

التغذية الصحية

يشمل نمط الحياة الصحي العديد من الخيارات الصحية من بينها، اختيار نظام غذائي متوازن. تتضمن خطة الأكل الصحي التي تساعدك على التحكم في وزنك مجموعة متنوعة من الأطعمة.

السرعات الحرارية:

السرعات الحرارية هي وحدة تقيس الطاقة وعادة ما تستخدم السرعات الحرارية لقياس محتوى الطاقة من الأطعمة والمشروبات حيث أن تناول السرعات الحرارية بكمية زائدة عن التي يستهلكها الجسم يؤدي الى زيادة الوزن. متوسط كمية السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم:

- يجب تناول الأطعمة الصحية التي تعادل كمية السرعات الحرارية المناسبة للجسم وتحدد كمية السرعات الحرارية يعتمد على وزن الجسم وطوله والعمر والجنس ونشاط الجسم.
- تحتاج الانثى الى تناول حوالي ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم و1500 سعرة حرارية لتفقد 450 جرام من وزنها في الأسبوع.
- يحتاج الرجل إلى ٢٥٠٠ سعر حراري، و٢٠٠٠ سعرة حرارية ليفقد 450 جرام من وزنه أسبوعياً.

خيارات الغذاء:

الخضروات والفاكهة:

أظهرت عدد من الدراسات فوائد صحية مهمة لتناول الفواكه والخضروات:

- زيادة تناول الفواكه والخضروات يرتبط بانخفاض خطر الوفاة المبكرة.
- الفواكه والخضروات تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بما في ذلك أمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية والموت الناتج عن أمراض القلب التاجية.
- تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات قد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان.
- يوصى بتناول ما لا يقل عن خمس حصص من الفواكه والخضروات كل يوم.

الألياف:

- تناول نظام غذائي غني بالألياف يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية وسرطان القولون والموت.
- تناول الألياف يحمي من داء السكري من النوع ٢، وقد يساعد تناول الألياف القابلة للذوبان (مثل تلك الموجودة في الخضروات والفواكه وخاصة البقوليات) في السيطرة على نسبة السكر في الدم لدى الأشخاص الذين يعانون بالفعل من مرض السكري.
- توجد الألياف في العديد من حبوب الإفطار والفواكه والخضروات.
- الكمية الموصى بها من الألياف الغذائية 25 جراماً يومياً للنساء و38 جراماً يومياً للرجال.

الحبوب والسكريات:

- تناول الحبوب الكاملة بانتظام يساعد في تخفيف الوزن ويقلل من خطر الإصابة بمرض السكري.

- يجب اختيار الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة (مثل خبز القمح الكامل بنسبة 100٪ والشوفان والأرز البني) على الأطعمة المصنوعة من الحبوب المكررة (مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض).

الدهون:

- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة أعلى من الدهون الصحية ومنخفضة الدهون غير الصحية قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية.
- تظهر الدهون غير المشبعة على ملصقات الطعام على أنها "زيوت مهدرجة جزئيًا" وتكون صلبة في درجة حرارة الغرفة وتتواجد في العديد من السمن النباتي والسلع المخبوزة التجارية وكذلك في الزيوت المحفوظة في درجات حرارة عالية لفترة طويلة، مثل أحواض القلي في مطاعم الوجبات السريعة.
- إذا قمت بتقليل بعض الدهون، فمن المهم عدم استبدالها بالكربوهيدرات المكررة (مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض ومعظم الحلوى).
- الزيادة في تناول الكربوهيدرات المكررة قد يخفض مستويات البروتين الدهني عالي الكثافة والكوليسترول (الكوليسترول الجيد)، مما يزيد فعليًا من خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية.

اللحوم الحمراء:

يجب تجنب تناول اللحوم الحمراء بانتظام، وخاصة اللحوم المصنعة (مثل السلامي والبيروني)، حيث أنها تضر بالصحة وتزيد من خطر العديد من الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري.

المكملات الغذائية:

حمض الفوليك:

- حمض الفوليك هو نوع من فيتامين (ب) المهم في إنتاج خلايا الدم الحمراء.
- انخفاض حمض الفوليك إلى النساء الحوامل يؤدي إلى حدوث عيوب بالأنتيوب العصبي للجنين ومنها الصلب المشقوق.
- يوصى بالفيتامينات التي تحتوي على الفولات وحبوب الإفطار المدعمة بالفولات باعتبارها أفضل الطرق لضمان تناول الفولات بشكل كافي.

مضادات الأكسدة:

- تشمل الفيتامينات المضادة للأكسدة فيتامينات ألف وهاء وسي وبيتا كاروتين.
- تحتوي العديد من الأطعمة، وخاصة الفواكه والخضروات، على هذه الفيتامينات.
- لم تظهر الدراسات بوضوح أن الفيتامينات المضادة للأكسدة تساعد في الوقاية من الأمراض، وخاصة السرطان.
- لا يوجد دليل يدعم تناول مكملات الفيتامينات المضادة للأكسدة، باستثناء الأفراد الذين يعانون من نقص محدد في الفيتامينات.

الكالسيوم وفيتامين د:

- يعد تناول الكالسيوم وفيتامين د الكافي أمرًا مهمًا، خاصة عند النساء، لتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام.

- يمكن للطبيب أن يساعدك فيما إذا كنت تحتاج إلى تناول مكملات الكالسيوم وفيتامين د أم لا ويتوقف ذلك على الكمية المتناولة من هذه الفيتامينات.
- يوصي بأن يستهلك الرجال والنساء (قبل انقطاع الطمث) ما لا يقل عن 1000 ملغ من الكالسيوم يوميا وأن تستهلك النساء بعد انقطاع الطمث 1200 ملغ يوميا.
- لا ينبغي استهلاك أكثر من 2000 ملغ من الكالسيوم يوميا.
- بالنسبة لفيتامين (د)، يوصى بـ 800 وحدة دولية (20 ميكروغرام) يوميا للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاما والنساء بعد انقطاع الطمث.
- بالنسبة للبالغين الآخرين، يوصى عموما بـ 600 وحدة دولية (15 ميكروغرام) يوميا.

لاتباع نظام غذائي صحي يجب اتباع التوصيات الآتية:

- أكل الكثير من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة وكمية محدودة من اللحوم الحمراء، ويجب الحصول على خمس حصص على الأقل من الفواكه والخضروات يوميا ولتحقيق ذلك يمكن اتباع التالي:
- اجعل الفواكه والخضروات المتنوعة جزءا من كل وجبة.
 - اجعل من الخضروات والفاكهة وجبات خفيفة بين الوجبات.
 - ضع الفواكه على الحبوب.
 - استبدل نصف الحبوب المتناولة على الأقل بحبوب كاملة مثل خبز القمح الكامل.

قلل من الدهون الغير صحية وتناول الدهون الصحية أكثر ولتحقيق ذلك يجب اتباع الآتي:

- اختر الدجاج والسّمك والفاصوليا بدلاً من اللحوم الحمراء.
- اطبخ بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة أحادية ومتعددة، مثل الذرة وزيت الزيتون وزيت الفول السوداني.
- اختر أنواع السمن التي لا تحتوي على زيوت مهدرجة جزئياً.
- تناول كميات أقل من المخبوزات المصنعة وتحتوي على دهون مهدرجة جزئياً (مثل أنواع كثيرة من البسكويت والكعك).
- الحد من تناول الوجبات السريعة وتناول الطعام الصحي بالمنزل مثل الدجاج المشوي أو السلطة.
- في حالة اختيار الأطعمة الجاهزة أو المصنعة، اختر تلك التي لا تحتوي على الدهون الغير مشبعة.
- تجنب المشروبات والعصائر المحلاة والسكرية واستبدالها بالعصائر الطازجة الغير محلاة والماء.

يجب الحد من الآتي للمحافظة على نمط الاكل الصحي:

- الدهون المشبعة والسكريات المضافة والصوديوم.
- استهلك أقل من 10% من سعراتك الحرارية اليومية من السكريات المضافة.
- استهلك أقل من 10% من سعراتك الحرارية يوميا من الدهون المشبعة.
- استهلك أقل من 2300 ملليغرام في اليوم من الصوديوم.

التغذية الطبية العلاجية

هي عملية تغذية للفرد قائمة على الأدلة يقوم بها أخصائي تغذية وتتم بفحص حالة التغذية للفرد وتهدف إلى المساعدة في علاج بعض الحالات الطبية مثل مرض السكري وأمراض القلب والسرطان وتكون بإعطاء العناصر الغذائية المناسبة لعلاج.

التغذية الطبية العلاجية تعلم المرضى كيفية استخدام نظامهم الغذائي لإدارة ظروفهم الطبية على أفضل وجه فهو لا يعالج الحالات الطبية الحالية فحسب، بل يحاول أيضا تقليل خطر حدوث مضاعفات جديدة. تختلف التغذية العلاجية عن التثقيف الغذائي الذي يوفر معلومات التغذية الأساسية لعامة الناس وليس المقصود به علاج الحالات الطبية.

