



وزارة الصحة

الدليل الغذائي الإرشادي لمعالجة الأمراض المزمنة





وزارة الصحة

الدليل الغذائي الإرشادي لمعالجة الأمراض المزمنة

وزارة الصحة
مديرية الأمراض غير السارية
قسم التغذية
2020

المنسق والمشرف العام على إعداد الدليل

المهندسة روجيه برهم

رئيس قسم التغذية - وزارة الصحة

فريق عمل إعداد الدليل

المهندسة روجيه برهم

رئيس قسم التغذية - وزارة الصحة

الأستاذ الدكتور ريم تيم

قسم التغذية / كلية الزراعة - الجامعة الأردنية

شكر وعرفان لكل من قدم الدعم لإنجاز هذا الدليل

الدكتور أيوب الجوالده

المستشار الإقليمي للتغذية - المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية

الدكتور نشأت طعاني

مدير مديرية الأمراض غير السارية

مراجعة الدليل

الدكتورة دانا درويش

الدكتورة لارا نصرالدين

تصميم الدليل

سارة بردقجي

● قائمة المحتويات

06	الإرشاد الأول	السمنة وزيادة الوزن
13	الإرشاد الثاني	مرض السكري (النوع الثاني)
20	الإرشاد الثالث	مرض ارتفاع ضغط الدم
26	الإرشاد الرابع	أمراض القلب والأوعية الدموية
29	الإرشاد الخامس	الوقاية من مرض السرطان
33	الإرشاد السادس	الوقاية من هشاشة العظام
37		المراجع



يعتبر نظام الحياة الصحي والتغذية السليمة من اهم العوامل المؤثرة في سلامة وصحة الإنسان، فقد اثبتت الدراسات العالمية والمحلية والاقليمية ان اتباع نظام حياة صحي كالابتعاد عن التدخين و شرب الكحول وزيادة ممارسة النشاط البدني من العوامل المساعدة في منع وتأخير الاصابة بالأمراض المزمنة والتي من اهمها السمنة والسكري النوع الثاني وامراض القلب والسرطان وغيره من الأمراض المرتبطة بهذه العوامل. كما اقرت الدراسات التغذوية بالإجماع ان للغذاء الصحي والممارسات التغذوية السليمة الأثر الفعال في منع الأمراض المتعلقة بالتغذية والسيطرة على تقدم وتطور أعراض الأمراض وتبعاته الصحية ^[1,2].

ونظرا لتزايد معدل الاصابات بالامراض المزمنة المرتبطة بكمية ونوعية الطعام المتناول سواء بالدول النامية وحتى المتقدمة بما فيهم العديد من الدول العربية، فقد اشارت تقارير منظمة الصحة العالمية لعام 2005 الى ان الأمراض المزمنة تسببت في 60% من اجمالي الوفيات في العالم، ومن المتوقع ازدياد هذه النسبة في الاعوام القادمة ^[3].

ويعتبر الأردن من الدول السائرة في نفس الاتجاه من حيث ازدياد معدل زيادة الوزن والسمنة والاصابة بالامراض المزمنة المرتبطة بالتغذية كالسكري النوع الثاني وامراض القلب والأوعية الدموية و إرتفاع ضغط الدم والسرطان، حيث يشهد الاردن نقلة نوعية في نظامه الغذائي والذي كان يتميز بأنه غني بالحبوب الكاملة والبقوليات وزيت الزيتون والخضروات والفواكه وقليل باللحوم والسكريات والدهون الحيوانية. فقد اشارت العديد من الدراسات الوطنية والبحثة ^[4-5] إلى أن النظام الغذائي الحالي في الاردن يميل الى النظام الغذائي الغربي (الغني باللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والسكريات والدهون المهدرجة والنشويات المكررة والقليل بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات) مصاحب له قلة بالنشاط البدني والحركة اليومية. وقد صاحب هذه التغيرات في النمط الغذائي بين الاردنيين الى ارتفاع نسب الاصابة بالامراض المزمنة المختلفة وذلك كما اوضحت كل الدراسات ^[4-5].

وبناء على كل ما تقدم فقد قامت العديد من الدول بوضع ارشادات تغذوية للحد من انتشار هذه الامراض وتفشيها في المجتمعات المختلفة. وعادة ما تعتمد هذه التوصيات على ابحاث وأدلة علمية تربط بين النظام الغذائي والنشاط البدني من جهة والأمراض المزمنة من جهة أخرى، وحيث أن الأبحاث حول زيادة معدل الاصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء والنشاط البدني قد أثبتت علاقتها الوثيقة بالعديد من هذه الأمراض ^[6-9]، كان من الضروري لكل دولة انشاء توصيات خاصة بشعوبها تعكس سلبيات وايجابيات نمطهم الغذائي وتركز على تصويب الخاطئ منها. وكما ان سوء التغذية بالزيادة يؤدي الى العديد من الامراض، فأن ايضا تناول كميات غير كافية من الغذاء يسبب عدّة أمراض متعلّقة بنقص العناصر الغذائية الزهيدة كالحديد واليود والكالسيوم.

● ما هو وضع الأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء في إقليم المتوسط والأردن؟

إن معدلات انتشار عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مرتفعة في معظم بلدان إقليم المتوسط، إذ أن اثنان من بين كل خمسة بالغين في هذا الإقليم مصابون بارتفاع ضغط الدم. وأشارت دراسة لعام (2013) أن نسبة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بين الأردنيين تقدر بـ (4.32%)، وتأتي هذه الأمراض في مقدمة اسباب الوفيات في الأردن بنسبة 36.9% يليها السرطان بنسبة 16% وحوادث الطرق بنسبة 9.6%^[10]. هذا وقد بينت دراسة مسحية وطنية حديثة (2020) أن حوالي 47% من الأردنيين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم ولا يتناولون له اي علاج، وان 6% من هذه الفئة المشمولة بالدراسة لديها ارتفاع في سكر الدم في حالة الصيام وتعتبر بمرحلة ما قبل السكري أي أن لديها مقاومة للإنسولين^[11].

كما أن مستويات زيادة الوزن والبدانة مرتفعة وهي بزيادة في الأردن، إذ تتراوح معدلات انتشارهما بين 74% و86% لدى النساء وبين 69% و77% لدى الرجال. حيث اوضحت دراسة مسحية وطنية حديثة (2020) أن نسبة الزيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لدى السيدات أكثر من الرجال (68.6% مقابل 53%)، على التوالي) وكذلك نسبة السمنة (33.2%) فقد كانت للسيدات 40.5% وللرجال 24.5%. وتعتبر هذه النسب عالية إذا ما قورنت بالسنوات السابقة والتي تشير الى الازدياد بمعدل الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن بشكل مضطرب. اما بالنسبة للنشاط البدني، فقد اظهرت هذه الدراسة ان 26% من الأردنيين يمارسون النشاط الجسدي اقل من 150 دقيقة اسبوعياً.^[11] ووضحت العديد من الدراسات الوطنية أن الغذاء هو اهم عامل خطورة للإصابة بهذه الأمراض المزمنة، إذ أن الانتقال من النمط الغذائي الصحي والمعروف بنمط غذاء البحر الابيض المتوسط الى النمط الغربي قد ادى الى ارتفاع معدل الإصابة بالعديد من هذه الأمراض^[8-6]. كما ساهم الخمول البدني بالإضافة الى النظام الغذائي في نحو 30% من المراضة والوفيات التي تسببها الأمراض غير السارية. إن تناول كميات كبيرة من الأحماض الدهنية المشبعة والمتحولة، إلى جانب استهلاك كميات كبيرة من الملح والسكر هي عوامل خطورة للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية ومنها ارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى السكري (النوع الثاني) (و أنواع من السرطان. وقد اوضحت دراسة مسحية وطنية حديثة (2020) قامت بها وزارة الصحة الأردنية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، بأن معدل تناول الاردنيين (من عمر 18-69 عام) للفواكه هو حصة واحدة يومياً، وحصتان من الخضروات يومياً لكل من السيدات والرجال، كما وجدت هذه الدراسة المسحية ان 83% من الأردنيين يتناولون اقل من خمس حصص من الخضروات والفواكه يومياً وهذا اقل بكثير من جميع التوصيات التغذوية، والذي بدوره سينعكس على صحة الأردنيين. وقد وجدت هذه الدراسة ان حوالي 30.4% من الاردنيين يقومون باضافة الملح قبل تناول طعامهم او اثناء التناول، وحوالي ثلث الأردنيين (34.4%) يستهلكون الأطعمة المصنعة المحتوية على الملح مما رفع استهلاك الملح لدى الأردنيين الى 11 غرام يومياً^[12].

لذا فأن تعديل اساليب النمط الغذائي كفيلة للحد من الأمراض غير السارية (المزمنة) وتعتبر من الركائز العلاجية الأساسية للأمراض المزمنة . وتتألف هذه الأساليب من تقليل استهلاك الصوديوم بخفض تناول ملح الطعام والملح في الطعام المصنّع ، الدهون المشبعة والدهون المتحورة، والسكر. ويتم ذلك بزيادة تناول الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان القليلة الدهون والحبوب الكاملة ولحم الطيور والأسماك والمكسرات الحلوة مع الإقلال من كمية اللحوم الحمراء والحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر وتجنب المواد الغذائية المصنعة والمعلبة والمحضره تجارياً لاحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم والدهون المشبعة والدهون المتحورة والسكريات^[13].

يقدم هذا الدليل الإرشادي الأسس التغذوية الرئيسية لعلاج الأمراض المزمنة مثل مرض السكري النوع الثاني، إرتفاع ضغط الدم، مرض القلب والأوعية الدموية كما يقدم الإرشادات الغذائية للوقاية من مرض السرطان وهشاشة العظام.

● الإرشاد الأول: السمنة و زيادة الوزن

تعتبر البدانة من عوامل الخطورة الهامة للإصابة بالأمراض المزمنة كأمراض القلب، والسكري، وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان^[14]. ومع الزيادة المطردة في سوء النظام الغذائي ونمط المعيشة وقلة النشاط البدني، ارتفع عدد المصابين بالبدانة بشكل ملحوظ في الأردن. اوضحت دراسة مسحية وطنية حديثة (2020) أن نسبة الزيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لدى السيدات اكثر من الرجال (68.6% مقابل 53%، على التوالي) وكذلك نسبة السمنة (32.3%) فقد كانت للسيدات 40.5% وللرجال 24.5%^[11].

وعادة ما ينصح بالمحافظة او الوصول الى وزن صحي بحيث يتراوح مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى البالغين ما بين 18.5-24.9، ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتراً [الوزن (كغم)/الطول (متر)²].

جدول 1: تصنيف مؤشر كتلة الجسم لدى البالغين^[15].

