلاجية لمرضى السكري من النوع الثاني هي المحافظة على وزن صحي أو خسارة الوزن في حال كان المريض يشكوا من البدانة أو السمنة. إن خسارة الوزن بنسبة 5% مقارنة بالوزن الأساسي قد تؤدي إلى تحسن ملحوظ بمستوى السكر في الدم. ويجب أن يكون فقدان الوزن ببطء وبشكل ثابت أي نصف كغم إلى 1 كغم في الأسبوع وبحدود 4 كغم بالشهر لدى البالغين، والتأكد على أن تكون الحمية متوازنة ومحتوية على جميع المجموعات الغذائية وعدم استثناء أي مجموعة غذائية. (راجع الإرشاد الأول)

2- نظم كمية ونوعية الكربوهيدرات:

من أهم التوصيات العلاجية لمرضى السكري النوع الثاني هي مراقبة كمية الكربوهيدرات المستهلكة يومياً والتي تشمل السكريات والنشويات. إن المحافظة على الإنظام في كمية وتوفيق إستهلاك الكربوهيدرات في اليوم وكيفية توزيعها على الوجبات مهم جداً للمحافظة على نسبة سكر طبيعية في الدم. من المهم جداً أن تكون الكربوهيدرات المستهلكة من مصادر مغذية مثل الحبوب الكاملة والفاكهه والخضار عوضاً عن المصادر التي تحتوي على القليل من المغذيات مثل الحبوب المكررة (كالخبز الأبيض، الأرز الأبيض)، الحلويات والسكاكر إلخ. (راجع مرجع 5 و 6)

3- نظم وجباتك:

يفضل تناول خمس وجبات يومياً مكونة من النشويات البطيئة مثل الحبوب الكاملة والحليب (قليل أو خالي الدسم) والفواكه والخضروات وكمية معندة من اللحوم (إذ إن الإفراط في تناول اللحوم قد تؤثر سلباً على كفاءة عمل الكلى). ويتم توزيع الوجبات الخمس طيلة النهار بحيث تكون ثلاثة وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين. تناول وجبات الطعام في أوقات ومواعيد محددة يومياً والتي تتناسب مع وقت تناول الدواء (في حال كان المريض يتناول الأدوية المنظمة للسكر). ويجب التنبيه إلى أنه في حال استخدام الأنسولين للمحافظة على سكر الدم يجب تقسيم الوجبات على أساس نمط الأنسولين المعتمد وينصح باستشارة الطبيب أو اختصاصية التغذية لتحديد عدد الوجبات وأوقاتها في اليوم.

4- نوع غذائك:

نوع غذائك الذي تحصل على المجموعات الغذائية الخمسة وهي مجموعة الحبوب ومشتقاتها ومجموعة الخضروات ومجموعة الفواكه ومجموعة الحليب والألبان والأجبان ومجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات. (راجع مرجع 4).

مربع 4: تعرف إلى المجموعات الغذائية الخمس [22, 21, 17]

مجموعة الحبوب ومشتقاتها

وتعد هذه المجموعة جسم الإنسان بعدة عناصر غذائية من أهمها الفيتامينات: ب₁ و ب₂ و ب₃ والبروتين بالإضافة إلى الألياف الغذائية.

على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يومياً على أساس نظام غذائي يؤمن 2000 سعرات حرارية: 6 حصص على الأقل، نصفها على الأقل من الحبوب الكاملة

حجم الحصة:

- شريحة خبز أو 1/4 رغيف خبز عربي كبير.
- 1/2 كوب أرز أو معكرونة مطبوخة أو فريكة.
- 1/2 رغيف من خبز الحمام أو خبز البرغر.

ويفضل اختيار الأطعمة الأقل في محتواها من الدهون والزيوت والسكر، وكذلك يفضل أن تكون هذه الحبوب كاملة كطحينة القمح الكامل، وذلك للمحافظة على مستوى طبيعي للسكر في الدم.

مجموعة الخضروات

وتعتبر هذه المجموعة مصدراً لفيتاميني أ و ج وحمض الفوليك والبوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف الغذائية، وهي خالية من الكوليسترول والدهون.

على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يومياً على أساس نظام غذائي يؤمن 2000 سعرات حرارية: 3-2 حصص

حجم الحصة:

- كوب خضروات طازجة مثل الخيار والبندورة والكتفوسا وسواها.
- كوبين خضروات ورقية طازجة مثل الملفوف والخس والسبانخ.
- كوب خضروات مطبوخة مثل البامية والملوخية والسبانخ.
- كوب عصير خضروات طازجة.

وينصح بالتركيز على هذه المجموعة وتناول كميات كافية منها نظراً لاحتواها على كميات قليلة من الطاقة وكميات وافرة من العناصر الغذائية المذكورة أعلاه.



مجموعة الفواكه

وتزود هذه المجموعة الجسم بعدها عناصر غذائية أهمها فيتاميني أ و ج و البوتاسيوم والأليف وهي خالية من الدهون والكوليسترول.

على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يومياً على أساس نظام غذائي يؤمن 2000 سعرات حرارية: 2 حصة

حجم الحصة:

- حبة كبيرة من الإجاص والموز والبرتقال.
- حبة صغيرة من التفاح.
- كوب عصير فواكه.
- 1/2 كوب فواكه مجففة.

مجموعة الحليب والأجبان والألبان

هـى المصدر الرئيسي للكالسيوم وفيتاميني بـ 2 و بـ 12 والبروتين.

على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يومياً على أساس نظام غذائي يؤمن 2000 سعرات حرارية: 3 حصص

حجم الحصة:

- كوب حليب أو لبن رائب أو لبن مخيط.
- 1.5 أونصة جبنة بيضاء.

وفي هذه المجموعة يجب التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون واختيار الأطعمة الأقل دهناً مثل الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم.

مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات

تعتبر مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات غنية بالبروتين والفوسفور وفيتامين بـ 12 والزنك وال الحديد.

على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يومياً على أساس نظام غذائي يؤمن 2000 سعرات حرارية: 6.5-5 حصص

حجم الحصة:

- أونصة (30 غم) من اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أو التونة أو السردين.
- بيضة.
- 1/4 كوب من البقوليات الجافة المطبوخة مثل العدس والبازلاء والفاصلولاء.
- ملعقة كبيرة من زبدة الفستق أو 15 غرام من المكسرات.

وفي هذه المجموعة يجب التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون واختيار الأطعمة الأقل دهناً مثل الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم.

5- اختر الدهون بحكمة:

إن مرض السكري النوع الثاني معرضين للإصابة بأمراض القلب والشرايين . لذا من المهم التقليل ما أمكن من تناول أغذية غنية بالدهون الحيوانية والكوليستيول مثل النخاعات والكبد والسمون الحيواني والزيادة والحليب كامل الدسم والحلويات العربية خصوصاً تلك الغنية بالسكر والدهون. (راجع مربع 12 في الإرشاد الثالث)

6- قلل من كمية الملح المستهلك:

إن مرض السكري النوع الثاني معرضين للإصابة بمرض إرتفاع ضغط الدم . لذا من المهم تجنب الأطعمة المالحة وعدم إضافة الملح إلى الطعام. ومن الأطعمة المالحة ذات المحتوى العالى من الملح: المخللات والأجبان المالحة والمكسرات والخبز العادي المملح والمعلبات. (راجع مربع 11 في الإرشاد الثالث)

7- إشرب كميات كافية من الماء:

حاول شرب 8 أكواب من الماء يومياً على الأقل وذلك للتخفيف من الإصابة بالتهابات في المجاري البولية، ولطرد الفضلات الأيضية التي تزيد في حالة مرض السكري مثل البولة والأملالح.

