



الهيئة العامة للغذاء والتغذية  
PUBLIC AUTHORITY FOR FOOD AND NUTRITION  
P.A.F.N.

مايو  
2022

نشرة إلكترونية دورية شهرية  
تتضمن مواضيع تغذوية تهدف إلى نشر الوعي في المجتمع

# العدد رقم 10: سلسلة حول السمنة

الجزء الخامس:

السمنة لدى الفئة العمرية من 19 سنة وأكبر



1807770



PAFN\_KW

مايو  
2022

# المحتويات

04

03

02

01

صح  
معتقداتك

بديل صحي

حقائق تغذية

تصريح

09

08

07

06

05

نصائح عامة

تعديل السلوك

دراسة

رياضة

وصفة صحية



1807770



PAFN\_KW

# تصريح

السمنة حالة طبية تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجة تتسبب معها في وقوع آثار سلبية على الصحة، مؤدية بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول وإلى وقوع مشاكل صحية أخرى.

فريق إعداد النشرة :

د: منى الصمعي  
أ: فاطمة آتش  
أ: زينب دشتي  
أ: حنان عباس  
إدارة التوعية وتعزيز  
تغذية المجتمع

حيث تزيد السمنة من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض، وخاصة أمراض القلب، وسكري النمط الثاني، وصعوبات التنفس أثناء النوم، وأنواع معينة من السرطان، وخشونة المفاصل، وغيرها.. وعادةً ما تنتج السمنة من نمط الحياة الغير صحي (تناول سعرات حرارية زائدة، وقلة النشاط البدني). القليل فقط من الحالات قد تحدث بسبب الجينات، أو اضطرابات الغدد الصماء، أو الأدوية، أو الأمراض النفسية.

تشير الإحصائيات العالمية إلى أنه حوالي ٨٠٠ مليون نسمة يتعايشون مع هذا المرض، مع وجود ملايين آخرين عرضة للخطر

السمنة لدى الفئة العمرية 19 سنة وأكبر  
متابعة ممتعة



1807770



PAFN\_KW



# حقائق تغذوية

السبب الرئيسي للإصابة بالسمنة وزيادة الوزن هو تناول سعرات حرارية تتجاوز حاجة الجسم مع قلة النشاط البدني مما ينتج عنه اختلال في توازن الطاقة.

السمنة تعتبر مرضاً مزمناً يتطلب خطة علاج ذات تدبير طويل المدى، والسمنة مشكلة صحية معقدة متعددة العوامل حيث تتأثر بالعوامل الوراثية والفسولوجية والبيئية والنفسية وترتبط بالعديد من العواقب الصحية الخطيرة.



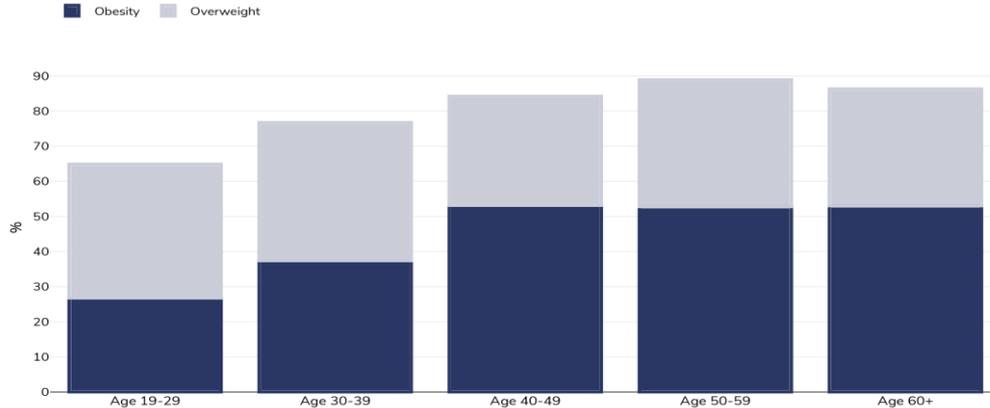
1807770



PAFN\_KW

## السمنة وزيادة الوزن في العالم

- زادت السمنة لدى البالغين في العالم بأكثر من الضعف منذ عام 1980.
- في عام 2014 كان 39% (أكثر من 1.9 مليار) من البالغين في سن 18 عاماً فأكثر زائدي الوزن، وكان 13% (أكثر من 600 مليون) منهم مصابين بالسمنة.

رسم بياني يوضح السمنة وزيادة الوزن في الكويت  
عام 2018 باختلاف الفئات العمريةWORLD  
OBESITY

Survey type: Measured  
Sample size: 1772  
References: The Kuwait Nutrition Surveillance System - Annual Report 2018 - Kuwait Nutrition Surveillance System, Ministry of Health. <https://www.moh.gov.kw/FoodNutrition/KNSSReport2018.pdf> (Last accessed 24.07.20)

Unless otherwise noted, overweight refers to a BMI between 25kg and 29.9kg/m<sup>2</sup>, obesity refers to a BMI greater than 30kg/m<sup>2</sup>.



## السمنة وزيادة الوزن في الكويت

دراسة برنامج الترصد التغذوي بدولة الكويت لعام 2019، التي أجريت على 1551 بالغ كويتي منهم 56% إناث و متوسط أعمارهم (39 سنة)، تم جمع البيانات حول العوامل الغذائية المختلفة في جميع محافظات دولة الكويت.

وتبين أن متوسط مؤشر كتلة الجسم يساوي 29.53 وانتشار السمنة كان بشكل ملحوظ بين النساء بنسبة 44.51% والذكور بنسبة 38.57%



1807770



PAFN\_KW



## تعريف زيادة الوزن والسمنة؟

يعرّف الوزن الزائد والسمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة.