التصنيف	BMI (كغم / م ²)
نقصان في الوزن	18.5 >
وزن طبيعي	18.5-24.9
زيادة في الوزن	25-29.9
سمنة وبدانة	30 ≤



كما انه من الموصى عدم اتباع حمية تخفيض الوزن الا عند وجود ضرورة لخفض الوزن (اذا ما كان مؤشر كتلة الجسم يزيد عن 25 لدى البالغين) ويجب ان يتم فقدان الوزن ببطء وبشكل ثابت أي نصف كغم إلى 1 كغم في الأسبوع وبحدود 4 كغم بالشهر لدى البالغين، والتأكيد على ان تكون الحمية متوازنة ومحتوية على جميع المجموعات الغذائية وعدم استثناء اي مجموعة غذائية. وإنّ التوصيات الرئيسية لمعالجة مشاكل زيادة الوزن والبدانة تهدف إلى التقليل من نسبة إستهلاك الطاقة (السعرات الحرارية) من خلال التّخفيف من تناول المأكولات العالية بالسكّر، النشويات المكرّرة (مثل الخبز الأبيض، المعجنات، الأرز الأبيض، المعكرونة البيضاء)، والدهون وإستبدالها بأطعمة غنيّة بالألياف والمغذيات مثل الفاكهة والخضار والحبوب الكاملة والبقوليات^[16]. ولتخفيض الوزن بشكل صحي، ينصح بخفض مجمل السعرات الحرارية المستهلكة بنسبة 500-1000 سعرات حرارية في اليوم، بحيث لا تقل عن 1200 سعرة حرارية للنات و1500 سعرة حرارية للذكور (ارجو الاطلاع على مثال لوجبة 1200 و1500 سعرة حرارية).

تعرّف على احتياجاتك من السعرات الحرارية وإسعى إلى خفض مجمل السعرات الحرارية المستهلكة بنسبة 500-1000 سعرات حرارية في اليوم لخفض الوزن بنسبة 0.5-1 كغم في الأسبوع^[16].

جدول 2: احتياجات السعرات الحرارية للذكور والإناث البالغين حسب النشاط البدني للحفاظ على الوزن^[16] (لخفض الوزن ينصح بمجمّل السعرات الحرارية المستهلكة بنسبة 500-1000 سعرات حرارية في اليوم):

السعرات الحرارية للإناث			السعرات الحرارية للذكور			العمر (العام)
نشطة***	نشطة بشكل معتدل**	غير نشطة*	نشط***	نشط بشكل معتدل**	غير نشط*	
2400	2000	1800	3200	2800	2400	18
2400	2200	2000	3000	2800	2600	20-19
2400	2200	2000	3000	2800	2400	25-21
2200	2000	1800	3000	2600	2400	30-26
2200	2000	1800	3000	2600	2400	35-31
2200	2000	1800	2800	2600	2400	40-36
2200	2000	1800	2800	2600	2200	45-41
2200	2000	1800	2800	2400	2200	50-46
2200	1800	1600	2800	2400	2200	55-51
2200	1800	1600	2600	2400	2200	60-56
2000	1800	1600	2600	2400	2000	65-61
2000	1800	1600	2600	2200	2000	70-66
2000	1800	1600	2600	2200	2000	75-71
2000	1800	1600	2400	2200	2000	أكثر من 75

*غير نشط تعني نمط الحياة الذي يتضمن النشاط البدني للحياة اليومية الروتينية.
 **معتدل النشاط تعني نمط الحياة الذي يتضمن ما يعادل مشي 2.4 إلى 4.8 كيلومتر يوميًا، بالإضافة إلى نشاط الحياة اليومية.
 ***نشط تعني نمط الحياة الذي يتضمن مشي أكثر من 4.8 كيلومتر يوميًا إضافة إلى النشاطات اليومية.



مثال لوجبة 1200 كيلو كالوري:

الفطور:

رغيف خبز أسمر صغير

1/4 كوب أو 2 ملعقة كبيرة لبننة

كوب سلطة خضراء أو شرائح خيار وبندورة أو جزر أو خس أو جرجير

وجبة خفيفة:

حبة فاكهة صغيرة أو ما يعادلها

الغذاء:

كوب أرز

2 كوب سلطة خضراء + ملعقة صغيرة زيت زيتون

صدر دجاج متوسط مشوية (60 غم)

كوب شنيطة أو لبن رائب

وجبة خفيفة:

حبة فاكهة صغيرة أو ما يعادلها

العشاء:

رغيف خبز أسمر صغير

2 شريحة تيركي أو بيضة مسلوقة (30 غم)

كوب سلطة خضراء أو شرائح خيار وبندورة أو جزر أو خس أو جرجير

مثال لوجبة 1500 كيلو كالوري:

الفطور:

2 شريحة توست أو رغيف صغير أسمر

2 ملعقة كبيرة لبننة (قليلة الدسم) أو قطعة جبنة بحجم علبة الكبريت

مقدار كوب شرائح بندورة و خيار

1 كوب حليب (خالٍ الدسم) + ملعقة كبيرة عسل

حبة فاكهة صغيرة

وجبة خفيفة:

كوب كريم كراميل أو مهلبية



الغذاء:

2 كوب أرز مطبوخ 2 رغيف ونصف صغير أسمر

كوب سلطة

كوب يخني بامية

ربع دحاجة مشوية أو 3 قطع لحمة راس عصفور بدون دهون

وجبة خفيفة:

1 كوب حليب (خالٍ الدسم) أو لبن رائب أو شنية

حبة فاكهة أو ما يعادلها

العشاء:

2 شريحة توست أو رغيف صغير أسمر

علبة تونا صغيرة أو 2 شريحة مرتديلا حبش (بيضاء) أو 2 سردين

2 كوب سلطة خضراء (ملعقة صغيرة زيت زيتون)

قبضة يد مكسرات (جوز أو لوز أو بذور) غير مملحة

ارشادات غذائية للمساعدة على تخفيض الوزن

أولاً: قلل من تناول السكريات والنشويات المكررة [15-17]:

مربع 1:

- قلل قدر الامكان من شرب العصائر بأنواعها الصناعية والطبيعية والمشروبات الغازية لأنها تحتوي على كميات عالية من السكر.
- قنن من اضافة سكر المائدة و تناول السكريات اثناء الوجبة مثل تناول المربى والعسل والدبس.
- تناول البقوليات والحبوب الكاملة (كالخبز الأسمر أو خبز القمح والأرز غير المقشور)، فهذه الأطعمة غنية بالكربوهيدرات المركبة والمواد المغذية والألياف بالإضافة إلى أنها قليلة الدهون. إن البقوليات والحبوب تساعد على مقاومة إحساس الجوع.
- استخدم المحليات غير الغذائية كبدايل للسكريات في الشاي و القهوة ولكن دون افراط.
- اختر بعض أنواع الخضروات الطازجة مثل الخيار، والجزر كوجبات خفيفة.
- اختر الفاكهة الطازجة بدلا من الوجبات الخفيفة المحتوية على كميات عالية من السكريات المضافة (مثل المشروبات الغازية، والحلويات).
- اختر الوجبات الخفيفة المكونة من الحبوب الكاملة أو البقوليات بدلا من الكعك، والبسكويت، والكيك، و البقلاوة، الكنافة، و الحلويات، التي تعتبر غنية في كل من السكريات والدهون.
- قنن من تناول الحلويات (مثل الحلويات العربية والكاتو والشوكولاته والأيس كريم).

ثانياً: قلة تناول الزيوت والدهون [15-17]:

مربع 2:

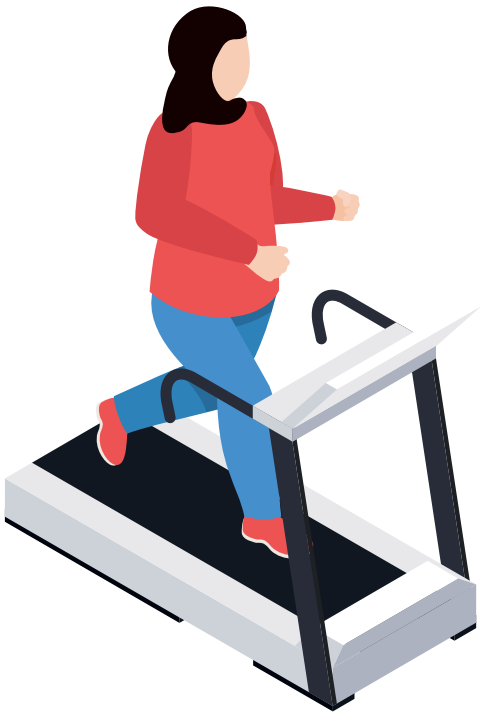
- قلة تناول الأطعمة المقلية أو المطبوخة بالزيوت أو الدهون، لمحتواها المرتفع من الطاقة، واستعاض عنها بالأطعمة المسلوقة أو المشوية (إن أمكن).
- قلة تناول الأطعمة المحتوية على كميات عالية من الزيوت والدهون مثل أنواع من الحلويات والبسكويت، بسكويت الزبدة، والكرواسان، والدونات.
- تجنب أو قلة تناول الوجبات السريعة، لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة و المهدرجة وكميات عالية من الطاقة، واستبدالها بوجبات صحية محضرة في المنزل.
- قلة من استهلاك اللحوم المعلبة (مثل النقانق، والمرتبلا واللانشون)، والفطائر الغنية بالدهون (مثل الشاورما والزنجبر).
- تناول الحليب ومشتقاته الخالية أو القليلة الدسم.

انتبه إلى حجم الوجبات الغذائية، لأن تقليل حجم الوجبة هو من الاستراتيجيات الأكثر فاعلية لفقدان الوزن في حال وجود زيادة الوزن أو السمنة.

ابدأ وجبات الغذاء والعشاء بصلصة أو كاسة من الشوربة الخفيفة، حيث يساعد هذا الأسلوب على تقليل مجمل السعرات الحرارية المتناولة في الوجبة.

ثالثاً: مارس النشاط البدني يومياً [18,19]:

إن نمط الحياة العصرية قد أدّى إلى تدني خطر في نسبة النشاط البدني في مجتمعاتنا، مما قد يؤدي إلى زيادة مشاكل البدانة وانتشار الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية في شرائح المجتمع كافة. لذا يوصى بممارسة النشاط البدني قدر الامكان وبشكل شبه يومي. أي نوع من الحركة والنشاط البدني هو أفضل من عدم عمل تمرين على الإطلاق. الأشخاص الذين يجلسون لفترات أقصر ويمارسون أنشطة بدنية يتمتعون بصحة أفضل.



فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم:

- فقدان الوزن و / أو الحفاظ على الوزن
- حرق السعرات الحرارية والدهون (زيادة عمليات الأيض)
- التقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة (أمراض القلب، السكري، السرطان)
- زيادة نسبة الكوليسترول الجيد (HDL) وخفض نسبة الدهون في الدم (Triglycerides)
- تحسين الدورة الدموية
- تحسين الصحة النفسية
- تحسين وظائف جهاز المناعة

- تحسين عمليات الهضم
- تقوية العظام والعضلات والمفاصل
- تخفيف التوتر والاجهاد **فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم:**
- فقدان الوزن و / أو الحفاظ على الوزن
- حرق السعرات الحرارية والدهون (زيادة عمليات الأيض)
- التقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة (أمراض القلب، السكري، السرطان)
- زيادة نسبة الكوليستيرول الجيد (HDL) وخفض نسبة الدهون في الدم (Triglycerides)
- تحسين الدورة الدموية
- تحسين الصحة النفسية
- تحسين وظائف جهاز المناعة
- تحسين عمليات الهضم
- تقوية العظام والعضلات والمفاصل
- تخفيف التوتر والاجهاد



فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم:

- فقدان الوزن و / أو الحفاظ على الوزن
- حرق السعرات الحرارية والدهون (زيادة عمليات الأيض)
- التقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة (أمراض القلب، السكري، السرطان)
- زيادة نسبة الكوليستيرول الجيد (HDL) وخفض نسبة الدهون في الدم (Triglycerides)
- تحسين الدورة الدموية
- تحسين الصحة النفسية
- تحسين وظائف جهاز المناعة
- تحسين عمليات الهضم
- تقوية العظام والعضلات والمفاصل
- تخفيف التوتر والاجهاد

التوصيات الرئيسية لممارسة النشاط البدني:

- احرص على ممارسة النشاط البدني يوميا.
- قلل من أوقات الجلوس لفترات طويلة (كمشاهدة التلفاز، او ألعاب الفيديو، أو الهاتف النقال وغيرها من الأجهزة الالكترونية).
- **لفقدان الوزن:** قم بممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة لمدة 60 الى 90 دقيقة يوميا، معظم أيام الأسبوع.
- **للمحافظة على الوزن:** احرص على ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميا.
- ليس من الضروري أن تتم التمارين خلال 30 دقيقة دون انقطاع، بل يمكن تحقيقها من خلال عدة أنشطة معتدلة الشدة في اليوم.
- ينبغي على النساء فوق سن الخمسين والرجال فوق سن الأربعين، والنساء الحوامل والافراد الذين يعانون من أمراض مزمنة استشارة طبيب أو اختصاصية تغذية قبل البدء بالتمارين الرياضية.

