

المحاضرة الرابعة

السنة الثالثة

النظام الغذائي المتوازن

تعريفًا التغذية الصحية المتوازنة هي تأمين وارد غذائي متوازن يحوي كل العناصر الغذائية وفق نسب فيزيولوجية مدروسة يناسب كل فرد تبعًا لعمره ووضع الفيزيولوجي وطبيعة عمله

أولاً: محتوى الغذاء من الطاقة والعناصر الغذائية : يجب أن يغطي الوارد اليومي من الطاقة الموصى بها حسب العمر والجنس وطبيعة العمل ودرجة الجهد الفيزيائي ويجب أن نوزع الوارد من الطاقة على العناصر الغذائية وفق النسب الفيزيولوجية

55-50 % كاربوهيدرات وهي سريعة الامتصاص كالحلويات والساكر

35-30 % دسم توزع بنسبة الثلث من أصنافها الثلاث المشبعة (كالدهون والزبدة) ووحيدة الإشباع (كزيت الزيتون) وعديدة عدم الإشباع (كالزيوت النباتية)

15-10 % بروتين

ثانياً: توزيع الوجبات: تختلف العادات الغذائية وطقوس الطعام من مجتمع لآخر لكن معظم المجتمعات ومنها السورية تتبع نظام الوجبات الثلاث الرئيسية الإفطار والغداء والعشاء

يجب التأكيد على وجبة الإفطار التي يتجاهلها البعض هي ضرورية للجسم للقيام بالأعمال اليومية ربما تساعد في تخفيف الوزن وذلك لتخفيف حس الجوع لدى انتظار وجبة الغداء أما وجبة العشاء ينصح أن لا تحتوي على الكثير من الأطعمة صعبة الهضم كالمقالي والدهون لاسيما المسنين ومرضى القلب

لكن هذا النظام الغذائي بدأ يتلاشى أمام نمط الوجبات السريعة خارج المنزل لاسيما من قبل المراهقين والشباب إذ يمكن لهذه الوجبات أن تحتوي على غنية بالشحوم والنشويات والمشروبات الغازية وهذا يجب التنبيه له في التوعية الصحية

ثالثاً: الوصايا العشر: المتفق عليها في النظام الغذائي المتوازن وهي:

- 1- الحفاظ على وزن مثالي
- 2- تقليل الأطعمة الغنية بالكولسترول والدهون
- 3- الإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف النباتية والنشويات المعقدة
- 4- الإكثار من الأغذية الغنية بالكالسيوم
- 5- تأمين الحاجة اليومية من الحديد بالأغذية الغنية به (اللحم الأحمر والحبوب)
- 6- التقليل أو الابتعاد عن الأغذية المدخنة والمخللات والمالح والأغذية المالحة
- 7- الابتعاد عن المشروبات الكحولية أو استهلاكها بكميات قليلة جداً (في المناسبات)
- 8- الإكثار من الخضار الطازجة والفواكه لتأمين الفيتامينات والمعادن
- 9- الابتعاد عن التدخين
- 10- الابتعاد عن التوتر النفسي قدر الإمكان ولاسيما عند تناول الطعام والأكل ببطء والمضغ الجيد

الحميات الغذائية DIET

أو النظم الغذائية

تعريف الحمية أو النظام الغذائي: هي مجموعة القواعد والتعليمات التي يجب إتباعها من قبل الشخص السليم في كل مرحلة من مراحل حياته الفيزيولوجية (طفولة مراهقة شيخوخة حمل إرضاع رياضة) أو الشخص المريض لتحقيق هدف وقائي أو علاجي

كيفية إنشاء حمية غذائية:

- 1- يجب معرفة الهدف أو الأهداف المطلوب تحقيقها من النظام الغذائي (تأمين حالة فيزيولوجية مثل نمو إرضاع حمل نقاهة بعد مرض أو تخفيف وزن أو تدبير مرض حاد أو مزمن)
- 2- إجراء الاستجواب والفحص السريري:

الاستجواب: يفيد في معرفة المستوى المادي والثقافي للمريض وطبيعة عمله ونمط حياته (مثل درجة النشاط الفيزيائي : هل عمله عضلي أم ذهني وهل يستخدم سيارة خاصة) كما يجب السؤال عن وجود أعراض يشكو منها المريض والتي قد تكشف مرضاً عضوياً مرافقاً أو سوابق مرضية وعن إذا ما كان يتناول أدوية ما بشكل مزمن مثل مرضى ارتفاع الضغط أو مرضى القلب الذين يتناولون حاصرات بيتا فيكون لديهم شهية زائدة وميل نحو السمنة وكذلك

المرضى الذين يتناولون خافضات السكر الفموية من زمر البايغوانيد يكون لديهم نقص شهية وسهولة كبيرة في تطبيق حمية ناقصة الحريرات

الفحص السريري: التحري عن وجود وذمات أو شحوب أو جفاف جلد إضافة لحالة الملحقات الجلدية (أشعار أو أظافر) وقد يكشف الفحص الشامل سبباً عضوياً للبدانة

3- المسح المخبري: يقتصر عملياً على معايرة (كولسترول الدم الشحوم الثلاثية سكر الدم الألبومين سرعة التثقل الحمر والخضاب) أما في حالة الشك بمرض عضوي فيطلب تحاليل مخبرية مناسبة

