

التغذية في موسم السفر

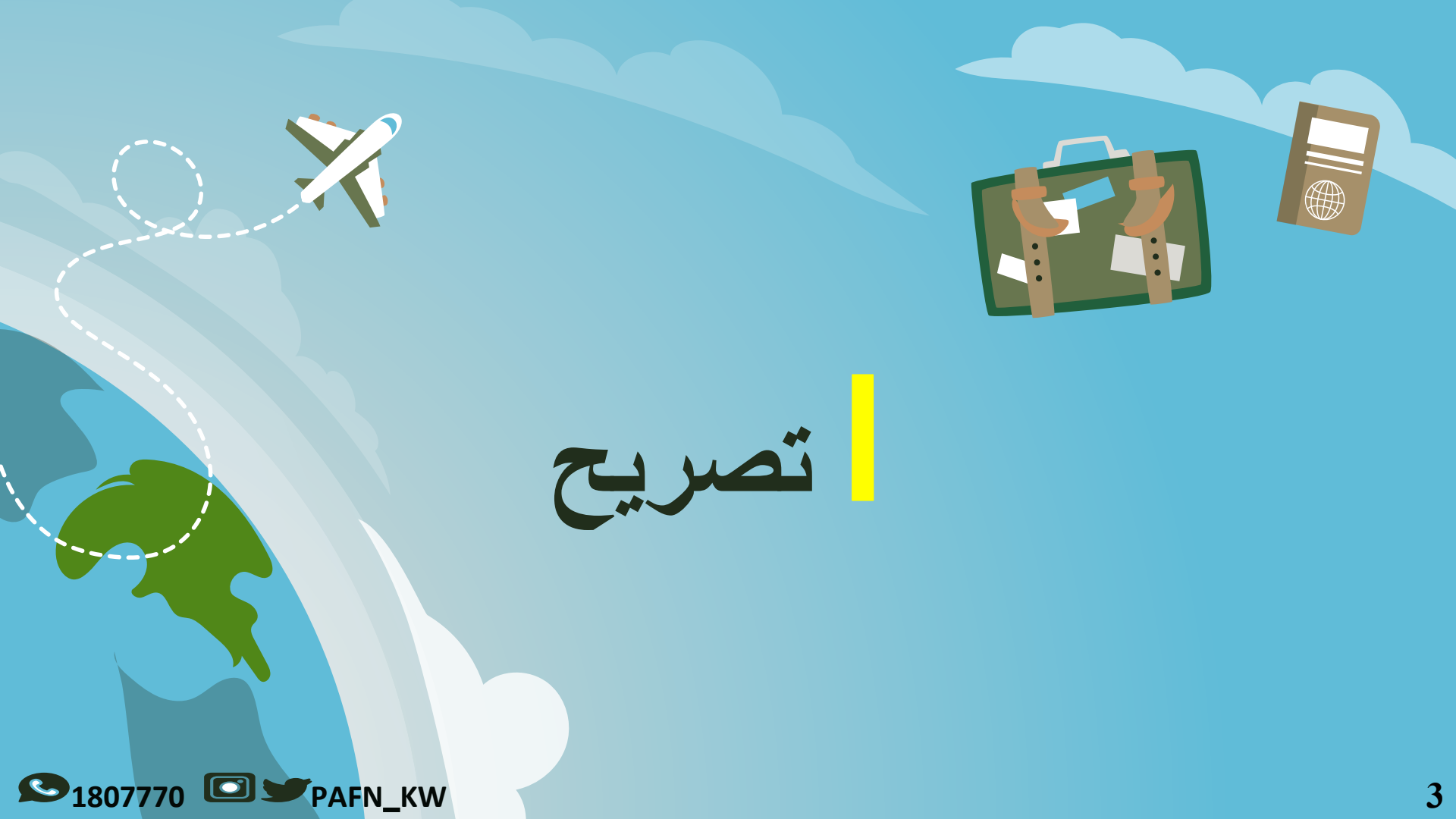
نشرة إلكترونية دورية شهرية
تتضمن مواضيع تغذوية تهدف إلى نشر الوعي في المجتمع
العدد رقم 15