مرتبّع 3: تعرّف على التوصيات العالمية لممارسة النشاط البدني والتي تساعد على الحفاظ على الوزن وعلى الصحة بشكل عام:

يحتاج البالغين الى ممارسة النشاط البدني على الأقل كما يلي:

الخيار الأول:

- ساعتين ونصف/الاسبوع (150 دقيقة) من التمارين الهوائية متوسطة الشدة
- مرتين أو أكثر في الاسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم أو

الخيار الثاني:

- ساعة وربع/الاسبوع (75 دقيقة) من التمارين الهوائية عالية الشدة
- مرتين أو أكثر في الاسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم أو

الخيار الثالث:

- ممارسة التمارين الهوائية متوسطة وعالية الشدة بشكل متساو
- مرتين أو أكثر في الاسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم

**التمارين المتوسطة الى عالية الشدة: تمارين هوائية وتشمل: المشي، الجري، قفز الحبل والتمارين الرياضية الجماعية في النادي الرياضي.
أما التمارين اللاهوائية: تمارين رفع الاثقال وتمرارين تعتمد على وزن الجسم وتسمى بتمرارين المقاومة.

كيف تكون نشيطا:

- امش الى المكان المقصود بدلا من ركوب سيارتك أو سيارة الاجرة (اذا كان ذلك ممكنا) على أن يكون مشيا سريعا.
- استخدم السلم حيثما كنت بدلا من المصعد.
- ابدأ بممارسة أنشطة بدنية جديدة.
- تذكر أن تستمتع بممارسة النشاط البدني مع أفراد العائلة والأصدقاء.



● الإرشاد الثاني: مرض السكري (النوع الثاني)

من المعروف أن مرض السكري ينتج عنه ارتفاع مزمن لمعدل سكر الجلوكوز في الدم. ويحدث ارتفاع سكر الدم نتيجة عجز البنكرياس عن إفراز هرمون الإنسولين، وهو الهرمون المنظم لسكر الدم، أو إفرازه بكميات طبيعية أو مرتفعة ولكن دون أن يكون فعالاً، مما يؤدي إلى عدم دخول الجلوكوز إلى خلايا الجسم، وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع الجلوكوز في الدم. والجلوكوز سكر بسيط يعتمد عليه جسم الإنسان لإنتاج الطاقة والقيام بوظائفه الحيوية المختلفة. وللسكري عدة أنواع أهمها نوعان يصاب بهما معظم مرضى السكري [15, 20].

النوع الأول يصيب غالباً من هم دون سن الثلاثين و تكون مستويات الإنسولين قليلة جداً أو معدومة. أما النوع الثاني من السكري فيتميز بمستويات طبيعية أو مرتفعة من الإنسولين لكن تقل درجات إستجابة الخلايا للإنسولين (مقاومة الإنسولين). يرتبط النوع الثاني من السكري ارتباطاً كبيراً بالسمنة والتغذية غير السليمة وقلة الحركة. إن النصائح و المعلومات المدرجة في هذا الدليل تتعلق بالنوع الثاني من السكري [15, 20].

يمكن لمرضى السكري النوع الثاني أن يكتفوا بالحمية الغذائية فقط للمحافظة على مستوى طبيعي من السكر في الدم. كما ويمكن أن يصف لهم الطبيب بعض الأدوية للمحافظة على مستوى السكر. وفي بعض الحالات المتقدمة يلجأ الطبيب إلى وصف الإنسولين للمريض.

ولمتابعة حالة المريض الصحية ومدى التزامه بحميته وتناوله لأدويته الموصوفة بشكل منتظم يجب مراقبة معدل الجلوكوز في الدم إما بقياسه في حال الصيام أو بشكل عشوائي خلال ساعات اليوم (وهذا يبين الوضع الحالي واليومي للمريض). وللتأكد من سيطرة المريض على معدل الجلوكوز في الدم لفترة طويلة، فإنه يتم قياس معدل السكر التراكمي (HbA1c). للحد من حدوث مضاعفات ارتفاع الجلوكوز بالدم سواء كانت هذه المضاعفات حادة أو مزمنة. يجب المحافظة على مستوى جلوكوز الدم طبيعياً قدر الإمكان وذلك باتباع النصائح التغذوية و تناول الدواء الموصوف من قبل الطبيب [15, 20].



ارشادات للمحافظة على سكر الدم بالمستوى الطبيعي لدى مرضى السكري النوع الثاني [17, 20, 21]

1- حافظ على وزن صحي:

من أهم التوصيات العلاجية لمرضى السكري من النوع الثاني هي المحافظة على وزن صحي أو خسارة الوزن في حال كان المريض يشكو من البدانة أو السمنة. إن خسارة الوزن بنسبة 5% مقارنة بالوزن الاساسي قد تؤدي إلى تحسين ملحوظ بمستوى السكر في الدم. ويجب ان يكون فقدان الوزن ببطء وبشكل ثابت أي نصف كغم إلى 1 كغم في الأسبوع وبحدود 4 كغم بالشهر لدى البالغين، والتأكيد على ان تكون الحمية متوازنة ومحتوية على جميع المجموعات الغذائية وعدم استثناء اي مجموعة غذائية. (راجع الإرشاد الأول)

2- نظم كمية ونوعية الكربوهيدرات:

من أهم التوصيات العلاجية لمرضى السكري النوع الثاني هي مراقبة كمية الكربوهيدرات المستهلكة يوميا والتي تشمل السكريات والنشويات. إن المحافظة على الانتظام في كمية وتوقيت إستهلاك الكربوهيدرات في اليوم وكيفية توزيعها على الوجبات مهم جداً للمحافظة على نسبة سكر طبيعية في الدم. من المهم جداً أن تكون الكربوهيدرات المستهلكة من مصادر مغذية مثل الحبوب الكاملة والفاكهة والخضار عوضاً عن المصادر التي تحتوي على القليل من المغذيات مثل الحبوب المكررة (كالخبز الأبيض، الأرز الأبيض)، الحلويات والسكريات إلخ. (راجع مرفع 5 و 6)

3- نظم وجباتك:

يفضل تناول خمس وجبات يوميًا مكونة من النشويات البطيئة مثل الحبوب الكاملة والحبوب (قليل أو خالي الدسم) والفواكه والخضروات وكمية معتدلة من اللحوم (إذ إن الإفراط في تناول اللحوم قد تؤثر سلباً على كفاءة عمل الكلى). ويتم توزيع الوجبات الخمس طيلة النهار بحيث تكون ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين. تناول وجبات الطعام في أوقات ومواعيد محددة يوميًا والتي تتناسب مع وقت تناول الدواء (في حال كان المريض يتناول الأدوية المنظمة للسكر). ويجب التنبيه الى انه في حال استخدام الانسولين للمحافظة على سكر الدم يجب تقسيم الوجبات على أساس نمط الأنسولين المعتمد وينصح باستشارة الطبيب أو اختصاصية التغذية لتحديد عدد الوجبات وأوقاتها في اليوم.

4- نوع غذائك:

نوع غذائك لكي تحصل على المجموعات الغذائية الخمسة وهي مجموعة الحبوب ومشتقاتها ومجموعة الخضروات ومجموعة الفواكه ومجموعة الحليب والأجبان والألبان ومجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات. (راجع مرفع 4).

مجموعة الحبوب ومشتقاتها
وتمد هذه المجموعة جسم الإنسان بعدة عناصر غذائية من أهمها الفيتامينات: ب1 و ب2 و ب3 والبروتين بالإضافة إلى الألياف الغذائية.
على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يوميا على أساس نظام غذائي يؤمن 2000 سعرات حرارية: 6 حصص على الأقل، نصفها على الأقل من الحبوب الكاملة
حجم الحصة: • شريحة خبز أو 1/4 رغيف خبز عربي كبير. • 1/2 كوب أرز أو معكرونة مطبوخة أو فريكة. • 1/2 رغيف من خبز الحماص أو خبز البرغر.
ويفضل اختيار الأطعمة الأقل في محتواها من الدهون والزيوت والسكر، وكذلك يفضل أن تكون هذه الحبوب كاملة كطحين القمح الكامل، وذلك للمحافظة على مستوى طبيعي للسكر في الدم.

مجموعة الخضروات
وتعتبر هذه المجموعة مصدراً لفيتاميني أ و ج وحمض الفوليك والبوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف الغذائية، وهي خالية من الكوليسترول والدهون.
على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يوميا على أساس نظام غذائي يؤمن 2000 سعرات حرارية: 2-3 حصص
حجم الحصة: • كوب خضروات طازجة مثل الخيار والبندورة والكوسا وسواها. • كوبين خضروات ورقية طازجة مثل الملفوف والخس والسبانخ. • كوب خضروات مطبوخة مثل البامية والملوخية والسبانخ. • كوب عصير خضروات طازجة.
وينصح بالتركيز على هذه المجموعة وتناول كميات كافية منها نظراً لاحتوائها على كميات قليلة من الطاقة وكميات وافرة من العناصر الغذائية المذكورة أعلاه.



مجموعة الفواكه

وتزود هذه المجموعة الجسم بعدة عناصر غذائية أهمها فيتاميني أ و ج و البوتاسيوم والألياف وهي خالية من الدهون والكوليسترول.

على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يوميا على أساس نظام غذائي يؤمن 2000 سعرات حرارية: 2 حصص

حجم الحصة:

- حبة كبيرة من الإجاص والموز والبرتقال.
- حبة صغيرة من التفاح.
- كوب عصير فواكه.
- 1/2 كوب فواكه مجففة.

مجموعة الحليب والأجبان والألبان

هي المصدر الرئيسي للكالسيوم وفيتاميني ب2 و ب12 والبروتين.

على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يوميا على أساس نظام غذائي يؤمن 2000 سعرات حرارية: 3 حصص

حجم الحصة:

- كوب حليب أو لبن رائب أو لبن مخيض.
- 1.5 أونصة جبنة بيضاء.

وفي هذه المجموعة يجب التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون واختيار الأطعمة الأقل دهناً مثل الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم.

مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات

تعتبر مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات غنية بالبروتين والفوسفور وفيتامين ب12 والزنك والحديد.

على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يوميا على أساس نظام غذائي يؤمن 2000 سعرات حرارية: 5-6.5 حصص

حجم الحصة:

- أونصة (30 غم) من اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أو التونا أو السردين.
- بيضة.
- 1/4 كوب من البقوليات الجافة المطبوخة مثل العدس والبازلاء والفاصولياء.
- ملعقة كبيرة من زبدة الفستق أو 15 غرام من المكسرات.

وفي هذه المجموعة يجب التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون واختيار الأطعمة الأقل دهناً مثل الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم.