آلية العمل بالتغذية الطبية العلاجية:

لبدء العلاج يقوم أخصائي التغذية بإجراء:

- تقييم غذائي شامل للمريض، ثم يقوم بتطوير تشخيصا غذائيا وهدفا وخطة رعاية، بالإضافة إلى تدخلات غذائية محددة لمساعدة الشخص على إدارة حالته المرضية أو علاجها بشكل أفضل.
- أيضا ترتيب زيارات متابعة متكررة لدعم التغييرات السلوكية ونمط الحياة للمريض ويتضمن هذا مراقبة وتقييم التقدم، وكذلك أي تغييرات صحية أو دوائية.
- يقوم بالتغذية العلاجية أخصائي تغذية ويمكن وصفها في المستشفى أو في العيادات الخارجية. قد تبدأ أثناء دخول المريض المستشفى وتستمر في العيادة الخارجية.
- تتراوح التغذية الطبية العلاجية في التعقيد من وصف نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية لفقدان الوزن إلى وصف نظام غذائي عالي البروتين لتعزيز التئام الجروح للمرضى الذين يعانون من حروق شديدة.

كيف يمكن للعلاج بالتغذية الطبية أن يساعد في حالات معينة:

يمكن أن تكون التغذية الطبية العلاجية فعالة جدا في خطة الإدارة الشاملة لعدد من الأمراض الشائعة والمزمنة كما يلي:

مرض السكري:

- داء السكري هو حالة ترتفع فيها مستويات السكر في الدم. يمكن أن يكون هذا إما النوع 1، حيث ينتج البنكرياس كمية قليلة جدا من الأنسولين، أو النوع 2، حيث لا يستخدم جسمك الأنسولين بشكل صحيح لتنظيم نسبة السكر في الدم.
- إذا ترك دون علاج، يمكن أن يؤدي مرض السكري إلى مضاعفات مثل تلف الأعصاب والرؤية والسكتة الدماغية وأمراض الكلى وضعف الدورة الدموية وأمراض القلب.
- تساعد التغذية الطبية العلاجية على التحكم بمرض السكري وتقليل الهمجلوبين السكري كما أنها فعالة في إدارة سكري الحمل.

- تتضمن التغذية الطبية العلاجية أن يقوم أخصائي التغذية بتعليم المريض طريقة حساب الكربوهيدرات وحساب الكمية والتحكم بها حيث أن الكربوهيدرات تؤثر على نسبة السكر في الدم أكثر من العناصر الغذائية الأخرى.

مرض القلب:

- يشير مرض القلب إلى العديد من الحالات التي تؤثر على وظائف القلب، مثل عدم انتظام ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وتراكم الدهون في الشرايين. إذا تُرك دون علاج، يمكن أن يؤدي إلى نوبة قلبية، وسكتة دماغية، وفشل في وظائف القلب، وحتى الموت.
- التغذية الطبية العلاجية يمكن أن تقلل من عوامل الخطر لأمراض القلب، مثل الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية وارتفاع ضغط الدم.
- يوصي أخصائي التغذية بالالتزام بنظام غذائي منخفض الدهون المشبعة والكوليسترول والصوديوم (الملح) يمكن التركيز على زيادة الفواكه والخضروات واتباع نظام غذائي صحي.
- بما أن السمنة هي عامل خطر لأمراض القلب، فقد يشجع أخصائي التغذية على تغيير نمط الحياة لتحقيق الوزن الصحي والحفاظ عليه، بما في ذلك زيادة النشاط البدني والحصول على قسط كافٍ من النوم.

السرطان:

- السرطان هو مرض تبدأ فيه الخلايا غير الطبيعية في الانقسام بشكل لا يمكن السيطرة عليه. يمكن أن يؤثر على أي جزء من الجسم، مثل الدم أو العظام أو الأعضاء.
- أحد الأسباب الرئيسية التي يمكن أن يشارك فيها اختصاصي التغذية في علاج السرطان هو مساعدة الأفراد الذين يعانون من ضعف الشهية، وهو عرض شائع للعلاج الكيميائي أو أدوية السرطان.
- قد يؤدي العلاج الإشعاعي أيضا إلى تلف بطانة الجهاز الهضمي ويجعل تناول الطعام مؤلما أو يصعب هضمه لذا قد يواجهون خطر سوء التغذية.
- يمكن دور أخصائي التغذية في توجيه المريض لتناول الأطعمة العالية في السعرات الحرارية أو الغنية بالبروتين والدهون وتكون سهلة الهضم والامتصاص.
- التغذية الطبية العلاجية هو نهج غذائي راسخ لتخفيف وإدارة وحتى علاج بعض الحالات الطبية وقد ثبت فعاليته للعديد من الأمراض المزمنة الشائعة.

تقييم التغذية لدى البالغين

- إن الهدف من التقييم الغذائي هو تحديد مجالات التغيير المناسبة والقابلة للتنفيذ في النظام الغذائي للمريض وأسلوب حياته وتحسين صحة المريض ورفاهيته.
- يجب تقييم المرضى بشكل مناسب وفرزهم في أماكن الرعاية الأولية، والتي يمكن أن تستغرق من 5 إلى 15 دقيقة وقد تتم إحالتهم بشكل مناسب إذا كانت احتياجاتهم أكثر تعقيدا.

التاريخ والفحص البدني:

- يبدأ التقييم الغذائي الشامل بتاريخ المريض والفحص البدني. يجب أن يتألف التاريخ من التشخيصات الطبية والاستشفاءات السابقة والتغيرات في الشهية وتوافر وتحضير الطعام والأدوية والتفاصيل المتعلقة بتغيير الوزن.

بعد التاريخ، يمكن إجراء فحص بدني شامل يجب توجيه الانتباه نحو وجود هزال بالأنسجة الرخوة للجسم وحالة الترطيب والأدلة على نقص الفيتامينات والمعادن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم.

أعراض وعلامات قد تدل على نقص التغذية:

مشاكل الجلد (البشرة):

- إذا كان يعاني من طفح جلدي (ولا يوجد أعراض أخرى مرضية) فقد يكون يعاني من نقص العديد من الفيتامينات
- والزنك والأحماض الدهنية الأساسية.
- إذا كان يعاني من طفح جلدي بالمناطق المعرضة للشمس فقد يكون هناك نقص بالنياسين.
- إذا كان الشخص يعاني من حدوث الكدمات بسهولة فقد يكون هناك نقص في فيتامين ج أو ك.

مشاكل الشعر والأظافر:

- عند حدوث ترقق أو تساقط للشعر فقد يكون هناك نقص في البروتينات.
- عند حدوث تبييض للشعر مبكر فقد يكون هناك نقص في السيلينيوم.
- عند حدوث تغير في شكل الأظافر (تصبح شكل الملاعقة) فقد يكون هناك نقص في الحديد.

مشاكل العين:

عند حدوث ضعف في الرؤية الليلية أو جفاف وتغيم برؤية القرنية فقد يدل على نقص فيتامين أ.

مشاكل الفم:

- عند حدوث التهاب باللسان وظهور قشور والتهاب على جوانب الشفتين فقد يدل على نقص الريبوفلافين والنياسين
- والبيريدوكسين والحديد.
- عند حدوث نزيف باللثة فقد يدل على نقص فيتامين ج والريبوفلافين.

مشاكل الأطراف:

عند حدوث انتفاخات بالأطراف فقد يدل على نقص البروتين.

مشاكل الأعصاب:

- عند حدوث تميل أو خدر في اليدين قد يكون هناك نقص في الثيامين.
- عند حدوث التيتاني (تشنج متكرر يصيب بعض العضلات) فقد يكون هناك نقص في الكالسيوم والمغنسيوم.
- عند حدوث نسيان أو مشاكل في الذاكرة وضعف في التفكير فقد يكون هناك نقص في الثيامين والنياسين
- فيتامين ب ١٢.

مشاكل الجهاز العضلي الهيكلي:

- عند حدوث هزال العضلات فقد يكون هناك نقص في البروتين.
- عند حدوث تشوهات العظام (على سبيل المثال، التقوس، العمود الفقري المنحني) فقد يكون هناك نقص في فيتامين د أو الكالسيوم.
- عند حدوث آلام بالعظام فقد يكون هناك نقص في فيتامين د.
- عند حدوث ألم المفاصل أو التورم فقد يكون هناك نقص في فيتامين سي.

مشاكل الجهاز الهضمي:

- عند حدوث إسهال فقد يكون هناك نقص في البروتين، النياسين، حمض الفوليك، فيتامين ب 12
- عسر البلع أو ألم عند البلع (بسبب متلازمة بلامر-فينسون) فقد يكون هناك نقص في الحديد.

