

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

العدد رقم 11

التغذية في فصل الصيف



1807770



PAFN_KW

المحتويات

4

صحح معتقداتك

3

بديل صحي

2

حقائق تغذوية

1

تصريح

9

نصائح عامة

8

تعديل السلوك

7

دراسة

6

الرياضة

5

وصفة صحية



1807770



PAFN_KW

1

تصريح



1807770



PAFN_KW

تصريح

فريق إعداد النشرة :

إدارة التوعية وتعزيز تغذية المجتمع

د: منى الصمعي

أ: فاطمة آتش

أ: زينب دشتي

يرتبط فصل الصيف بارتفاع درجات الحرارة و الى حد ما يرتبط بالسلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة، التي قد تؤدي الى الإصابة بعدد من الامراض، ومن أبرزها التسمم الغذائي نظرا لوجود أطعمة سريعة الفساد، مع عدم اتباع إرشادات تداول الغذاء الصحيحة لضمان سلامته من الفساد. والفئات الأكثر عرضة للإصابة بالتسمم الغذائي تشمل كبار السن والأطفال والحوامل والمرضى.

ومع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف والتعرق الزائد، يفقد الجسم كمية عالية من السوائل ومن خلال عدم إعادة ارواء الجسم بالماء، قد يصاب الجسم بالجفاف وأعراضه الجانبية التي قد تكون خطيرة على الصحة والحياة أحيانا.

للتعرف على أمراض التسمم الغذائي وخطورة الإصابة بالجفاف وطرق تجنب الإصابة بهما، نقدم لكم كل ما يتعلق بذلك وأكثر من خلال هذه النشرة التي خصصناها لموضوع التغذية في الصيف.

قراءة ممتعة



1807770



PAFN_KW

2



حقائق تغذوية

يرتبط فصل الصيف بظهور العديد من الأمراض التي يظهر تأثيرها على صحة الانسان نتيجة لدرجات الحرارة المرتفعة والسلوكيات والعادات الخاطئة التي تضر صحة الجسم في فصل الصيف. يصاب بهذه الأمراض الكبار والصغار على حد سواء. ومن أبرز الأمراض المنتشرة في فصل الصيف:

التسمم الغذائي والجفاف



1807770



PAFN_KW

التسمم الغذائي



في كل عام، يصاب واحد من كل 10 أشخاص حول العالم بالتسمم الغذائي بعد تناول طعام ملوث، مما يؤدي إلى وفاة أكثر من 420 ألف شخص. هناك أكثر من 200 مرض قد يتسبب به تناول الطعام الملوث بالبكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات أو المواد الكيميائية مثل المعادن الثقيلة.

يُعرف **التسمم الغذائي** أيضًا بالمرض المنقول بالغذاء، وهو مرض يحدث من تناول الطعام الملوث. الطعام قد يتلوث في أي مرحلة من مراحل الإنتاج مثل: الزراعة والحصاد، التصنيع، التخزين، الشحن أو التحضير. ويمكن أن يحدث التلوث أيضًا في المنزل إذا تم تحضير الطعام أو طهيهِ بطريقة غير صحيحة.

للقاية من التسمم الغذائي



استخدم درجات الحرارة الكافية لطهي الطعام



افصل بين الأغذية النيئة والمطبوخة



اغسل اليدين قبل وبعد اعداد الطعام



ابتعد عن الأطعمة الفاسدة



اغسل الخضار والفاكهة قبل تناولها

أعراض التسمم الغذائي



حرارة



ترجيع



دوخة



اسهال



صداع

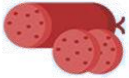


مغص



أطعمة سريعة الفساد

اللحوم المبردة



السندويشات
الجاهزة



الفاكهة المقطعة



السلطات
الجاهزة



البطيخ



الأجبان



الآيس كريم



الأطعمة المطهية



الألبان الغير مبسترة



الأسماك النيئة



الفئات الأكثر عرضة للتسمم الغذائي



كبار السن



الأطفال



المرضى



الحامل

اختر وحضّر الأطعمة بعناية لتتجنب التسمم الغذائي



U.S. Department of
Health and Human Services
Center for Disease
Control and Prevention