ومؤشر كتلة الجسم هو مؤشر بسيط لقياس الوزن إلى الطول يشيع استخدامه لتصنيف الوزن الزائد والسمنة لدى البالغين. ويوفر مؤشر كتلة الجسم أفيد مقياس على مستوى السكان للوزن الزائد والسمنة، نظراً لاستخدام المؤشر نفسه لكلا الجنسين ولجميع أعمار البالغين. ومع ذلك ينبغي اعتباره مؤشراً تقريبياً لأنه قد لا يتطابق مع نفس درجة البدانة لدى مختلف الأفراد.

### هناك أشخاص أكثر عرضة للإصابة بالسمنة:

- الأشخاص المصابين بالسمنة سابقاً نتيجة عدم مزاوله نمط الحياة الصحي.
- **النساء الحوامل:** حيث الزيادة الطبيعية طوال فترة الحمل يجب ألا تتعدى 12 كيلوجرام وهي الزيادة الطبيعية لفسولوجية الحمل ونمو الجنين، فكل كيلوجرام زائد يعني زيادة تكس الدهون عند الام كما ان عدم فقد تلك الزيادة بعد الولادة وتكرار الحمل يزيد من فرص الإصابة بالسمنة.
- **النساء بعد انقطاع الطمث:** بصفة عامة يزداد الوزن مع تقدم العمر فقد وجد ان النساء اللاتي ينقطع لديهن الطمث أكثر عرضة للإصابة بالسمنة نتيجة التغير الهرموني والنفسي عند النساء فيصبحون أقل نشاطاً وينخفض لديهن معدل الأيض.

$$\text{طريقة حساب BMI} = \frac{\text{الوزن (كجم)}}{(\text{الطول بالمتر})^2}$$

أكثر من 35	34.9 - 30	29.9 - 25	24.9 - 18.5	أقل من 18.5
سمنة مفرطة	سمنة	وزن زائد	وزن طبيعي	لحافة



مايو  
2022

## المناسبات الاجتماعية والسمنة

في الوطن العربي ترتبط المناسبات الاجتماعية والدينية ارتباطاً وثيقاً بتناول الطعام، فهناك ولائم في الزواج والعيد ورمضان وغيرها، وفي الحقيقة الإسراف في تناول الطعام في هذه المناسبات والمجاملات يلعب دوراً كبيراً في زيادة الوزن عند نسبة كبيرة من البالغين ويرجع ذلك إلى قلة الحركة والخمول

## تكرار الحمل والسمنة لدى النساء

المرأة الحامل في المجتمعات العربية تكتسب وزناً إضافياً كبيراً أثناء الحمل وذلك نتيجة قلة النشاط البدني وكثرة تناول الطعام وتكرار الحمل والولادة. ونجد كذلك أن الأم المرضع وخاصة في فترة النفاس تتناول أغذية عادة ما تكون غنية بالدهون بالإضافة إلى جلوسها وعدم حركتها في هذه الفترة مما يساعد وبشكل كبير في زيادة الوزن. كما أن انخفاض نسبة الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن طبيعياً ساعد على عدم التخلص من الدهون المتراكمة في الجسم حيث أن الرضاعة الطبيعية تساهم في صرف الطاقة من الجسم، ويتكرر الحمل والولادة فإن الدهون تتراكم في جسيم الأم مجددة سمنة قد تكون شديدة في بعض الأحيان



## الأسباب المؤدية للإصابة بالسمنة



## طرق علاج السمنة

الهدف من وراء علاج السمنة هو الوصول إلى الوزن الطبيعي والحرص على المحافظة عليه لتفادي المشاكل الصحية المترتبة على زيادة الوزن واتباع نمط حياة صحي مدى الحياة . للوصول لذلك يجب أن يتم أولاً التقييم الطبي للسمنة عن طريق الطبيب المختص بالتغذية من خلال أخذ القياسات الجسمانية (الوزن والطول)، كذلك عمل بعض التحاليل المخبرية والفحوصات الشاملة وقياس نسبة دهون الجسم كلما أمكن ذلك. وبعد ذلك يتم تحويل الشخص إلى أخصائي التغذية لوضع نظام غذائي مناسب له.



أخصائيو التغذية هم المعنيون ببرامج التغذية الرئيسية وهم المسؤولون عن مكافحة السمنة والحد من انتشارها

جميع برامج علاج السمنة تتطلب تغييرات في العادات والسلوكيات الغذائية وتحديد طرق العلاج تعتمد على مستوى السمنة، الصحة العامة للشخص ومدى استعداد الشخص للمشاركة في العلاج.

**تنقسم وسائل علاج السمنة إلى :**

- التعديل السلوكي
- العلاج الغذائي
- التمارين الرياضية
- العلاج الدوائي (في حالات معينة)
- العلاج الجراحي (في حالات معينة)

## مخاطر السمنة وماقد تسببه

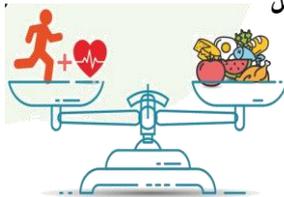


## السعرات الحرارية

هي وحدة لقياس كمية الطاقة الحرارية في الطعام، يكونها الجسم ليؤدي عمله طبيعيا.

## توازن السعرات الحرارية

لإنقاص الوزن أو الحفاظ على الوزن المثالي أو زيادة الوزن، فالمتحكم في ذلك عدد السعرات



عدد السعرات التي تحصل عليها من الطعام

عدد السعرات التي تستهلكها في وظائف الجسم والنشاط اليومي

انقاص  
الوزن



عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليها من الطعام أقل من عدد السعرات التي تستهلكها

زيادة  
الوزن



عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليها من الطعام أكثر من عدد السعرات التي تستهلكها

الحفاظ  
على الوزن



عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليها من الطعام مساوية لعدد السعرات التي تستهلكها

## معادلة لحساب السعرات الحرارية



Men:

$$(13.75 \times \text{weight}) + (5 \times \text{height}) - (6.76 \times \text{age}) + 66$$

Women:

$$(9.56 \times \text{weight}) + (1.85 \times \text{height}) - (4.68 \times \text{age}) + 655$$

## مصادر الطاقة



الايوكسجين

الغذاء

## احتياج الانسان من السعرات الحرارية



المرأة:

تحتاج ما يقارب 2000 سعرة حرارية باليوم



الرجل:

يحتاج إلى ما يقارب 2500 سعرة حرارية باليوم

## احتياجنا من السعرات الحرارية يعتمد على عدة عوامل:



النشاط البدني والحالة الصحية



الجنس



العمر



الطول



الوزن



1807770



PAFN\_KW

مخاطر تناول سعرات حرارية أقل من  
احتياج الجسم

ثبات الوزن

تساقط  
الشعرالارهاق  
كل يوم

الإمساك



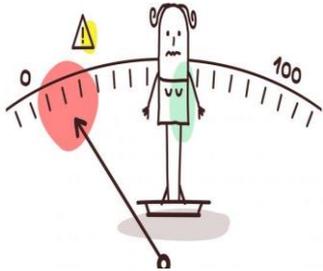
العصبية



الدوار

الشعور  
بالبرد

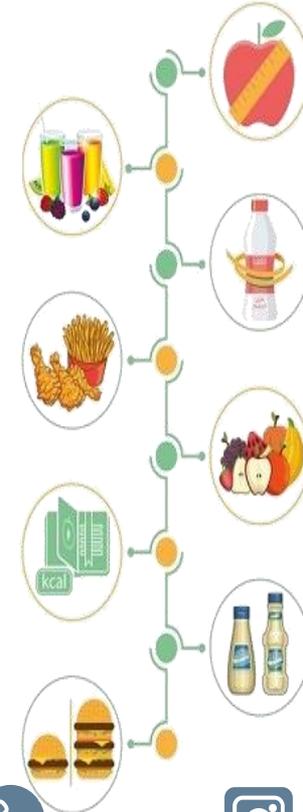
الأرق

استبدل المشروبات الغازية  
والمحلاة ببدائل تحتوي على  
سعرات حرارية أقل مثل: الماء  
والعصائر الطازجة غير المحلاة.

تجنب اختيار الأغذية المقلية.

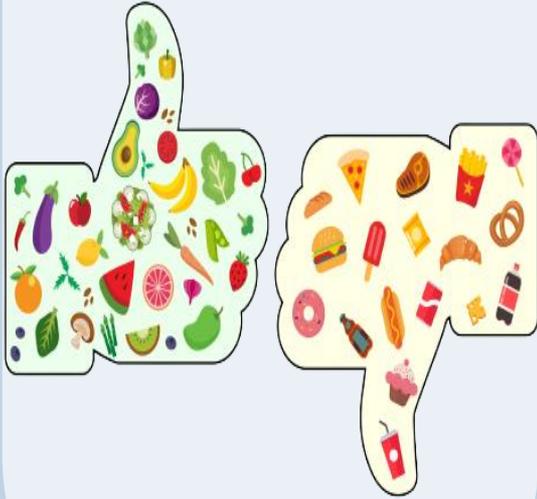
اختر المنتجات ذات المحتوى الأقل  
من السعرات الحرارية.احرض على شراء الوجبات و  
المشروبات ذات الحجم الأقل.

## إرشادات لتقليل السعرات الحرارية

تعرف على احتياجك الفعلي من  
السعرات الحرارية، من خلال  
زيارة اخصائي التغذية.اختر أغذية قليلة أو خالية من  
الدهن قدر المستطاع.ركز على الأغذية الغنية بالألياف  
مثل: الفواكه والخضراوات و  
الحبوب الكاملة.قلل الإضافات على الوجبات مثل:  
الشرب المحلى،  
المايونيز، الصلصات والكاتشب.

# بديل صحي

دخلت " الوجبات الغذائية السريعة " حياتنا اليومية، مما أدى إلى زيادة معدل السمنة بين الفئات العمرية المختلفة بما فيهم البالغين من عمر 19 سنة وأكثر، وبالتالي أدى ذلك لحدوث العديد من المشاكل الصحية (ارتفاع الضغط، ارتفاع السكر... ) حيث أن هذه الفئة العمرية تكون مستقلة ماديا ولها القدرة للوصول للمطاعم بسهولة. لذا لنحرص، عند تناول الوجبات الغذائية لدى المطاعم، أن يكون ذلك بناء على خيارات صحية تجعلنا نستمع بالطعم والصحة.



هي الأطعمة التي يتم تحضيرها بوقت وجهد قليل مثل البرجر والبيتزا بالإضافة إلى البطاطس المقلية والمشروبات الغازية، وعادة يتم تناولها بسرعة.



## الوجبات السريعة

وتعتمد على ثلاث مكونات أساسية: اللحوم والنشويات كالكخبز والبطاطس والمشروبات الغازية.

### أضرار تناول الوجبات السريعة يوميا

1. تأثير الدهون وارتفاع الكوليسترول على الشرايين و القلب.
2. ارتفاع ضغط الدم .
3. زيادة الوزن.
4. الإمساك.
5. حرقة بالمعدة و عسر الهضم .
6. زيادة نسبة السكر في الدم .
7. تسبب مشاكل جلدية مثل حب الشباب.
8. التسمم الغذائي.

تحتوي على نسبة عالية من مادة "الاكريلاميد" المسرطنة بسبب تعرض البطاطس المقلية للحرارة العالية

السرعات الحرارية في بعض أنواع الوجبات السريعة



يستخدم "الفركتوز" لتحلية معظم أنواع المشروبات الغازية

الصلصات المستخدمة تحتوي على نسبة عالية من المواد الحافظة والسكريات و الاملاح

تتميز بطهيها السريع عبر استخدام حرارة عالية واحتوائها على الدهون و الاملاح

## إرشادات لتقليل مخاطرها

لجعل الوجبة خفيفة وقلية السعرات اتبع التالي:

إضافة سلطة للوجبة



اختيار وجبة صغيرة



عند طلب البطاطس المقليّة عدم إضافة الملح  
ويُفضل طلب المشوية



التقليل من الصلصات و الوجبات الغنية  
بالبهارات



اختار الماء بدل المشروبات الغازية



لا تستجيب للإغراءات الاعلانية



تناول الطعام ببطيء



شارك وجبتك مع أحد أفراد العائلة أو مع  
صديق



## آلية عمل الإدمان ...

## هل أنت مدمن على الوجبات السريعة؟

يمكن معرفة ذلك بالعلامات التالية :

1 الرغبة في تناولها على الرغم  
من عدم الشعور بالجوع

2 تناول الكثير منها، أكثر مما  
تحتاج إليه للشعور بالشبع

3 العجز عن تجنبها مع وجود  
المعاناة من الأمراض

4 الاستمرار في تناولها رغم  
الشعور بحالة من الرفض  
الداخلي لها



في الآونة الأخيرة انتشرت ظاهرة تناول القهوة بأنواعها وبأن لها فوائد عدة ولكن بنفس الوقت قد تكون سبب لزيادة الوزن ...

