



التغذية السليمة

ما هي التغذية الصحية؟



التغذية السليمة يقصد بالتغذية السليمة تناول وجبات غذائية بالكَم والنوع والذي يتناسب مع عمرك وحالتك الفسيولوجية بحيث يحصل الجسم على جميع حاجاته من المواد والعناصر الغذائية وذلك بهدف الوقاية من الإصابة بالأمراض والتمتع بصحة وعافية طوال مشوار حياتك، وذلك لا يأتي فقط بتناول الوجبات الغذائية الصحية الذي أوصى بها مختص التغذية، لكي تحافظ على صحتك من الضرر، بل يجب عليك الاهتمام بنمط حياتك من ناحية تجنب السلوكيات والأساليب غير الصحية والتي لا تعود بالفائدة على الفرد وعليك بممارسة

النشاطات البدنية فالتغذية السليمة جزء مهم من الحياة الصحية ولكنها ليست كل شيء فهناك بعض الاعتبارات الأخرى التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار في حياة الفرد اليومية. تأثيرات دمج الوجبات قد يؤدي نقص المتكرر في إعطاء الجسم حاجته من الطاقة بشكل منظم ولمدة زمنية طويلة لشعور الإنسان بالجوع بشكل تلقائي ومتواصل على مدار اليوم، الأمر الذي يضر بشكل كبير بقوة الجسد والعزيمة، ويقوم بزيادة الشعور بالهيجان والملل والتوتر والأرق والاكنتاب في بعض الحالات، وفي الغالب قد يؤدي انخفاض نسب السكر في الدم عند بعض الحالات إلى الشعور بالإرهاق، الصداع المتكرر، واضطرابات في تركيز الإنسان وقد يؤدي



إلى اختلال توازن الجسم عند القيام بالأمور الحياتية والواجبات المنزلية التي تحتاج إلى بذل جهد. من الممكن أن يؤدي تناول الوجبات الغذائية على فترات متفرقة ومتباعدة، وعدم تزويد الجسم بحاجته من بالطاقة بشكل متزن ومدروس، إلى تفكيك البروتينات الموجودة في عضلات الجسم، وإلى الشعور بالضعف والتعب، وتكون ردة فعل الجسم على تخفيض استهلاك الطاقة بتخفيض وتيرة العمليات. وينتج عن ذلك حدوث تراجع كبير بوتيرة انخفاض الوزن، والذي له تأثير كبير على استمرارية الانخفاض

بالوزن وفقدان القدرة على التحكم بالجسم والسيطرة عليه وإضعاف قدرات الجسم. عندما



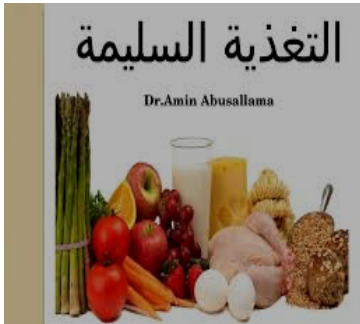
يتناول الفرد وجبة غذائية واحدة كبيرة في اليوم، ستبقى كميات فائضة من العناصر الغذائية في الجسم، والتي تبقى دون هضمها وسرعان ما تتحول إلى دهون وتظهر بعد ذلك على شكل ترهلات مزعجة، ويؤدي ذلك الفعل من تناول وجبة كبيرة في اليوم إلى زيادة في حجم معدة الفرد، وينتج عن ذلك معدة أكبر حجماً وتتطلب قدرات أكبر من الكميات

الغذائية للشعور بالشبع، ويؤدي ذلك رفع مستويات السكر والدهون في الدم، بينما عند تناول عدة وجبات صغيرة، تنخفض هذه المستويات بشكل كبير.