مشاكل الغدد الصماء:

عند حدوث تضخم الغدة الدرقية فقد يكون هناك نقص في اليود.

قياسات الجسم

قياسات الوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم

الوزن:

تعد قياسات الوزن التسلسلي لتقييم اتجاهات زيادة الوزن أو فقدانه مفيدة بشكل خاص في توفير رؤية موضوعية للتغيرات بمرور الوقت.

فقدان الوزن من أعم العوامل التي تعبر عن قلة التغذية ويقاس على ما يقرب من ستة أشهر ويقسم إلى:

- فقدان وزن بسيط يفقد الجسم فيه أقل من 5 % من وزنه الأصلي.
- فقدان وزن معتدل يفقد الجسم فيه من 5 إلى 10 % من وزنه الأصلي.
- فقدان وزن شديد يفقد الجسم فيه أكثر من 10% من وزنه الأصلي.
-

مؤشر كتلة الجسم:

يستخدم لمعرفة ما إذا كان الشخص لديه زيادة في الوزن أو مصاب بالسمنة أو نقص في الوزن أو وزن طبيعي، وهو أحد أنواع الأدوات المساعدة للأطباء والمختصين الصحيين لمعرفة من هم أكثر عرضة للإصابة بالمشاكل الصحية بسبب الوزن.

يحسب مؤشر كتلة الجسم كالتالي: الوزن (بالكيلوجرام) \ مربع طول القامة (بالمتر).

يصنف الوزن حسب مؤشر كتلة الجسم لدى البالغين:

- تحت الوزن الطبيعي (نحافة) أقل من 18.5 كجم/م²
- وزن طبيعي 18.5 إلى 24.9 كجم/م²
- زيادة الوزن 25 إلى 9.29 كجم/م²

- السمنة من 30 فأكثر كجم/م²

سمك طبقات الجلد:

سمك ثنية الجلد هو مقياس غير مباشر للأنسجة الدهنية تحت الجلد يعمل ثني للجلد باستخدام فرجار في مواقع الجسم المختلفة ويمكن بعد ذلك تقدير كثافة الجسم ونسبة الدهون في الجسم بناء على هذه القياسات.

أماكن القياسات:

العضلة ثلاثية الرؤوس (الترابيسيس):

يؤخذ القياس بعمل طية عمودية على خط منتصف الذراع من الخلف في المنتصف مع تعليق الذراع بحرية إلى جانب الجسم كما موضح بالصورة.

محيط عضلة منتصف الذراع:

- يستخدم قياس محيط عضلة منتصف الذراع ليعبر عن مخزون البروتينات داخل العضلات.
- يستخدم هذا القياس الى جانب قياس سمك طبقة الجلد للعضلة الثلاثية الرؤوس في معادلة لتعبر عن كتلة الجسم الهزيل.

التغذية السليمة للأطفال

الاحتياجات الغذائية:

- تختلف متطلبات الطاقة والمغذيات للأطفال حسب عمره وجنسه ومستوى نشاطه وتختلف أيضا كمية الطاقة التي يحصل عليها الطفل بعدد الوجبات التي يتناولها والوجبات الخفيفة التي يتم تناولها خلال النهار وحجم الوجبات.
- لذا يجب على الآباء تقديم مجموعة من الأطعمة والوجبات الخفيفة المغذية للأطفال، ولكن يجب السماح للأطفال بتحديد مقدار ما يأكلونه.
- يجب أن يدرك الآباء أن الأصدقاء وغيرهم من خارج الأسرة يؤثرون بشكل كبير على الخيارات الغذائية للأطفال والمراهقين في سن المدرسة وقد يؤثر أيضا الخوف على شكل الجسم عند المراهقين غالبا.
- يتم حصول الطفل على الطاقة من خلال ثلاث مجموعات غذائية كبيرة وهي البروتين والكربوهيدرات والدهون.

البروتين:

يجب أن يشكل البروتين 5 إلى 20% من إجمالي استهلاك الطاقة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وثلاث سنوات، و10 إلى 30% من إجمالي استهلاك الطاقة للأطفال من سن 4 إلى 18 سنة. استهلاك الطاقة للأطفال

الدهون:

تعتبر الدهون الغذائية مصدرا مهما للطاقة، وتساعد على نقل الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون واستفادة الجسم منها، وأيضا توفر اثنان من الأحماض الدهنية الأساسية، حمض ألفا لينولينيك وحمض اللينولينيك.

يجب أن يكون إجمالي تناول الدهون بين 30 و 35% من استهلاك الطاقة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وثلاث سنوات؛ ويكون إجمالي كمية الدهون بين 25 و 35% من استهلاك الطاقة للأطفال من سن 4 إلى 18 عاما.

الكربوهيدرات:

- تعتبر الكربوهيدرات مصدرا مهما للطاقة وتدعم نقل الفيتامينات والمعادن.
- يساهم تناول الكربوهيدرات الكافي في تناول كمية كافية من الألياف الغذائية والحديد والثيامين والنياسين والريبوفلافين وحمض الفوليك.
- يجب أن تشكل الكربوهيدرات 45 إلى 65% من إجمالي استهلاك الطاقة.
- يجب تجنب السكريات المضافة في الأطفال أقل من عامين وتقتصر على أقل من 5% من إجمالي استهلاك الطاقة للأطفال < 2 سنة (أي بما يعادل 25 جم أو 100 سعر حراري أو 6 ملاعق صغيرة).

التوصيات الخاصة بالمجموعات الغذائية للأطفال:

يعد تعزيز وتنمية سلوكيات الأكل الصحي لدى الأطفال هدفا مهما منذ الطفولة المبكرة لذا يجب على الآباء تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالمغذيات من مجموعات الطعام الأساسية كل يوم. يجب أن تحتوي الأطعمة والمشروبات أو تحضر بالقليل من الملح أو السكر أو المحليات ذات السعرات الحرارية.

الدهون:

يجب أن تأتي معظم الدهون من الأحماض الدهنية غير المشبعة بدلاً من الأحماض الدهنية المشبعة أو الدهون المتحولة. الأطفال أكبر من عامين، يجب أن تشكل الدهون المشبعة أقل من 10% من إجمالي استهلاك الطاقة ويجب أن يكون تناول الدهون المتحولة منخفضا قدر الإمكان.

البروتين:

- عند اختيار اللحوم والدواجن والأطعمة الأخرى عالية البروتين وإعدادها، لا بد من اختيار الخيارات الخالية من الدهون أو قليلة الدسم.
- يفضل أن يكون البروتين من مصادر ذات قيمة بيولوجية عالية، وعادة ما تكون المنتجات الحيوانية، والتي تحتوي على مجموعة كاملة من الأحماض الأمينية الأساسية.
- يمكن أيضا الاستفادة من البروتين ذو الأصل النباتي (مثل البقوليات والحبوب والمكسرات والبذور والخضروات).
- يوصى بتناول الأطفال بحصتين من الأسماك في الاسبوع ويفضل ألا تكون مقلية أو مجهزة ومحفوظا تجاريا لأنها
- قد تحتوي على نسبة عالية من الدهون المتحولة ومنخفضة نسبيا في أحماض أوميغا 3 الدهنية.

يتم تحديد حجم الوجبة قبل الطهي ويجب أن يكون مناسباً لعمر الطفل واحتياجاته من الطاقة كما يلي:

- من 2 إلى 3 سنوات :- حوالي 1 أونصة (28 جم) لكل حصة من البروتين.
- من 4 إلى 7 سنوات :- حوالي 2 أونصة (57 جم) لكل حصة من البروتين.

- من 8 إلى 10 سنوات :- حوالي 3 أونصات (85 جم) لكل حصة من البروتين.
- أكبر من 11 سنة : حوالي 4 أونصات (113 جم) لكل حصة من البروتين.

يجب أن تحتوي الأسماك المقدمة للطفل على كمية منخفضة من الزئبق (مثل الجمبري وسمك السلمون والبلطي) وتجنب استهلاك الأسماك التي تحتوي على مستويات عالية من الزئبق (على سبيل المثال، سمك القرش، والمارلين، وسمك أبو سيف، وسمك الماكريل، وسمك التونة).

الفواكه والخضروات وعصير الفاكهة:

يجب تقديم مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الملونة للطفل كل يوم ومن الممكن حث وتشجيع الطفل على تناولها بالآتي:

- إشراك الأطفال في اختيار وإعداد الفواكه والخضروات.
- تقطيع الفاكهة والخضروات إلى أشكال جذابة لعين الأطفال.
- كن قدوة للطفل من خلال تناول الفواكه والخضروات كوجبات خفيفة وأثناء الوجبات.
- أضف الخضروات إلى السندويشات والمعكرونة والشوربة والبيتزا.
- أضف الفاكهة إلى الحبوب أو الفطائر.
- يجب تشجيع الأطفال على تناول الفاكهة كاملة وليست في صورة عصائر لأن العصائر تفتقر بشكل عام إلى الألياف الموجودة في الفاكهة الكاملة.