# القهوة



## 10 فوائد للقهوة :



تمنع الإصابة  
بالأمراض القلبية  
والسكتات الدماغية

تعالج الاكتئاب  
وتحسن المزاج  
والشعور بالسعادة

تحمي من الإصابة  
ببعض أنواع  
سرطانات الكبد  
والقولون والمستقيم

زيادة إفراز  
الأدرينالين مما  
يحسن من الأداء  
البدني

تحمي الكبد من  
الإصابة بالأمراض  
مثل التشمع



تخفض احتمالية  
الإصابة بمرض  
باركنسون

تحمي من الإصابة  
بأمراض الزهايمر  
والخرف

رفع معدل الأيض  
وبالتالي حرق  
سعرات حرارية

تخفض احتمالية  
الإصابة بالسكري  
النوع الثاني

رفع مستويات الطاقة  
النكء

أثبتت الدراسات  
العلمية وجود  
فوائد صحية عدة  
للقهوة، حيث أنها  
تقي من الإصابة  
ببعض الأمراض  
الخطرة لاحتوائها  
على مضادات  
الأكسدة



3

البديل الصحي

مايو  
2022من القهوة حول العالم تستهلك خلال  
وجبة الإفطار

تستهلك بين الوجبات

تستهلك مع الوجبات الأخرى

%65

%30

%5



10 مؤشرات لإدمان القهوة:

تعد القهوة أحد المنبهات التي لا يستغني عنها البعض، إلا أن احتسائها بأوقات وطقوس معينة يجعل من شربها عادة قد تصل إلى حد الإدمان مع عدم القدرة على تركها!!

## 8 أضرار للمبالغة في شرب القهوة:

ارتفاع ضغط الدم

الأرق واضطرابات  
النوماضطرابات دقات  
القلب

جفاف الجسم

يعيق امتصاص  
الحديد

زيادة الوزن

الإصابة بهشاشة  
العظام

التهاب المعدة

إذا قمت بصنع مكعبات ثلج من القهوة  
لاستخدامها مع القهوة المثلجةإذا حاولت الإقلاع عن القهوة من قبل،  
وكانت أسوأ 24 ساعة في حياتكإذا لم تشرب القهوة بحلول فترة ما قبل  
الظهيرة فتشعر بصداع

لمنتصف النهار يصعد عدد أكواب القهوة التي شربت

تحتفظ بكميات من القهوة السريعة التحضير، فقط للاحتياط

إذا كنت تتصرف بغضب بدون القهوة

كوب واحد  
لا يكفيالقهوة هي السبب  
الأهم لقيامك من  
السريير في الصباحإذا كان كوب القهوة ملينا يجدد  
إحساسك بالحياةلا تمانع في شرب كوب من القهوة الرديئة  
على ألا تشرب القهوة

1807770



PAFN\_KW

3

البديل الصحي

مايو  
2022

7 نصائح لمحبي القهوة ...



4

اختر حليب قليل الدسم

5

قلل من الإضافات  
المنكهة والمحلاة

6

الفارق الزمني بين  
كوب قهوة وآخر هو  
6 ساعات

7

يجب ألا يتخطى عدد  
أكواب القهوة الأربعة  
يومية

3

لا تتناول القهوة  
بعد الطعام

2

اشرب كوب آخر  
من القهوة أو بعدها

1

اشرب كوب من  
الماء عند الاستيقاظ  
فورا من النوم

%35

يفضلون القهوة  
السوداء (دون إضافات)

%65

يفضلون القهوة مع  
السكر والحليبالسرعات الحرارية في  
بعض أنواع القهوة :القهوة سرعاتها الحرارية قليلة ولكن الإضافات مثل(الحليب كامل  
الدهن، السكر، الكريمة والنكهات) هي التي تزيد من سرعاتها ...

الكمية الموصى بها ...

4 أكواب من  
القهوة  
السوداءالحد الأقصى  
من الكافيين  
للبالغ  
400  
ملجم باليوم

Espresso



Double Espresso



Ristretto



Macchiato



Long Black



Americano



Cappuccino



Caffe Latte



Mochaccino

Values are based on standard cup sizes and using whole milk with 3.25% fat, 18 calories per oz



1807770



PAFN\_KW

# صح معتقداتك

4

## المعتقد

### الحرمان من الأكل أفضل وسيلة لنزول الوزن

كثرت أنواع الحميات الغذائية، التي تهدف إلى خسارة الكثير من الكيلوجرامات في مدة زمنية قصيرة، لكن معظم هذه الأنظمة لا تجدي نفعاً، والأهم من ذلك أنها قد تشكل خطراً على صحة الفرد. فالكثير منها غير مبني على أي أساس علمي وتم تداولها في وسائل الإعلام إما لغرض تجاري أو بناءً على تجارب شخصية لمشاهير وشخصيات معروفة.