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	
3	تصريح	1
5	حقائق تغذوية	2
7	بعض الحالات الخاصة في موسم السفر: مريض السكري - الحامل والمرضع - كبار السن - الأطفال	2
16	مشاكل صحية شائعة في السفر	2
17	البديل الصحي	3
19	صحح معتقداتك	4
21	مستلزمات السفر	5
23	الرياضة	6
26	تعديل السلوك	7
28	نصائح عامة	8



تصريح



فريق اعداد النشرة:

د/ منى الصميحي

أ/ فاطمة آتش

أ/ زينب دشتي

إدارة التوعية وتعزيز تغذية المجتمع

يعد السفر طريقة رائعة للاسترخاء واستكشاف أماكن جديدة ، ولكن يمكن أيضاً أن يعطل روتين الأكل لديك ويجعل من الصعب الحفاظ على النظام الغذائي المعتاد. إذ غالباً ما يرافق السفر تناول الوجبات اللذيذة والغير مدروسة السعرات الحرارية أو تجربة أصناف جديدة من الطعام، مما يؤدي إلى زيادة الوزن والحياد عن النظام الغذائي المعتاد.

لذلك عليك الانتباه إلى نظامك الغذائي والوجبات التي تتناولها أثناء السفر، وتجنب تناول الوجبات الدسمة والغير صحية .

سنقدم لكم في هذا العدد بعض النصائح والاستراتيجيات الفعالة التي يمكنكم اتباعها أثناء السفر، لتتمكنوا من الحفاظ على نظامك الغذائي الصحي أثناء السفر مع الاستمتاع برحلتكم واجازتكم..



1807770



PAFN_KW

2 حقائق تغذوية



على الرغم من فوائد السفر و منافعه العديدة، الا أنه قد يعد أحد الأمور المرهقة والمسببة للإجهاد والتوتر أحيانا، كما قد يتبع اختلال الساعة البيولوجية لدى المسافرين لأماكن بعيدة ولمدة طويلة نسبيا تأثيرات جانبية، على عملية الهضم، وقد ينتج عن هذه التأثيرات النفسية والصحية مواجهة المسافرين لعوامل عدة مسببة للسمنة !

توصل علماء في دراسة حديثه بأن الناس أثناء السفر في الإجازات عادة يبذلون جهدا إضافيا فيحسون بالجوع والرغبة في تناول كميات أكبر من الطعام. والإجهاد يجعل الجسم يحتفظ لمدة أطول بالسرعات الحرارية، ومع مكوثها في الجسم مدة أطول، تتحول الى دهون، وبالتالي تسبب زيادة الوزن. بالإضافة الى التأثير على عملية الهضم، مما يؤدي الى الإمساك أو الانتفاخ وآلام المعدة، كما يؤثر على البكتيريا النافعة مما يضعف نظام مناعة الجسم.

لماذا يجب تناول الغذاء الصحي أثناء السفر؟

تناول الوجبات الجاهزة وغير الصحية يؤدي إلى زيادة الوزن والتأثير سلباً على لياقتك البدنية، ويمكن أن يؤدي إلى إضعاف الجهاز المناعي لديك ويزيد من فرص إصابتك بالأمراض خلال رحلة السفر.

إليك بعض النصائح البسيطة والفعالة التي ستمكنك من الحفاظ على نظام غذائي متوازن أينما كانت وجهتك:

• كن مستعداً وقم بالبحث عن قائمة المطاعم: عليك القيام بالبحث عن خيارات الطعام والمطاعم المتوفرة في وجهة سفرك. ومن الجيد أنه أصبح هناك العديد من التطبيقات والمواقع الإلكترونية المتاحة التي تمكنك من إيجاد المطاعم وتقييمها في جميع أنحاء العالم، حيث ستساعدك على إيجاد الوجبات الصحية التي تناسب نظامك الغذائي فلم يعد ذلك صعباً.

• احمل معك بعض الوجبات الخفيفة: يساعدك تناول الوجبات الخفيفة خلال اليوم على الحفاظ على مستوى الطاقة لديك، بالإضافة لكونها تجنبك الإصابة بالجوع الشديد. لذلك فإنه من الأفضل أن تحمل معك بعضها وخاصة تلك الغنية بالبروتين.