توصيات بالنسبة لكمية العصائر (تحتوي على نسبة 100٪ من الفاكهة) للأطفال:

يفضل تجنب العصير نهائياً للطفل أقل من عام.

- من سنة حتى 3 سنوات: 4 أونصات (120 مل) في اليوم.
- من 4 إلى 6 سنوات: من 4 إلى 6 أونصات (120 إلى 180 مل) في اليوم .
- أكبر من 7 سنوات: 8 أونصات (240 مل) في اليوم.
- يقدم عصير الفاكهة كجزء من وجبة أو وجبة خفيفة وينبغي عدم تقديمه للطفل طوال اليوم ؛ لا ينبغي أن تستهلك في وقت النوم أو في السرير.

الحبوب:

- يجب أن يكون نصف الحبوب المستهلكة على الأقل من الحبوب الكاملة.
- أمثلة الحبوب الكاملة القمح الكامل أو المتصدع والشوفان أو دقيق الشوفان والشعير والذرة والأرز البني والكيinoa.
- هي مصدر ممتاز للألياف، بالإضافة إلى العديد من فيتامينات ب والحديد والمغنيسيوم والسيلينيوم. الحبوب الكاملة

منتجات الألبان:

استهلاك الحليب للأطفال من عمر 12 إلى 24 شهرا:

- يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 24 شهرا أن يشربوا حليب البقر كامل الدسم الغير منكه.
- يجب أن يستهلك الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 24 شهرا كوبين على الأقل (كل كوب يساوي 8 أونصات [٢٤٠ مل تقريبا ويحتوي على ما يقرب من 300 مجم من الكالسيوم) يوميًا.
- أيضا تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم لتلبية احتياجاتهم اليومية من الكالسيوم (700 مجم /يوم).

- تناول الحليب المفرط يضعف شهية الطفل للأطعمة الأخرى ويجعله عرضة لنقص الحديد.

استهلاك الحليب للأطفال من عمر عامين فأكثر:

- يجب على الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن عامين استهلاك حليب البقر الخالي من الدسم (الخالي من الدسم) أو قليل الدسم.
- يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و8 سنوات استهلاك ما لا يقل عن 2 إلى 3 أكواب (حوالي 480 إلى 720 مل) يوميا.
- يجب على الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و18 عاما استهلاك 3 أكواب على الأقل (720 مل تقريبا) يوميا.
- أيضا تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم لتلبية احتياجاتهم اليومية من الكالسيوم.

نسبة الكالسيوم التي يحتاجها الطفل يوميا:

- 700 مجم / يوم للأطفال من 1 إلى 3 سنوات.
- 1000 مجم / يوم للأطفال من؛ إلى 8 سنوات.
- من 9 إلى 18 عاما. 1300 مجم / يوم للأطفال.

السكريات المضافة:

- تشمل السكريات المضافة السكريات التي يتم استهلاكها مباشرة مثل الحلوى أو أثناء تحضير وإعداد الطعام.
- ارتبطت السكريات المضافة بزيادة عوامل الخطر لأمراض القلب والأوعية الدموية وأيضا تسوس الأسنان.
- يوصى بتجنب السكريات المضافة للأطفال تحت عمر عامين.
- للأطفال من عمر عامين فأكثر تقتصر نسبة السكريات المضافة على ٢٥ جم (حوالي 100 سعر حراري أو 6 ملاعق صغيرة).

توصيات عامة:

- يجب إطعام معظم الأطفال الصغار أربع إلى ست مرات في اليوم.
- الوجبات الخفيفة هي عنصر أساسي في النظام الغذائي للطفل.
- تختلف أحجام الوجبات حسب عمر الطفل والطعام المحدد.
- ينبغي توفير مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية.
- تحديد هيكل وتوقيت الوجبات.
- خلق بيئة لتناول الطعام تسهل الأكل والتبادل الاجتماعي.
- التعرف على إشارات الجوع والشبع لدى الطفل والاستجابة لها.
- يتحمل الطفل مسؤولية المشاركة في اختيار الطعام وتحديد الكمية المستهلكة المناسبة له.

التغذية الصحية لكبار السن

مع التقدم في العمر، يتغير جسم وحياتة المسن، حيث قد تؤثر التغييرات في حياته المنزلية وصحته وأدويته والشعور بالرائحة والذوق على اهتمامه بالأكل الصحي والنشاط البدني.

الوزن الصحي:

مع التقدم في العمر قد يتم ملاحظة تغييرات في بنية الجسم، حيث يتم فقدان كتلة العضلات، كما قد يحتاج إلى تناول سرعات حرارية أقل لمنع زيادة الوزن، إن الحفاظ على وزن صحي أمر بالغ الأهمية، لذا يجب مناقشة الطبيب عن المناسب، حيث أن زيادة الوزن أو السمنة أمر مثير للقلق؛ لأن الوزن الزائد قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع الثاني ومشاكل العظام، مايلي مقياسان لمعرفة ما إذا كان الوزن صحي:

- مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو مقياس للوزن بالنسبة للطول، حيث أن درجة مؤشر كتلة الجسم من 18.5 إلى 24.9 تشير عادة إلى وزن صحي للبالغين.
- محيط الخصر، حيث يشير محيط الخصر الذي يزيد عن 35 بوصة للنساء أو 40 بوصة للرجال إلى زيادة خطر الإصابة بعدد من المشكلات الصحية.

الأكل الصحي:

مع التقدم في العمر يحتاج الجسم إلى سرعات حرارية أقل، والكثير من العناصر الغذائية، حيث ينصح المسنين، بتناول الأطعمة الغنية بالمواد المغذية مثل:

- الفواكه والخضروات (اختر مجموعة من الأنواع بألوان نابضة بالحياة).
- الحبوب الكاملة (مثل: دقيق الشوفان وخبز القمح الكامل والأرز البني).
- الحليب والجبن الخالي من الدهون أو قليل الدسم أو حليب الصويا أو الأرز المدعم بفيتامين د والكالسيوم.
- المأكولات البحرية والدواجن والبيض.
- الفول والمكسرات.

كما توجد بعض الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية لذا يجب تناولها بكميات أقل:

- المشروبات المحلاة بالسكر والحلويات.
- الأطعمة التي تحتوي على زبدة أو دهون أخرى.
- الخبز الأبيض والأرز والمعكرونة المصنوعة من الحبوب المكررة.

الأكل الصحي وخياراته المقدم من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية

كيفية اتباع خطة الأكل الصحي:

السيطرة على كمية الوجبة:

ويعني ذلك كمية الطعام الذي يتم تناوله في جلسة واحدة، في الغالب يأكل الأشخاص أكثر مما يحتاجون إليه، خاصة عند تناول الطعام خارج المنزل، ولتجنب ذلك:

- قراءة ملصقات التغذية الموجودة على عبوات الطعام والشراب لمعرفة عدد السعرات الحرارية وكمية الدهون الموجودة في حجم الحصة الواحدة.
- تجنب تناول الطعام أمام التلفزيون أو الكمبيوتر.

كما يمكن أن يكون تناول وجبات صحية أسهل عند التخطيط لها، وذلك عن طريق تجربة التالي:

- طهي الطعام بنفسك.
- المحافظة على الخضروات المجمدة أو المعلبة والفاصوليا والفواكه في متناول اليد للحصول على إضافات سريعة وصحية للوجبات.
- غسل الأطعمة المعلبة لإزالة الملح الزائد.
- تناول الطعام مع شخص تستمتع بمرافقته.
- مناقشة المختص عن خطط الأكل الصحي

عوامل التي قد تؤثر على قدرة كبار السن على تناول الطعام:

آلام الفم والأسنان.

فقد بعض الاسنان أو كلها.

العيش بمفردهم.

الإصابة ببعض الأمراض.

متى تجب رؤية المختص:

- صعوبة في المضغ أو عدم رغبة في تناول الطعام أو وجود مشكلة في أطقم الأسنان.
- التأثر من حدث معين يمنع المسن من الأكل (مثل: وفاة أحد أفراد أسرته أو الانتقال من المنزل).
- تأثير الأدوية على مذاق الطعام أو على الشهية.

توصيات:

- فيتامين ب ١٢ : عند بلوغ 50 سنة أو أكثر، فيجب اختيار الأطعمة الغنية بها (مثل: الحبوب المدعمة) أو مكملات غذائية، حيث يساعد هذا الفيتامين الدم والجهاز العصبي.
- فيتامين (د): عندما يكون المسن أكثر من 70 سنة، فإنه بحاجة إلى 800 وحدة دولية من فيتامين (د) يوميًا، أما من هم دون عمر 70 سنة فإنهم يحتاجون 600 وحدة دولية، حيث تشمل المصادر الطبيعية أشعة الشمس وسمك السلمون، والأطعمة المدعمة بفيتامين د مثل الحبوب ومنتجات الألبان وعصير البرتقال، حيث يمكن أن يساعد فيتامين (د) على منع تليين العظام وتقليل خطر كسور العظام.