مربع 5: نصائح عامة لتقليل السكريات المضافة في الغذاء⁽²⁰⁾:

- قلل ما أمكن من تناول الأغذية الغنية بالسكريات البسيطة مثل السكر والعسل والمربي والكيك.
- تجنب المشروبات الغازية المحلاة بالسكر، ومشروبات الطاقة، والمشروبات الرياضية، وشراب الفواكه لأنها تحتوي على نسبة مرتفعة جداً من السكريات المضافة، فمثلاً يحتوي 240 مل من شراب البرتقال على أكثر من ملعقتان كبيرة من السكر بالإضافة إلى السكر الطبيعي الموجود بالبرتقال، أي ما يعادل 45 غرام، وبالتالي يحتوي على ما لا يقل على 180 سعرة حرارية.
- قلل من تناول عصير الفاكهة الطبيعي لأنه يحتوي على كمية عالية من السكريات الحرة وإستبدل العصائر بالفاكهة الطازجة.
- قلل من إضافة السكر إلى المشروبات اليومية كالقهوة والشاي والأعشاب الأخرى تدريجياً وحاول أن تصل إلى مرحلة عدم إضافة أي سكر أو محليات لهذه المشروبات.
- قلل من تناول الحلويات مثل الحلويات العربية، والكعك والبسكويت وإجعل استهلاك الحلويات مقتضاً على مناسبات محددة وليس يومياً أو في جميع الأوقات، وبكميات قليلة.
- اختر الوجبات الخفيفة المكونة من الفاكهة أو الحبوب غير المحلاة والمحتوية على الألياف أو المكسرات بدلاً من الكعك، والبسكويت، والبقلاء، الكنافة، و الحلويات، والأيس كريم التي تعتبر غنية في كل من السكريات والدهون.
- حضر الحلويات مثل المهلبية، والمغلي، والأرز بالحليب باستخدام كمية صغيرة من السكر أو استخدام الصلصات الطبيعية كصلصة التفاح غير المحلاة أو الفاكهة المجففة للتحلية.
- اختر الفاكهة الطازجة أو المجمدة مثل التفاح، و المشمش المجفف، والزبيب، وبعض أنواع الخضروات الطازجة مثل الخيار، والجزر بدلاً من الوجبات الخفيفة المحتوية على كميات عالية من السكريات المضافة

(مثل المشروبات الغازية، والحلويات).

- اشرب عصائر الخضار الطازجة (بندوة، جزر) أو تناول قطع من الفاكهة بدلاً من المشروبات المحلاة مثل تمر هندي أو عرقسوس أو عصير القمردين أو عصير الليمون المحلاة.
- استعمل المحليات الصناعية باعتدال ولا طفرت بتناولها.
- حاول تجنب الفاكهة المعلبة أو المجمدة بمحلول سكري عالي التركيز. اختر المشروبات الغازية مع المحليات غير الغذائية قليلة السعرات الحرارية ولكن بكميات ونكرار قليل ما يمكن، إذ ان تناول هذه المطبيات حد معين لا يسمح بتجاوزه خلال اليوم الواحد.
- تجنب تناول الصلصات المحتوية على السكريات مثل الكاشب، وصلصة الفلفل الحار والحلو، وصلصة الشواء والباركيو.
- يمكن استبدال المشروبات المحتوية على السكر بشرب الماء، أو الماء الممزوج بالعنان والليمون.
- إن الشلّع الغذائي المصنفة كثالية من السكر تحتوي على أقل من 0.5 غرام من السكر في الحصة الواحدة. قد يأتي السكر المضاف بتسميات مختلفة ولكن جميعها تؤدي الدور نفسه في الجسم. إقرأ الملصقات الغذائية جيداً وإعرف التسميات المختلفة للسكر المضاف الموجودة عادةً على لائحة المكونات للم المنتجات الغذائية.

مرتع 6: نصائح عامة لتقليل النشويات المكززة في الغذاء^[22, 26]:

- إشتري واستهلك القمح (من المفضل القمح الكامل)، والأرز (يفضل الأرز الأسمر)، والمعكرونة (يفضل المصنوعة من القمح الكامل)، والشوفان (الكامل)، والشعير (الكامل) على أساس يومي.
- استهلك الأرز الأسمر والمعكرونة بالقمح الكامل مع الأطباق الشائعة التقليدية مثل الخضار المحشوة بالأرز واللحم (مثل الكوسى المحشى والملفوف المحشى والباذنجان المحشى)، واليخنات المركزة على الخضار والتي تستهلك عادةً مع الأرز (يختبر الفاصوليا والبازلاء).
- عند اختيار وجبات خفيفة تذكر على الحبوب، إختار تلك التي تحتوي على كمية قليلة من الملح والسكر والدهون، مثل السنديوشات المعدة بخبز قمح كامل والفسشار (مع القليل أو من دون ملح) والكعك القليل الدسم والملح.
- إختار المنتجات الغذائية التي تذكر إحدى هذه المواد الغذائية ضمن المكونات الأولى على الملصق الغذائي: دقيق قمح كامل، قمح كامل، دقيق أرز أسمر، دقيق الشوفان، الشوفان الكامل، الشعير الكامل، ودقيق الذرة الكاملة.
- أنظر لائحة المكونات على الملصق الغذائي للمفتح وإبحث عن العبارات الآتية: كامل، حبوب كاملة، أو غير مكززة هذه العبارات تشير إلى أن المنتج يحتوي على الحبوب الكاملة.

8- مارس النشاط البدني يومياً.

فالحركة البدنية تساعد على المحافظة على مستوي طبعي للسكر في الدم وتساعد على المحافظة على وزن صحي (مرتع 7)

- استشر الطبيب قبل البدء بالتمارين الرياضية.
- احرص على ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً (أو ما يعادل 150 دقيقة أسبوعياً على الأقل).
- راقب مستوى السكر في الدم قبل وبعد القيام بالتمارين الرياضية لمعرفة كيفية تجاوب جسمك مع الرياضة.
- بالنسبة للمرضى الذين يستعملون الإنسولين ومخفضات السكر ليس هناك من ضرورة إلى زيادة كمية الكربوهيدرات المستهلكة إذا قام المريض بـ 30 دقيقة من الرياضة المعتدلة أو أقل . أما إذا استمرت الرياضة لمدة ساعة فيجب تناول حصة خبز أو حصة فاكهة إضافية.
- عند القيام برياضة شاقة لمدة 60 دقيقة من قبل هؤلاء المرضى يجب تناول حصتين من النشويات (خبز، أرز، معكرونة) أو الفاكهة لمنع هبوط في مستوى السكر في الدم.

● الإرشاد الثالث: مرض ارتفاع ضغط الدم

عادةً ما يرتبط ارتفاع ضغط الدم بزيادة الوزن والمسمنة، ولكن زيادة الوزن لا تعني بالضرورة ارتفاع ضغط الدم، فمن الممكن أن يكون الشخص صاحب وزن معتدل وطبيعي ولكنه مصاب بارتفاع في ضغط الدم والعكس صحيح. غير أن زيادة الوزن قد تزيد من احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم. ويعتبر تخفيف الوزن واتباع برنامج غذائي (قليل الملح أو الصوديوم) وممارسة الرياضة والبعد عن التوتر والضغوط النفسية من أهم الخطوات المتبعة للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم. ولكن عند تطور المرض واستمرار ارتفاع ضغط الدم يجب تناول الأدوية المخفضة لضغط الدم وذلك تحت إشراف الطبيب [25-29].

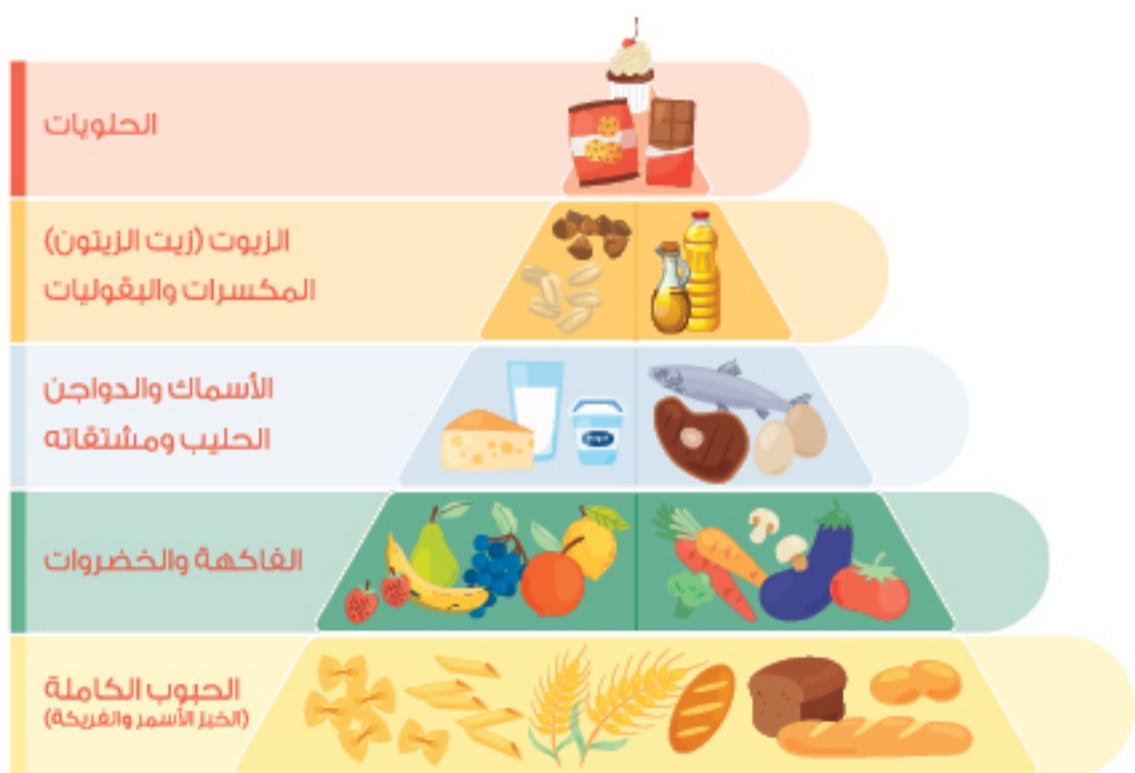
إرشادات للمحافظة على ضغط الدم بالمستوى الطبيعي لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم [25-29, 21]:

لتخفيف من حدة ارتفاع ضغط الدم يمكن اتباع ما يلي:

(1) اتبع وبنى النظام الغذائي الذي يقي من ضغط الدم (DASH Diet)، وهذه الكلمة الاصطلاحية مأخوذة من اللغة الانجليزية (Dietary Approach to Stop Hypertension) وتعني الأسلوب الغذائي لوقف حدوث ارتفاع ضغط الدم. يتميز هذا النظام بكونه غنياً بالحبوب الكاملة والفاكهه والخضروات ومنتجات الحليب قليلة الدسم مع التقليل من استهلاك الدهون وتناول حفنة (حوالى $\frac{1}{4}$ وقية) من المكسرات غير الملحنة يومياً. يتميز هذا النظام أيضاً بكونه غنياً بالكلاسيوم، البوتاسيوم والمغنيسيوم وهي معادن تساعد على تخفيف ارتفاع ضغط الدم.

التوصيات الرئيسية حول اتباع النظام الغذائي DASH يمثل الجدول الآتي (جدول 3) عدد الحصص اليومي الذي يوصي بها النظام الغذائي DASH حسب مدخول السعرات الحرارية للفرد.

| الفئة الغذائية | 1600 سعرات حرارية | 2000 سعرات حرارية | 2600 سعرات حرارية | 3100 سعرات حرارية |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| الحبوب الكاملة | 6 | 8-7 | 11-10 | 13-12 |
| الخضروات | 4-3 | 5-4 | 6-5 | 6 |
| الفاكهة | 4 | 5-4 | 6-5 | 6 |
| الحليب ومشتقاته (القليلية أو الخالية من الدهن) | 3-2 | 3-2 | 3 | 4-3 |
| اللحوم والأسماك والدواجن | 2-1 | 2-1 | 2 | 3-2 |
| المكسرات والبذور والبقوليات | 4-3 | 5-4 في الأسبوع | 1 | 1 |
| الدهون والزيوت | 2 | 3-2 | 3 | 4 |
| الحلويات | 0 | 5 في الأسبوع | 2 | 2 |



لنصائح عملية حول زيادة نسبة إستهلاك الحبوب الكاملة، راجع مرجع 6 في الإرشاد الثاني.

مربع 8: نصائح عملية لزيادة نسبة إستهلاك الفاكهة والخضار^[26]

أكثر من تناول الفواكه وكذلك الخضروات يومياً، لما لها من أهمية تغذوية وصحية فهـي تزود الجسم بالبوتاسيوم والمغنيسيوم ومضادات التأكسـد والألياف، فقد وجـد أن الإكتـار من تناول المصـادر الغذـائية الغـنية بالبوتاسيوم يـسـاـهم في التـقلـيل من امـتـاصـاصـ الصـودـيـومـ وـيزـيدـ من طـرـحـهـ خـارـجـ الـجـسـمـ، كـماـ أنـ العـدـيدـ منـ الـدـرـاسـاتـ أـبـيـتـ أـهـمـيـةـ تـنـاـولـ الـأـغـذـيـةـ الـغـنـيـةـ بـالـمـغـنيـسـيوـمـ لـدوـرـهـ الـهـامـ فـيـ توـسيـعـ الـأـوـعـيـةـ الدـمـوـيـةـ وـبـالـتـالـيـ خـفـضـ ضـغـطـ الدـمـ.

استهـلـكـ كـمـيـةـ كـافـيـةـ منـ الفـواـكـهـ وـالـخـضـرـوـاتـ لـتـزوـيـدـ الـجـسـمـ بـالـبـوـتـاسـيـوـمـ لـحـفـاظـ عـلـىـ نـسـبـةـ الصـودـيـوـمـ الـذـيـ بـدـورـهـ يـنـقـصـ ضـغـطـ الدـمـ وـيـقـسـىـ منـ السـكـتـةـ الدـمـاغـيـةـ وـمـنـ اـضـطـرـابـاتـ النـظـمـ الـقـلـبـيـةـ.

نصائح عملية لزيادة نسبة إستهلاك الفاكهة:

1. احرص على شراء الفواكه في موسمها.
2. فـعـ وـعـاءـ مـنـ الفـواـكـهـ المـغـسـوـلـةـ عـلـىـ طـاـوـلـةـ الـمـطـبـخـ لـيـسـهـلـ تـنـاـولـهـاـ.
3. تـنـاـولـ حـبـوبـ الـلـفـطـارـ غـيرـ الـمـحـلـلـ اوـ الـلـبـنـ معـ قـطـعـ الـفـواـكـهـ الـطـارـجـةـ اوـ الـفـواـكـهـ الـمـجـفـفـةـ غـيرـ الـمـحـلـلـةـ.
4. اخـتـرـ الـفـواـكـهـ الـمـجـفـفـةـ الـتـيـ لاـ تـحـتـويـ عـلـىـ السـكـرـ الـمـضـافـ وـغـيرـ مـغـلـفـةـ بـالـشـوـكـولـاتـهـ، وـتـنـاـولـهـاـ بـاعـتـدـالـ.
5. تـنـاـولـ الـفـواـكـهـ الـمـجـفـفـةـ اوـ الـطـارـجـةـ الـمـقـطـعـةـ كـوـجـيـةـ خـفـيـةـ فـيـ الـعـمـلـ، وـلـكـ تـنـاـولـ الـفـواـكـهـ الـمـجـفـفـةـ بـكـثـيـرـاتـ مـعـتـدـلـةـ لأنـهـاـ تـحـتـويـ عـلـىـ سـعـرـاتـ حـارـارـيـةـ أـكـبـرـ (ـمـنـ دـيـثـ الـوزـنـ)ـ بـالـمـقـارـنـةـ مـعـ الـفـواـكـهـ الـطـارـجـةـ.
6. للـتـحـلـيـةـ تـنـاـولـ كـوـبـاـ مـنـ سـلـطـةـ الـفـواـكـهـ الـطـارـجـةـ اوـ كـوـكـيـلـ الـفـواـكـهـ الـمـعـدـ فـيـ الـمـنـزـلـ بـدـوـنـ الـقـشـطـةـ وـالـسـكـرـ الـمـضـافـ.