### مخاطر الأنظمة الغذائية العشوائية

- فقدان الوزن بهذه الطرق يؤدي إلى خسارة 75% من العضل والماء في الجسم، و 25% من الدهون فقط.
- عملية استرداد الوزن حتميه بمجرد العودة إلى العادات الغذائية السابقة.
- الدوران في حلقة مفرغه نخسر فيها وزنا لنعود فيما بعد لنكتسبه. مما يسبب الإحباط واليأس إضافة إلى الوصول لمرحلة تشل قدرة الجسم على حرق الطاقة فيصعب عليك خسارة الوزن حتى مع اتباع أصعب الأنظمة المنحفة.
- غالباً ما تؤثر هذه الأنظمة على المدى الطويل على صحة المرأة في عمر الإنجاب إذ تكتشف بعد فوات الأوان إصابتها بحالات فقر الدم أو هشاشة العظام.



1807770



PAFN\_KW

# وصفة صحية

إن كنت تطمح إلى تطبيق أسس الحياة الصحية ونمط الحياة الصحي على نفسك وعلى أفراد أسرتك فهذا استثمار في الصحة، واتباع الأسلوب الصحي والسليم في جميع خيارات الحياة اليومية نتجنب العديد من الأمراض ونقوي مناعتنا.

الخطوة الأولى في مشوار الحياة الصحية تبدأ من مطبخك، فهناك العديد من النقاط المهمة التي لا بدّ من مراعاتها من خلال التسوق الصحي الواعي وأثناء طهي وتحضير الطعام بشكل صحي، وذلك من خلال تحضير الأطعمة بنسب دهون قليلة، وسعرات حرارية منخفضة، ولكنها غنية بالعناصر الغذائية المفيدة، مع استبدال بعض الاختيارات بخيارات أخرى أفضل.



5

وصفة صحية

مايو  
2022



3

اختر اللحوم الخالية من الشحوم

6

اقرأ بطاقة البيانات الغذائية  
واختر الأفضل

2

اختر المنتجات قليلة الدسم

5

اختر الخضار الطازجة او  
المجمدة وابتعد عن المعلبة

1

اكتب قائمة قبل الذهاب للتسوق

4

ابتعد عن الوجبات الجاهزة  
لأنها عالية بالدهون والأملاح

1

خطوات التسوق الصحي



1807770



PAFN\_KW

## 1 اختيار النوعية الجيدة

يتم اختيار النوعية الجيدة للأطعمة من أجل الطبخ بشكل صحي من خلال :

1. الالتزام بقواعد التخطيط لتسوق صحي.
2. إعداد قائمة بما تحتاجه لأجل وصفات الطبخ بشكل صحي.
3. الحرص على اختيار الأغذية الطازجة
4. التأكد من أن الخضار والفواكه متنوعة
5. الابتعاد عن الأطعمة المجمدة والمعلبة والعالية بالصوديوم أو بالمضافات الصناعية.

## 2 نسبة الدهون في الأطعمة

ينصح بتقليل نسبة الزيوت والدهون المتناولة يوميًا إلى الكمية الموصى بها واختيار النوعية الصحية التي تعطي جسمك في الفوائد المرجوة من الدهون مثل: **الدهون الأحادية** ، **الدهون الغير مشبعة** مثل: زيت الزيتون الزيوت النباتية المختلفة كزيت بذور الكتان، وزيت عباد الشمس. **الزيوت التي تحويها الأسماك والمكسرات والأفوكادو.**

## طرق طهي صحية



الفرن  
سلق  
طهي بطن  
بخار  
شوي

## 3 طرق الطهي المتبعة

طرق الطهي الصحي له دور كبير في:  
• تقليل نسبة الدهون المضافة للطعام.  
• الحفاظ على القيم الغذائية للطعام.  
• تقليل فقد العناصر الغذائية أثناء عملية الطهي.

## 4 كميات الملح المضافة

قلل من كمية الملح المضاف إلى وصفات الطبخ بشكل صحي تدريجي واستبدلها بالتوابل والبهارات وعصير الليمون مقيّدًا للصحة، واختار الأطعمة التي تكون نسبة الصوديوم فيها أقل.

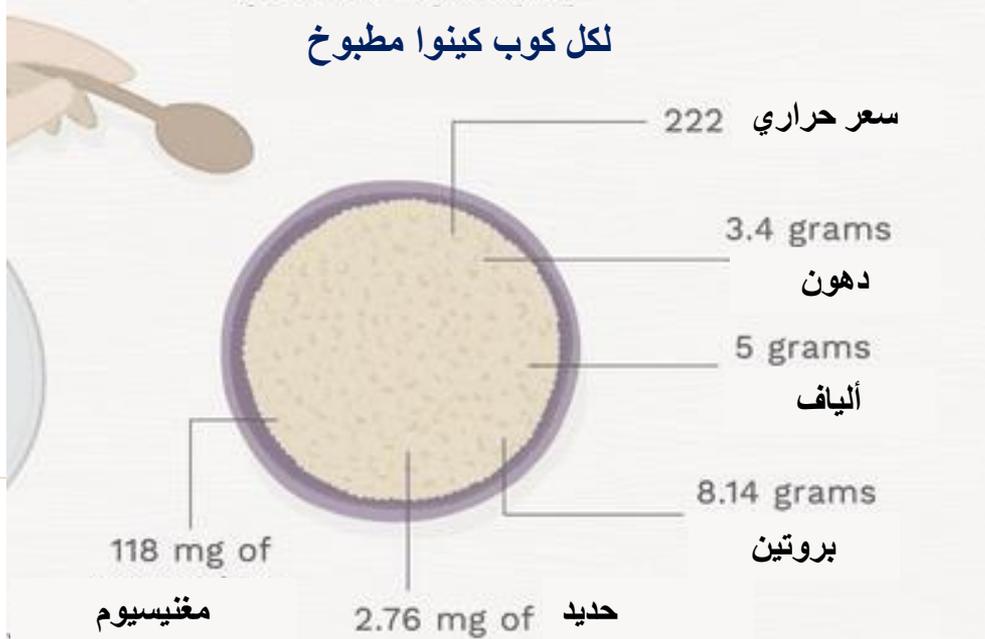
## 5 اختيار الكربوهيدرات المعقدة

الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الرئيس وهي ذات أهمية كبيرة للجسم، باختيار النوعية الجيدة كالتركيز على الكربوهيدرات المعقدة وبالكمية المطلوبة يوميًا لكل شخص فنحن سنحصل على العديد من الفوائد المرجوة منها. الكربوهيدرات المعقدة تشعرك بالشبع والامتلاء لفترة طويلة وهي موجودة في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضراوات والبطاطا