• تجنب إهمال أي من الوجبات الرئيسية الثلاث: غالباً ستقوم بنسيان تناول أحد وجباتك الرئيسية في ظل جدولك المزدحم وانشغالك. لكن عليك أن تعلم بأن تكرار ذلك سيكون له أثراً سلبياً عليك تتراوح شدته، بدءاً من الشعور بقلّة التركيز إلى الإصابة بهبوط سكر الدم والذي يمكن أن يكون خطراً في بعض الأحيان.

• ممارسة الرياضة: إذا كنت معتاداً على ممارسة الرياضة بانتظام حافظ على الاستمرار بذلك، بممارسة بعض النشاط الرياضي البسيط في مكان إقامتك ما أمكن ذلك.



بعض الحالات الخاصة في السفر



الأطفال



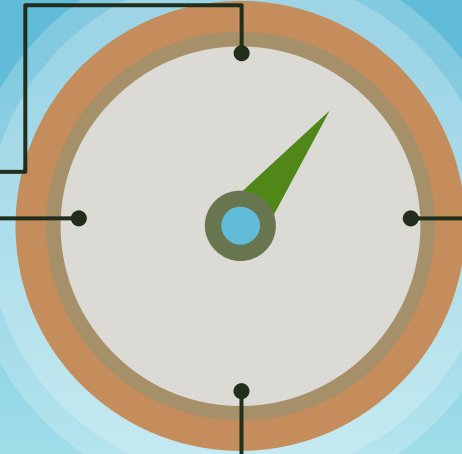
مريض السكري



كبار السن



الحامل والمرضع



مريض السكري في السفر

مريضى السكري والسفر:

عند السفر يجب عليه مراعاة التالي:

- حمل بطاقة تعريف بالمرض ونوعية العلاج المستخدم والجرعة
- حمل جميع المستلزمات الخاصة بالمريض مثل الأنسولين، الحقن، الحبوب وغيرها
- إبلاغ الخطوط الجوية بحاجة المسافرين لوجبات منتظمة في أوقات محددة أثناء الرحلات الطويلة
- إستشارة الطبيب المعالج قبل السفر لأخذ النصائح اللازمة
- أخذ تقرير طبي من قبل الطبيب المعالج
- الاستمرار باتباع النظام وممارسة التمارين الرياضية قدر الإمكان
- حفظ الأنسولين في مكان بارد داخل الطائرة أو السيارة أو القطار
- مراعاة فارق التوقيت أثناء السفر وعمل اللازم في موعد العلاج والوجبات
- إبلاغ الخطوط الجوية بحاجة المسافرين لوجبات منتظمة في أوقات محددة أثناء الرحلات الطويلة
- إستشارة الطبيب المعالج قبل السفر لأخذ النصائح اللازمة
- أخذ تقرير طبي من قبل الطبيب المعالج

بالإمكان التعايش مع السكري والتمتع بحياة مليئة بالنشاط والحيوية اثناء السفر وذلك بقليل من التخطيط المسبق والتنظيم.

مريض السكري في السفر

بعض النصائح الغذائية لمريض السكري أثناء السفر:

- إجراء تسوّق صحي في أقرب فرصة بعد الوصول من المطار، وتحضير وجبة صحية خفيفة مثل: تحضير وعاء من زبدة الفول السوداني والتفاح والمكسرات، ذلك في حالة المكوث في الفندق لضمان وجود وجبة خفيفة عند الحاجة إليها.
- عند الطلب من المطعم احرص على اختيار الخضروات المسلوقة كبديل لنشويات البسيطة والأرز البني الصحي بدلاً من المعكرونة.
- مراقبة الوزن مهم لمريض السكري لذا يُنصح بتجنب الدهون والسعرات الحرارية والصلصات الدسمة والأطعمة المقلية أثناء وقت السفر.
- شرب كميات كافية من الماء لتجنب خطر الإصابة بالجفاف وأمراض الجهاز الهضمي، وتجنب شرب المياه الغير صالحة للشرب.