5- إختتر الدّهون بحكمة:

إن مرضى السكري النوع الثاني معرضين للإصابة بأمراض القلب والشرابين . لذا من المهم التقليل ما أمكن من تناول أغذية غنية بالدهون الحيوانية والكوليسترول مثل النخاعات والكبد والسمن الحيواني والزبدة والحليب كامل الدسم والحلويات العربية خصوصاً تلك الغنية بالسكر والدهون. (راجع مربيّ 12 في الإرشاد الثالث)

6- قلّل من كمّية الملح المستهلك:

إن مرضى السكري النوع الثاني معرضين للإصابة بمرض إرتفاع ضغط الدم .لذا من المهم تجنب الأطعمة المالحة وعدم إضافة الملح إلى الطعام. ومن الأطعمة المالحة ذات المحتوى العالي من الملح: المخللات والأجبان المالحة والمكسرات والخبز العادي المملح والمعلبات. (راجع مربيّ 11 في الإرشاد الثالث)

7- إشرب كمّيات كافية من الماء:

حاول شرب 8 أكواب من الماء يومياً على الأقل وذلك للتخفيف من الإصابة بالتهابات في المجاري البولية، ولطرد الفضلات الأيضية التي تزيد في حالة مرض السكري مثل البولة والأملاح.

مربيّ 5: نصائح عامة لتقليل السكريات المضافة في الغذاء^[20]:

- قلل ما أمكن من تناول الأغذية الغنية بالسكريات البسيطة مثل السكر والعسل والمربى والكيك.
- تجنّب المشروبات الغازية المحلاة بالسكر، ومشروبات الطاقة، والمشروبات الرياضية، وشراب الفواكه لأنها تحتوي على نسبة مرتفعة جداً من السكريات المضافة، فمثلاً يحتوي 240مل من شراب البرتقال على أكثر من معلقتان كبيرتان من السكر بالإضافة إلى السكر الطبيعي الموجود بالبرتقال، أي ما يعادل 45غرام، وبالتالي يحتوي على ما لا يقل على 180سعرة حرارية.
- قلّل من تناول عصير الفاكهة الطبيعي لأنه يحتوي على كمّية عالية من السكّريات الحرّة وإستبدل العصائر بالفاكهة الطازجة.
- قلل من اضافة السكر إلى المشروبات اليومية كالقهوة والشاي والأعشاب الأخرى تدريجياً وحاول ان تصل إلى مرحلة عدم اضافة أي سكر أو محليات لهذه المشروبات.
- قنّن من تناول الحلويات مثل الحلويات العربية، والكعك والبسكويت وإجعل إستهلاك الحلويات مقتصرأ على مناسبات محددة وليس يومياً او في جميع الاوقات، وبكميات قليلة.
- اختر الوجبات الخفيفة المكونة من الفاكهة أو الحبوب غير المحلاة والمحتوية على الألياف أو المكسرات بدلا من الكعك، والبسكويت، و البقلاوة، الكنافة، و الحلويات، والأيس كريم التي تعتبر غنية في كل من السكريات والدهون.
- حضر الحلويات مثل المهلبية، والمغلي، والأرز بالحليب باستخدام كمية صغيرة من السكر أو استخدام الصلصات الطبيعية كصلصة التفاح غير المحلاة أو الفاكهة المجففة للتحلية.
- اختر الفاكهة الطازجة أو المجففة مثل التمر، و المشمش المجفف، والزبيب، وبعض أنواع الخضروات الطازجة مثل الخيار، والجزر بدلا من الوجبات الخفيفة المحتوية على كميات عالية من السكريات المضافة

(مثل المشروبات الغازية، والحلويات).

- اشرب عصائر الخضار الطازجة (بندورة، جزر) أو تناول قطع من الفاكهة بدلا من المشروبات المحلاة مثل تمر هندي أو عرقسوس أو عصير القمردين أو عصير الليمون المحلاة .
- استعمل المحليات الصناعية باعتدال ولا طفرت بتناولها.
- حاول تجنب الفاكهة المعلبة أو المجمدة بمحلول سكري عالي التركيز. اختر المشروبات الغازية مع المحليات غير الغذائية قليلة السعرات الحرارية ولكن بكميات وتكرار قليل ما امكن، إذ ان لتناول هذه المحليات حد معين لا يسمح بتجاوزه خلال اليوم الواحد.
- تجنّب تناول الصلصات المحتوية على السكريات مثل الكاتشب، وصلصة الفلفل الحار والصلصة، وصلصة الشواء والباربيكيو.
- يمكن استبدال المشروبات المحتوية على السكر بشرب الماء، أو الماء الممزوج بالنعناع والليمون.
- إنّ السّلع الغذائيّة المصنّفة كخالية من السّكر تحتوي على أقلّ من 0.5 غرام من السّكر في الحصة الواحدة. قد يأتي السّكر المضاف بتسميات مختلفة ولكن جميعها تؤدّي الدور نفسه في الجسم. إقرأ الملصقات الغذائيّة جيّداً وإعرف التّسميات المختلفة للسّكر المضاف الموجودة عادةً على لائحة المكوّنات للمنتجات الغذائيّة.

مربّع 6: نصائح عامة لتقليل النشويات المكرّرة في الغذاء [20، 22]:

- إشتري واستهلك القمح (من المفضّل القمح الكامل)، والأرز (يفضّل الأرز الأسمر)، والمعكرونة (يفضّل المصنوعة من القمح الكامل)، والشوفان (الكامل)، والشعير (الكامل) على أساس يومي.
- إستهلك الأرز الأسمر والمعكرونة بالقمح الكامل مع الأطباق الساخنة التقليدية مثل الخضار المحشوة بالأرز واللحم (مثل الكوسى المحشي والملفوف المحشي والباذنجان المحشي)، واليخنة المركزة على الخضار والتي تستهلك عادةً مع الأرز (يخنة الفاصوليا والبازلاء).
- عند اختيار وجبات خفيفة تركز على الحبوب، اختر تلك التي تحتوي على كمية قليلة من الملح والسكر والدهون، مثل السندويشات المعدة بخبز قمح كامل والفشار (مع القليل أو من دون ملح) والكعك القليل الدسم والملح.
- اختر المنتجات الغذائية التي تذكر إحدى هذه المواد الغذائية ضمن المكوّنات الأولى على الملصق الغذائي: دقيق قمح كامل، قمح كامل، دقيق أرز أسمر، دقيق الشوفان، الشوفان الكامل، الشعير الكامل، ودقيق الذرة الكاملة.
- أنظر لائحة المكوّنات على الملصق الغذائي للمنتج وإبحث عن العبارات الآتية: كامل، حبوب كاملة، أو غير مكرّرة؛ هذه العبارات تشير إلى أنّ المنتج يحتوي على الحبوب الكاملة.

8- مارس النشاط البدني يوميا.

فالحركة البدنية تساعد على المحافظة على مستوى طبيعي للسكر في الدم وتساعد على المحافظة على وزن صحي (مربّع 7)

مرتج 7:

- استشر الطبيب قبل البدء بالتمارين الرياضية.
- احرص على ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميا (أو ما يعادل 150 دقيقة أسبوعياً على الأقل).
- راقب مستوى السكر في الدم قبل وبعد القيام بالتمارين الرياضية لمعرفة كيفية تجاوب جسمك مع الرياضة.
- بالنسبة للمرضى الذين يستعملون الإنسولين ومخفضات السكر ليس هناك من ضرورة إلى زيادة كمية الكربوهيدرات المستهلكة إذا قام المريض بـ 30 دقيقة من الرياضة المعتدلة أو أقل . أما إذا استمرت الرياضة لمدة ساعة فيجب تناول حصة خبز أو حصة فاكهة إضافية.
- عند القيام برياضة شاقة لمدة 60 دقيقة من قبل هؤلاء المرضى يجب تناول حصتين من النشويات (خبز، أرز، معكرونة) أو الفاكهة لمنع حصول هبوط في مستوى السكر في الدم.

● الإرشاد الثالث: مرض ارتفاع ضغط الدم

عادة ما يرتبط ارتفاع ضغط الدم بزيادة الوزن والسمنة، ولكن زيادة الوزن لا تعني بالضرورة ارتفاع ضغط الدم، فمن الممكن أن يكون الشخص صاحب وزن معتدل وطبيعي ولكنه مصاب بارتفاع في ضغط الدم والعكس صحيح. غير أن زيادة الوزن قد تزيد من احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم. ويعتبر تخفيف الوزن واتباع برنامج غذائي (قليل الملح أو الصوديوم) وممارسة الرياضة والبعد عن التوتر والضغط النفسية من أهم الخطوات المتبعة للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم. ولكن عند تطور المرض واستمرار ارتفاع ضغط الدم يجب تناول الأدوية المخفضة لضغط الدم وذلك تحت إشراف الطبيب [25-23].

إرشادات للمحافظة على ضغط الدم بالمستوى الطبيعي لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم [25-23, 21]:

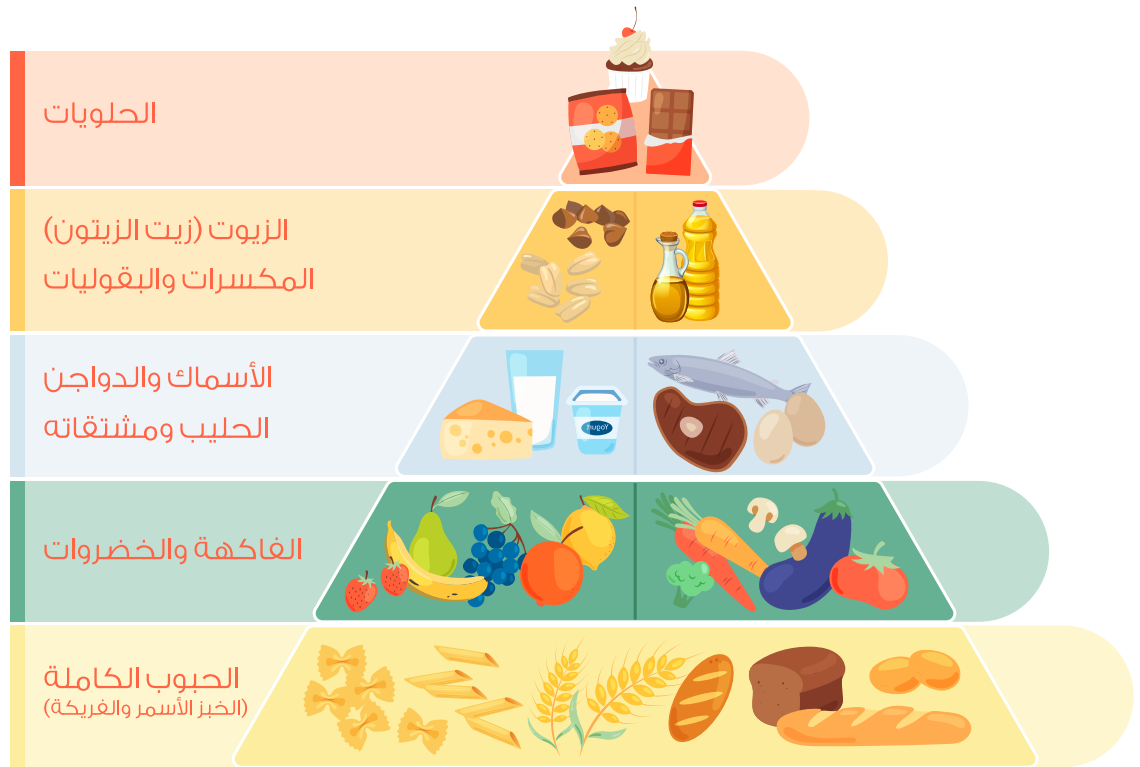
للتخفيف من حدة ارتفاع ضغط الدم يمكن اتباع ما يلي:

(1) اتبع وتبنى النظام الغذائي الذي يقى من ضغط الدم (DASH Diet)، وهذه الكلمة الاصطلاحية مأخوذة من اللغة الانجليزية (Dietary Approach to Stop Hypertension) وتعني الأسلوب الغذائي لوقف حدوث ارتفاع ضغط الدم. يتميز هذا النظام بكونه غنياً بالحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات ومنتجات الحليب قليلة الدسم مع التقليل من استهلاك الدهون و تناول حفنة (حوالي 1/4 وقية) من المكسرات غير المالحة يومياً. يتميز هذا النظام أيضاً بكونه غنياً بالكالسيوم، البوتاسيوم والمغنيسيوم وهي معادن تساعد على تخفيف إرتفاع ضغط الدم.