www.cdc.gov/foodsafety



1807770



PAFN_KW

لتجنب التسمم الغذائي في المنزل

اغسل يديك بالصابون قبل، أثناء، بعد
تحضير الأطعمة وقبل تناول الطعام

استخدم الصابون والماء الساخن
لغسل السكاكين وألواح التقطيع

اغسل الخضار
والفاكهة جيداً

استخدم ألواح تقطيع مختلفة للأطعمة
النيئة أو المطبوخة

ابتعد عن الحليب أو العصير
الغير مبستر

افصل اللحوم، البيض، الأسماك،
الدواجن عن باقي الأطعمة في
الثلاجة



3

بديل صحي

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف والبقاء لفترات طويلة خارج المنزل ومع التعرق يزيد خطر الإصابة بالمشاكل الصحية كالجفاف، فمن الضروري مساعدة جسمك على البقاء بصحة جيدة بترطيبه، والحرص على تناول كمية كافية من الماء كل يوم، والإكثار من الأغذية الصيفية العالية بالماء نسبيا للحفاظ على ارتواء جسمك.



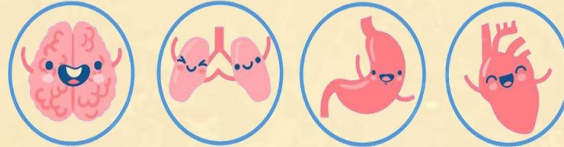
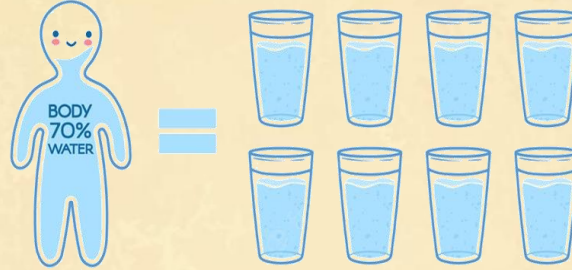
1807770



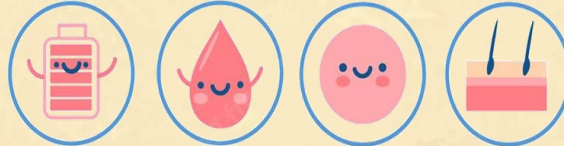
PAFN_KW

مع ارتفاع درجات الحرارة ، تفقد أجسامنا كمية عالية من الماء ومن خلال عدم استبدال الماء الذي نفقده، قد يصاب الجسم بالجفاف. علامات الجفاف تشمل: جفاف الفم، والتعب، والعطش، والصداع، ولون البول الداكن، وجفاف الجلد، وغيرها.. الأطفال وكبار السن أكثر عرضة للإصابة بالجفاف بسبب الطريقة التي تستجيب بها أجسامهم لدرجات الحرارة المرتفعة.

فوائد شرب الماء للجسم



الذاكرة الجهاز التنفسي الجهاز الهضمي صحة القلب



للطاقة الدم يحسن المزاج الجلد

فيما يلي كيفية حساب الاحتياج اليومي من الماء

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

ثم يقسم الناتج على 250 مل = الاحتياج اليومي بعدد الأكواب



1807770



PAFN_KW

كيف نقاوم حرارة الصيف؟؟

نسبة الماء في بعض الأغذية الصيفية ...



5 طرق تساعد الجسم لزيادة شرب كميات الماء

- 1 اربط شرب الماء بالروتين اليومي أو اشربه بين الوجبات
- 2 استخدم التطبيقات لتتبع تسجيل عدد الأكواب المتناولة في اليوم.
- 3 تناول الخضار والفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء.
- 4 اضع قطع الخضار والفاكهة للماء لإضفاء بعض النكهات.
- 5 ابق زجاجة الماء بجانبك وذلك لتذكيرك بشرب الماء.



ماء الديتوكس ... يواجه البعض صعوبة في شرب الماء بانتظام، لذلك قد يعد ماء الديتوكس طريقة جيدة للتشجيع على شرب الماء لأنه يمنح الماء مذاقًا مختلفًا ويجعله أكثر تقبلًا.