عند ركوب الطائرة

عرف عن حالتك الصحية لطاقم الرحلة

لا تضع حقيبة اليد التي تحتوي على الأدوية والطعام في المكان المخصص للامتعة في المقصورة - فقد تكون إشارة ربط حزام المقعد مضاءة فلا تستطيع الوصول إليها عند الحاجة

لسهولة الوصول للأدوية ولتكن في متناول اليد، ضعها في جيب المقعد الأمامي

أثناء الرحلة

تناول الأدوية التي قد تسبب هبوط السكر بعد الأكل مباشرة

لا يتم حقن الإنسولين سريع المفعول إلا عندما يكون الطعام على الطاولة الأمامية

فحص مستوى السكر في الدم بانتظام

عند الرغبة بالنوم، اطلب من طاقم الرحلة إيقافك لتناول الوجبة

القيام بتمارين القدم فهي تحسن من الدورة الدموية وتمنع انتفاخ القدمين نتيجة لتراكم سوائل الجسم

احرص على شرب الماء لتجنب الجفاف وارتفاع سكر الدم*

*قد يحتاج بعض الأشخاص إلى كميات محددة من الماء حسب إرشادات الطبيب ومن الأفضل ألا يتجاوزها

قبل التوجه للمطار

تفقد جميع أنواع وكميات الأدوية للمرة الأخيرة وكذلك أجهزة فحص السكر ومستلزماتها



جميع الأدوية

وجبة خفيفة تحتوي على مصدر للنشويات وبروتين (خبز وجبن أو لبننة - توست مع قطعة دجاج)

مصادر سكر سريعة لعلاج حالات هبوط السكر في الدم: عصير أو مكعبات سكر

جهاز فحص السكر والأشرطة الخاصة به

الحامل والمرضع في السفر

ننصح الحامل أثناء السفر بـ:

- شرب كمية كافية من الماء والسوائل.
- الابتعاد عن الأماكن الحارة وسينة التهوية والتواجد في الأماكن متجددة الهواء.
- المحافظة على البشرة والجلد من أشعة الشمس المباشرة وذلك باستخدام المظلة والقبعة وواقي الشمس.
- المحافظة على ترطيب الجسم.
- التغذية الجيدة والمتوازنة مهمة لصحة الأم والجنين لذا يجب اختيار أطعمة صحية ذات قيمة غذائية عالية فنوعية الغذاء أهم من كميته.



مع قدوم اجازة الصيف وموسم السفر، تتساءل كثير من الأمهات عن إمكانية الرضاعة الطبيعية أثناء السفر..

إليك أفضل النصائح للسفر مع طفلك الرضيع، لتستطعي الاسترخاء والاستمتاع بالرحلة

- قبل السفر جهزي حقيبة لمستلزمات طفلك على الطائرة، تأكدي من وضع كافة المستلزمات والأدوات مثل الملابس والحفاضات ولا تنسي احضار ملابس إضافية لك أيضاً.
- تأكدي أن حفاضة طفلك قد تم تغييرها قبل الصعود الى الطائرة أو الجلوس في المكان المحدد للرحلة، لمزيد من الراحة.
- احرصي على ارتداء ملابس مريحة ومناسبة أثناء السفر لتسهيل الرضاعة الطبيعية كتلك التي لها رقبة مفتوحة وايضاً التي تحتوي على أزرار أماميه ويفضل ارتداء الملابس التي تتميز بنقوش وألوان متنوعة مما يساعد على إخفاء المناطق الرطبة في حالة تسرب الحليب.
- أهمية احضار الغطاء الخاص بالرضاعة الطبيعية لتتمكني من الرضاعة بخصوصية أكثر.
- إذا كنت على متن الطائرة ارضعي طفلك أثناء الإقلاع والهبوط، لتخفيف الضغط على أذنيه وتجنب بكائه.
- احرصي على الحصول على قدر من الراحة وتناولي طعام صحي مع شرب كميات كافية من السوائل اثناء السفر.
- استخدمي حمالة جيدة للطفل ليبقى الطفل قريب منك دائماً.
- لا تستبدلي حليبك بالحليب الصناعي اثناء السفر فحليبك دائماً هو الأنسب وطبيعي ومعقم وجاهز لإطعام طفلك في أي مكان، ويحتوي ايضاً على عوامل مناعية للوقاية من الجراثيم والعدوى.
- ولا تنسي ان تطلبي المساعدة في حال الحاجة دون تردد.