احتياجات الجسم من الطعام إنّ الإنسان بحاجة إلى أكثر من 40 عنصراً غذائياً للحفاظ على صحته ومقاومته الأمراض المنتشرة في المحيط الذي يعيش به ولا يوجد غذاء واحد ومحدد يحتوي على كل هذه العناصر والمواد، لذا فمن المهم على الفرد تناول أنواع عديدة من الأغذية التي تضمن للفرد الحصول على هذه العناصر وهذا يجب أن يتم على مدار ساعات اليوم فمثلاً يتناول الفرد أنواع معينة من الأغذية على الفطور وأنواع أخرى، في وجبة الغداء ونوعيات غذائية أخرى في وجبة العشاء ولا نغفل عن الأكل بين

الوجبات الرئيسية وفي اليوم التالي يمكن أن تقوم باستكمال الأغذية التي لم تستطع تناولها في اليوم السابق، فمثلاً إذا تناولت السمك في اليوم السابق تستطيع تناول اللحم في اليوم التالي وهذا المبدأ يطبق على بقية الأغذية مثل منتجات الألبان والخضروات والفواكه والبقوليات وغيرها بحيث عليك تناولها على مدار أيام الأسبوع. تناول السوائل بكثرة إنّ الفرد البالغ بحاجة يومية إلى لتر ونصف من السوائل على أقل تقدير في اليوم الواحد في الجو الطبيعي، وترتفع نسب هذه الكميات حسب الحاجة وقد تصل إلى ضعف تلك الكمية أو أكثر في الأجواء الحارة الرطبة، لما يفقده الجسم من سوائل بشكل كبير، أو إذا كنت تمارس أنشطة رياضية بشكل مكثف، فالماء من أسهل أنواع السوائل وأسرعها امتصاصاً وهو لا يسبب السمنة المفرطة إطلاقاً، ويمكن للفرد تناوله في أي وقت ويريد وهذا بالإضافة إلى أن الشاي وعصائر الفاكهة بأنواعها، والحليب والقهوة والشوربة توفر كميات كبيرة من السوائل التي يحتاجها الجسم على مدار مراحل حياته. الكربوهيدرات والتغذية السليمة إنّ الأغلب في مجتمعنا لا يتناولون الكميات الكافية من الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات مثل الخبز



والأرز والبطاطس وغيرها ومن المعروف أن أكثر من 65% من الطاقة التي يجب أن نحصل عليها تكون من المواد الكربوهيدراتية، فحاول أيها القارئ أن تركز على الأغذية المكونة من الحبوب الكاملة بخاصة الخبز والبسكويت والمعجنات بكافة أنواعها الأخرى، ومن المتعارف عليه أن الشباب والأشخاص الذين يبذلون نشاطاً مكثفاً في اليوم هم بحاجة إلى كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية لكي يستطيعوا أن يعوضوا الطاقة التي بذلوا طوال فترات اليوم. الفواكه والخضروات وعلاقتها

بالتغذية السليمة حسب دراسات علمية كثيرة كانت خلاصتها أن الكثير من الناس لا يتناولون حاجتهم من الخضروات والفواكه وبخاصة الشباب وكبار السن، وللعلم إنّ الفواكه والخضروات تحتوي على مجموعة كبيرة جداً من المغذيات المفيدة لجسم الإنسان بالإضافة إلى أنها تحتوي على الألياف الغذائية التي تساعد في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة كأمراض السكري والقلب وارتفاع ضغط الدم والسمنة، كما وجد أن الفواكه والخضروات تضم في تكوينها على مواد مضادة للتأكسد التي تساعد في الوقاية من أمراض السرطان، فعليك أخي القارئ تناول كل من الفواكه والخضروات على أقل تقدير خمس مرات في اليوم وذلك على أشكال متعددة مثل السلطات أو الفواكه الطازجة أو كخضروات مطبوخة في الوجبات الغذائية اليومية. المشروبات والأغذية الغنية بالسكريات السكر هو من المواد كربوهيدراتية الهامة، وهي مصدر أساسي للطاقة الحرارية وبشكل عام، فإن جميع المواد الكربوهيدراتية ما عدا الألياف الغذائية تتحول إلى سكريات وتوجد السكريات في عدد غير قليل من الأغذية مثل:

الحليب والفواكه وبعض الخضروات والحبوب بأنواعها والأغذية السكرية خاصة الحلويات والشوكولاتة. الأطعمة المالحة والتغذية السليمة الإنسان في الغالب بحاجة إلى الصوديوم والذي نجده في الملح بكميات قليلة ولكننا نتناول كميات كبيرة من الصوديوم في وجباتنا الغذائية، أما كثرة تناول الصوديوم فتسبب ارتفاع ضغط الدم والذي أصبح مشكلة كبيرة في العديد من البلدان، ومن المعروف لدينا أن العديد من الأطعمة الشعبية والتراثية يكون في محتواها نسب عالية من الملح وكذلك معظم الأطعمة السريعة والمعلبات، فعليك أخي القارئ الاعتدال في تناول هذه الوجبات اليومية.