ما هو ماء الديتوكس؟

هو ماء يضاف إليه الأعشاب الطبيعية أو الفواكه و/أو الخضراوات مثل الكيوي، الخيار، الليمون... ولا يضاف إليه السكر ولا الملح .

أمثلة على الإضافات للماء:

ليمون + خيار + نعناع
توت مشكل + ليمون
برتقال + كيوي + شيا
ريحان + فراولة
أعشاب عطرية مثل اللافندر و الزعتر



ماء الديتوكس:

جيد لإبقاء الجسم رطب



محفز لشرب كمية أكبر من الماء أثناء الصيف لمنع الجفاف



يمكن تحضيره في المنزل بسهولة



إزالة السموم



انقاص الوزن



يوازن درجة الحموضة ويعزز المناعة



4



صح معقدااتك



1807770



PAFN_KW



الروب المثليج يمكن تناوله بكميات مفتوحة!

المعتقد

مع قدوم الحر الشديد والرغبة الشديدة بتناول المتلجات، بالرغم من أن الجميع يهتم بالروب المثليج كاختيار صحي مناسب في هذه الأيام، إلا أنه ليس دائماً صحي أكثر من المتلجات الأخرى لذلك إليكم بعض النصائح للتمتع بالمتلجات من دون الشعور بالذنب.

- اقرأ قائمة المكونات واختر الأفضل.
- اهتم بقراءة السرعات الحرارية للمنتج واختر الأقل منها.
- راقب حجم الحصة الغذائية في المنتج.
- حاول تجنب المنتج الذي يحتوي على الكثير من السكر المضاف (أكثر من 16 جرام سكر).
- اختر المنتجات التي تحتوي على نسب أقل من الدهون المشبعة (3-5 جم دهون في الحصة).
- تذكر أن الروب المجمد حلوى وليس طعاماً صحياً.
- ابتعد عن إضافة الحلوى واختر الفاكهة والمكسرات غير المحلاة.
- اختر الروب المجمد مع أقل عدد من الإضافات.

الروب المثليج	الآيس كريم
التعريف	حلوى مكونة من الروب كمكون رئيسي
المكونات	حلوى مكونة من الحليب أو الكريمة كمكون رئيسي
الدهون	جوامد ودهون الحليب محليات، روب
لاكتوز	جوامد ودهون الحليب محليات مستحلبات، ماء
	تحتوي على دهون أقل من الروب المثليج
	تحتوي على دهون أكثر من الروب المثليج
	كونها مصنعة من الروب المثليج فهي تحتوي على نسب أقل من اللاكتوز
	كونها مصنعة من الحليب والكريمة فهي تحتوي على نسبة لاكتوز أكثر



المعلومات الغذائية لـ الروب المثلج والآيس كريم

غالبًا ما يعتقد أن الروب المثلج بديل صحي للآيس كريم، ولكن ذلك يعتمد على المكونات والمضافات! فالروب عادةً يكون أقل في كمية الدهون والسعرات الحرارية من الآيس كريم، ولكنه يمكن أن يحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف. إن التفاصيل الدقيقة تختلف باختلاف العلامة التجارية والمكونات، لذلك تحقق من البيانات الغذائية الموجودة على العبوة قبل الشراء. كما يحتوي معظم أنواع الروب على البكتيريا النافعة " البروبيوتيك " التي يمكن أن تساهم في صحة أفضل للأمعاء، وفي خفض ضغط الدم، وتحسين نظام المناعة في الجسم. ولكن تختلف كمية هذه البكتيريا في المنتجات، فغالبًا ما يحتوي الروب المجمد على بكتيريا أقل من النوع المبرد، وبعض المنتجات لا تحتوي على بروتين على الإطلاق.



الآيس كريم

0.8	جم	ألياف
7.3	جم	دهون
50.2	ملجم	صوديوم
16.8	جم	سكر
143	سعر حراري	
2.5	جم	بروتين
16.6	جم	كربوهيدرات

الروب المثلج

0	جم	ألياف
6.3	جم	دهون
110	ملجم	صوديوم
34.8	جم	سكر
222	سعر حراري	
5.2	جم	بروتين
37.8	جم	كربوهيدرات



التعرض لأشعة الشمس صيفا فرصة للحصول على فيتامين د !!!