كبار السن في السفر

عادة يخشى كبار السن السفر بمفردهم نظراً لمتاعبهم الصحية وخوفهم من عدم الاستمتاع بالرحلة!
إلا أن هناك طرق بسيطة يمكن اتباعها ليحظوا بفرصة جيدة للحصول على سفر آمن ومريح.



للحصول على سفر آمن ومريح لكبار السن...



التخطيط المسبق

يجب جمع المعلومات حول خط سير الرحلة وأوقات الوصول والمغادرة وذلك لتجنب المفاجآت الغير متوقعة.

الوصول باكراً

الوصول باكراً لتوفير الوقت الكافي للتنقل وانهاء إجراءات السفر، ويفضل تجنب المشي لمسافات طويلة عن طريق استخدام الكراسي المتحركة.

الأدوية

من المهم الاحتفاظ بالأدوية في حقيبة اليد الخاصة على متن الطائرة أو خلال التنقلات بالرحلة.

الحفاظ على رطوبة الجسم

قد يتعرض كبار السن للجفاف لذا يجب الاحتفاظ بقليل من الماء وبعض الوجبات الخفيفة في حقيبة اليد.

تمديد الساقين والتمارين

الجلوس لفترات طويلة خطر على كبار السن، لذا يفضل جلوسهم على مقعد عند ممر الطائرة مما يسهل الوقوف والحركة، كما يجب تذكيرهم بالتوقف في الاستراحات أثناء الرحلة بالسيارة.



الأطفال في السفر

إن السفر مع الأطفال يعتبر تحدي للوالدين، ولكن بالاستعداد الجيد ستتمتع برحلة سلسة وممتعة.

- بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-12 شهر من الضروري أن تكون ذكياً بشأن نوع الطعام الذي تقدمه لهم، فطعام الأطفال سهل التحضير أثناء السفر، ولكن يلجأ العديد للخلاطات والأغذية الجاهزة المتوفرة بسهولة.
- قدم مهروس الفاكهة المليء بالعناصر الغذائية وسهلة التحضير في السفر، كل ما تحتاجه هو فاكهة طازجة وقليل من الحليب وشوكة، ثم اهرس الفاكهة وقدمه للطفل الصغير.
- الروب: غني بالكالسيوم وسهل حمله وتقديمه للطفل وهو خفيف على المعدة، لكن تأكد من تخزينه بشكل جيد في مكان بارد.
- حبوب الإفطار: يمكن اختيار الأنواع قليلة السكر وتقديمها للطفل ويمكن إضافة قليلاً من الفاكهة الطازجة أو المجففة لها.
- قدم الفاكهة المجففة كالتمر أو المشمش لطفلك، فهي صحية ومنعشة.



بعض النصائح عند السفر مع طفلك...

- اجعل روتين الطعام قريباً قدر الإمكان مما كنت تفعله في اليوم العادي.
- تجنب تجربة أطعمة جديدة فأنت لا تعرف ما الذي يسبب حساسية لطفلك.
- ابتعد عن الأطعمة التي تحتوي على ألوان ونكهات صناعية لأن الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالعدوى أثناء السفر لأن جهاز المناعة لديهم لا يعمل بكفاءة لعدة أسباب مثل قلة النوم والإرهاق.
- تجنب تقديم الأطعمة النيئة للطفل فمن الممكن أن تكون ملوثة بالبكتيريا.
- تجنب المشروبات الغازية العالية بالسكر.
- تجنب الوجبات الجاهزة العالية بالدهون.
- ألواح الجرانولا تحتوي على الألياف وقليلة السكر يمكن تقديمها للطفل كوجبة خفيفة مليئة بالمكسرات والحبوب الكاملة.
- قدم السندويشات التي تكون من القمح الكامل للطفل.
- الفاكهة والخضار الطازجة تعتبر خياراً جيداً لوجبة خفيفة للطفل.



مشاكل صحية شائعة في السفر



الجفاف

يحدث الجفاف نتيجة لفقدان السوائل من الجسم وعدم تعويضها،
ومن أعراضه:



للقاية من الجفاف أثناء السفر ينصح بالمحافظة على شرب كمية
كافية من الماء يومياً بالإضافة الى شربه عند الشعور بأي من الأعراض
السابقة وتناول الأطعمة الغنية بالماء كالخضار والفاكهة.