## معلومات صحية عن الكينوا

- ✓ الكينوا مصدر عالي ومتكامل للبروتينات
- ✓ الكينوا مصدر عالي للألياف الغذائية
- ✓ الكينوا مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة
- ✓ تساعد الكينوا على فقدان الوزن
- ✓ خالي من الجلوتين
- ✓ عالي بالفيتامينات والمعادن

## لكل كوب كينوا مطبوخ



## وصفة سلطة الكينوا

## المقادير:

- 1/2 كوب كينوا مسلوقة
- جرجير
- خس
- طماطم مقطعة
- خيار مقطع
- 1/2 كوب جبن فيتا
- 1/4 اشرايح زيتون
- الصلصة:
- ملعقة زيت زيتون
- ملعقة خل بلسمك
- ملح وفلفل اسود
- عصير ليمونة



## الطريقة:

- تخلط جميع المكونات الطازجة.
- تخلط مكونات الصلصة
- تضاف الصلصة لمكونات السلطة قبل التقديم





للبالغين (أكبر من 19 سنة)

تعد ممارسة الرياضة عنصر هام في أي برنامج لإنقاص الوزن. فهي تعد من العوامل الأساسية لتحسين صحة الأفراد واكتساب اللياقة البدنية والوقاية من الأمراض. وتختلف الفائدة المكتسبة منها باختلاف نوع الرياضة ومدتها وعدد مرات ممارستها في الأسبوع.

أغلب الأشخاص لا يمارسون التمارين الرياضية لاعتقادهم أن لديهم الكثير من المشاغل، أو أن أجسامهم لا تستطيع تحملها. ومن أسباب هذا الاعتقاد أن التمارين يجب أن تكون شاقة وتستغرق فترات طويلة كل يوم. ولكن يؤكد خبراء اللياقة البدنية أن ممارستك الرياضة لمدة 30 دقيقة سواء كانت متواصلة أو متفرقة لمدة لا تقل عن 10 دقائق تعطيك نفس الفوائد للإنسان.





## معتقدات خاطئة حول الرياضة

## لا ألم بلا فائدة



اعتقاد خاطئ بأن التمرين إذا لم يكن منهكا ومتعبا لا قيمة له ولا فائدة والحقيقة أنه مؤشر وعلامة على وجود شيء غير طبيعي وخطر يستوجب التوقف عن التمرين

## التمرين يحتاج إلى وقت والتزام



هذا اعتقاد ليس له دليل علمي حيث إن الشخص يستطيع ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل متفرقة أو متواصلة بناء على توصية الجمعية الأمريكية للطب الرياضي والجمعية الأمريكية للقلب

## إذا كنت تتمرن فبإمكانك أن تأكل ما تريد



إن برنامج التغذية السليمة يجب أن يكون موازيا لبرنامج التدريب البدني سواء كان الهدف إنقاص الوزن أو المحافظة على وزن ثابت.

## التدريب بالأثقال للسيدات يزيد من ضخامة العضلات



السيدات ليس لديهن الإمكانية الجينية لذلك، ويعود ذلك لعدم امتلاكهن لكميات كافية من هرمون الذكورة (التستسترون) المطلوب لبناء العضلات وزيادة حجمها، في حين أن الستيرويدات وبعض الطرق الصناعية قد تؤدي لزيادة حجم عضلاتهن.

## كلما زاد التعرق زاد حرق الدهون



ليس هنالك علاقة بين التعرق وحرق الدهون، التعرق هو وسيلة للحفاظ على اتزان درجة حرارة الجسم الناتجة عن تأثيرات كثيرة ومنها النشاط البدني ويطلق عليها مسمى آلية تبريد الجسم





غالباً ما يكون الأشخاص ذوي نشاط محدود أو معدوم ويتناولون الطعام طوال اليوم لذا تخزن أجسامهم كمية أكبر من الطاقة على شكل دهون نتيجة عدم تصريفها من خلال الحركة والرياضة اليومية .



## قلة الحركة وإهمال الرياضة

إن قلة الحركة أو عدم ممارسة الرياضة تعتبر أحد الأسباب الرئيسية في تفشي الأمراض خاصة السمنة حيث لا يقوم الشخص بأي نوع من النشاط الجسدي ومع توفر كل الوسائل الحديثة التي تساعد على الخمول وقلة الحركة كالسيارة والجلوس وراء المكاتب وأمام التلفزيون، ووجود الخادمة التي تقوم بكل المجهود.

## كم نحتاج أن نمشي؟



باليوم على الأقل

تساوي خمسة أيام  
بالأسبوع  
(١٥٠ دقيقة أسبوعياً)

لا يشترط المشي  
لساعات ليحصل  
الشخص على فوائده

تعادل الجري لمدة ٢٠ دقيقة  
لثلاثة أيام أسبوعياً

يمكنك أن تبدأ  
بـ ١٠ دقائق باليوم

امش بشكل تدريجي حتى  
تصل إلى الهدف الموصى به

## جرب أن ...

تمشي خلال فترات  
متقطعة باليوم



تخدم نفسك بنفسك



تشارك بالأنشطة الرياضية  
والماراثونات



تقوم بالأعمال المنزلية  
والحديقة بنفسك



توقف السيارة بعيداً عن  
المكان المطلوب



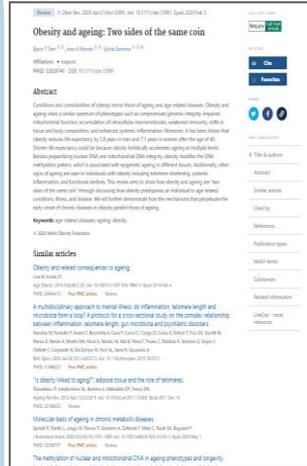
## السمنة والشيخوخة وجهان لعملة واحدة

أوضحت دراسة جديدة أن السمنة هي شكل من أشكال الشيخوخة المبكرة، التي تهدد صحتنا، وتقتصر من أعمارنا، بنحو يماثل التقدم في العمر وما يرتبط به من أمراض. تم استعراض أكثر من 200 دراسة حول تأثيرات السمنة، بدءاً من التأثيرات الخلوية والجزيئية، ووصولاً إلى التأثيرات على الحركة والقدرات العقلية والجهاز المناعي.