نصائح عملية لزيادة نسبة إستهلاك الخضار:

1. اشتـرـ مـجـمـوعـةـ مـتـنـوـعـةـ مـنـ خـضـارـ الـموـسـمـ.
2. قـمـ بـتـخـزـينـ الـخـضـارـ الـطـارـجـةـ فـيـ الثـلـاجـةـ اوـ قـمـ بـتـجمـيـدـهـاـ.
3. اشتـرـ الـخـضـارـ الـمـتـلـاجـةـ اـذـاـ لمـ تـكـنـ الـخـضـارـ الـطـارـجـةـ مـتـوـفـرـةـ خـلـالـ الـمـوـسـمـ.
4. اجـعـلـ السـلـطـةـ الـخـضـراءـ جـزـءـاـ اـسـاسـيـاـ فـيـ وـجـابـكـ الـيـوـمـيـةـ (ـمـثـلـ سـلـطـةـ الـفـتوـشـ،ـ التـبـولـةـ،ـ الزـعـترـ الـخـضـرـ معـ الـبـصـلـ وـسـلـطـةـ الـمـلـفـوـفـ معـ الـجـزـرـ الـمـبـرـوشـ)ـ مـعـ الـحـرـصـ عـلـىـ اـضـافـةـ الـصـلـصـاتـ الـمـدـضـرـةـ فـيـ الـمـنـزـلـ وـلـيـسـتـ الـجـاهـزةـ فـيـ الـاـسـوـاقـ.
5. قـمـ بـتـقـطـيعـ الـخـضـارـ (ـمـثـلـ الـجـزـرـ وـالـخـيـارـ وـالـفـلـفـلـ الـحـلـوـ)ـ وـاجـعـلـهـاـ وـجـبةـ خـفـيـةـ مـعـ صـلـصـةـ قـلـيلـةـ الـدـهـونـ مـثـلـ الـبـنـةـ مـعـ الـاعـشـابـ اوـ الـثـومـ.
6. اـسـتـهـلـكـ كـمـيـةـ أـكـبـرـ مـنـ الـلـطـبـاـقـ الـمـرـتـكـرـةـ عـلـىـ الـخـضـارـ الـمـسـلـوـقـةـ وـالـيـخـنـاتـ (ـمـثـلـ الـبـامـيـةـ،ـ الـفـاصـولـيـاـ الـخـضـراءـ،ـ الـسـبـانـخـ وـالـمـلـوـخـيـةـ).
7. اـسـتـهـلـكـ الـخـضـارـ الـمـشـوـيـةـ باـعـتـدـالـ (ـمـثـلـ الـطـمـاطـمـ،ـ الـبـصـلـ،ـ الـفـطـرـ،ـ الـفـلـفـلـ الـخـضـرـ الـحـلـوـ مـعـ الـلـحـمـ اوـ الـدـجاجـ الـمـشـوـقـ).

- تناول الحليب ومشتقاته (اللبن والأجبان) خالية الدسم أو قليلة الدسم يومياً.
- تناول الحليب المدعم بالكالسيوم وفيتامين د قدر الامكان خاصة النساء وكبار السن.
- اختر الأجبان البيضاء عوضاً عن الأجبان الصفراء والأجبان القابلة للدهن لاحتوائها على كميات أقل من الدهون.
- اختر الأجبان القليلة الملح.
- انقع الأجبان المالحة في الماء قبل تناولها لخفض نسبة الملح فيها وكذلك اللبن الجميد لتقليل الملح فيه.
- تناول الحليب واللبن الطبيعية غير المملاحة (مثل الشنيمة) أو المحللة والمنكهة.
- لسلامتك اذا كنت تستخدم الحليب الطازج يجب عليه قبل تناوله وحفظه مبرداً لحين استداته.
- حضر الاطباق الرئيسية (الشيشيرك، المطاشي، الكبة اللبنانيّة) باللبن قليل الدسم أو خالي الدسم.
- اضف قطع من الجبنة البيضاء قليلة الدسم أو خالية الدسم أو خالي الدسم.
- عند تحضير الحلويات المنزلية (المهلبية، او علي، السحلب) استخدم الحليب قليل الدسم أو خالي الدسم.
- قلل استخدام الحليب المكثف المحتوى وفي حال استخدامه قلل كمية السكر المضاف للوصفة.
- احرص على اختيار المشروبات الساخنة (الشاي والقهوة) المحضرة بالحليب قليل الدسم أو خالي الدسم وقليلة السكر.

(2) فتن من تناول الأطعمة المحتوية على عنصر الصوديوم:

التوصيات الرئيسية حول نسبة إستهلاك الصوديوم^[24,25]

يتم تحديد كمية الصوديوم المتناولة بحسب درجة ارتفاع ضغط الدم، فكلما زاد معدل ارتفاع ضغط الدم زادت الحاجة إلى التقليل من تناول الأطعمة المحتوية على الصوديوم. وفيما يلي بعض الإرشادات التي تشرح هذا النظام الغذائي.

مرتع 10: الحذ الأقصى الموصى به يومياً من الملح

- ما يقارب ملعقة ملح صغيرة في اليوم (أي 2000 ملخ من الصوديوم في اليوم) للحماية من خطر ارتفاع ضغط الدم.
- 2/3 ملعقة ملح صغيرة في اليوم (أي 1500 ملخ من الصوديوم في اليوم) للأفراد الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع، السكري من النمط الثاني، مرض الكلس المزمن، أو الأفراد الذين يبلغ عمرهم أكثر من 50 سنة.

مرتع 11: نصائح عملية لتحقيق نسبة الصوديوم في الحمية الغذائية

- تناول الخبز القليل الملح.
- قلل أو تجنب شراء الأطعمة المصنعة مثل النقانق، السجق، السلامي والأطعمة المعلبة والحساء ومرق اللحم والمخللات والمواد المحضرة والمحفوظة تجاريًا بالملح واستبدلها بالأطعمة الطازجة.
- قلل من إستهلاك الوجبات السريعة والمعجنات والمأكولات التي تؤكل مع صلصلة الصويا.
- تناول الشوربات المحضرة في البيت وقلل من إستهلاك الشوربات التجارية حتى ذات الصوديوم القليل.
- ابعد عن المكشيات الم المملحة وإستبدلها بالمكشيات المحقصة أو الطازجة غير المملحة.

6. أكثر من تناول الفواكه وكذلك الخضروات يومياً، لما لها من أهمية تغذوية وصحية فهني تزود الجسم بالبوتاسيوم والمغنيسيوم ومضادات التأكسد والألياف، فقد وجد أن الإكثار من تناول المصادر الغذائية الغنية بالبوتاسيوم يساهم في التقليل من امتصاص الصوديوم ويزيد من طرحة خارج الجسم.
7. تناول الفواكه والخضروات كوجبات خفيفة بدلاً من رقائق البطاطا المالحة (الشيس) والمقرمشات المالحة.
8. قلل من إستهلاك الخضار المخللة المالحة (كيس).
9. تناول البقوليات والحبوب الكاملة والذرة الأسمر أو خبز القمح واللرز غير المقشور، فهذه الأطعمة غنية بالكربوهيدرات المركبة والمواد المغذية بالإضافة إلى أنها قليلة الصوديوم.
10. قلل من إستهلاك الأجبان العالية بالملح، انفع الأجبان المالحة في الماء طوال الليل قبل استهلاكها.
11. استعمل صلصة الطماطم الطازجة بدلاً من الصلصات المعلبة التي قد تحتوي على كمية عالية من الملح.
12. أزل الملح عن المائدة وقلن إضافة كمية الملح أثناء الطهي.
13. أعد الطعام في المنزل مع القليل من الملح، وتأكد من إستخدام الملح المعالج باليود (معدن أساسى لوظيفة الغدة الدرقية)، والذي يشكل نصفه أبرز أسباب أمراض الغدة الدرقية، والتخلف العقلي، والإعاقة في النمو التي يمكن الوقاية منها.
14. يمكن إستبدال الملح العادي (كلوريد الصوديوم) بملح آخر قوامه كلوريدي البوتاسيوم ولكن تحت إشراف الطبيب، إذ إن كلوريدي البوتاسيوم قد يؤذى الأفراد الذين يعانون من مشاكل صحية معينة.
15. اضف البهارات القليلة الصوديوم وابتعد عن الصلصات أو البهارات المحتوية على الصوديوم مثل غلوتامات الصوديوم وصلصة الصويا وصلصات الشوكي والكتشب العلوي والمخللات بأنواعها والماسترد والزيتون والخل المضاف إليه نكهات.
16. إقرأ الملصقات الغذائية بعناية، إن كمية السكر العالية في بعض المنتجات قد تغطي على كميات الصوديوم المرتفعة، قارن بين الأصناف المختلفة للسلعة الغذائية واختر الصنف الذي يحتوي على أقل كمية من الصوديوم.