الإمساك

تغيير الروتين اليومي، والتغيير في حجم وتوقيت الوجبات،
ونقص الإرواء أثناء السفر، عوامل من الممكن أن تؤدي الى
الإمساك. لذا ننصح بزيادة تناول الأغذية الغنية بالألياف
كالخضار والفاكهة وشرب السوائل والتقليل من شرب
المنبهات كالقهوة والشاي، وممارسة الرياضة.

الاسهال

- بعض الإرشادات لتجنب ذلك:
- تجنب الأطعمة المكشوفة وأكشاك الطعام في الشوارع .
 - تجنب الأطعمة النيئة، بخلاف الفواكه والخضروات التي يمكن تقشيرها .
 - اغسل يديك بالماء والصابون.
 - تجنب الأطعمة التي تحتوي على البيض النيء أو الغير مطبوخ جيداً.
 - تناول أطعمة كاملة الطهي وساخنة.
 - عادة ما تكون المشروبات الباردة المعبأة آمنة طالما أنها مغلقة بإحكام.
 - تعتبر المشروبات أو الأطعمة التي يتم طهيها فوق 60 درجة مئوية آمنة

البديل الصحي

3



تساعدك الوجبات الخفيفة الصحية على تجنب تناول الأطعمة غير الصحية المغرية والمتوفرة في المطارات والمحطات التي ستمر بها أثناء رحلتك مثل الشكولاتة والحلويات وغيرها.. هناك العديد من خيارات الوجبات الخفيفة الصحية سهلة التحضير التي تستطيع أن تحملها معك في رحلاتك!



الماء في السفر ...



في المطار والطائرة



اشرب كمية كافية من الماء واستخدم دورة المياه قبل ركوب الطائرة وأوقات الترانزيت، وفي الطائرة ضع كوب من الماء أمامك واشرب منه على دفعات خلال الرحلة.

في الفندق



اشرب الماء بعد الاستيقاظ من النوم صباحا وقبل النوم في المساء وقبل الخروج من الفندق .

أثناء التنزه



احمل قنينة ماء لك بالحقيبة وأعد تعبنتها من أماكن توفر مياه للشرب، واشرب الماء بكميات قليلة وعلى دفعات متفرقة.

في المطاعم والمقاهي



اطلب الماء بدل العصائر والمشروبات الغازية، وقلل من شرب القهوة والشاي لاحتوائهما على الكافيين المدر للبول .

عادة يقل شرب الماء أثناء السفر وذلك لتفادي الدخول إلى دورة المياه في الطائرة أو في الأماكن العامة .

وبذلك قد تزيد حالات الجفاف والإمساك للمسافرين، ولتفادي ذلك علينا تنظيم أوقات شرب الماء ليبقى الجسم رطبا.

وبالإمكان تحميل مثل هذا البرنامج على الأجهزة الذكية للمساعدة في التذكير بشرب الماء .. ولتسهيل حساب كمية الماء التي تشربها خلال 24 ساعة.



Drink Water Reminder App

4 صح معتقداتك



توجد بعض العادات الخاطئة التي ممكن أن يقوم بها المسافر خلال الرحلة!
تجنب هذه العادات يتيح لكم فرصة أكبر للاستمتاع أثناء الإجازة!



معتقد:

فقط تناول الحمضيات يقوي الجهاز المناعي

تعتبر الحمضيات، مثل الليمون والبرتقال والجريب فروت، مصادر لذيذة وقيمة لفيتامين ج، الذي يعمل على تقوية المناعة، لكنها ليست الأطعمة الوحيدة التي تدعم صحة الجهاز المناعي وتساعد في تقليل الإصابة بالأمراض. اليكم أمثلة لأطعمة أيضاً مفيدة:

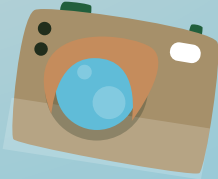
- **الفلفل الأحمر:** يحتوي نصف كوب فقط على أكثر من 150% من القيمة اليومية لفيتامين ج.
- **الثوم:** مركبات الكبريت الموجودة في الثوم تساعد في تحسين وظيفة الجهاز المناعي.
- **الجزر:** يحتوي على كمية عالية من فيتامين (أ) وهو معزز رائع للمناعة. كما أنه غني بالكاروتينات وهي مضادات أكسدة مهمة تقوي المناعة، ويمكن أن تساعد أجسامنا على محاربة العدوى.
- **الدواجن:** تحتوي على فيتامين ب 6 المهم لتكوين خلايا الدم الحمراء الجديدة والصحية. وتحتوي على العناصر الغذائية التي تساعد في صحة الأمعاء والمناعة أيضاً.