أشارت نتائج تحليل تلك الدراسات الى أن:

- \* تهيئ السمنة لظهور أعراض مبكرة لأمراض مزمنة عادة ما ترتبط مع تقدم العمر، حيث تشمل أنواع مختلفة من الاضطرابات الوراثية وضعف المناعة وتطور الأمراض مثل السكري ومرض الزهايمر\* والسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها.
- علاوة على ذلك، فقد ثبت أن السمنة تقلل متوسط العمر المتوقع بنسبة 5.8 سنوات عند الرجال و 7.1 سنوات عند النساء بعد سن 40 وذلك بسبب قصر طول التيلوميرات (نهايات الكروموسومات) التي لها علاقة مباشرة بطول العمر.

ملاحظة: قد تساعد هذه الدراسة على تغيير التصور السائد المعتاد عن السمنة بوصفها مشكلة بسيطة، في محاولة لحل هذه المشكلة بالغة الخطورة.



المصدر

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32020741](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32020741)



1807770



PAFN\_KW

# تعديل السلوك الغذائي

تعرف السلوكيات بأنها ممارسات لنمط معيشي معين بصورة يومية حيث يقوم بها الشخص في التعامل مع الغذاء سواء أثناء إعداد أو تناول الطعام. وقد انتشر في المجتمع الكويتي في الآونة الأخيرة العديد من الأمراض والمشاكل الصحية والتي وجد أنها مرتبطة بالسلوكيات الخاطئة المتعلقة بالتغذية مما أدى إلى ظهور أمراض سوء التغذية مثل السمنة.

وقد تم تقسيم السلوكيات الخاطئة نتيجة اتباع أنماط خاطئة إلى نمط غذائي خاطئ ونمط حياة خاطئ.



## قلة تناول الخضروات والفواكه

الخضراوات والفواكه من الأغذية الغنية بالفيتامينات والمعادن وتعتبر هذه المغذيات ضرورية لصحة وسلامة الجسم والوقاية من الأمراض. وتختلف المغذيات في الخضراوات والفاكهة باختلاف ألوانها، وقد يعتقد البعض أنهم يحصلون على الفائدة ذاتها إذا تناولوا الفيتامينات والمعادن على شكل أقراص فإن هذا الاعتقاد ليس صحيحاً فالخضراوات والفواكه تحتوي على الكثير من المواد الأخرى الهامة أيضاً مثل الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة، كما إنها خالية من الدهون وهذا يجعلها مناسبة للمحافظة على الوزن والصحة.



## التصحيح

- قدم الخضراوات مع الوجبات اليومية إما على شكل سلطة أو شوربة خضار
- شجع على ذكر فوائد تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية كالخضراوات والفواكه (خاصة غير السكرية) بأنها قليلة السعرات الحرارية تحتاج مدة أطول للهضم وتعطي إحساس بالشبع وبها العديد من الفيتامينات والمعادن للجمال والصحة.
- قدم سلطة الفواكه أو قطع الخضراوات مع الجبن والبسكويت كمثال لوجبة خفيفة
- إن تناول الخضراوات والفواكه في جو عائلي ممتع يشجع على الترغيب بتناولها.

## يرجع سبب قلة تناول الخضروات والفواكه عند الأفراد إلى:

- عدم وجودها على مائدة الطعام كصنف أساسي
- عدم التشويق في طريقة عرضها على المائدة
- عدم التعويد على تناولها منذ الصغر
- انتشار المعتقدات الخاطئة والاعتماد على المكملات على شكل حبوب كبديل عن تناول الخضار والفواكه



يغفل الكثير من الأشخاص عن شرب احتياجاتهم اليومية من الماء مما يؤدي لظهور العديد من المشاكل والأعراض منها: الصداع، الدوار، ضعف التركيز، الجفاف، الإمساك، الجوع الكاذب، الخمول، وتسارع نبضات القلب.

فيما يلي كيفية حساب الاحتياج اليومي من الماء للأشخاص ما بين 25-55 سنة :

الوزن بالكيلوجرام  $\times 35 =$  الاحتياج اليومي بالملي لتر

ثم يقسم الناتج على 250 مل = الاحتياج اليومي بعدد الأكواب

### التصحيح

### فوائد شرب الماء

وضع تذكير لشرب الماء على الأجهزة الذكية  
تقسيم أكواب الماء على مدار اليوم حتى  
يسهل أخذهم  
لمن لا يحب شرب الماء بسبب طعمه أو عدم  
الاعتياد على شربه ممكن أن ينكه الماء بوضع  
قطع الفاكهة المفضلة  
حمل زجاجة الماء دائماً معه

- زيادة معدل حرق الدهون
- المحافظة على الجسم وتحسين تدفق الدم
- القضاء على الخلايا الدهنية في الجسم
- بديل للمشروبات الغازية ذات السعرات الحرارية العالية
- التخفيف من التعب وتحسين المزاج





## كثرة استخدام الأجهزة الذكية

هو سلوك خاطئ ترتبت عليه الكثير من المشاكل الصحية والنفسية والاجتماعية مثل :

- الصداع وقلة التركيز
- كثرة الإجهاد وخشونة الرقبة
- قلة الحركة والسمنة
- اضطرابات عصبية
- اضطرابات في النوم

### التصحيح

- تحديد وقت معين لمشاهدة التلفاز أو استخدام الهواتف الذكية أو ألعاب الفيديو بحيث لا يتعدى الساعة أو ساعتين بحد أقصى
- استغلال الوقت بما هو مفيد وحركي بعيداً عن الأجهزة
- تحميل تطبيقات تساعد في تنظيم وقت استخدام هذه الأجهزة.