التغذية الصحية تُعرف التغذية الصحية على أنها تناول الأغذية المتنوعة، والتي تزود الجسم بالعديد من العناصر الغذائية المهمة للحفاظ على صحة الجسم، وإملاكه الطاقة التي يحتاجها، والشعور بحالة جيدة، وتشمل هذه العناصر: الدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات، والمعادن، والفيتامينات، والماء، وتُعدّ التغذية الصحية من الأمور المهمة للحفاظ على الوزن الصحي، وخاصةً بالتزامن بالنشاط البدني؛ مما يساعد على الحفاظ على صحة وقوة الجسم، كما يساعد تناول الغذاء الصحي على الوقاية من سوء التغذية بمختلف أشكاله، ومن الأمراض غير السارية وغيرها من المشاكل الصحية، وتختلف المكونات الدقيقة للنظام الغذائي المتوازن والصحي من فرد إلى آخر وفقاً للجنس، ودرجة النشاط البدني، وأسلوب الحياة، وغيرها من العوامل، إلا أن المبادئ الأساسية تبقى ثابتة.

فوائد التغذية الصحية

تقليل الوزن: إذ يجب أن تتضمن التغذية الصحية لإنقاص الوزن تقليل السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم، ويمكن للمحافظة على اتباع نظام غذائي صحي خال من الأغذية المعالجة أن يساعد على استهلاك كمية مناسبة من السرعات الحرارية دون الحاجة إلى عدها،



كما أن تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية؛ مثل: الأطعمة النباتية، وتُعدّ هذه الألياف من العناصر المهمة لضبط الوزن؛ وذلك من خلال مساعدتها على تنظيم الجوع، وزيادة الشعور بالشبع. ضبط مرض السكري: حيث يساعد تناول الغذاء الصحي من قبل مرضى السكري على فقدان الوزن في حال الحاجة إلى ذلك، وتنظيم مستويات الجلوكوز في الدم، والوقاية أو تأخير الإصابة بمضاعفات السكري المختلفة، والحفاظ على مستويات ضغط الدم والكوليسترول في الجسم،

كما أنه من المهم في هذه الحالة تقليل تناول الأطعمة التي تحتوي على الأملاح والسكريات المضافة، بالإضافة إلى تجنب تناول الأطعمة المقلية؛ وذلك لاحتوائها على كميات كبيرة من الدهون المشبعة والمتحولة. تعزيز صحة العظام والأسنان: حيث إن اتباع الأنظمة الغذائية التي تحتوي على كميات كافية من عنصر الكالسيوم، والمغنيسيوم مهم لصحة العظام والأسنان، ويساهم في الحفاظ على قوة العظام، وتقليل خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام والتهاب المفصل التنكسي في المراحل المتقدمة من عمر الإنسان، ومن الجدير بالذكر أن هناك العديد من الأطعمة الغنية بالكالسيوم؛ مثل: منتجات الحليب قليلة الدسم، والملفوف، والأسماك المعلبة، كما تُعدّ المكسرات، والبذور، والخضار الورقية الخضراء من المصادر الجيدة للمغنيسيوم. تعزيز صحة الأمعاء: حيث تلعب البكتيريا التي توجد بشكل طبيعي في الأمعاء دوراً مهماً في عملية الهضم والأيض، كما تُنتج بعض أنواعها فيتامين ك، وفيتامين ب؛ وهي فيتامينات مفيدة للقولون، وتساعد هذه البكتيريا على مكافحة الفيروسات، والبكتيريا الضارة، ومن الجدير بالذكر أن اتباع نظام غذائي عال بالدهون والسكريات، ومنخفضاً بالألياف الغذائية يؤدي إلى إحداث تغيير في هذه البكتيريا مما يزيد احتمال الإصابة بالالتهابات في الأمعاء، بينما يمكن لتناول الخضار، والفواكه، والبقوليات، والحبوب أن يزود الجسم