جدول 4: تعرف على محتوى الصوديوم في بعض التغذية الغذائية^[27]

| النوع الغذائي | النوع | حجم الحصة | صوديوم (ملغم) |
|---------------------------|-------|------------------|---------------|
| خبز، على أنواعه | | 30 غ (4/1 رغيف) | 210-95 |
| بيتزا، عادي، بالجبن | | شرائح كبيرة | 1200-450 |
| خضروات مسلحة، على أنواعها | | 2 كوب | 160-2 |
| صلصة السلطة، على أنواعها | | 2 ملعقة طعام | 505-110 |
| "كتشب" | | ملعقة طعام واحدة | 167 |
| الفشار، محضر بالزيت | | كوب واحد | 292 |
| "كروسان" | | حبة واحدة (57 غ) | 424 |
| رقائق البطاطا | | 10 قطع | 180-120 |
| بسكويت مملح أو جاف | | 30 غ (5 كعكات) | 407 |

(3) إختر الدهون بحكمة^[28]:

مربع 12: نصائح لتخفييف نسبة الدهون في الحمية الغذائية

1. حاول التعود على الأطعمة المسلوقة أو المشوية أو قلي الأطعمة مع إضافة الزيت لها ضمن كمية الدهن المسموحة (مثلًا قلي الخضروات كالباذنجان أو البطاطا مع ملعقة زيت أو ملعقتين كبيرتين من الزيت).
2. عدم الاستماع إلى الإشاعات التي تقول أن هذا النوع من الزيت أو السمن لا يؤدي إلى زيادة الوزن فكلها تحتوي على طاقة تزيد وبالتالي من الوزن.
3. اقتصر في تناول الشحوم الحيوانية وذلك للتخفيف من كمية الكوليستيرول الذي يافقها مع التقليل ما أمكن من تناول اللحوم الغنية بالدهون واستبدلها بالدجاج المنزوع الجلد والأسماك.
4. تناول البقوليات والحبوب الكاملة والخبز الأسمر أو خبز القمح والأرز غير المقشور، فهذه الأطعمة غنية بالكريوهيدرات المركبة والماء المغذي بالإضافة إلى أنها قليلة الدهون.
5. تناول حوالي 15 غرام أي ما يعادل 2 ملعقة كبيرة من البذور (بذور البطيخ والقرع ودوار الشمس) أو 1/3 كوب من المكسرات (الفستق والكافور واللوز والفول السوداني) 3 مرات في الأسبوع وذلك لتزويد الجسم بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف وفيتامين هـ. ولكن يجب التنبه إلى أن الإفراط في تناول المكسرات يتسبب في زيادة الوزن.
6. على المرضى الذين يتناولون مدرًا للبول (يزيد من طرح البوتاسيوم وإخراجه من الجسم مع البول) أن يعوضوا البوتاسيوم المفقود بأحد غذاء غني بالبوتاسيوم (الموز والبطيخ وعصير الليمون والبرتقال والخوخ والمشمش والبروكولي والملفوف والخيار والجزر والمشروم (الفطر) والسبانخ والبطاطا المسلوقة).

● الإرشاد الرابع: أمراض القلب والأوعية الدموية

في كثير من الحالات المرضية المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية يتطلب الوضع تقليل كمية الدهون والكوليسترول والصوديوم وذلك في حالات إرتفاع مستوى كوليسترول الدم أو تصلب الشرايين العصادي (Atherosclerosis). كما ويعتمد على التقليل من نسبة إستهلاك السكريات السريعة في حالة إرتفاع نسبة الغليسيريدات في الدم. وحسب نوع الأضطرابات الدهنية، فإننا نقلل كمية الدهون في الغذاء اليومي، بحيث تشكل ما بين 35-25% من الطاقة المتناولة. ومن المهم تقليل نسبة إستهلاك الدهون المشبعة (هي الدهون الحيوانية عادة) إلى 7% من الطاقة المتناولة [25,26]. وتجنب الأطعمة التي تحتوي على الدهون المهدرجة واستبدالها بالزيوت النباتية التي تحتوي على الدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون والأفوكادو وزيت دوار الشمس وزيت الصويا. وفي حال التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون الحيوانية، فإننا تلقائياً نقلل من كمية الكوليسترول المتناولة. كما أن الملح يتم تخفيفه بدرجات متعددة وذلك حسب ما تقتضيه الحالة الصحية للمريض. فقد توصف الحمية بأنها مقيدة الملح (الصوديوم) وتزود حوالي 2000 ملغم صوديوم / اليوم، أو تكون قليلة الملح (تزود حوالي 1500 ملغم صوديوم / اليوم). ويمكن للأي إنسان أن يتبع على طعام قليل الدهون والملح دون وجود حاجة صحية لتبني هذا السلوك، إذ إن التقليل من تناول الدهون والكوليسترول والصوديوم مطلب صحي وقائي ينصح الأصدقاء بتطبيقه كنمط غذائي في جميع الأحوال [25].

جدول 5: تعرف على المصادر الغذائية للدهون المشبعة والدهون المهدرجة

| الدهون المهدرجة | الدهون المشبعة |
|---------------------------------|------------------------------------|
| المارجرين (الزبدة النباتية) | الدهون الديوانية (بقر، دجاج) |
| الزيوت المهدرجة | الزبدة |
| الزيوت المهدرجة جزئياً | زيت الهند أو زيت التحلي |
| المعجنات مثل الكروasan والباكيك | الكريمة |
| الحلويات (كانو، دونات، بسكويت) | الشمن النباتي |
| | الحليب/اللبن/الجبنية الكاملة الدسم |
| | القشطة |

إرشادات لخفض الكوليسترول والدهنيات في الدم [26,21,17]

لتخفيف من ارتفاع الكوليسترول في الدم يمكن اتباع ما يلى:

1. قلل من تناول الأطعمة المحتوية على الشحوم الحيوانية مثل المرتدilla والنقارق واللانشون (اللحوم المعلبة) وذلك لتخفييف الكوليسترول.
2. قلل من تناول اللحوم الحمراء بشكل عام واستبدلها باللحوم البيضاء كالدجاج المتنوع الجلد والأسماك.
 - تناول السمك مرتين في الأسبوع على الأقل (وحاول اختيار الأسماك الدهنية التي تحتوي على الأوميغا 3 مثل السلمون والسردين والتونة).
 - استبدل بعض اللحوم بالأطعمة الغنية بالبروتين النباتي مثل البقوليات، والمكسرات.

- قلل من استهلاك الأعضاء الداخلية للفنم والبقر والدجاج كالكبدة والنخاعات والكلان.
 - قلل من إستهلاك الكباب والعرايس والشورما.
3. قلل ماً ممكّن من استخدام السمن الحيواني والنباتي والزبدة واستبدلها بالزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس.
4. تعود على الأطعمة المسلوقة أو المشوية أو قلي الأطعمة مع إضافة الزيت لها ضمن الكمية المسموحة (متناهياً قلي الخضروات كباباً ذنجان أو البطاطا مع ملعقة زيت أو شوانها بالفرن).
5. اضف الزيوت النباتية بكميات معتدلة إلى الأطعمة المحضرة كال السلطة والحمص والفول والتونا وغيره.
6. قنن من تناول الزيوت بشكل عام بحيث لا تزيد الكمية المتناولة عن تلك المسموحة بها يومياً.
7. قن من إستهلاك الحلويات مثل الكاتو والشوكلاته والأيس كريم والحلويات العريضة لاحتوائها على كمية عالية من الدهون.
8. حدد من تناول الأطعمة المحتوية على الدهون المهدّجة مثل انواع من الحلويات والبسكويت، وبسكويت الزيتة، والكريasan، والدونات.
9. تجنب الأطعمة المحضرة تجاريًا وسهلة التحضير لاحتوائهما على نسبة عالية من الدهون المشبعة والمهدّجة.
10. تجنب او قلل من تناول الوجبات السريعة واستبدلها بوجبات صحية محضرة بالمنزل لاحتوائهما على نسبة عالية من الدهون المشبعة والمهدّجة وكيفيات عالية من الطاقة.
11. اختر طيب خالي الدسم او حليب قليل الدسم (اقل من 1% دسم).
12. اختر الأجبان ومنتجات الألبان قليلة او تقريباً خالية الدسم (تحتوي على 30 - 40 % دسم اقل).
13. قلل من إستهلاك الأجبان الصفراء والأجبان القابلة للذبح لأنها تحتوي على كمية عالية من الدهون المشبعة.
14. قلل من إستعمال الكريمة في الطبخ واستخدم أنواع الكريمة القليلة الدسم.
15. لزيادة التكهة في الطعام، إستعمل صلصة الطماطم والخل والتوم والبصل وعصير الحامض والأعشاب والتوابيل عوضاً عن إستعمال كميات كبيرة من الزيوت والدهون.