5 مستلزمات السفر



تعتبر قائمة محتويات حقيبة السفر من الضروريات للسفر، فهناك بعض المستلزمات التي لا تتغير في كل مرة، وتختلف الأغراض باختلاف نوع الرحلة.. لكن نوصي بالمستلزمات التي تعينك على المحافظة على التغذية الجيدة وسلامة الغذاء أثناء السفر!



1807770



PAFN_KW

من المستلزمات المفيدة التي قد تحتاجها أثناء الرحلات في حقيبة اليد أو الظهر...

علب حفظ الطعام قابلة للطي
بالإمكان تعبئتها من بوفيه
الفندق



قنينه ماء قابلة للطي
وللتعبئة



ملاعق للاستخدام الشخصي



أكياس سيليكون لحفظ
الوجبات الخفيفة



مناديل رطبة



أكواب قابلة للطي



6 الرياضة

مع حلول فصل الصيف تكثر الرحلات والسفر وبالتالي تحدث تغيرات على روتين الحياة المعتاد، مثلاً روتين ممارسة الرياضة والنشاط البدني، والنظام الغذائي المعتاد، ومن المهم الحفاظ عليها حتى أثناء السفر!

أولاً: تمارين رياضية خلال الرحلات الطويلة في الطائرة



الضغط الجوي المختلف على متن الطائرات يسهم في انخفاض سرعة الدورة الدموية، لذا الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي الى الجلطات بالأوردة الدموية، لذلك يُنصح بارتداء ملابس فضفاضة وتحريك أجزاء الجسم بشكل مستمر أثناء السفر جواً. واليكم مثال على الحركات:

رفع الركبة

انحني للأمام قليلاً وقم برفع إحدى ركبتيك إلى صدرك لمدة 15 ثانية وكرر مع الساق الأخرى

دوران الكاحل

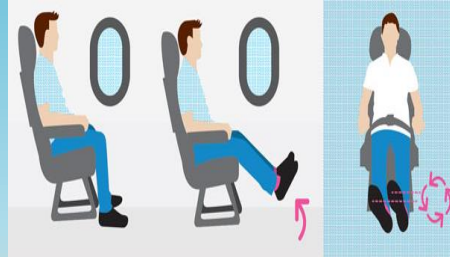
رفع القدمين عن الأرض وتحريكهما بشكل دائري من اليمين لليسر والعكس والتكرار 5 مرات لكل اتجاه

رفع أصابع القدم

- ثبت كعب القدم على الأرض وارفع أصابع القدم للأعلى.
- ثبت الأصابع على الأرض وارفع كعب القدم للأعلى. وتكرارها 5 مرات

دوران الرقبة

ميل الرقبة إلى الكتف جهة اليمين، ثم لف الرقبة بشكل دائري إلى جهة اليسار والثبات لمدة 5 ثواني لكل جهة وتكرارها 10 مرات



ينصح بالقيام بالتمارين ببطء ودون مبالغة، مع تكرار كلّ تمرين من 5 إلى 10 مرات والتوقف لمدة 3 أو 4 ثوان قبل إعادته أو الشروع في تمرين جديد. ويمكن تكرار سلسلة التمارين كل 3 أو 4 ساعات.

ثانياً: كيف تحافظ على الروتين الرياضي أثناء السفر؟؟

السفر يعني مناطق زمنية مختلفة، صالات رياضية جديدة، ومحطات طويلة في المطارات.

ولكن ذلك ليس عذراً لتتوقف عن ممارسة تمارين اللياقة البدنية!



التأكد من توفر مكان لممارسة الرياضة

يمكنك التأكد قبل القيام بحجز الفندق، من توفر نادي رياضي . وبالإمكان استخدام الغرفة الخاصة لممارسة التمارين البسيطة.