بمزيج من البريببوتيك والبروبيوتيك اللذان يساعدان البكتيريا النافعة على النمو في القولون، ومن جهة أخرى فإن الألياف الغذائية تعزز الحركة الطبيعية للأمعاء، مما يمكن أن يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء، والتهاب الرتوج تحسين الذاكرة: حيث إن التغذية الصحية يمكن أن تساعد على تقليل خطر الإصابة بالتدهور العقلي، ومرض الخرف كما أشارت إحدى الدراسات إلى أن هناك العديد من المواد الغذائية التي تقلل خطر الإصابة بهذه الأمراض؛ مثل: فيتامين د، وفيتامين هـ، وأحماض أوميغا-3، ومركبات الفلافونويدات ومتعددات الفينول بالإضافة إلى الأسماك، ويمتاز النظام الغذائي الخاص بمنطقة البحر الأبيض المتوسط بأنه من الأنظمة التي تشمل العديد من هذه العناصر. تحسين المزاج: حيث تشير بعض الأدلة إلى أن النظام الغذائي يرتبط بحالة المزاج، وقد أشارت الدراسات إلى أن تناول الأطعمة مرتفعة الحمل الجلايسيمي يمكن أن تسبب زيادة أعراض الإعياء، والاكتئاب، ويشمل هذا النوع من الأنظمة الغذائية تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات المكررة؛ مثل: البسكويت، والكيك، والمشروبات الغازية، والخبز الأبيض، ومن جهة أخرى فإن النظام الذي يحتوي على الخضار، والفواكه، والحبوب الكاملة يُعد منخفض الحمل الجلايسيمي، ومع أن التغذية الصحية قد تحسن المزاج بشكل عام؛ إلا أنه ينصح باستشارة الطبيب في حال الإصابة بالاكتئاب. تقليل خطر الإصابة بالسرطان: إذ يمكن أن تؤدي التغذية غير الصحية إلى الإصابة بالسمنة، مما قد يزيد خطر الإصابة بالسرطان، كما يمكن أن يساعد النظام الغذائي الغني بالخضار والفواكه من خطر الإصابة بهذا المرض، حيث وجدت إحدى الدراسات أن تناول كميات كافية من الفواكه قلل من خطر الإصابة بسرطان القناة الهضمية، كما تبين أن النظام الغذائي الغني بالخضار، والفواكه، والألياف الغذائية قلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، ومن جهة أخرى فإن تناول الأطعمة الغنية بالألياف يقلل من خطر الإصابة بسرطان الكبد.

تعزيز صحة القلب:

حيث تشير منظمة القلب والسكتات الدماغية الكندية إلى أن 80% من أمراض القلب، والسكتات الدماغية المبكرة يمكن الحد منها عن طريق تغيير نمط الحياة؛ كتناول الأغذية الصحية، وزيادة النشاط البدني، كما تشير بعض الأدلة إلى أن فيتامين هـ يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بتجلطات الدم التي قد تؤدي إلى الإصابة بالنوبات القلبية، ومن جهة أخرى يمكن أن يساهم تجنب تناول الدهون المتحولة في تقليل مستويات الكوليسترول الضار في الجسم؛ والذي يسبب تراكمه في الشرايين إلى زيادة خطر الإصابة بالسكتات الدماغية، والنوبات القلبية، وبالإضافة إلى ذلك فإن تقليل تناول الأملاح بمقدار 1500 مليغرام بشكل يومي يمكن أن يساعد على تقليل ضغط الدم؛ والذي يُعد من العوامل المهمة لصحة القلب. نصائح للحصول على تغذية صحية هناك العديد من الخطوات التي تساعد على جعل النظام الغذائي أكثر صحة، وفيما يأتي أهم هذه الخطوات:

- تناول الأطعمة ببطن؛ وذلك قد يقلل كميات السعرات الحرارية المتناولة، مما يساعد على تقليل الوزن.
- زيادة تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات؛ إذ تساعد هذه الأطعمة على زيادة الشعور بالشبع، وقد يزيد من حرق السعرات الحرارية.
- شرب كميات كافية من الماء؛ حيث يمكن أن يساعد ذلك على تقليل الوزن، وزيادة حرق السعرات الحرارية، كما أنه قد يقلل الشهية.
- طهي الطعام بطريقة الشوي عوضاً عن القلي؛ الذي يسبب تكوّن بعض المركبات السامة التي ترتبط بزيادة خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.
- البدء بتناول الخضار؛ مما قد يؤدي إلى تقليل كميات الأطعمة المتناولة، والمساهمة في تقليل الوزن.

- تناول الفواكه كاملة عوضاً عن شرب عصائرها؛ إذ يفترق العصير للألياف الغذائية الموجودة في الثمار الكاملة، مما قد يسبب ارتفاع مستويات السكر بشكلٍ أسرع.

ما الذي علينا ان نفعل لكي نحصل على التغذية الصحية؟

ليس على الشخص المعني بأن يكون بصحة جيدة، أن يفرض على نفسه نظاماً غذائياً معيناً. إنما يجب أن يقوم بأكل ما يريد. وهو ما يحتاجه جسمنا في معظم الحالات. عندما يرسل الجسم إشارات الجوع، فإنه يشعر بالحاجة للغذاء، ويرسل لنا اشارات حول نوع الغذاء الذي يحتاج له.

طبعاً من المهم أن يكون الطعام نظيفاً، مغسولاً، مع أقل كمية ممكنة من السموم والصبغات المختلفة، وإذا أمكن أن يكون الغذاء عضويًا، فإنه سيكون أفضل. عندما يكون الطعام مغذياً ونظيفاً، لا تكون هنالك افضلية لاستهلاك نوع معين على آخر.

ماذا لو ارسل لنا الجسم اشارات ان الطعام قد يضر بنا؟ كالرغبة القوية بالحلويات التي نعرف



انها غير مشبعة؟ هل علينا الخضوع لتلك الرغبة والازدياد في الوزن؟ في هذه الحالة علينا أن نفهم أن رغبتنا الشديدة بتناول شيء حلو المذاق ما هي إلا أحد أعراض الإصابة بالمرض. معظمنا يحب الحلويات، لكن بعد كمية قليلة من الحلو، نشعر بالشبع ولا نشعر بالحاجة لاستهلاكه بعد. الشخص الذي يشعر كل الوقت برغبة بتناول الحلويات يعاني من مرض معين، ومن أعراض هذا المرض الرغبة الشديدة بتناول الحلويات. منع هذا الشخص من تناول الحلويات لن يحل المشكلة، إذ ان الشعور بعدم الراحة سيبقى يسيطر عليه، بل إن المشكلة قد تتفاقم في بعض الأحيان وتظهر على شكل اضطرابات جسدية ونفسية أخرى.

الصحة الجيدة لا تأتي إلا بالالتزام الفرد بأسلوب تغذية جيد، فالتغذية السليمة والصحيحة هي أنجح وسيلة للقضاء وللوقاية .

، فمن الضروريات أن يحتوي طبق الطعام الخاص بنا على جميع العناصر المغذية والتي تمد الجسم بما يحتاج من الطاقة ومنها الفيتامينات بأنواعها والسكريات والبروتينات والدهون، كما ويجب أن تحتوي الوجبة الغذائية في مضمونها على نسب كبيرة من الأملاح المعدنية والطريقة السليمة هي التغذية المتزنة مع عدم الاقتراب من الوجبات الجاهزة والمحفوظة وخاصة الوجبات السريعة مثل الهامبرغر والهوت دوج، فطرق حفظ مثل هذه الوجبات لها تأثير سلبي على محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية كما أن بعض أساليب ووسائل الحفظ تستخدم مواد كيميائية تغير من البناء الطبيعي لهذه المواد الغذائية.

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع
وتنمية البيئة
أ.د/ محمود البدرى عبد المطلب