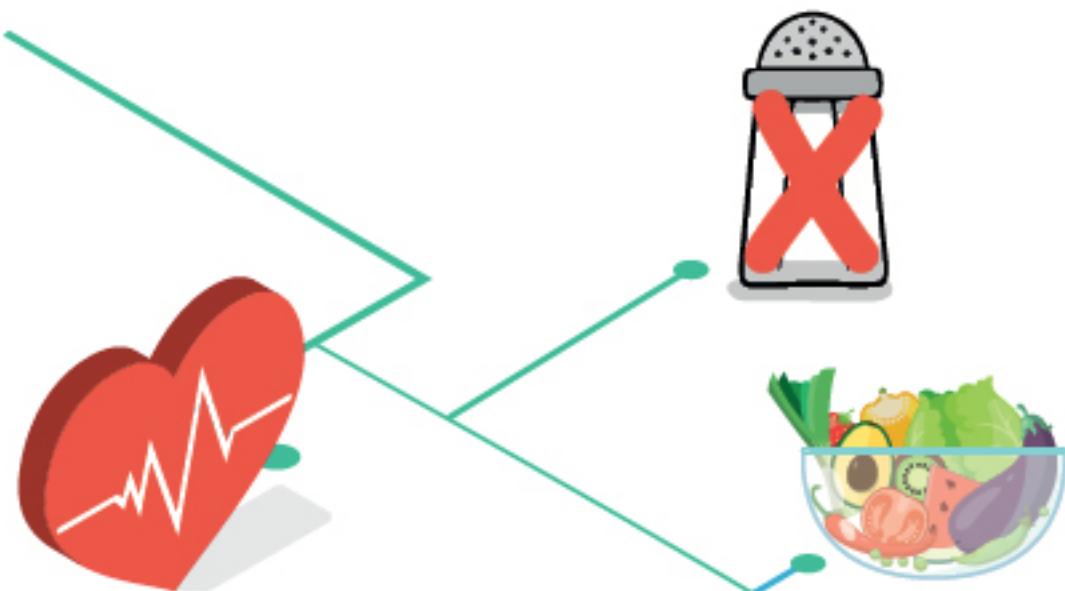
للتخفيف من ارتفاع الدهنيات (الغليسيريدات) في الدم يمكن اتباع ما يلي:
 تعتمد النصائح الغذائية للتخفيف من الدهون في الدم على تقليل نسبة السكريات السريعة في الغذاء مثل السكر المضاف، الحلويات والحبوب المكررة . (راجع موقع 1 في الإرشاد الأول)

- نصائح عملية للتخفيف من نسبة الصوديوم في الغذاء اليومي [23,24]:**
1. قلل تملح الطعام أثناء طهيه أو تحضيره أو حتى عدم وضعه على مائدة الطعام.
 2. اضف البهارات (التي لا تحتوي على الصوديوم أو الملح) أو الليمون أو الأعشاب التي يمكن أن تخفيف نكهة إلى الطعام ورغفي بعض الشيء عن إضافة ملح الطعام.
 3. تجنب الأطعمة المالحة، خصوصاً المكسرات المالحة والموالح والمخللات والأجبان المالحة والخبز العادي المملح واللحوم المدخنة والمعلبة مثل النقانق ومستخلص اللحمة والسردين والسمك المملح واللحوم المخللة.
 4. قلل إضافة ملح الطعام للعيش المستعمل في تحضير الخبز والمعجنات.
 5. ابعد عن الصلصات أو البهارات المحتوية على الصوديوم مثل غلوتامات الصوديوم وصلصة الصويا وصلصات الشوكي والكاشب العادي والماسترد والزيتون والخل المضاف إليه نكهات.

6. تناول الشوربات المصنعة في البيت أو الجاهزة ذات المحتوى القليل من الصوديوم.
7. إقرأ بطاقة البيان الموجودة على المنتجات الجاهزة لتحديد كمية الصوديوم التي س يتم تناولها بحيث لا تتجاوز الكمية المسموح بتناولها يومياً.

لتفاصيل أكثر حول تخفيف نسبة الملح في الطعام راجع مرجع 11 في الإرشاد الثالث.

مارس الرياضة المعتدلة قدر الإمكان فقد وجد أن رياضة المشي والسباحة لمدة ساعة أو أكثر تعمل على تخفيف ضغط الدم وتقليل دهنيات وكوليسترول الدم وحرق الدهون المخزنة في الجسم بسرعة أكبر مما لو اعتمدنا فقط على تطبيق الحمية.



● الإرشاد الخامس: الوقاية من مرض السرطان

لبعض الأطعمة والعناصر الغذائية الأثر المباشر بمنع الإصابة ببعض أنواع الأمراض المزمنة أو الحماية منها، من هذه الأمراض السرطان والبدانة وأمراض القلب. كما وجد أن ثلث أنواع السرطان مرتبطة بشكل أو باخر بنوع الغذاء المتناول. فإذا اعتبرنا أن 95% من أنواع السرطان راجعة إلى عوامل بيئية، فإن 35% من هذه العوامل تتعلق بنوعية الغذاء المتناول، المحافظة على وزن صحي وممارسة النشاط البدني ومن هنا يتضح أن معظم أنواع السرطان التي يصاب بها الإنسان يمكن الوقاية منها^[28].

إرشادات تغذوية للوقاية من السرطان [28]

فيما يلي عدد من الاقتراحات التي ينصح باخذها بعين الاعتبار للوقاية من الإصابة بأنواع السرطانات المختلفة كما وضعتها المؤتمر العالمي للوقاية من السرطان:

١. سيطر على وزن الجسم، وتجنب الزيادة في الوزن ما امكن. إن زيادة الوزن من عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بمرض السرطان. (راجع الإرشاد الأول)
مارس الرياضة بانتظام وخفف من أوقات الجلوس على التلفاز والأجهزة الالكترونية.
مارس التمارين الرياضية يومياً بمعدل 30 دقيقة على الأقل للمحافظة على الوزن وعلى صحة الجسم بشكل عام.
تعزف على التوصيات العالمية لممارسة النشاط البدني والتي تساعد على الحفاظ على الصحة بشكل عام:

يحتاج البالغين إلى ممارسة النشاط البدني على الأقل كما يلي:
ال الخيار الأول:

- ساعتين ونصف/الاسبوع (150 دقيقة) من التمارين الهوائية متوسطة الشدة
- مرتين أو أكثر في الأسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم
أو

- ال الخيار الثاني:
- ساعة وربع/الاسبوع (75 دقيقة) من التمارين الهوائية عالية الشدة
 - مرتين أو أكثر في الأسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم
أو

- ال الخيار الثالث:
- ممارسة التمارين الهوائية متوسطة وعالية الشدة بشكل متساو
 - مرتين أو أكثر في الأسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم

- **التمارين المتوسطة إلى عالية الشدة: تمارين هوائية وتشمل: المشي، الجري، قفز الحبل والتمارين الرياضية الجماعية في النادي الرياضي.
- أما التمارين اللاهوائية: تمارين رفع الالقاب وتمارين تعتمد على وزن الجسم وتسمى بتمارين المقاومة.
٣. أكثر من تناول الأطعمة ذات المنشآ النباتي مثل الفاكهة والخضار والبقول والحبوب الكاملة. تناول الألياف

الغذائية من مصادرها الطبيعية بما لا يقل عن 30-35 غم/اليوم، وذلك بتناول الخضروات والفواكه والبقول والحبوب الكاملة. (راجع جدول 6)

جدول 6: محتوى الألياف في بعض الأطعمة [27]

| المادة الغذائية | الألياف (غرام) |
|---------------------------------|----------------|
| العدس، مطبوخ (1/2 كوب) | 8 |
| الأرضي شوكبي، مطبوخة (1/2 كوب) | 7.2 |
| الفاصوليا، مطبوخة (1/2 كوب) | 6 |
| الحمص، مطبوخ، فعليب (1/2 كوب) | 5 |
| تفاحه وسط | 4.4 |
| بطاط مشوية | 3.6 |
| برقالة وسط | 3.1 |
| موزة وسط | 3.1 |
| الفول السوداني، مُخفص (1/4 كوب) | 3 |
| الجور (1/4 كوب) | 2 |

4. أكثر من تناول الخضروات والفواكه لاحتوائهما على فيتاميني أ و ج، وذلك بمعدل 400 غرام/اليوم على الأقل أي ما يعادل 5-8 حصص يوميا. للتفاصيل حول كيفية زيادة نسبة إستهلاك الفاكهة والخضار راجع مرجع 8 في الإرشاد الثالث.