اغتنم كل فرصة لأداء النشاط البدني

ان كنت مشغول وليس لديك وقت لتخصيص وقت لممارسة الرياضة، فابحث دائماً عن فرصة ولو كانت بسيطة واعتمدها في الحركة. مثلاً أوقات الانتظار في المطار يمكنك المشي ولو بضع خطوات.



اكتشف المناطق المحلية

توفر العديد من الأماكن فرصاً عديدة للتمرين، كمسارات الحدائق الجميلة، المشي على الشاطئ أو حتى ركوب الدراجة. يمكنك التحقق قبل السفر من توفر تلك الأنشطة في المنطقة التي ترغب في السفر إليها.



كن واقعي وبعيد عن التوتر

لا داعي للتوتر والقلق من محاولة القيام بالكثير من التمرين أو النشاط. قد تحتاج فعلياً 15 دقيقة فقط من المشي السريع، ويمكنك استخدام الدرج بدلاً من المصعد.



تأكد من توفر الأدوات المناسبة للتمرين

قم باعداد قائمة لكل الأشياء التي ستحتاج إليها لتبقى نشيط ومحافظ على التمرين، وتأكد من وضعها في حقيبة السفر. (الحذاء الرياضي المناسب، الملابس الرياضية بالإضافة الى الأدوات الخفيفة اللازمة).



قم بتحميل تطبيقات خاصة بالتمارين الرياضية

توجد تطبيقات توفر مجموعة من التمارين السهلة التي لا تحتاج الى مساحات وادوات ويمكنك ممارستها في أي وقت.



ويمكنك أن تمارس التمارين قبل النهوض من السرير أو قبل الاستحمام في الصباح، لمدة 15 – 20 دقيقة.

7 تعديل السلوك



للمحافظة على المناعة الجيدة في السفر!



كيف تحافظ على جهازك المناعي في السفر

بعض الإرشادات لتعزيز جهازك المناعي:

• **التعرض لأشعة الشمس: 10-15** دقيقة فقط تمد الجسم بجرعة جيدة من فيتامين د المعروف بخصائصه المضادة للعدوى.

• **التغذية السليمة:** ينصح بتناول الأطعمة الصحية مثل الخضار والفاكهة والمكسرات والبقول والبيض واللحوم وتجنب الأغذية الضارة مثل الوجبات السريعة.

• **تناول السلطة النظيفة:** لاحتوائها على عناصر غذائية مقوية لجهاز المناعة مثل فيتامين ج و أ ومضادات الأكسدة.

• **ممارسة الرياضة:** لأن النشاط البدني يزيد قدرة الجسم على مقاومة العدوى.

• **النوم الجيد:** قلة النوم الجيد قد تضعف مناعة الجسم، لذلك ينبغي الحصول على قسط كاف من النوم يومياً لتجنب الإصابة بالعدوى.

IMMUNE SYSTEM

8 نصائح عامة

باتباعك هذه الخمس خطوات التالية سوف تحافظ على أسلوب غذائي صحي أثناء السفر!



5 خطوات للحفاظ على أسلوب غذائي صحي أثناء السفر



5

حدد أوقات تناول الوجبات الغذائية
فذلك يساعدك في تجنب تناول الطعام
في أوقات احساسك بالجوع المفاجئ

3

حافظ على بقائك بعيدا عن الجفاف،
إذ يمكن ان يصيبك السفر بالجفاف
فمن الضروري شرب الماء لأنه
يساعدك على تقليل تناول الأطعمة
الغير صحية طوال فترة سفرك

1

اقرأ المعلومات الغذائية للمنتج قبل
شراؤه وتناوله لاتخاذ خيارات
صحية واستبدال الأطعمة الغير
صحية بأخرى صحية

4

تجنب السعرات الحرارية الموجودة
في المشروبات الغازية والعصائر
واستبدالها بالماء

2

عند تناول السلطة ضع الصوص
جانبا ولا تخلطه، على الرغم من ان
السلطة مفيدة إلا أن اضافة الصوص
العالي بالسعرات الحرارية لها يزيد
من سعراتها الحرارية وعند وضعه
جانبا يمكن التحكم بشكل أكبر في
كمية السعرات الحرارية المتناولة



1807770



PAFN_KW



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