المعتقد

ولكن يجب التعرف على مخاطر التعرض لأشعة الشمس وتشمل:

- زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد
- ظهور التجاعيد والبقع الداكنة في الوجه
- حدوث مشاكل بالعين كالضمور البقعي
- الدوخة والدوار
- الإجهاد الحراري
- جفاف البشرة والتهابها
- التعرض لحروق الشمس

من 8:30 صباحا
إلى 10:30 صباحا

ومتى ينصح بالتعرض لأشعة الشمس
للحصول على فيتامين (د) ؟



البشرة السمراء تحتاج ضعف المدة
عند التعرض لأشعة الشمس



تعريض 20% من الجسم لأشعة
الشمس بشكل مباشر (كالذراعين
والساقين)



التعرض لمدة 10 – 15 دقيقة مرتان
إلى 3 مرات بالأسبوع



1807770



PAFN_KW



5

وصفة صحية

مع ارتفاع درجة الحرارة، من المهم أن نحرص على تناول السوائل، من أجل الحفاظ على رطوبة الجسم، بعد فقدان الكثير من سوائل الجسم أثناء التعرق، وبالتالي يكون الجسم بحاجة دائمة إلى الترطيب لاستعادة طاقته، وتحسين مستويات الدم، والجهاز الهضمي. وفي أحيان كثيرة يكون شرب الماء مملأً بعض الشيء، ونحتاج لبعض السوائل المنعشة والصحية. ولتحقيق الاستفادة الأعظم للجسم، نقدم لكم بعض المشروبات الصحية والمنعشة التي يمكن تناولها في فصل الصيف:



1807770



PAFN_KW



عصير الشمندر بالتفاح والبرتقال

1½ كوب عصير برتقال
½ كوب عصير شمندر
كوب عصير تفاح
رشة كركم وزنجبيل
½ ملعقة صغيرة سكر

طريقة التحضير

نخلط المكونات جيداً ثم يقدم بارداً.

القيمة الغذائية للشمندر

نسبة الماء في 100 جرام من الاناناس تساوي 88%

0.2 جم

دهون

3.8 جم

ألياف

13 جم

كربوهيدرات

85

سعر حراري



عصير الأناناس بالليمون

كوب شرائح اناناس طازجة
½ كوب عصير الليمون
½ كوب ورق نعناع
ثلج حسب الرغبة

طريقة التحضير

نخلط قطع الأناناس والليمون وأوراق النعناع،
والثلج في الخلاط الكهربائي جيداً ثم يقدم بارداً.

القيمة الغذائية للأناناس

نسبة الماء في 100 جرام من الاناناس تساوي 70%

0.2 جم

دهون

2.4 جم

ألياف

22 جم

كربوهيدرات

82

سعر حراري



1807770



PAFN_KW

6

الرياضة



مع حلول فصل الصيف ترتفع درجة الحرارة وبالتالي ترتفع درجة الرطوبة مما يشكل عائقا أمام قيام الجسم بوظائفه الحيوية خصوصا خلال التمارين الرياضية لذلك نحذر من خطورة ممارسة الرياضة في هذه الأجواء من دون اتخاذ الاحتياطات اللازمة!



1807770



PAFN_KW

نصائح لممارسة الرياضة في الصيف ...

ممارسة الرياضة من الأمور الهامة لحياتنا، ولا يجب إهمالها في أي وقت حتى أثناء العطلة الصيفية، بل تعتبر هذه الأخيرة فرصة سانحة لممارسة بعض الرياضات الصيفية الممتعة التي من شأنها المحافظة على اللياقة البدنية وحرق الدهون.

من الأنواع الرياضية التي ننصح بممارستها أثناء فصل الصيف:

السباحة



المشي



كرة الماء



كرة الشاطئ



اليوغا أو التمدد



تمارين الماء



عدم ممارسة التمارين الرياضية في الخارج بين الساعة العاشرة صباحا والثالثة عصرا حين تكون أشعة الشمس في أوجها.



عمل تمارين التحمية المناسبة قبل ممارسة التمارين والتدرج في تعريض الجسم للطقس الحار .