تعزف على فنات الخضار والفاواكه على حسب اللون والفوائد الصحية:

| | |
|----------|---|
| أحمر | مثل الطماطم والبطيخ والكرز والفراولة يشير هذا اللون إلى وجود مادة الليكوبين (Lycopene) التي تساعد في الوقاية من السرطان |
| برتقالي | مثل الجزر والبطاطا الحلوة والبرتقال والمانغا والشمام يشير اللون البرتقالي إلى وجود مادة البيتا كاروتين (Beta-Carotene) وهي مادة مضادة للإكسدة وتساعد في الوقاية من السرطان وأمراض القلب وأمراض مزمنة أخرى |
| أصفر | مثل الليمون والفلفل الأصفر والقرع والموز والجريبفروت يشير اللون الأصفر إلى وجود مادتي البيتاكاروتين (beta-Carotene) والليمونين (Limonene) التي تساعد في الوقاية من السرطان وأمراض مزمنة عديدة |
| أخضر | مثل البروكولي والبازلاء والأرضي شوكي والسبانخ والبقدونس والفلفل الأخضر يشير اللون الأخضر إلى وجود مادتي البوليفينول (Polyphenol) والكاروتين (Carotene) التي تساعد في الوقاية من السرطان وأمراض القلب وأمراض مزمنة أخرى |
| البنفسجي | مثل الزيتون والعنب والباذنجان والبصل ذو اللون البنفسجي والشمندر يشير اللون البنفسجي إلى وجود مادة الفلوفونويد (flavonoid) والبوليفينول (Polyphenol) التي تساعد في الوقاية من السرطان وأمراض القلب وأمراض مزمنة أخرى |

5. قلل من تناول اللحوم الحمراء ولا تتعدي الثلاث حصص في الأسبوع (أي ما يعادل 350-500 غرام).

- تجنب تناول اللحوم المصنعة والمعلبة واللحوم الباردة (كالمترديلا والبيرونسي والسلامي) المحتوية على مادة النيتريت ونسبة عالية من الدهون المشبعة.

- قلل من تناول اللحوم المدخنة والمملحة.

- قلل من عمليات شواء اللحم للتقليل من عملية تكوين المواد الكربونية الضارة.

6. تجنب الأطعمة المصنعة، المحضرة تجارياً أو سهلة التحضير لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة والمهدورة.

تجنب او قلل من تناول الوجبات السريعة واستبدلها بوجبات صحية محضرة بالمنزل لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة والمهدورة وكميات عالية من الطاقة.

- قلل من الأغذية المحتوية على السكر المدخل والحلويات الغنية بالدهون والسكريات.

7. تجنب المشروبات المحلاة بالسكر، مثل المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، والمشروبات الرياضية، وشراب الفواكه لأنها تحتوي على نسبة مرتفعة جداً من السكريات المضافة.
- قلل من تناول عصير الفاكهة الطبيعي لاته يحتوي على كمية عالية من السكريات الحادة واستبدل العصائر بالفاكهه الطازجه.
 - ليكن شرب المياه هو الخيار الأول بالنسبة لك لترطيب الجسم بدلاً من أنواع السوائل الآخرين كالشاي والقهوة والمشروبات والعصائر المحلاة بالسكر.

كمية المياه وسوائل أخرى الموصى بشربها يومياً:

- 13 كوب في اليوم على الأقل (3,7 لتر تقريباً) للرجال البالغين
- 9 أكواب في اليوم على الأقل (2,7 لتر تقريباً) للرجال البالغين

8. اختر الدهون بحكمة وحافظ على نمط صحي في إستهلاك الزيوت والدهون بحيث تشكل الدهنيات ما نسبته 30% من مجمل السعرات الحرارية.
- قلل من استهلاك الدهون المشبعة والدهون المهدргة واستبدلها بالزيوت النباتية التي تحتوي على الدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون والأفوكادو وزيت دوار الشمس وزيت الصويا.
 - قلل من عمليات القلي للطعام.

9. تناول الألبان ومنتجات الحليب قليل الدسم، بدلاً من الأنواع الكاملة الدسم.

10. ابتعد عن التدخين وعن تناول المشروبات الكحولية.

11. احرصي على الرضاعة الطبيعية: إن الرضاعة الطبيعية تحميك من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان (كسرطان الثدي) وتحمي طفلك:
- احرصي على الرضاعة الطبيعية المطلقة خلال الستة أشهر الأولى.
 - إستمرزي بالرضاعة الطبيعية مع الأغذية التكميلية لمدة سنتين من عمر الطفل.



تحدث هشاشة أو ترقق العظام بسبب اختلال التوازن في نشاط خلايا العظام البانية والهادمة فمع تقدم العمر ينخفض معدل نشاط الخلايا البانية للعظام ويزداد نشاط الخلايا الهادمة بحيث يصبح عظام الإنسان هشا قابلاً للكسر بسهولة، وهذا بدوره يؤدي إلى نقصان في كثافة العظام مع التقدم في العمر ولوجود عوامل أخرى، ويمكن أن لا تظهر أي أعراض خلال فترة المرض لذلك يسمى المرض الصامت، وإذا ظهرت الأعراض مبكراً فإنها لا تتبع نمطاً محدداً بل تتراوح من وجع خفيف إلى آلام حادة في الظهر مع تقوس ونقصان في الطول وقد تحدث كسور في بعض الحالات بسهولة مع ألم شديد في منطقة الكسر، وعادة ما يصيب هذا المرض واحدة من كل ثلاثة نساء فوق سن الخمسين، وواحداً من كل خمسة رجال فوق سن الستين . وكثيراً ما يتسبب هذا المرض بحدوث تقوس في فقرات العمود الفقري والتي تحدث بسبب انضغاط الفقرات أو حدوث عجز ما في حركة المفاصل.

ارشادات غذائية للوقاية من هشاشة العظام [29]

للتخفيف من مشاكل هشاشة العظام، يفضل مراعاة ما يلي:

1. تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم، خصوصاً قبل الوصول إلى سن الأمل وخصوصاً قبل عمر 30 عاماً. إنتهك الحليب ومشتقاته (الألبان والأجبان) القليلة الدسم أو الخالية من الدسم. يمكنك الحصول على الكمية الكافية من الكالسيوم حتى عند تناولك لمنتجات الحليب القليلة الدسم أو الخالية من الدسم، إذ أنها تحتوي على نسبة الكالسيوم نفسها الموجودة في الأصناف الكاملة الدسم.
- هناك أيضاً العديد من المصادر النباتية للكالسيوم، مثل الخضروات الورقية (كالملفوف، والملوخية، والبروكلي، والبامية)، والمكسرات والبذور والبقوليات والطحينة والسبعين واللوز .



تعرف على محتوى الكالسيوم في الحليب وبعض مشتقاته وفي بعض المنتجات الغذائية من غير الحليب ومشتقاته [27]:

| الكالسيوم (ملغ) | الإسم والتوع |
|-----------------|--|
| 300-288 | حليب (سائل)، قليل الدسم وخالي من الدسم (كوب)* |
| 477-439 | لبن، قليل الدسم وخالي من الدسم (كوب)* |
| 521-485 | جبنة بيضاء، قليل الدسم وخالي من الدسم (100 غ إى 3 حصص) |
| 300 | مشروب الصويا المدعّم بالكالسيوم (كوب*) |
| 300 | عصير البرتقال المدعّم بالكالسيوم (كوب) |
| 200 | حبوب الأفطار المدعّمة بالكالسيوم (كوب) |
| 400 | لوز نيء (كوب) |
| 100 | تين مجفف (قطع) |
| 50 | برتقال (متواسط الحجم) |
| 100 | بروكولي مطبوخ (كوب) |
| 100 | فاصوليا بيضاء معلبة (كوب) |

*كوب واحد يعادل 240 ميليلتر

توصيات عملية لاستهلاك الحليب ومشتقاته:

- تناول الحليب ومشتقاته (اللبان والاجبان) خالية الدسم أو قليلة الدسم يومياً.
- تناول الحليب المدعّم بالكالسيوم وفيتامين د قدر الامكان خاصة الأطفال والمرأهقين والنساء وكبار السن.
- اختر الاجبان البيضاء عوضاً عن الاجبان الصفراء والاجبان القابلة للدهن لاحتوائهما كميات أقل من الدهون.
- اختر الاجبان القليلة الملح.
- انفع الاجبان الملحنة في الماء قبل تناولها لخفض نسبة الملح فيها وكذلك اللبن الجميد لتقليل الملح فيه.
- تناول الحليب واللبان الطبيعية غير المملحة (مثل الشنيقة) أو المملحة والمنكهة.
- لسلامتك اذا كنت تستخدم الحليب الطازج يجب غليه قبل تناوله وحفظه مبرداً لحين استخدامه.
- حضر الاطباق الرئيسية (الشيشبرك، المحاشي، الكبة اللبناني) باللبن قليل الدسم أو خالي الدسم.
- اضف قطع من الجبنة البيضاء قليلة الدسم أو خالية الدسم للسلطات.
- عند تحضير الحلويات المنزلية (المهلبية، ام علي، السحلب) استخدم الحليب قليل الدسم أو خالي الدسم.
- قلل استخدام الحليب المكتف المحدث وفى حال استخدامه قلل كمية السكر المضافه للوصفة.
- احرص على اختيار المشروبات الساخنة (الشامى والقهوة) المحضرة بالحليب قليل الدسم أو خالي الدسم وقليلة السكر.