- الكثير من الصوديوم (الملح) يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، لذا من عمر 51 سنة أو أكثر، فيجب التقليل من استهلاك الملح إلى أقل من 2300 ملغ يوميا (حوالي ملعقة صغيرة من الملح) وذلك عن طريق:
 - قراءة الملصقات الغذائية للعثور على محتوى الصوديوم.
 - التقليل من كمية الطعام المملح.
 - التقليل من وضع الملح عند الطهي أو تناول الطعام.
 - شراء الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الصوديوم.
- الحرص على تناول الإفطار.
- عدم تخطي الوجبات؛ لأن القيام بذلك قد يجعل المسن أكثر جوعا في وقت لاحق.
- اختيار الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخبز والحبوب الكاملة والحبوب والخضروات (مثل: البطاطا الحلوة والبطاطا الحلوة) والفواكه.
- شرب السوائل طوال اليوم.
- استبدال الملح والزبدة عند طهي الطعام بعصير الليمون والأعشاب أو التوابل.
- البحث عن الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة الدهون حتى لا تزيد من مستويات الكوليسترول في الدم.
- عند الأكل خارج المنزل يفضل طلب الأطعمة (مثل: السلطات) التي تحتوي على اللحوم الخالية من الدهون، والجبن قليلة أو الخالية من الدسم، واختيار الأطعمة المخبوزة أو المشوية أو المطهية على البخار أو المسلوقة أو المسلوقة بدلاً من المقلية.
- من المهم شرب كمية كافية من السوائل حيث أن كبار السن لا يشعرون بالعطش في كثير من الأحيان حتى لو كانت أجسادهم بحاجة إلى مواد سائلة.

الحمية الغذائية الصحية لمرضى الضغط

هل يمكن خفض ضغط الدم عن طريق الاكل الصحي؟

بالتأكيد فإن ما تأكله يؤثر على فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم أيضا اتباع خطة للغذاء الصحي يمكن أن يقلل كلا من خطر ارتفاع ضغط الدم وانخفاض ضغط الدم. لذلك من المهم تناول نظام غذائي صحي للقلب من أجل التحكم في ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية والمخاطر الصحية الأخرى. يمكن خفض ضغط الدم عن طريق تناول أطعمة منخفضة الدهون المشبعة والكوليسترول ومنتجات الالبان قليلة الدسم وزيادة تناول الخضروات والفاكهة.

التغذية الجيدة تهدف إلى تناول غذاء غني بما يلي:

- الفواكه والخضروات.
- الحبوب الكاملة.
- منتجات الالبان قليلة الدسم.
- الدواجن والأسماك بدون جلد.
- المكسرات والبقوليات.
- الزيوت النباتية.

أيضا التقليل مما يلي:

- الدهون المشبعة والمتحولة
- صوديوم
- اللحوم الحمراء
- الحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر

يجب تبني عادة قراءة | نوات الغذائية عند شراء الأطعمة المختلفة:

تجنب الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة أو الدهون المتحولة والتي يمكن أن ترفع مستوى الكوليسترول في الدم.

اختار الأطعمة التي تحتوي على نسبة أقل من الصوديوم (الملح) لأنه كلما زاد استهلاك الملح، زاد ضغط الدم.

حمية الداش (الحمية الغذائية لخفض ضغط الدم)

حمية الداش:

- هي حمية غذائية موصى بها للأشخاص الذين يرغبون في منع أو علاج ارتفاع ضغط الدم وأيضا التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- تم إنشاء هذا النظام الغذائي بعد أن لاحظ الباحثون أن ارتفاع ضغط الدم كان أقل شيوعا في الأشخاص الذين اتبعوا نظاما غذائيا نباتيا.
- أحد الأسباب الرئيسية للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يستفيدوا من هذا النظام الغذائي لأنه يقلل من تناول الملح.
- تتضمن حمية الداش على تناول الأطعمة منخفضة الدهون المشبعة، والكوليسترول، وعالية في الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان منخفضة الدسم.
- تناول الحبوب الكاملة والدواجن والأسماك والمكسرات، واللحوم الحمراء والحلويات والمشروبات المحلاة كما أنها مرتفعة في البوتاسيوم الكالسيوم، والمغنيسيوم، وكذلك البروتين والألياف.
- تناول الأطعمة أقل في الملح (الصوديوم) يمكن أن تقلل من ضغط الدم.

إرشادات تساعدك في تغيير نمط غذائك الى حمية داش:

- تغيير تدريجيا أضف الخضار أو الفاكهة التي تقدم في الغداء والعشاء.
- استخدم فقط نصف الزبدة أو السمن الذي تستخدمه الآن في تحضير الوجبات.
- إذا كنت تواجه مشكلة في هضم منتجات الألبان قم بشراء الحليب أو اللبن الخالي من اللاكتوز مع إضافة إنزيم اللاكتاز.

- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب مثل الحبوب الكاملة
- أضف حصتين من الفواكه أو الخضروات لكل وجبة أو أضف الفواكه للوجبات الخفيفة.
- تناول وجبتين أو أكثر من اللحوم في الأسبوع.
- استخدم الفواكه أو الأطعمة قليلة الدسم كحلويات ووجبات خفيفة.

تقليل الملح (الصوديوم) في الطعام:

- معظم الناس يستخدمون الملح والصوديوم أكثر مما يحتاجون إليه ولكن بعض الناس وخاصة كبار السن، حساسون بشكل خاص للملح والصوديوم لذلك ينبغي أن يكونوا حذرين بشكل خاص حول مقدار ما يستهلكونه.
- اختيار الطعام قليل الملح هو جزء مهم من نمط الغذاء الصحي.
- يجب ألا يستهلك أكثر من ٢,٣ جرام (٢٣٠٠ ملليغرام) من الصوديوم يوميا وهذا يساوي 6 جرامات (حوالي 1 ملعقة صغيرة) من ملح الطعام يوميا.
- أما إذا كان الشخص يعاني من ارتفاع ضغط الدم فقد يوصي الطبيب بأقل من 6 جرامات يوميا تشمل جميع الملح والصوديوم المستهلكة، بما في ذلك تلك المستخدمة في الطبخ وعلى الطاولة.

إرشادات لخفض كمية الملح والصوديوم:

- اشترى الخضراوات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة "بدون إضافة ملح".
- استخدم الدواجن الطازجة والأسماك واللحوم الخالية من الدهن، بدلاً من الأنواع المعلبة أو المصنعة.
- استخدم الأعشاب والتوابل وخلطات التوابل الخالية من الملح في الطهي وعلى طاولة الطعام.
- طهي الأرز والمعكرونة دون ملح.
- قللي من الأرز الفوري أو المنكه أو المعكرونة والتي عادة ما تضاف الملح.
- قللي من الوجبات المجمدة الجاهزة كالبيتزا والخلطات والحساء المعلب.
- اغسل الأطعمة المعلبة، مثل التونة، لإزالة بعض الصوديوم.
- التعويض عن الملح بإضافة التوابل لإضافة طعم للطعم.
- قم بقراءة ملصقات الغذاء عند شراء الأطعمة المختلفة وتجنب التي تحتوي على كميات عالية من الصوديوم.

التغذية الصحية لمرضى السكري

التغذية والنشاط البدني جزءان مهمان من نمط حياة صحي عند الإصابة بمرض السكر

الأكل الصحي والنشاط البدني في معظم أيام الأسبوع يمكن أن يساعدك على:

- الحفاظ على مستوى السكر في الدم وضغط الدم والكوليسترول في النطاقات المستهدفة.
- فقدان الوزن أو المحافظة على الوزن الصحي.
- منع أو تأخير مضاعفات مرض السكري.
- الحصول على المزيد من الطاقة.

الأطعمة التي يمكن لمرضى السكري تناولها:

قد يشعر مريض السكري بالقلق تجاه عدم تناول الأطعمة المفضلة لديه ولكن على العكس فيمكنك تناول ما تفضل من الطعام ولكن بكميات وعدد سعرات حرارية يحددها معك الطبيب وفقا للحالة وخطة العلاج المتبعة. يجب على مريض السكري تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية من جميع المجموعات الغذائية بالكميات المحددة للخطة الغذائية له مع الطبيب.