التوصيات الرئيسية حول اتباع النظام الغذائي DASH

يمثل الجدول الآتي (جدول 3) عدد الحصص اليومي الذي يوصي بها النظام الغذائي DASH حسب مدخول السعرات الحرارية للفرد.

الفئة الغذائية	1600 سعرات حرارية	2000 سعرات حرارية	2600 سعرات حرارية	3100 سعرات حرارية
الحبوب الكاملة	6	8-7	11-10	13-12
الخضروات	4-3	5-4	6-5	6
الفاكهة	4	5-4	6-5	6
الحليب ومشتقاته (القليلة أو الخالية من الدسم)	3-2	3-2	3	4-3
الأسماك والدواجن	2-1	2-1	2	3-2
المكسرات والبذور والبقوليات	4-3 في الأسبوع	5-4 في الأسبوع	1	1
الدهون والزيوت	2	3-2	3	4
الحلويات	0	5 في الأسبوع	2	2



لنصائح عملية حول زيادة نسبة إستهلاك الحبوب الكاملة، راجع مربع 6 في الإرشاد الثاني.

مرتج 8: نصائح عملية لزيادة نسبة إستهلاك الفاكهة والخضار^[26]

أكثر من تناول الفواكه وكذلك الخضروات يومياً، لما لها من أهمية تغذوية وصحية فهي تزود الجسم بالبوتاسيوم والمغنسيوم ومضادات الأكسدة والألياف. فقد وجد أن الإكثار من تناول المصادر الغذائية الغنية بالبوتاسيوم يساهم في التقليل من امتصاص الصوديوم ويزيد من طرحه خارج الجسم. كما أن العديد من الدراسات أثبتت أهمية تناول الأغذية الغنية بالمغنسيوم لدوره الهام في توسيع الأوعية الدموية وبالتالي خفض ضغط الدم.

استهلك كمية كافية من الفواكه والخضروات لتزويد الجسم بالبوتاسيوم للحفاظ على نسبة الصوديوم الذي بدوره ينقص ضغط الدم ويقي من السكتة الدماغية ومن اضطرابات النظم القلبية.

نصائح عملية لزيادة نسبة إستهلاك الفاكهة:

1. احرص على شراء الفواكه في موسمها.
2. ضع وعاء من الفواكه المغسولة على طاولة المطبخ ليسهل تناولها.
3. تناول حبوب الافطار غير المحلاة او اللبن مع قطع الفواكه الطازجة أو الفواكه المجففة غير المحلاة.
4. اختر الفواكه المجففة التي لا تحتوي على السكر المضاف وغير مغلفة بالشوكولاته، وتناولها باعتدال.
5. تناول الفواكه المجففة أو الطازجة المقطعة كوجبة خفيفة في العمل. ولكن تناول الفواكه المجففة بكميات معتدلة لأنها تحتوي على سعرات حرارية أكثر (من حيث الوزن) بالمقارنة مع الفواكه الطازجة.
6. للتحية تناول كوباً من سلطة الفواكه الطازجة أو كوكتيل الفواكه المعد في المنزل بدون القشطة والسكر المضاف.

نصائح عملية لزيادة نسبة إستهلاك الخضار:

1. اشتر مجموعة متنوعة من خضار الموسم.
2. قم بتخزين الخضار الطازجة في الثلاجة أو قم بتجميدها.
3. اشتر الخضار المثلجة اذا لم تكن الخضار الطازجة متوفرة خلال الموسم.
4. اجعل السلطة الخضراء جزءا اساسيا في وجباتك اليومية (مثل سلطة الفتوش، التبولة، الزعتر الاخضر مع البصل وسلطة الملفوف مع الجزر المبروش) مع الحرص على اضافة الصلصات المحضرة في المنزل وليست الجاهزة في الاسواق.
5. قم بتقطيع الخضار (مثل الجزر والخيار والفلفل الحلو) واجعلها وجبة خفيفة مع صلصة قليلة الدهون مثل اللبنه مع الاعشاب أو الثوم.
6. استهلك كمية أكبر من اللطباق المرتكزة على الخضار مثل الخضار المسلوقة واليخنات (مثل البامية، الفاصوليا الخضراء، السبانخ والملوخية).
7. استهلك الخضار المشوية باعتدال (مثل الطماطم، البصل، الفطر، الفلفل الاخضر الحلو مع اللحم أو الدجاج المشوي).

1. تناول الحليب ومشتقاته (الالبان واللاجبان) خالية الدسم أو قليلة الدسم يوميا.
2. تناول الحليب المدعم بالكالسيوم وفيتامين د قدر الامكان خاصة النساء وكبار السن.
3. اختر الياجبان البيضاء عوضا عن الياجبان الصفراء والياجبان القابلة للدهن لاحتوائها على كميات أقل من الدهون.
4. إختار الأجبان القليلة الملح.
5. انقع الياجبان المالحة في الماء قبل تناولها لخفض نسبة الملح فيها وكذلك اللبن الجميد لتقليل الملح فيه.
6. تناول الحليب والالبان الطبيعية غير المملحة (مثل الشنينة) أو المحلاة والمنكهة.
7. لسلامتك اذا كنت تستخدم الحليب الطازج يجب غليه قبل تناوله وحفظه مبردا لحين استخدامه.
8. حضر اللطباق الرئيسية (الشيشيرك، المحاشي، الكبة اللبنة) باللبن قليل الدسم أو خالي الدسم.
9. اصف قطع من الجبنة البيضاء قليلة الدسم أو خالية الدسم للسلطات.
10. عند تحضير الحلويات المنزلية (المهلبية، ام علي، السحلب) استخدم الحليب قليل الدسم أو خالي الدسم.
11. قلل استخدام الحليب المكثف المحلى وفي حال استخدامه قلل كمية السكر المضافة للوصفة.
12. احرص على اختيار المشروبات الساخنة (الشاي والقهوة) المحضرة بالحليب قليل الدسم أو خالي الدسم وقليلة السكر.

(2) قنن من تناول الأطعمة المحتوية على عنصر الصوديوم:

التوصيات الرئيسية حول نسبة إستهلاك الصوديوم [24,25]

يتم تحديد كمية الصوديوم المتناولة بحسب درجة ارتفاع ضغط الدم، فكلما زاد معدل ارتفاع ضغط الدم زادت الحاجة إلى التقليل من تناول الأطعمة المحتوية على الصوديوم. وفيما يلي بعض الإرشادات التي تشرح هذا النظام الغذائي.

مربع 10: الحد الأقصى الموصى به يوميا من الملح

- ما يقارب ملعقة ملح صغيرة في اليوم (أي 2000 ملغ من الصوديوم في اليوم) للحماية من خطر ارتفاع ضغط الدم.
- 2/3 ملعقة ملح صغيرة في اليوم (أي 1500 ملغ من الصوديوم في اليوم) للأفراد الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع، السكري من النمط الثاني، مرض الكلى المزمن، أو الأفراد الذين يبلغ عمرهم أكثر من 50 سنة.

مربع 11: نصائح عملية لتخفيف نسبة الصوديوم في الحماية الغذائية

1. تناول الخبز القليل الملح.
2. قلل أو تجنب شراء الأطعمة المصنعة مثل النقانق، السجق، السلامي والأطعمة المعلبة والحساء ومرق اللحم والمخللات والمواد المحضرة والمحفوطة تجاريا بالملح واستبدالها بالأطعمة الطازجة.
3. قلل من إستهلاك الوجبات السريعة والمعجنات والمأكولات التي تؤكل مع صلصة الصويا.
4. تناول الشوربات المحضرة في البيت وقلل من استهلاك الشوربات التجارية حتى ذات الصوديوم القليل.
5. إبتعد عن المكسرات المملحة وإستبدالها بالمكسرات المحمصة أو الطازجة غير المملحة.

6. أكثر من تناول الفواكه وكذلك الخضروات يومياً، لما لها من أهمية تغذوية وصحية فهي تزود الجسم بالبوتاسيوم والمغنيسيوم ومضادات الأكسدة والألياف. فقد وجد أن الإكثار من تناول المصادر الغذائية الغنية بالبوتاسيوم يساهم في التقليل من امتصاص الصوديوم ويزيد من طرحه خارج الجسم.
7. تناول الفواكه و الخضروات كوجبات خفيفة بدلاً من رقائق البطاطا المالحة (الشيبس) والمقرمشات المالحة.
8. قلّل من إستهلاك الخضار المخلّلة المالحة (كبيس).
9. تناول البقوليات والحبوب الكاملة والخبز الأسمر أو خبز القمح والأرز غير المقشور، فهذه الأطعمة غنية بالكربوهيدرات المركبة والمواد المغذية بالإضافة إلى أنها قليلة الصوديوم.
10. قلّل من إستهلاك الأجبان العالية بالملح. انقع الأجبان المالحة في الماء طوال الليل قبل استهلاكها.
11. إستعمل صلصة الطماطم الطازجة بدلاً من الصلصات المعلّبة التي قد تحتوي على كمية عالية من الملح.
12. أزل المملحة عن المائدة وقتن إضافة كمية الملح أثناء الطهي.
13. أعد الطعام في المنزل مع القليل من الملح، وتأكّد من إستخدام الملح المعالج باليود (معدن أساسي لوظيفة الغدّة الدرقية)، والذي يشكّل نقصه أبرز أسباب أمراض الغدّة الدرقية، والتخلّف العقلي، والإعاقة في النموّ التي يمكن الوقاية منها.
14. يمكن إستبدال الملح العادي (كلوريد الصوديوم) بملح آخر قوامه كلوريد البوتاسيوم ولكن تحت إشراف الطبيب، إذ إن كلوريد البوتاسيوم قد يؤذي الأفراد الذين يعانون من مشاكل صحية معيّنة.
15. اصف البهارات القليلة الصوديوم وابتعد عن الصلصات أو البهارات المحتوية على الصوديوم مثل غلوتاميت الصوديوم وصلصة الصويا وصلصات الشوي والكاتشب العادي والمخللات بأنواعها والماسترد والزيتون والخل المضاف إليه نكهات.
16. اقرأ الملصقات الغذائية بعناية. إنّ كمية السكر العالية في بعض المنتجات قد تغطّي على كمّيات الصوديوم المرتفعة. قارن بين الأصناف المتعدّدة للسلعة الغذائية وإختر الصنف الذي يحتوي على أقلّ كمية من الصوديوم.