من حكمة الله سبحانه أنه جعل الليل وقت الراحة للجسم لبناء الخلايا وزيادة المناعة في الجسم وذلك بإفراز هرمون الميلاتونين (هرمون النوم) الذي يفرزه الجسم ليلاً و بدوره ينظم وقت النوم. و أن قلة النوم ستسهم في التقليل من إفراز هذا الهرمون واختلال مستوياته في الجسم، وهو ما يؤثر سلباً على انتظام الوظائف التالية:

- معدلات وأوقات النوم والاستيقاظ (الساعة
- حرارة الجسم
- البيولوجية)
- الشعور بالجوع والشبع
- توازن السوائل داخل الجسم

## هرمونات الشبع والجوع وعلاقتها بالسمنة

### التصحيح

- تعرض الشخص لأشعة الشمس أثناء النهار من شأنه تنبيه الجسم وتنظيم ساعات النوم واليقظة
- الانخراط في الأنشطة أثناء النهار
- الذهاب إلى الفراش مبكراً وتهيئة محيط الشخص على النوم
- إطفاء جميع الأجهزة والهواتف قبل النوم بساعة أو ساعتين
- في حال عدم الشعور بالنعاس ينصح بقراءة كتاب أو الاستحمام للمساعدة على النوم
- ينصح بأكل آخر وجبة رئيسية قبل النوم بما لا يقل عن 3 ساعات

### هرمون الجوع الجريلين

#### Ghrelin

المسئول عن شعور الجوع وانخفاض مستوى السكر في الدم ويرسل للمخ إشارات للمعدة لتحفز إفراز العصارات المعدية وتقلصات المعدة وظيفته إثارة الشهية للأكل. وتنخفض بعد تناول الطعام لمدة 2-3 ساعات عقب الانتهاء من الأكل.

### هرمون الشبع الليبتين

#### Leptin

هو الهرمون المسئول عن الشعور بالشبع، ويفرز من الخلايا الدهنية، ويعطى إشارات للمخ للتوقف عن الطعام بعد الامتلاء.

أما الذين يعانون من زيادة في الوزن فإنهم ينتجون الليبتين بشكل زائد ويتطور ليصبح مقاوماً لمستوياته الطبيعية بشكل مزمن. ومن هنا فإن أدمغتهم تتجاهل إشارات الشبع وتتركهم جوعى حتى بعد الوجبات.

يمكن تسخير هذه الهرمونات لصالحك عبر اتباع مجموعة من النقاط والتي تشمل ممارسة الرياضة بانتظام، ومراقبة معدل ساعات النوم التي تتحكم بمستوى هرمون الليبتين من جهة وتحافظ على استقرار هرمون الجريلين من جهة أخرى ومن هنا ينصح بتناول الألياف والبروتين لإبقاء المعدة ممتلئة أطول فترة ممكنة. ما يمنع ارتفاع مستوى السكر في الدم ويعزز الشعور بالشبع.



# نصائح عامة

# 9

تذكر ان النظام الغذائي الصحي الذي تتبعه آمن وليس له خطورة على الجسم فهو مماثل لنظامنا الغذائي اليومي الذي يوفر الطاقة طوال اليوم و يوفر جميع الفيتامينات والمعادن التي نحتاجها في اليوم الواحد. كما ان له تأثير ايجابي على المدى البعيد والقريب.  
يتميز النظام الغذائي الصحي في :

- تحقيق التوازن الغذائي بتناول كل المجموعات الغذائية الأساسية.
- توفير السرعات المناسبة التي لا ترهق الجسم ويتحكم في كمية الطاقة المكتسبة .
- تجنب الشعور بالجوع الشديد وعدم إهمال أي وجبة رئيسية.
- يحتوي على 5 وجبات في اليوم فهو ينصح بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات .
- ينقص الوزن بمعدل تدريجي من ½ إلى 1 كجم في الأسبوع.
- يشجع على الرياضة لزيادة الطاقة المفقودة .
- يسمح بتناول الطعام الصحي حتى خارج المنزل.
- يشجع الفرد على ممارسة أسلوب حياة صحي.
- نظام مرن يسمح بالتبديل بين الأطعمة.
- لا يعتمد على المليينات أو أعشاب التخسيس



1807770



PAFN\_KW

8

نصائح عامة

مايو  
2022



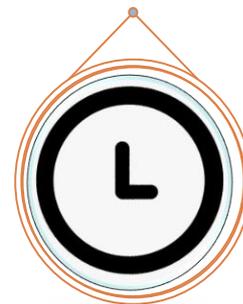
تناول الخضار الورقية  
للشعور بالشبع



مارس الرياضة



احرص على شرب الماء



تناول الوجبات بأوقاتها



نظم نومك



قلل من الملح واستبدله  
بالليمون والتوابل



قلل من الصلصات  
الجاهزة في أكلك



ابتعد عن السكريات  
المضافة



قلل من استخدام  
الزيوت في الطبخ



تناول كمية جيدة  
من الألياف



1807770



PAFN\_KW

8

نصائح عامة

مايو  
2022

لا

تقبل بأقل مما تستحق

قد تتأخر

لكن الوقت لا ينتهي

إبدأ بالتغيير

كل يوم جديد هو فرصة جديدة لحياة أكثر صحة وعافية



النجاح لا يتطلب عذراً

الصحة هي الثروة الحقيقية

تتعلق خسارة الوزن بتعلم أسلوب حياة جديد أكثر صحة

أنت فقط تستطيع أن تغير حياتك لا أحد غيرك



1807770



PAFN\_KW



الهيئة العامة للغذاء والتغذية  
PUBLIC AUTHORITY FOR FOOD AND NUTRITION  
P. A. F. N



1807770



PAFN\_KW