المجموعات الغذائية:

- الخضروات: الغير نشوية (لا تحتوي على النشويات) مثل البروكلي والجزر والفلفل والطماطم.
- الخضروات النشوية (تحتوي على النشويات) تشمل البطاطا والذرة والبازلأء الخضراء.
- الفواكه: تشمل البرتقال والبطيخ والتوت والتفاح والموز والعنب.
- الحبوب: يجب أن يكون نصف حبيباتك على الأقل من حبوب القمح الكاملة.
- يشمل القمح والأرز والشوفان ودقيق الذرة والشعير والكينوا.
- البروتين: ويشمل اللحم والدجاج أو الديك الرومي بدون جلد والسماك والبيض المكسرات والفاصوليا المجففة والحمص.
- منتجات الألبان: الخالية من الدهون أو قليلة الدسم.
- الحليب أو اللبن الخالي من اللاكتوز إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز.
- الزبادي والجبن.

الأطعمة التي تحتوي على الدهون الصحية للقلب:

- الزيوت السائلة في درجة حرارة الغرفة، مثل زيت الزيتون.
- المكسرات والبذور
- الأسماك الصحية للقلب مثل السلمون والتونة والماكريل -
- الأفوكادو.
- يجب استخدام الزيوت عند طهي الطعام بدلاً من الزبدة.

الأطعمة التي يجب على مريض السكري الحد منها:

- الأطعمة المقلية وغيرها من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة.
- الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الملح.
- الأطعمة الغنية بالسكريات مثل الحلوى والمخبوزات.
- المشروبات مع السكريات المضافة، مثل العصير والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

تنظيم الوجبات:

تختلف أوقات تناول الطعام لمريض السكري باختلاف نوع الادوية المحددة لعلاجها حيث قد يحتاج البعض منهم لتناول وجباتهم بنفس التوقيت يوميا والبعض الآخر يمكن أن يكونوا أكثر مرونة مع توقيت وجباتهم. إذا كنت تستخدم بعض أدوية السكري أو الأنسولين وتأخرت في تناول الوجبة، فقد ينخفض مستوى السكر في الدم لديك.

طريقة الطبق:

في هذه الطريقة لا تحتاج لحساب السعرات ولكن يمكنك التحكم في كمية الأجزاء المتناولة وتقسيم كمية كل مجموعة من الأطعمة المتناولة داخل الطبق

- استخدم طبق بحجم 9 بوصة.
- قم بوضع الخضار (الذي لا تحتوي على النشويات مثل البروكلي والفلفل) في منتصف الطبق.
- قم بوضع البروتين (اللحم أو الدجاج أو غيره) في ربع الطبق.
- قم بوضع النشويات (مثل الأرز أو الخضروات النشوية وغيرها) في ربع الطبق الأخير.
- يمكنك أيضاً تناول وعاء صغير من الفاكهة أو قطعي من الفاكهة، وشرب كوب صغير من الحليب طبقاً لخطة الوجبة الخاصة بك.

طريقة حساب الكربوهيدرات:

الكربوهيدرات هي واحدة من العناصر الغذائية الرئيسية الموجودة في الأغذية والمشروبات وتشمل السكريات والنشويات والألياف.

تشمل هذه الطريقة تتبع كمية الكربوهيدرات التي تتناولها وتشربها كل يوم حيث أن الكربوهيدرات تتحول الى جلوكوز في جسم الانسان فتؤثر على نسبة السكر في الدم أكثر من غيرها من المجموعات الغذائية. تتحدد كمية الكربوهيدرات التي يجب تناولها وفقاً لمدى نشاطك البدني وماهية الادوية التي تتناولها ويتم تحديد كمية الكربوهيدرات بالجرام.

لحساب كمية الكربوهيدرات يجب أولاً معرفة الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات وقراءة ملصق الغذاء المثبت على الأطعمة المختلفة وحساب عدد الجرامات المتناولة من الكربوهيدرات في كل وجبة وجمعها لحساب اجمالها باليوم.

الكربوهيدرات الصحية، مثل الحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات، تعتبر جزءاً مهماً من خطة الأكل الصحي لأنها تمد الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية المهمة، مثل الفيتامينات والمعادن والألياف. يمكن أن تساعدك الألياف على منع الإمساك، وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم، والتحكم في الوزن. الكربوهيدرات غير الصحية عبارة عن الأطعمة والمشروبات تحتوي على سكريات إضافية. على الرغم من أن الكربوهيدرات غير الصحية يمكنها أيضاً توفير الطاقة، إلا أنها تحتوي على القليل من العناصر الغذائية المفيدة للجسم.

إن تناول الكربوهيدرات لمعظم الناس يجب أن يتراوح بين 45 و65% من إجمالي السعرات الحرارية. يوفر جرام واحد من الكربوهيدرات حوالي 4 سعرات حرارية، لذا يجب تقسيم عدد السعرات الحرارية التي تريد الحصول عليها من الكربوهيدرات على؛ للحصول على عدد الجرامات. إذا كنت ترغب في تناول 1800 سعر حراري إجمالي يوميا والحصول على 45 بالمائة من السعرات الحرارية من الكربوهيدرات، فستهدف حوالي 200 جرام من الكربوهيدرات يوميا. وتحسب كالآتي: - $45\% * 1800 = 810$ سعر حراري.

$$810/4 = 202.5 \text{ جرام من الكربوهيدرات.}$$

يمكن الاستعانة باختصاصي التغذية أو اختصاصي التوعية بمرض السكري على معرفة الأطعمة التي تتناولها، ومقدار ما يجب تناوله، ومتى يمكنك تناول الطعام بناء على وزنك ومستوى نشاطك والأدوية وأهداف السكر في الدم.

الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات:

- الحبوب، مثل الخبز والمعكرونة والبسكويت والحبوب والأرز
- الفواكه، مثل التفاح والموز والتوت والمانجو والبطيخ والبرتقال
- منتجات الألبان، مثل الحليب واللبن
- البقوليات، بما في ذلك الفاصوليا المجففة والعدس والبازل
- تناول الوجبات الخفيفة والحلويات، مثل الكعك والحلويات الأخرى
- العصائر والمشروبات الغازية ومشروبات الفاكهة والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة التي تحتوي على السكريات
- الخضروات، وخاصة الخضروات "النشوية" مثل البطاطا والذرة والبازل
- تسمى البطاطا والبازل والذرة بالخضروات النشوية لأنها غنية بالنشا وتحتوي هذه الخضروات على عدد أكبر من الكربوهيدرات لكل وجبة مقارنة بالخضروات غير النشوية.
- أمثلة على الخضروات غير النشوية هي الهليون والبروكلي والجزر والكرفس والفاصوليا الخضراء والخس والفلفل، والسبانخ والطماطم والكوسا.

أهمية حساب كمية الكربوهيدرات:

- يساعد عد الكربوهيدرات في الحفاظ على نسبة السكر في الدم قريبة من المعدل الطبيعي.

- منع أو تأخير حدوث مضاعفات مرض السكري مثل أمراض الكلى والعمى وتلف الأعصاب وأمراض الأوعية الدموية التي يمكن أن تؤدي إلى نوبات قلبية وسكتات دماغية وبتنر.

الأطعمة الاتية تحتوي على 15 جرام من الكربوهيدرات:

- شريحة واحدة من الخبز.
- ثلث كوب من المكرونة.
- ثلث كوب من الأرز.
- نصف كوب من الفواكه المعلبة أو الطازجة أو عصير الفاكهة أو قطعة صغيرة واحدة من الفاكهة الطازجة، مثل تفاح صغير أو برتقال.
- نصف كوب من الخضروات النشوية مثل البطاطا المهروسة أو الذرة المطبوخة أو البازلاء.
- نصف كوب من الحبوب الجافة أو ثلاثة أربع كوب من الحبوب المطبوخة.

أنواع الحميات الغذائية

الحمية الكيتونية (الكيتو):

تمتلى شبكة الإنترنت بقصص عن كيف أن معظم الناس قد تخلصوا من الأوزان العنيدة بالنظام الغذائي الكيتون. يقترح البعض أن هذا النمط من الأكل قد يكون مفيدا أيضا في إدارة مرض السكري والتغلب على مرض الزهايمر لذلك، هل هو نظام غذائي معجزة أو مجرد بدعة أحدثت.

تعريفه:

هو نوع من أنواع الحميات الغذائية يعتمد على انخفاض الكربوهيدرات (عادة أقل من 50 جم / يوم) وزيادة نسبية في نسب الدهون والبروتين.

كيف تعمل حمية الكيتو:

النظام الغذائي الكيتوني عبارة عن نمط غني بالدهون، معتدلة البروتين منخفض جدا في نسبة الكربوهيدرات بحيث تكون أقل من 50 جراما يوميا، والذي يختلف عن توصيات الأكل الصحي العامة. العديد من الأطعمة الغنية بالمغذيات هي مصادر للكربوهيدرات، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والحليب واللبن.

الكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة للجسم فبدون كمية كافية من الكربوهيدرات للحصول على الطاقة، يقوم الجسم بتكسير الدهون إلى الكيتونات. ثم تصبح الكيتونات هي المصدر الرئيسي للطاقة للجسم. الكيتونات توفر الطاقة للقلب والكلى والعضلات الأخرى. يستخدم الجسم أيضا الكيتونات كمصدر بديل للطاقة في المخ ومن هنا اختير اسم الحمية (الكيتو).

أنواعها:

النظام الكيتوني التقليدي أو القياسي:

ويعتمد هذا النوع على انخفاض الكربوهيدرات بدرجة عالية حيث تكون نسبة الكربوهيدرات 10% فقط ونسبة الدهون 70% والبروتين 20%.

النظام الكيتوني الدوري:

يعتمد هذا النظام الغذائي على زيادة نسبة الكربوهيدرات في بعض الأيام بين الأيام الأخرى منخفضة الكربوهيدرات على سبيل المثال، خمسة أيام كيتونية تليها يومين من الكربوهيدرات العالية كدورة.

النظام الكيتوني المستهدف:

يسمح هذا النظام الغذائي بزيادة كمية الكربوهيدرات الإضافية أثناء فترات النشاط البدني المكثف.

النظام الكيتوني عالي البروتين:

يشتمل هذا النظام الغذائي على المزيد من البروتين والنسبة حوالي 60 في المائة من الدهون و35 في المائة من البروتين و5% من الكربوهيدرات.

فوائد وأضرار حمية الكيتو:

الفوائد:

تم العمل بحمية الكيتو في الأصل في عام ١٩٢٤ لعلاج الصرع ولكن اكتشفت له الفوائد مؤخرا وتشمل فقدان الوزن السريع والتحكم في مرض السكري من النوع الثاني وتقليل الهيموجلوبين السكري وجرعات الادوية المنخفضة لسكر الدم وأيضا تقلل من الدهون الثلاثية في الدم بشكل كبير. اكتسب هذا النظام شعبية هائلة في إنقاص الوزن مؤخرا لكنه أثار العديد من الجدل وتجرى عليه العديد من الدراسات.

طبقا للجمعية الامريكية للسكري فانه أجريت دراسات للمقارنة بين نسبة الهيموجلوبين السكري لأفراد يتبعون حمية غذائية نمطها قلة الكربوهيدرات مثل الكيتو وحمية أخرى نمطها زيادة الكربوهيدرات وكانت النتيجة حدوث انخفاض في نسبة الهيموجلوبين السكري لدى أفراد الحمية منخفضة الكربوهيدرات أكثر من الحمية مرتفعة الكربوهيدرات لمدة 3-6 أشهر فقط ولكن النسب كانت متساوية عندما أجريت الدراسة لمدة سنة أو أكثر. كما أجريت دراسة أخرى للمقارنة بين نسبة الهيموجلوبين السكري لأفراد يتبعون حمية غذائية نمطها قلة الكربوهيدرات مثل الكيتو وحمية أخرى نمطها قلة الدهون لمدة 6 أشهر وكانت النتيجة حدوث انخفاض في نسبة الهيموجلوبين السكري لدى أفراد الحمية منخفضة الكربوهيدرات أكثر من الحمية منخفضة الدهون. وفي تجارب أخرى أدت الى انخفاض نسبة الدهون الثلاثية وارتفاع نسبة الدهون عالية الكثافة (الدهون الصحية) وأيضا انخفاض ضغط الدم.

أضراره:

هذا النمط من الأكل لا ينصح به للأشخاص الذين يعانون من:

- مرض البنكرياس
- أمراض الكبد
- مشاكل الغدة الدرقية
- اضطرابات الأكل أو تاريخ من اضطرابات الأكل
- مرض المرارة
- أمراض الكلى المزمنة
- النساء الحوامل

بالإضافة إلى ذلك، هناك مخاطر صحية قصيرة الأجل وطويلة الأجل لجميع الأشخاص المرتبطين بنظام كيتو الغذائي. تشمل المخاطر الصحية قصيرة المدى أعراض تشبه الأنفلونزا. على سبيل المثال، اضطراب في المعدة والصداع والتعب ونوبات الدوار وهذا ما يسمى "انفلونزا كيتو" بعض الناس يحدث لديهم مشاكل في النوم. إن تقليص الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة الغنية بالألياف يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالإمساك. في كثير من الأحيان يجب على متبعين حميات الكيتو تناول مكملات الألياف ولكن ينبغي مناقشتها مع أحد مقدمي الرعاية الصحية.

أيضا يمكن أن يسبب نظام الكيتو إدرار البول ويقلل بسرعة نسبة الجلوكوز في الدم؛ لذلك، فإن التشاور مع طبيب التغذية قبل بداية الحمية أمر ضروري لمنع الجفاف وتقليل جرعة الأنسولين وأدوية السكر لمنع حدوث انخفاض السكر في الدم.

تشمل المخاطر الصحية طويلة المدى لحمية الكيتو حدوث حصوات الكلى، وأمراض الكبد ونقص الفيتامينات والمعادن.

عند الحد من الكربوهيدرات، يتم منع الكثير من الخضروات والفواكه الغنية بالمغذيات لذلك يحدث نقص في العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم مثل الفولات وفيتامين أ وفيتامين ك وفيتامين هـ. الطبيعة عالية الدهون من النظام الغذائي كيتو مثير للجدل للغاية. أظهرت مجموعة كبيرة من الأبحاث أن الوجبات الغنية بالدهون المشبعة قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وغيرها من المشكلات الصحية المزمنة. لم يتم دراسة المخاطر التي قد يتعرض لها متبعين حميات الكيتو فيما يتعلق بصحة القلب والأوعية الدموية على المدى الطويل.

التوصيات النهائية:

يجب على الفرد عمل توازن بين جميع العناصر الغذائية المتناولة بكميات مناسبة للجسم دون تقليل عنصر بذاته يصل الى حد الضرر ولكن تناول العناصر الغذائية جميعها بما يحقق للجسم الصحة والفائدة. تدعم الأبحاث اتباع حمية الكيتو لعلاج الصرع عند متابعته مع فريق رعاية صحية لان علاجه معقد للغاية أما بالنسبة لما يتعلق بنظام كيتو كأداة لفقدان الوزن وغيرها من الفوائد الصحية فلا يزال تحت البحث والدراسة. الاعتدال هو الأساس مع اتباع أي حمية غذائية طويلة الاجل أما بالنسبة لحمية الكيتو فإن الدراسات أثبتت فوائد سريعة مثل نقصان الوزن على المدى القصير ولكن من الممكن ان يزيد من معدل المرض والوفيات على المدى الطويل.

لاتباع حمية غذائية مفيدة وصحية للجسم يجب استشارة طبيب التغذية لإنشاء برنامج مخصص لفقدان الوزن بناءً على احتياجاتك وأهدافك الصحية.

حمية البحر الأبيض المتوسط

- النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط هو مصطلح عام يعتمد على عادات الأكل النموذجية في البلدان المجاورة للبحر الأبيض المتوسط.
- حمية البحر الأبيض المتوسط يمكن أن تجعل القلب أكثر صحة، وتحمي من السرطان، وتساعد على العيش لفترة أطول كما أنها مفيدة جدا لصحة الأطفال.
- يشمل نظام البحر الأبيض المتوسط مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والسمك والدهون الصحية.
- تساعد العناصر الغذائية من هذه الأطعمة على دعم النمو والتطور الأمثل مع تعزيز الوزن الصحي أيضا.
- يضيف السكان المتوسطيون التقليديون أيضا النشاط البدني المنتظم في حياتهم الروتينية للاستفادة الأمثل.

هذه الخطوات السهلة يمكن أن تساعدك على البدء بالتمتع بالمزايا الصحية لهذه الحمية:

اساسيات هذه الحمية:

- الفواكه والخضروات والفاصوليا والحبوب الكاملة هي أساس النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، حيث تقدم الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها الأجسام التي تنمو والكربوهيدرات للحصول على الطاقة والألياف من أجل الهضم السلس.
- بدلاً من جعل اللحم هو الجزء الأساسي من الوجبة، استخدم الأطعمة النباتية كأساس لوجبات لذيذة مثل المعكرونة مع الخضار أو الخضار المقلية على الأرز البني.
- لن تجد الكثير من اللحوم الحمراء أو حتى الكثير من الدجاج في هذا النظام الغذائي، ولكن هناك الكثير من الفول والعدس.
- البقوليات غنية بالبروتين النباتي، والألياف، والكربوهيدرات، أيضا توفر البوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد وهي منخفضة بشكل طبيعي في الدهون.
- أضف المزيد من البقوليات إلى نظامك الغذائي على سبيل المثال قم بإضافة الحمص والفاصوليا الحمراء إلى السلطة، أو اضافة البازلاء الى الأرز.

اختيار المأكولات البحرية:

السماك له دور أساسي في هذه الحمية حيث أنه مصدر رئيسي لأحماض أوميغا 3 الدهنية الصديقة للقلب والمخ أيضا بالإضافة إلى أنه يحتوي على البروتين.