السلعة الغذائية	حجم الحصة	صوديوم (ملغ)
خبز، على أنواعه	30 غ (4/1 رغيف)	210-95
بيتزا، عادية، بالجبن	شريحة كبيرة	1200-450
خضروات مثّلجة، على أنواعها	2/1 كوب	160-2
صلصة السلطة، على أنواعها	2 ملعقة طعام	505-110
“كتشاب”	ملعقة طعام واحدة	167
الفشار، محضّر بالزيت	كوب واحد	292
“كرواسان”	حبة واحدة (57 غ)	424
رقائق البطاطا	10 قطع	180-120
بسكويت مملّح أو جافّ	30 غ (5 كعكات)	407

(3) اختر الدّهون بحكمة^[26]:

مربع 12: نصائح لتخفيف نسبة الدهون في الحمية الغذائية

1. حاول التعود على الأطعمة المسلوقة أو المشوية، أو قللي الأطعمة مع إضافة الزيت لها ضمن كمية الدهن المسموحة (مثلاً قللي الخضروات كالباذنجان أو البطاطا مع ملعقة زيت أو ملعقتين كبيرتين من الزيت).
2. عدم الاستماع إلى الإشاعات التي تقول أن هذا النوع من الزيت أو السمن لا يؤدي إلى زيادة الوزن فكلها تحتوي على طاقة تزيد بالتالي من الوزن.
3. اقتصد في تناول الشحوم الحيوانية وذلك لتخفيف من كمية الكوليسترول الذي يرافقها مع التقليل ما أمكن من تناول اللحوم الغنية بالدهون واستبدالها بالدجاج المنزوع الجلد والأسماك.
4. تناول البقوليات والحبوب الكاملة والخبز الأسمر أو خبز القمح والأرز غير المقشور، فهذه الأطعمة غنية بالكربوهيدرات المركبة والمواد المغذية بالإضافة إلى أنها قليلة الدهون.
5. تناول حوالي 15 غرام أي ما يعادل 2 ملعقة كبيرة من البذور (بذور البطيخ والقرع ودوار الشمس) أو 1/3 كوب من المكسرات (الفستق والكاجو واللوز والفاول السوداني) 3 مرات في الأسبوع وذلك لتزويد الجسم بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف وفيتامين هـ. ولكن يجب التنبيه إلى أن الإفراط في تناول المكسرات يتسبب في زيادة الوزن.
6. على المرضى الذين يتناولون مدرّاً للبول (يزيد من طرح البوتاسيوم وإخراجه من الجسم مع البول) أن يعوضوا البوتاسيوم المفقود بأخذ غذاء غني بالبوتاسيوم (كالموز والبطيخ وعصير الليمون والبرتقال والخوخ والمشمش والبروكولي والملفوف والخيار والجزر والمشروم (الفطر) والسبانخ والبطاطا المسلوقة).

● الإرشاد الرابع: أمراض القلب والأوعية الدموية

في كثير من الحالات المرضية المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية يتطلب الوضع تقليل كمية الدهون والكوليسترول والصوديوم وذلك في حالات ارتفاع مستوى كوليسترول الدم أو تصلب الشرايين العصادي (Atherosclerosis). كما و يعتمد على التقليل من نسبة إستهلاك السكريات السريعة في حالة ارتفاع نسبة الغليسيريدات في الدم. وحسب نوع الاضطرابات الدهنية، فإننا نقلل كمية الدهون في الغذاء اليومي، بحيث تشكل ما بين 25-35% من الطاقة المتناولة. ومن المهم تقليل نسبة إستهلاك الدهون المشبعة (هي الدهون الحيوانية عادة) إلى 7% من الطاقة المتناولة [25,26]. و تجنب الأطعمة التي تحتوي على الدهون المهدرجة و استبدالها بالزيوت النباتية التي تحتوي على الدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون والأفوكادو وزيت دوار الشمس وزيت الصويا. وفي حال التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون الحيوانية، فإننا تلقائياً نقلل من كمية الكوليسترول المتناولة. كما أن الملح يتم تخفيفه بدرجات متعددة وذلك حسب ما تقتضيه الحالة الصحية للمريض، فقد توصف الحماية بأنها مقيدة الملح (الصوديوم) وتزود حوالي 2000ملغم صوديوم/اليوم، أو تكون قليلة الملح (تزود حوالي 1500 ملغم صوديوم/اليوم). ويمكن لأي إنسان أن يتعود على طعام قليل الدهون والملح دون وجود حاجة صحية لتبني هذا السلوك، إذ إن التقليل من تناول الدهون والكوليسترول والصوديوم مطلب صحي وقائي ينصح الأصحاء بتطبيقه كنمط غذائي في جميع الأحوال [25].

جدول 5: تعرّف على المصادر الغذائية للدهون المشبعة والدهون المهدرجة

الدهون المشبعة	الدهون المهدرجة
الدهون الحيوانية (بقر، دجاج)	المارجرين (الزبدة النباتية)
الزبدة	الزيوت المهدرجة
زيت جوز الهند أو زيت النخيل	الزيوت المهدرجة جزئياً
الكريمة	المعجنات مثل الكرواسان والبانكيك
السمن النباتي	الحلويات (كاتو، دونات، بسكويت)
الحليب/اللبن/الجبن الكاملة الدسم	
القشطة	

إرشادات لخفض الكوليسترول والدهنيات في الدم [17, 21, 26]

للتخفيف من ارتفاع الكوليسترول في الدم يمكن اتباع ما يلي:

1. قلل من تناول الأطعمة المحتوية على الشحوم الحيوانية مثل المرتديلا والنقانق واللانشون (اللحوم المعلبة) وذلك لتخفيف الكوليسترول.
2. قلل من تناول اللحوم الحمراء بشكل عام واستبدلها باللحوم البيضاء كالدجاج المنزوع الجلد والأسماك.
- تناول السمك مرتين في الأسبوع على الأقل (وحاول إختيار الأسماك الدهنية التي تحتوي على الأوميغا 3 مثل السلمون والسردين والتونة).
- استبدل بعض اللحوم بالأطعمة الغنية بالبروتين النباتي مثل البقوليات، والمكسرات.

- قلل من استهلاك الأعضاء الداخلية للغنم والبقر والدجاج كالكبد والنخاع والكلى.
- قلل من استهلاك الكباب والعرايس والشورما.
- 3. قلل ما أمكن من استخدام السمن الحيواني والنباتي والزبدة واستبدالها بالزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس.
- 4. تعود على الأطعمة المسلوقة أو المشوية، أو قللي الأطعمة مع إضافة الزيت لها ضمن الكمية المسموحة (مثلا قللي الخضروات كالباذنجان أو البطاطا مع ملعقة زيت أو شوائها بالفرن).
- 5. اضيف الزيوت النباتية بكميات معتدلة إلى الأطعمة المحضرة كالسلطة والحمص والفاول والتونا وغيره.
- 6. قنن من تناول الزيوت بشكل عام بحيث لا تزيد الكمية المتناولة عن تلك المسموح بها يوميا.
- 7. قن من استهلاك الحلويات مثل الكاتو والشوكولاته والأيس كريم والحلويات العربية لإحتوائها على كمية عالية من الدهون.
- 8. حدد من تناول الأطعمة المحتوية على الدهون المهدرجة مثل انواع من الحلويات والبسكويت، وبسكويت الزبدة، والكرواسان، والدونات.
- 9. تجنب الأطعمة المحضرة تجاريا وسهلة التحضير لإحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة و المهدرجة.
- 10. تجنب أو قلل من تناول الوجبات السريعة واستبدالها بوجبات صحية محضرة بالمنزل لإحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة والمهدرجة وكميات عالية من الطاقة.
- 11. اختر حليب خالي الدسم أو حليب قليل الدسم (اقل من 1% دسم).
- 12. اختر الأجبان ومنتجات الألبان قليلة أو تقريبا خالية الدسم (تحتوي على 30 - 40% دسم اقل).
- 13. قلل من استهلاك الأجبان الصفراء والأجبان القابلة للدهن لأنها تحتوي على كمية عالية من الدهون المشبعة.
- 14. قلل من استعمال الكريمة في الطبخ وإستخدم أنواع الكريمة قليلة الدسم.
- 15. لزيادة النكهة في الطعام، إستعمل صلصة الطماطم والخل والثوم والبصل وعصير الحامض والأعشاب والتوابل عوضا عن إستعمال كميات كبيرة من الزيوت والدهون.

للتخفيف من ارتفاع الدهون (الجليسيريدات) في الدم يمكن اتباع ما يلي:

تعتمد النصائح الغذائية لتخفيض مستوى الدهون في الدم على تقليل نسبة السكريات السريعة في الغذاء مثل السكر المضاف، الحلويات والحبوب المكررة . (راجع مرفع 1 في الإرشاد الأول)

نصائح عملية لتخفيف نسبة الصوديوم في الغذاء اليومي^[23,24]:

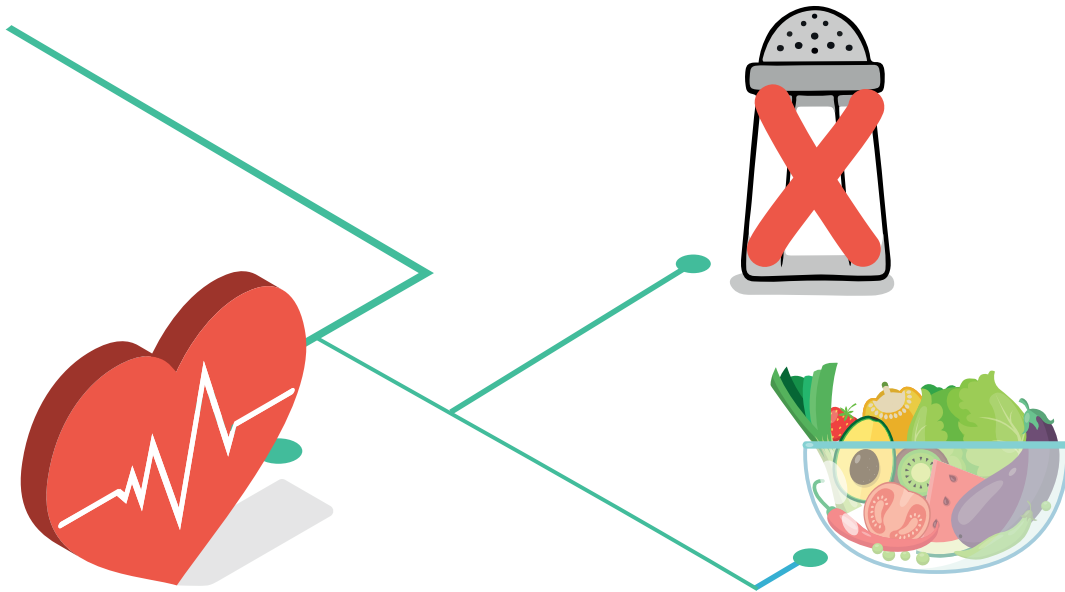
1. قلل تملح الطعام أثناء طهيهِ أو تحضيرهِ أو حتى عدم وضعهِ على مائدة الطعام.
2. اضيف البهارات (التي لا تحتوي على الصوديوم أو الملح) أو الليمون أو الأعشاب التي يمكن أن تضيفي نكهة الى الطعام وتغني بعض الشيء عن إضافة ملح الطعام.
3. تجنب الأطعمة المالحة، خصوصا المكسرات المالحة والمواالح والمخللات والأجبان المالحة والخبز العادي المملح واللحوم المدخنة والمعلبة مثل النقانق ومستخلص اللحمه والسردين والسّمك المملح واللحوم المخللة.
4. قلل اضافة ملح الطعام للعجين المستعمل في تحضير الخبز والمعجنات.
5. ابتعد عن الصلصات أو البهارات المحتوية على الصوديوم مثل غلوتامات الصوديوم وصلصة الصويا وصلصات الشوي والكاتشب العادي والماسترد والزيتون والخل المضاف إليه نكهات.