الحرص على تناول كميات وافرة من السوائل أثناء ممارسة التمارين وبعدها.



الالتزام بوضع مستحضر واقى الشمس على الأجزاء المكشوفة من الجسم.



7

دراسة

سلوك التعرض للشمس ونقص فيتامين د الموسمي
وعلاقته بصحة العظام لدى المراهقين



1807770



PAFN_KW

سلوك التعرض للشمس ونقص فيتامين د الموسمي والعلاقة بصحة العظام لدى المراهقين

أجريت الدراسة على 131 مراهقاً تتراوح أعمارهم بين 12 و 15 عامًا.

الهدف من هذه الدراسة هو تقييم حالة فيتامين (د) الموسمية لدى المراهقين وفحص صحة العظام في أولئك الذين يعانون من نقص فيتامين د.

نتيجة الدراسة:

عند عمل تحليل فيتامين د المعروف بـ 25-هيدروكسي وهو فحص يقيس كمية فيتامين د في الدم، تبين أن المتوسط الأعلى لهذا الفحص كان في شهر **سبتمبر** والأدنى له كان في شهر **يناير**. على مدار العام كان 16٪ يعانون من نقص فيتامين د فقط في موسم واحد، بالإضافة الى ذلك كان فيتامين (د) الغذائي منخفضاً على مدار العام، في حين كان التعرض الشخصي للشمس موسميًا وغالبًا خلال الأسبوع الدراسي.

الخلاصة: فيتامين د ضروري لصحة العظام في مرحلة المراهقة، وتعرض الجلد لأشعة الشمس يوفر فيتامين د للجسم. فشلت مستويات التعرض لأشعة الشمس في توفير فيتامين د الكافي للمراهقين حتى في ذروة فصل الصيف. كان النقص الموسمي لفيتامين د منتشرًا والمصابون به يعانون من انخفاض كثافة المعادن بالعظام.

المصدر:

[Sun Exposure Behavior, Seasonal Vitamin D Deficiency, and Relationship to Bone Health in Adolescents - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)

Sun Exposure Behavior, Seasonal Vitamin D Deficiency, and Relationship to Bone Health in Adolescents

Mark D Farrar¹, M Zulf Mughal¹, Judith E Adams², Jack Wilkinson³, Jacqueline E Berry⁴, Lisa Edwards¹, Richard Kirk⁵, Elizabeth Maganovic⁶, Andy Vail¹, Ann R Webb¹, Lesley E Rhodes²

Affiliations: + expand
PMID: 27228370 DOI: 10.1210/ty.2016-1559

Abstract

Context: Vitamin D is essential for bone health in adolescence; when there is rapid bone mineral content accrual. Because cutaneous sun exposure provides vitamin D, there is no recommended daily intake for UK adolescents.

Objective: Our objective was to assess seasonal vitamin D status and its contributors in white Caucasian adolescents and examine bone health in those found deficient.

Design: Prospective cohort study was undertaken.

Setting: Six schools in Greater Manchester, UK; were included.

Participants: Participants were 131 adolescents between 12 and 15 years of age.

Interventions: Seasonal assessment of circulating 25-hydroxyvitamin D (25(OH)D), personal sun exposure, and dietary vitamin D. Adolescents deficient (25(OH)D <10 ng/ml/25 nmol/liter) in at least one season underwent dual-energy X-ray absorptiometry (lumbar spine, femoral neck), with bone mineral apparent density correction for size, and peripheral quantitative computed tomography (distal radius) for volumetric bone mineral density (BMD).

Main outcome measure: Serum 25(OH)D and BMD measurements.

Results: Mean 25(OH)D was highest in September: 24.1 (SD, 6.3) ng/ml and lowest in January: 15.5 (SD, 5.9) ng/ml. Over the year, 16% were deficient in 1 season and 79% insufficient (25(OH)D <20 ng/ml/50 nmol/liter) including 28% in September. Dietary vitamin D was low year-round, whereas personal sun exposure was seasonal and predominantly across the school week. Holidays accounted for 17% variation in peak 25(OH)D (P < .001). Nineteen adolescents underwent bone assessment, which showed low femoral neck bone mineral apparent density vs matched reference data (P = .0002), three with Z less than or equal to -2.0 distal radius trabecular volumetric BMD.