2. حاول ان تتعرض للشمس يومياً خصوصاً خلال فترة الصباح وركز على الاطعمة المحتوية على فيتامين د عند تناول الكالسيوم. إستهلك الحليب المدعّم بالفيتامين د إذا كان متوفراً.

| الفيتامين د (IU) | الستلعة الغذائية |
|------------------|---------------------------------|
| 360 | سلمون، مطبوخ (100g) |
| 200 | تونة، معلبة بالزيت (2 1/2 علبة) |
| 250 | سردين، معلب بالزيت (2 1/2 علبة) |
| 154 | تونة، معلبة بالماء (1 1/2 علبة) |
| 98 | حليب، مذفف بالفيتامين د (كوب) |
| 20 | بيضة كاملة |
| 15 | كبد بقر، مطبوخ (100g) |

ملاحظة:
1-غ يعادل في الحجم ما يزيد قليلاً عن حجم رزمة من أوراق اللعب أو كف اليد
كوب واحد يعادل 250 مل

3. قلل من إستهلاك المكونات الغذائية المذكورة أدناه مع الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم لأنها تخفف من إمتصاص الكالسيوم

- حمض الإلوكساليك (الموجود في السبانخ والبطاطا الحلوة والفاصوليا والدفقص)
- حمض الفايتيك (الموجود في خالية القمح و الفول النيء)

4. قلل من إستهلاك المكونات المذكورة أدناه لأنها قد تزيد من نسبة خسارة الكالسيوم في البول
- الملح (بكفيات عالية): يفضل التقليل من تناول الملح؛ إذ يزيد الملح (بكفيات عالية) من خسارة الكالسيوم في البول بنسبة قد تصل إلى 50%

- الكافيين (إذا تم تناول أكثر من 3-4 أكواب من القهوة في اليوم)
- كفيات عالية من اللحوم والكبدة والكللي: إذ إن الكفيات العالية من البروتينات الحيوانية تؤدي إلى طرح الكالسيوم في البول، لذا ينصح بعدم الإفراط بتناول اللحوم.

5. قلل من إستهلاك المشروبات الغازية واستبدلها بالطحينة أو المشروبات المدعمة بالكالسيوم. الكافيين والفوسفور الموجودة في المشروبات الغازية (خاصة نوع الكولا) قد يؤثر على إمتصاص الكالسيوم.

6. حافظ على غذاء متنوع من فاكهة، خضار، بقوليات، حبوب، حليب ومشتقاته واللحوم للمحافظة على صحة العظام.

7. احرص على شرب الماء والسوائل بشكل كافي يومياً:

13 كوب في اليوم على الأقل (3,7 لتر تقريباً) للرجال البالغين

9 أكواب في اليوم على الأقل (2,7 لتر تقريباً) للنساء البالغين

8. مارس الرياضة والنشاط البدني بشكل يومي، إذ أثبتت الدراسات أن الرياضة المتوسطة كالمشي والرياضة الهوائية (الإيروبكس) وحمل بعض الأثقال تزيد من زيادة ترسب الكالسيوم في العظام، كما أن المشي والوقوف والجلوس بطرق صدية وسليمة أمور ذات دور وقائي من المرض.

9. حافظ على وزن صحي للمحافظة على صحة العظام.

1. Awuchi, CG; Igwe, VS; and Amagwula, IO (2020b). Nutritional Diseases and Nutrient Toxicities: A Systematic Review of the Diets and Nutrition for Prevention and Treatment. International Journal of Advanced Academic Research, 6 (1); 1–46.
2. GBD 2017 Diet Collaborators. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet, 393(10184):1958-1972.
3. World Health Organization. Global Health Observatory Data. NCD Mortality and Morbidity (2016). Available at: https://www.who.int/gho/ncd/mortality_morbidity/en/ (viewed July 2020)
4. Madanat, H. N., Hawks, S. R., Campbell, T., Fowler, C., & Hawks, J. L. (2010). Young urban women and the nutrition transition in China: A familiar pattern emerges. Global Health Promotion, 17, 43-51
5. Madanat, H. N., Hawks, S. R., & Angeles, H. N. (2011). Obesity and body size preferences of Jordanian women. Health Education & Behavior, 38, 91-98.
6. Centers for Disease Control and Prevention. State Indicator Report on Fruits and Vegetables. Atlanta, GA: 2013. Available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3823512/>
7. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. Washington, D.C.: 2015. Available from <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/chapter-2/a-closer-...>
8. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, DC: 2008. Available from <http://www.health.gov/PAGuidelines>
9. NCD Global Monitoring Framework/2013/ Available from https://www.who.int/nmh/global_monitoring_framework/en/
10. World Health Organization. Jordan Mortality Profile (2016). Available at: https://www.who.int/nmh/countries/jor_en.pdf (viewed July 2020).
11. Ministry of Health (2020). Jordan National STEPwise Survey of Noncommunicable Diseases Risk Factors 2019. Ministry of Health – Jordan. (In process of publication)
12. World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. 25 December 2012. Available at: <https://www.who.int/publications-detail/9789241504836> (accessed July 2020)
13. Arnett DK, Blumenthal RS, Albert MA, Buroker AB, Goldberger ZD, Hahn EJ, Himmelfarb CD, Khera A, Lloyd-Jones D, McEvoy JW, Michos ED, Miedema MD, Mu oz D, Smith SC Jr, Virani SS, Williams KA Sr, Yeboah J, Ziaeian B. 2019 ACC/AHA guideline on the primary prevention of cardiovascular disease: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Circulation. 2019;140:e596–e646.
14. WHO (World Health Organization) (2020). Obesity and overweight. April 2020. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (viewed July 2020)
15. Mahan, L.K. Raymond, J.L., 2016, Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy, 14th Ed., W.B. Saunders Company, London.
16. Dietary Guidelines for Americans 2015-2020, 8th Ed. Available at: <https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/guidelines/appendix-2/#:~:text=Estimates%20range%20>

- from%201%2C600%20to,range%20is%20for%20active%20individuals. (accessed July 2020)
17. Takruri, HR., and Tayyem, RF. (2016). The Guide for Dietetics in Health and Disease. 2nd Edition, Dar Al-Furqan. Amman. Jordan. In Arabic
 18. Physical Activity for a Healthy Weight. May, 2015. Available at: https://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/index.html
 19. Sallis, J., Haskell, W. and Wood, P. Physical activity assessment methodology in the Five-City Project. *American Journal of Epidemiology*, 1985;121,91–106.
 20. WHO (World Health Organization) (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children.
 21. Escott-Stump S. (2015), Nutrition and Diagnosis-Related Care. , 8th Ed. LWW: London.
 22. World Health Organization. Healthy Diet. Key Facts. April 2020. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (viewed July 2020)
 23. Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM, et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. DASH-Sodium Collaborative Research Group. *N Engl J Med*. 2001;344(1):3-10. doi:10.1056/NEJM200101043440101. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11136953/> (viewed July 2020)
 24. The DASH Diet Home, With the Mediterranean Diet: What Is the DASH Diet? 2020. Available at: <https://www.dashdiet.org/what-is-the-dash-diet.html> (viewed July 2020)
 25. World Health Organization (2014). Guideline1: Sodium intake for adults and children.
 26. WHO (World Health Organization) (2014). Health diet, Fact sheet N°394. Updated January 2015.
 27. Source: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Legacy Release
 28. Diet and PhysicalActivity: What's the Cancer Connection? Updated June 2020 <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/diet-physical-activity/diet-and-physical-activity.html> (viewed July 2020)
 29. Sahni S, Mangano KM, McLean RR, Hannan MT, Kiel DP. Dietary approaches for bone health: Lessons from the Framingham osteoporosis study. *Curr. Osteoporos. Rep.*, 2015;13, 245–255.



حقوق الطبع محفوظة 2020

www.moh.gov.jo