6. تناول الشوربات المصنعة في البيت أو الجاهزة ذات المحتوى القليل من الصوديوم.

7. إقرأ بطاقة البيان الموجودة على المنتجات الجاهزة لتحديد كمية الصوديوم التي سيتم تناولها بحيث لا تتجاوز الكمية المسموح بتناولها يوميا.

لتفاصيل أكثر حول تخفيف نسبة الملح في الطعام راجع مربع 11 في الإرشاد الثالث.

مارس الرياضة المعتدلة قدر الإمكان فقد وجد أن رياضة المشي والسباحة لمدة ساعة أو أكثر تعمل على تخفيض ضغط الدم وتقليل دهنيات وكوليسترول الدم وحرق الدهون المخزنة في الجسم بسرعة أكبر مما لو اعتمدنا فقط على تطبيق الحمية.



● الإرشاد الخامس: الوقاية من مرض السرطان

لبعض الأطعمة والعناصر الغذائية الأثر المباشر بمنع الإصابة ببعض أنواع الأمراض المزمنة أو الحماية منها، من هذه الأمراض السرطان والبدانة وأمراض القلب. كما وجد أن ثلث أنواع السرطان مرتبطة بشكل أو بآخر بنوع الغذاء المتناول. فإذا اعتبرنا أن 95% من أنواع السرطان راجعة إلى عوامل بيئية، فإن 35% من هذه العوامل تتعلق بنوعية الغذاء المتناول، المحافظة على وزن صحي وممارسة النشاط البدني ومن هنا يتضح أن معظم أنواع السرطان التي يصاب بها الإنسان يمكن الوقاية منها [28].

إرشادات تغذوية للوقاية من السرطان [28]

فيما يلي عدد من الاقتراحات التي ينصح بأخذها بعين الاعتبار للوقاية من الإصابة بأنواع السرطانات المختلفة كما وضعها المؤتمر العالمي للوقاية من السرطان:

1. **سيطر على وزن الجسم، وتجنب الزيادة في الوزن ما أمكن.** إن زيادة الوزن من عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بمرض السرطان. (راجع الإرشاد الأول)

2. **مارس الرياضة بانتظام وخفف من أوقات الجلوس على التلفاز والأجهزة الالكترونية.**

مارس التمارين الرياضية يومياً بمعدل 30 دقيقة على الأقل للمحافظة على الوزن وعلى صحة الجسم بشكل عام.

تعزّف على التوصيات العالمية لممارسة النشاط البدني والتي تساعد على الحفاظ على الصحة بشكل عام:

يحتاج البالغين الى ممارسة النشاط البدني على الأقل كما يلي:

الخيار الأول:

- ساعتين ونصف/الاسبوع (150 دقيقة) من التمارين الهوائية متوسطة الشدة
- مرتين أو أكثر في الاسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم
- أو

الخيار الثاني:

- ساعة وربع/الاسبوع (75 دقيقة) من التمارين الهوائية عالية الشدة
- مرتين أو أكثر في الاسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم
- أو

الخيار الثالث:

- ممارسة التمارين الهوائية متوسطة وعالية الشدة بشكل متساو
- مرتين أو أكثر في الاسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم

**التمارين المتوسطة الى عالية الشدة: تمارين هوائية وتشمل: المشي، الجري، قفز الحبل والتمارين الرياضية الجماعية في النادي الرياضي.

أما التمارين اللاهوائية: تمارين رفع الاثقال وتمارين تعتمد على وزن الجسم وتسمى بتمارين المقاومة.

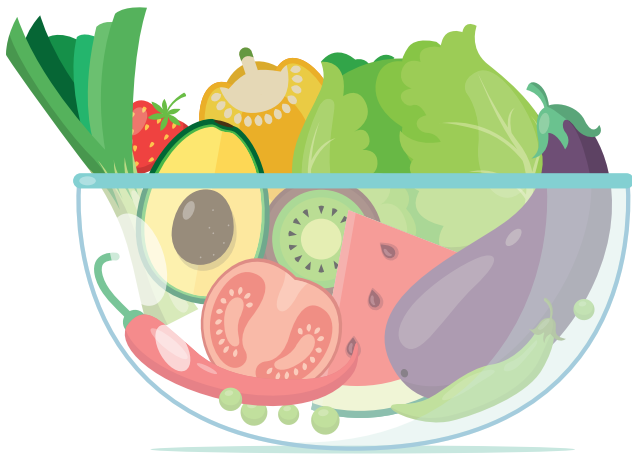
3. **أكثر من تناول الأطعمة ذات المنشأ النباتي مثل الفاكهة والخضار والبقول والحبوب الكاملة.** تناول الألياف

الغذائية من مصادرها الطبيعية بما لا يقل عن 25-30 غم/اليوم، وذلك بتناول الخضروات والفواكهة والبقول والحبوب الكاملة. (راجع جدول 6)

جدول 6: محتوى الألياف في بعض الأطعمة [27]

المادة الغذائية	الألياف (غرام)
العدس، مطبوخ (1/2 كوب)	8
الأرضي شوكي، مطبوخة (1/2 كوب)	7.2
الفاصوليا، مطبوخة (1/2 كوب)	6
الحمص، مطبوخ، مُغَلَّب (1/2 كوب)	5
تفاحة وسط	4.4
بطاط مشوية	3.6
برتقالة وسط	3.1
موزة وسط	3.1
الفاول السوداني، مُحَمَّص (1/4 كوب)	3
الجوز (1/4 كوب)	2

4. أكثر من تناول الخضروات والفواكه لاحتوائها على فيتاميني أ و ج، وذلك بمعدل 400 غرام/اليوم على الأقل أي ما يعادل 5-8 حصص يوميا. للتفاصيل حول كيفية زيادة نسبة إستهلاك الفاكهة والخضار راجع مربع 8 في الإرشاد الثالث.



تعرف على فئات الخضار والفواكه على حسب اللون والفوائد الصحية:

أحمر	مثل الطماطم والبطيخ والكرز والفراولة يشير هذا اللون الى وجود مادة الليكوبين (Lycopene) التي تساعد في الوقاية من السرطان
برتقالي	مثل الجزر والبطاطا الحلوة والبرتقال والمانغا والشمام يشير اللون البرتقالي الى وجود مادة البيتا كاروتين (Beta-Carotene) وهي مادة مضادة للاكسدة وتساعد في الوقاية من السرطان وأمراض القلب وأمراض مزمنة أخرى
أصفر	مثل الليمون والفلفل الاصفر والقرع والموز والجريبفروت يشير اللون الاصفر الى وجود مادتي اليتاكاروتين (beta-Carotene) والليمونين (Limonene) التي تساعد في الوقاية من من السرطان وأمراض مزمنة عديدة
أخضر	مثل البروكولي والبازلاء والأرضي شوكي والسبانخ والبقدونس والفلفل الاخضر يشير اللون الأخضر الى وجود مادتي البوليفينول (Polyphenol) والكاروتين (Carotene) التي تساعد في الوقاية من السرطان وامراض القلب وأمراض مزمنة أخرى
البنفسجي	مثل الزبيب والعنب والباذنجان والبصل ذو اللون البنفسجي والشمندر يشير اللون البنفسجي الى وجود مادة الفلافونويد (flavonoid) والبوليفينول (Polyphenol) التي تساعد في الوقاية من السرطان وامراض القلب وأمراض مزمنة أخرى

5. قلل من تناول اللحوم الحمراء ولا تتعدى الثلاث حصص في الأسبوع (أي ما يعادل 350-500 غرام).

- تجنب تناول اللحوم المصنعة والمعلبة واللحوم الباردة (كالمرتديلا والبيروني والسلامي) المحتوية على مادة النيتريت ونسبة عالية من الدهون المشبعة.
- قلل من تناول اللحوم المدخنة والمملحة.
- قلل من عمليات شواء اللحم للتقليل من عملية تكوين المواد الكربونية الضارة.

6. تجنب الاطعمة المصنعة، المحضرة تجاريا أو سهلة التحضير لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة و المهدرجة.

- تجنب او قلل من تناول الوجبات السريعة واستبدلها بوجبات صحية محضرة بالمنزل لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة والمهدرجة وكميات عالية من الطاقة.
- قلل من الأغذية المحتوية على السكر المحلي والحلويات الغنية بالدهون والسكريات.

7. تجنّب المشروبات المحلاة بالسكر، مثل المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، والمشروبات الرياضية، وشراب الفواكه لأنها تحتوي على نسبة مرتفعة جداً من السكريات المضافة.

- قلّل من تناول عصير الفاكهة الطبيعي لأنّه يحتوي على كمية عالية من السكريات الحرّة وإستبدل العصائر بالفاكهة الطازجة.

- ليكن شرب المياه هو الخيار الاول بالنسبة لك لترطيب الجسم بدلا من أنواع السوائل الاخرى كالشاي والقهوة والمشروبات والعصائر المحلاة بالسكر.

كمية المياه وسوائل أخرى الموصى بشربها يوميا:

- 13 كوب في اليوم على الأقل (3,7 لتر تقريبا) للرجال البالغين
- 9 أكواب في اليوم على الأقل (2,7 لتر تقريبا) للرجال البالغين

8. إختَر الدهون بحكمة وحافظ على نمط صحي في إستهلاك الزيوت والدهون بحيث تشكل الدهون ما نسبته 30% من مجمل السعرات الحرارية.

- قلّل من استهلاك الدهون المشبعة والدهون المهدرجة و استبدلها بالزيوت النباتية التي تحتوي على الدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون والأفوكادو وزيت دوار الشمس وزيت الصويا.

- قلّل من عمليات القلي للطعام.

9. تناول الألبان ومنتجات الحليب قليل الدسم، بدلاً من الأنواع الكاملة الدسم.

10. ابتعد عن التدخين وعن تناول المشروبات الكحولية.

11. إحرص على الرضاعة الطبيعية: إنّ الرضاعة الطبيعيّة تحميك من خطر الإصابة بأنواع معيّنة من السرطان (كسرطان الثدي) وتحمي طفلك:

- احرص على الرضاعة الطبيعية المطلقة خلال الستة اشهر الأولى.

- إستمرّ في الرضاعة الطبيعية مع الاغذية التكميلية لمدة سنتين من عمر الطفل.



● الإرشاد السادس: الوقاية من هشاشة العظام

تحدث هشاشة أو ترقق العظام بسبب اختلال التوازن في نشاط خلايا العظام البانية والهادمة فمع تقدم العمر ينخفض معدل نشاط الخلايا البانية للعظام ويزداد نشاط الخلايا الهادمة بحيث يصبح عظام الإنسان هشاً قابلاً للكسر بسهولة، وهذا بدوره يؤدي إلى نقصان في كثافة العظام مع التقدم في العمر ولوجود عوامل أخرى. ويمكن أن لا تظهر أي أعراض خلال فترة المرض لذلك يسمى المرض الصامت، وإذا ظهرت الأعراض مبكراً فأنها لا تتبع نمطاً محدداً بل تتراوح من وجع خفيف إلى آلام حادة في الظهر مع تقوس ونقصان في الطول وقد تحدث كسور في بعض الحالات بسهولة مع ألم شديد في منطقة الكسر. وعادة ما يصيب هذا المرض واحدة من كل ثلاث نساء فوق سن الخمسين، وواحداً من كل خمسة رجال فوق سن الستين. وكثيراً ما يتسبب هذا المرض بحدوث تقوُّس في فقرات العمود الفقري والتي تحدث بسبب انضغاط الفقرات أو حدوث عجز ما في حركة المفاصل.