Conclusions: Sun exposure levels failed to provide adequate vitamin D, with approximately one-quarter of adolescents insufficient even at summer peak. Seasonal vitamin D deficiency was prevalent and those affected had low BMD. Recommendations on vitamin D acquisition are indicated in this age-group.



1807770



PAFN_KW

8

تعديل السلوك



1807770



PAFN_KW

أطفالنا يفضلون العصائر بدلاً من الماء!

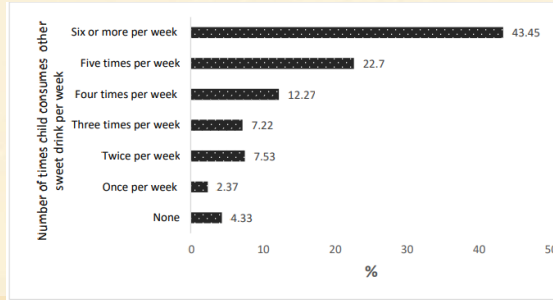
الماء لا يقل أهمية عن الغذاء وتشجيع الطفل على شرب الماء، من الأمور التي تساعد على نموه بشكل سليم، وتجنبه العديد من المشكلات الصحية على رأسها الجفاف لذا يجب الحرص على تذكير الطفل وتحفيزه على شرب الماء حيث يرفض الكثير من الأطفال شرب الماء لعدم استساغة الطعم وعدم وجود نكهة أو طعم له لذا يفضلون العصائر والمشروبات المحلاة للارتواء.

تشير تقارير الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال إلى أن غالبية الأطفال بين عمر سنة و 5 سنوات يشربون ما يقل عن ضعف الكمية الموصى بها. وتفيد التقارير أيضاً بأن الكثير من الأطفال لا يتناولون وجبة الإفطار يومياً، ويحصلون على ثلث السعرات الحرارية، وأحياناً أكثر، عن طريق الوجبات الخفيفة والتي تشكل العصائر والمشروبات المحلاة نسبة كبيرة منها.

يشكل ذلك خطراً يهدد التغذية السليمة للطفل في مرحلة النمو، حيث تحل الوجبات الخفيفة الخالية من المغذيات الضرورية، محل الوجبات الرئيسية في تزويد الطفل بالسعرات والطاقة، لذلك ينبغي على الآباء مراقبة كمية العصائر التي يتناولها الأطفال.



أظهرت نتائج برنامج الترخيص التغذوي في الكويت لعام 2019 أن 40% من الأطفال (2-5 سنوات) يستهلكون العصائر المحلاة يومياً



الكمية الموصى بها لتناول العصائر باليوم في المراحل العمرية المختلفة :



18 - 7 سنة

6 - 4 سنة

3 - 1 سنوات

أقل من سنة



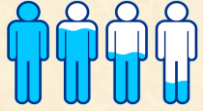
1807770



PAFN_KW

تجنب هذه المشروبات في الصيف ...

الأسباب التي تجعلنا نقلل منها رغم لذتها و انتعاشها :



1 تؤدي لفقدان السوائل
من الجسم



2 تزيد ادرار للبول



3 تجعلك تشعر
بالعطش أكثر



4 وأيضا تعرضك
لزيادة الوزن

القهوة



المشروبات
الغازية



الشاي المثلج



المشروبات
المحلاة بالسكر



مشروبات
الطاقة



1807770



PAFN_KW

يونيو
2022

9

نصائح عامة



1807770



PAFN_KW

نصائح عامة

مارس التمارين الرياضية
وذلك لتنشيط الجسم
وتجنب الخمول الناتج
عن الحرارة المرتفعة



تناول الفاكهة الموسمية
التي تحتوي على نسبة
عالية من الماء مثل
البطيخ والحمضيات
والخيار



تناول وجبات صحية
خفيفة وابتعد عن
الأطعمة المشبعة
بالزيوت



تجنب الإفراط في شرب
القهوة والمنبهات



تجنب التعرض المباشر
لأشعة الشمس



اشرب الماء لتحافظ على
رطوبة جسمك في موسم
الصيف



يونيو
2022



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



1807770



PAFN_KW