تطبخ المأكولات البحرية بسرعة، مما يجعلها مثالية للوجبات السريعة مثل الروبيان المشوي المضاف للمعكرونة.

الدهون:

- تعد الدهون الغير مشبعة الأحادية والغير مشبعة المتعددة الصحية مثل المتوفرة في زيت الزيتون والمكسرات والبذور جزءا مهما من هذه الحمية.
- يمكنك استخدام زيت الزيتون أثناء الطهي كما يمكنك إضافة الصنوبر واللوز المقطع الى الفاصوليا الخضراء أو السبانخ أو الهليون.

- اسمح للأطفال بتصميم وجباتهم الخاصة باستخدام الفواكه المجففة المفضلة لديهم، والحبوب الكاملة، والمكسرات والبذور.
- إذا كان لديك أطفال صغار، توخي الحذر مع المكسرات والبذور لأنها تشكل خطرا محتملا للاختناق.

النظام النباتي

نبذة مختصرة:

تعريف النظام النباتي:

هو النظام الغذائي الذي يعتمد على تناول المنتجات النباتية وتجنب المنتجات الحيوانية.

مسميات أخرى:

الحمية النباتية – حمية النباتيين.

تصنيف النباتيين:

- النباتيين بشكل تام (فيجان): هم الذين لا يتناولون اللحوم، الدواجن، الأسماك، ولا أي من المشتقات الحيوانية بما فيها: البيض، منتجات الحليب، والجيلاتين.
- شبه النباتيين: يسمي البعض أنفسهم نباتيين برغم تناولهم لبعض المنتجات الحيوانية، وينقسمون إلى عدة فئات:
 - نباتي لبني وبيضي (لاكتو-أوفو فيجيتيرين): هو الذي لا يتناول الأسماك ولا الدواجن ولا اللحوم، لكن يتناول البيض ومشتقات الحليب.
 - نباتي لبني (لاكتو فيجيتيرين): هو الذي لا يتناول الأسماك، ولا الدواجن ولا اللحوم ولا البيض، لكن يتناول مشتقات الحليب.
 - نباتي بيضي (أوفو فيجيتيرين): هو الذي لا يتناول الأسماك، ولا الدواجن، ولا اللحوم ولا مشتقات الحليب، لكن يتناول البيض.
 - المتمثل بالنباتيين: يتناول جميع الأطعمة (بما فيها الأسماك والدواجن) ماعدا اللحوم الحمراء.

أسباب اختيار بعض الأشخاص للنظام النباتي:

- الحصول على الفوائد الصحية.
- قناعات دينية.
- القلق بخصوص البيئة وحقوق الحيوانات.
- عدم القدرة على شراء اللحوم.

فوائد النظام الغذائي النباتي:

عندما تتم مقارنة النباتيين بغير النباتيين فإننا نجد بأن النباتيين يتناولون كميات أقل من مصادر الدهون المشبعة والكوليسترول، بالإضافة إلى حصولهم على كميات أكبر من بعض الفيتامينات والمعادن والألياف، مما ينتج عن ذلك عدة فوائد تشمل:

- التقليل من الكوليسترول الضار.
- خفض ضغط الدم.

- إنقاص الوزن.

مما يقلل احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة، وقد لا ترتبط الفوائد السابقة بالنظام النباتي بحد ذاته بشكل مباشر، فقد يدخل في ذلك الطابع الصحي العام الذي عادة ما يتبعه النباتيون (مثل ممارسة النشاط البدني وعدم التدخين)، ولكن أظهرت بعض الدراسات احتمالية الوقاية من الأمراض التالية:

- أمراض القلب.
- السرطان.
- داء السكري من النوع الثاني.

سلبيات النظام النباتية:

هناك بعض القلق بخصوص الحصول على العناصر التالية:

- البروتينات: الذين يتبعون النظام النباتي اللبني والبيضي غالباً يحصلون على كفايتهم من البروتين من البيض ومشتقات الحليب، لكن بقية الفئات ينصحون بالتنوع في تناول مصادر البروتين النباتي لتعويض البروتين الحيواني.
- فيتامين ب12: الذين يتبعون النظام النباتي اللبني والبيضي غالباً يحصلون على كفايتهم منه؛ حيث أنه يوجد في المنتجات الحيوانية فقط، لكن بقية الفئات فينصحون بتناول الأغذية المدعمة بفيتامين ب12 أو مكملاته الغذائية.
- الحديد: يزداد امتصاص الحديد النباتي عند تناول فيتامين سي، وقد يقل امتصاصه عند تناول حمض الفيتيك الموجود في الحبوب الكاملة (مثل: الفاصوليا، العدس، المكسرات وغيرهم).
- الزنك: تناول حمض الفيتيك الموجود في الحبوب الكاملة (مثل: الفاصوليا، العدس، المكسرات وغيرهم) يؤثر على امتصاصه أيضاً.
- أوميغا-3: ومن المصادر الغنية به: بذور الكتان، الجوز، فول الصويا وغيرهم.

النظام النباتي وصحة العظام:

تتجنب بعض النساء اتباع الأنظمة النباتية (خاصة الذي لا يحتوي على مشتقات الحليب) خوفاً من الإصابة بهشاشة العظام، لكن في الواقع بعض المنتجات النباتية تحتوي على الكالسيوم (مثل: البروكلي والكرنب وغيرهم)، وكذلك الفواكه والخضروات الغنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم تقلل طرح الكالسيوم عن طريق البول. لكن الذين يتبعون النظام النباتي (خاصة النباتي التام) قد يكونون معرضين لعدم حصولهم على كميات كافية من فيتامين دوفيتامين ك، وهما من العناصر الهامة لصحة العظام، وبرغم احتواء بعض الخضروات الورقية على فيتامين ك إلا أنهم بحاجة إلى تناول الأطعمة المدعمة به (مثل: حليب الصويا وغيره)، وكذلك مكملات فيتامين دال.

المكملات الغذائية:

إذا تم التخطيط لاتباع النظام النباتي بشكل جيد، فإن الشخص غالباً يحصل على كفايته من الفيتامينات والمعادن، ولكنه غالباً ينصح بتناول مكملات الفيتامينات؛ حيث يضمن الحصول على كفايته منها (خاصة لنمو الأطفال)، لكن تجب استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية قبل استخدامها.

الأطفال والنظام النباتي:

يمكن للأطفال أن يصبحوا نباتيين، لكن لا يمكنهم ذلك بدون مساعدة شخص بالغ؛ حيث أنهم في مرحلة نمو وبحاجة إلى المساعدة للحصول على جميع احتياجاتهم الغذائية، بالإضافة إلى تعويض العناصر الموجودة في المصادر الحيوانية (مثل: البروتينات والحديد وغيرهم).

النظام النباتي أثناء الحمل والرضاعة:

يجب على المرأة الحامل أو المرضع اتباع نظام غذائي سليم وصحي ومتنوع للمحافظة على صحتها وصحة ونمو طفلها، لذلك يجب عليها الالتزام بغذاء متنوع ومتوازن في فترة الحمل، وعلى الأم الحامل النباتية الحرص على أخذ كفايتها من عنصر الحديد وفيتامين ب١٢ (المتواجدين بشكل رئيسي في اللحوم والأسماك) وفيتامين دال.

إرشادات غذائية لمن يتبع النظام النباتي:

- يجب تناول أطعمة متنوعة.
- تناول 5 حصص على الأقل من الفواكه والخضروات المتنوعة يوميًا.
- الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف؛ لتحسين الهضم والوقاية من الإمساك.
- الاعتماد في إعداد الوجبات على الكربوهيدرات النشوية (مثل: البطاطس، الأرز، المكرونة وغيرهم) واختيار منتجات الحبوب الكاملة قدر المستطاع.
- يجب تناول النشويات (مثل: الأرز، والبطاطا، والمكرونة وغيرهم) يوميًا، حيث أنها تعطي الجسم طاقة، غنية بالعناصر الغذائية.
- ينصح بتناول مشتقات الحليب أو بدائلها (مثل: حليب الصويا، وحليب الشوفان وغيرهم) التي تحتوي على الكالسيوم.
- الحرص على تناول البروتينات النباتية والتي توجد غالبًا في الحبوب والبقول والبازلاء والعدس، وكذلك المكسرات.
- الحرص على اختيار الدهون غير المشبعة (مثل: زيت الزيتون، وزيت دوار الشمس وغيرهم) وتجنب الدهون المشبعة (مثل: الزبدة والسمن وغيرهم)، مع مراعاة تناول جميع الدهون بكميات معتدلة.
- التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والملح والسكر (مثل: الكريمة، الشوكولاتة، البسكوت، المثلجات، الكيك وغيرهم) حيث أنها فقيرة بالقيمة الغذائية.