إرشادات غذائية للوقاية من هشاشة العظام [29]

للتخفيف من مشاكل هشاشة العظام يفضل مراعاة ما يلي:

1. تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم، خصوصاً قبل الوصول إلى سن الأمل وخصوصاً قبل عمر 30 عاماً. إستهلك الحليب ومشتقاته (الألبان والأجبان) القليلة الدسم أو الخالية من الدسم. يمكنك الحصول على الكمية الكافية من الكالسيوم حتى عند تناولك لمنتجات الحليب القليلة الدسم أو الخالية من الدسم، إذ أنها تحتوي على نسبة الكالسيوم نفسها الموجودة في الأصناف الكاملة الدسم. هناك أيضاً العديد من المصادر النباتية للكالسيوم، مثل الخضروات الورقية (كالملفوف، والملوخية، والبروكلي والبامية)، والمكسرات والبذور والبقوليات والطحينة والسردين واللوز.



تعرف على محتوى الكالسيوم في الحليب وبعض مشتقاته وفي بعض المنتجات الغذائية من غير الحليب ومشتقاته [27]:

الإسم والنوع	الكالسيوم (ملغ)
حليب (سائل)، قليل الدسم وخالي من الدسم (كوب)*	300-288
لبن، قليل الدسم وخالي من الدسم (كوب)*	477-439
جبنة بيضاء، قليل الدسم وخالي من الدسم (100 غ إي 3 حصص)	521-485
مشروب الصويا المدعم بالكالسيوم (كوب*)	300
عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم (كوب)	300
حبوب الإفطار المدعمة بالكالسيوم (كوب)	200
لوز نبيء (كوب)	400
تين مجفف (٤ قطع)	100
برتقال (متوسط الحجم)	50
بروكولي مطبوخ (كوب)	100
فاصوليا بيضاء معلبة (كوب)	100

*كوب واحد يعادل 240 ميليلتر

توصيات عملية لاستهلاك الحليب ومشتقاته:

- تناول الحليب ومشتقاته (الالبان واللاجبان) خالية الدسم أو قليلة الدسم يوميا.
- تناول الحليب المدعم بالكالسيوم وفيتامين د قدر الامكان خاصة الأطفال والمراهقين والنساء وكبار السن.
- اختر الاجبان البيضاء عوضا عن الاجبان الصفراء واللاجبان القابلة للدهن لاحتوائها كميات أقل من الدهون.
- اختر الأجبان قليلة الملح.
- انقع الاجبان المالحة في الماء قبل تناولها لخفض نسبة الملح فيها وكذلك اللبن الجميد لتقليل الملح فيه.
- تناول الحليب والالبان الطبيعية غير المملحة (مثل الشبينة) أو المحلاة والمنكهة.
- لسلامتك اذا كنت تستخدم الحليب الطازج يجب غليه قبل تناوله وحفظه مبردا لحين استخدامه.
- حضر اللطباق الرئيسية (الشيشبرك، المحاشي، الكبة اللبنة) باللبن قليل الدسم أو خالي الدسم.
- اصف قطع من الجبنة البيضاء قليلة الدسم أو خالية الدسم للسلطات.
- عند تحضير الحلويات المنزلية (المهلبية، ام علي، السحلب) استخدم الحليب قليل الدسم أو خالي الدسم.
- قلل استخدام الحليب المكثف المحلى وفي حال استخدامه قلل كمية السكر المضافة للوصفة.
- احرص على اختيار المشروبات الساخنة (الشاي والقهوة) المحضرة بالحليب قليل الدسم أو خالي الدسم وقليلة السكر.

2. حاول ان تتعرض للشمس يوميا خصوصاً خلال فترة الصباح وركز على الاطعمة المحتوية على فيتامين د عند تناول الكالسيوم. إستهلك الحليب المدعم بالفيتامين د إذا كان متوفراً.

السلعة الغذائية	الفيتامين د (IU)
سلمون، مطبوخ (100غ)	360
تونة، معلّبة بالزيت (1/2 علبة)	200
سردين، معلّب بالزيت (1/2 علبة)	250
تونة، معلّبة بالماء (1/2 علبة)	154
حليب، مُدغّم بالفيتامين د (كوب)	98
بيضة كاملة	20
كبد بقر، مطبوخ(100غ)	15
ملاحظة: ١٠ غ يعادل في الحجم ما يزيد قليلاً عن حجم رزمة من أوراق اللعب أو كف اليد كوب واحد يعادل ٢٤٠ ملل	

3. قلّل من إستهلاكك المكوّنات الغذائية المذكورة أدناه مع الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم لأنّها تخفّف من إمتصاص الكالسيوم
 - حمض الإوكساليك (الموجود في السبانخ والبطاطا الحلوة والفاصوليا والحمص)
 - حمض الفايترك (الموجود فينبخاله القمح و الفول النيء)
4. قلّل من إستهلاك المكوّنات المذكورة أدناه لأنّها قد تزيد من نسبة خسارة الكالسيوم في البول
 - الملح (بكّيات عالية): يُفضّل التقليل من تناول الملح؛ إذ يزيد الملح (بكّيات عالية) من خسارة الكالسيوم في البول بنسبة قد تصل إلى 50%
 - الكافيين (إذا تمّ تناول أكثر من 3-4 أكواب من القهوة في اليوم)
 - كمّيات عالية من اللحوم والكبد والكلبي: إذ إنّ الكمّيات العالية من البروتينات الحيوانية تؤدّي إلى طرح الكالسيوم في البول، لذا ينصح بعدم الإفراط بتناول اللحوم.
5. قلل من إستهلاك المشروبات الغازية واستبدلها بالحليب أو المشروبات المدعمة بالكالسيوم. الكافيين والفوسفور الموجودة في المشروبات الغازية (خاصة نوع الكولا) قد يؤثر على إمتصاص الكالسيوم.
6. حافظ على غذاء متنوع من فاكهة، خضار، بقوليات، حبوب، حليب ومشتقاته واللحوم للمحافظة على صحة العظام.
7. احرص على شرب الماء والسوائل بشكل كافٍ يومياً :
 - 13 كوب في اليوم على الأقل (3,7 لتر تقريباً) للرجال البالغين
 - 9 أكواب في اليوم على الأقل (2,7 لتر تقريباً) للنساء البالغين
8. مارس الرياضة والنشاط البدني بشكل يومي، إذ أثبتت الدراسات أن الرياضة المتوسطة كالمشي والرياضة الهوائية (الإيروبيكس) وحمل بعض الأثقال تزيد من زيادة ترسب الكالسيوم في العظام، كما أن المشي والوقوف والجلوس بطرق صحيّة وسليمة أمور ذات دور وقائي من المرض.
9. حافظ على وزن صحي للمحافظة على صحّة العظام.

1. Awuchi, CG; Igwe, VS; and Amagwula, IO (2020b). Nutritional Diseases and Nutrient Toxicities: A Systematic Review of the Diets and Nutrition for Prevention and Treatment. International Journal of Advanced Academic Research, 6 (1); 1-46.
2. GBD 2017 Diet Collaborators. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet, 393(10184):1958-1972.
3. World Health Organization. Global Health Observatory Data. NCD Mortality and Morbidity (2016). Available at: https://www.who.int/gho/ncd/mortality_morbidity/en/ (viewed July 2020)
4. Madanat, H. N., Hawks, S. R., Campbell, T., Fowler, C., & Hawks, J. L. (2010). Young urban women and the nutrition transition in China: A familiar pattern emerges. Global Health Promotion, 17,43-51
5. Madanat, H. N., Hawks, S. R., & Angeles, H. N. (2011). Obesity and body size preferences of Jordanian women. Health Education & Behavior, 38, 91-98.
6. Centers for Disease Control and Prevention. State Indicator Report on Fruits and Vegetables. Atlanta, GA: 2013. Available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3823512/>
7. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. Washington, D.C.: 2015. Available from <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/chapter-2/a-closer-...>
8. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, DC: 2008. Available from <http://www.health.gov/PAGuidelines>
9. NCD Global Monitoring Framework/2013/ Available from https://www.who.int/nmh/global_monitoring_framework/en/
10. World Health Organization. Jordan Mortality Profile (2016). Available at: https://www.who.int/nmh/countries/jor_en.pdf (viewed July 2020).
11. Ministry of Health (2020). Jordan National STEPwise Survey of Noncommunicable Diseases Risk Factors 2019. Ministry of Health – Jordan. (In process of publication)
12. World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. 25 December 2012. Available at: <https://www.who.int/publications-detail/9789241504836> (accessed July 2020)
13. Arnett DK, Blumenthal RS, Albert MA, Buroker AB, Goldberger ZD, Hahn EJ, Himmelfarb CD, Khera A, Lloyd-Jones D, McEvoy JW, Michos ED, Miedema MD, Moz D, Smith SC Jr, Virani SS, Williams KA Sr, Yeboah J, Ziaeian B. 2019 ACC/AHA guideline on the primary prevention of cardiovascular disease: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Circulation. 2019;140:e596–e646.
14. WHO (World Health Organization) (2020). Obesity and overweight. April 2020. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (viewed July 2020)
15. Mahan, L.K. Raymond, J.L., 2016, Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy, 14th Ed., W.B. Saunders Company, London.
16. Dietary Guidelines for Americans 2015-2020, 8th Ed. Available at: <https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/guidelines/appendix-2/#:~:text=Estimates%20range%20>

- from%201%2C600%20to,range%20is%20for%20active%20individuals. (accessed July 2020)
17. Takruri, HR., and Tayyem, RF. (2016). The Guide for Dietetics in Health and Disease. 2nd Edition, Dar Al-Furqan. Amman. Jordan. In Arabic
 18. Physical Activity for a Healthy Weight. May, 2015. Available at: https://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/index.html
 19. Sallis, J., Haskell, W. and Wood, P. Physical activity assessment methodology in the Five-City Project. American Journal of Epidemiology, 1985;121,91–106.
 20. WHO (World Health Organization) (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children.
 21. Escott-Stump S. (2015), Nutrition and Diagnosis-Related Care. , 8th Ed. LWW: London.
 22. World Health Organization. Healthy Diet. Key Facts. April 2020. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (viewed July 2020)
 23. Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM, et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. DASH-Sodium Collaborative Research Group. N Engl J Med. 2001;344(1):3-10. doi:10.1056/NEJM200101043440101. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11136953/> (viewed July 2020)
 24. The DASH Diet Home, With the Mediterranean Diet: What Is the DASH Diet? 2020. Available at: <https://www.dashdiet.org/what-is-the-dash-diet.html> (viewed July 2020)
 25. World Health Organization (2014). Guideline1: Sodium intake for adults and children.
 26. WHO (World Health Organization) (2014). Health diet, Fact sheet N°394. Updated January 2015.
 27. Source: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Legacy Release
 28. Diet and Physical Activity: What's the Cancer Connection? Updated June 2020 <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/diet-physical-activity/diet-and-physical-activity.html> (viewed July 2020)
 29. Sahni S, Mangano KM, McLean RR, Hannan MT, Kiel DP. Dietary approaches for bone health: Lessons from the framingham osteoporosis study. Curr. Osteoporos. Rep., 2015;13, 245–255.

حقوق الطبع محفوظة 2020

www.moh.gov.jo