4- تقويم الحالة الغذائية : والوزن هو المشعر الأساسي لها

الوزن المثالي: يمكن معرفته بالرجوع لجداول الطول والوزن الملحقة بمعظم مراجع علم التغذية

وهناك مشعرا آخر غير الوزن هو مشعر كتلة الجسم (BMI) Body Masse index) ويحسب وفق القانون : الوزن (كغ) على مربع الطول بالمتر والقيم الطبيعية للـ B.M.I هي 20-25 لدى الذكور و 19-24 لدى الإناث

يوجد مشعر مهم للبدانة يعتبره كثير من المؤلفين عاملاً مهماً من ناحية الإنذار فيما يخص الحوادث القلبية الوعائية وهو يصنف البدانة بنوعين

بدانه انثوية : حيث يتكدس الشحم على مستوى الفخذين والورك

بدانة ذكورية: حيث يتكدس الشحم على مستوى الجذع والبطن

علما أن الدراسات أثبتت أن البدانة الذكورية هي التي تترافق باختلاطات وعائية قلبية واستقلابية

هذا المشعر يتم استخدامه بقسمة محيط الخصر على محيط الورك (بالسنتمتر) ويسمى مشعر الخصر الورك تزداد الخطورة في البدانة الذكورية عندما يتجاوز هذا المشعر نسبة 15 لدى الذكور و 10 لدى الإناث

وهناك دراسات حديثة لم تعتمد نتائجها بعد تعتبر أن محيط الخصر وحده كاف كمشعر للخطورة القلبية الوعائية حيث تبدأ هذه الخطورة عندما يتجاوز الـ 94 سم لدى الذكور و 80 سم عند الإناث

5- بعد تحديد كمية الحريرات اليومية ونوعية العناصر الغذائية اللازمة يتم توزيع هذه الحريرات والعناصر على الأطعمة بالعودة إلى جداول تركيب الأطعمة التي تلحق بكل مرجع غذائي حيث تحتوي هذه الجداول القيمة الحرارية لكل 100 غرام من مادة طعامية ما (كالخبز مثلاً) مع محتواها من العناصر الكربوهيدرات الدسم البروتين المعادن الماء الفيتامينات

الحميات (النظم) الغذائية

النظام الغذائي العادي:

إن تغير طبيعة الحياة (وخاصة في البلدان الصناعية) قد غيرت كثيراً من عاداتنا ومفاهيمنا العامة والغذائية وجعلتنا نغير النظام الغذائي لأسلافنا لنعتمد على تناول الغذاء السريع والمعلبات الأمر الذي لم يشاهد سابقاً .

بشكل عام يمكن أن نقسم الوارد الحروري من الراتب الغذائي اليومي على النحو التالي:

الإفطار 25.20 % الغذاء حوالي 40 % عصرية 15 % . 20 % وعشاء خفيف حوالي 20.15% .

يجب أن تتوفر في كل يوم النسب المعروفة من الغذائية الرئيسية (نشويات بروتينات دسم معادن فيتامينات وسوائل).

يستحسن دوماً العشاء بشكل مبكر وأن لا ينام الشخص قبل انقراغ المعدة التام من الطعام أي بعد 3.2 ساعات من تناول الطعام.

تغذية الأطفال في سن 6-12 سنة:

أهم الأخطاء الغذائية المرتكبة في هذه السن (سن المدارس الابتدائية):

- 1- الميل لإعطاء هؤلاء الأطفال كميات كبيرة من الحريرات هو الغالب (سواء أكانت متوازنة أم لا)
- 2- يعتمد الأهل على السندويش خاصة (يجب الاعتماد على الحليب ومشتقاته أكثر) كما يعطى الأطفال كميات زائدة من النشويات والدسم بدلاً من البروتينات
- 3- الوارد من الكالسيوم غير كاف بسبب قلة إعطاء الحليب ومشتقاته الكمية الواجب تناولها يومياً من الحليب حوالي 500 مل يومياً

- 4- قلة تناول الخضار والفواكه في هذه السن
- 5- توزيع الراتب الغذائي اليومي يتم بشكل سيئ:
(إفطار غير كافي- وجبة غذاء بالحريرات – الاضافات على الوجبات الرئيسية غالباً بالسكاكر سريعة الامتصاص)
- 6- وجبة العشاء عادة سيئة (قد يوقظ الطفل ليناول طعامه – قد يتناول الطفل طعامه وهو شبه نائم – غالباً ما ينام الطفل مباشرة بعد العشاء)

الحاجة الحقيقية من الحريرات للأطفال:

يحتاج في السنة الأولى ووسطياً 1000 حريرة ثم تزداد 100 حريرة لكل سنة حتى عمر 10 سنوات ويجب الانتباه للنقاط التالية:

- 1- الوارد من الحليب ومشتقاته أن يكون كافياً لأنه الوحيد الذي يعطي البروتينات مع الكالسيوم
 - 2- يجب أن يعتاد الأطفال على تناول الخضار والفواكه من الصغر لأنها تؤمن الأملاح المعدنية والفيتامينات وكذلك الألياف النباتية (سيللوز- هيمي سيللوز بكتين)
 - 3- يعتبر الخبز مصدراً غذائياً هاماً فهو يؤمن سكاكر بطيئة الامتصاص مع كمية قليلة من البروتينات ولكنها متممة للراتب الغذائي البروتيني كما تحتوي على الأملاح و الفيتامينات
 - 4- عملياً يقسم الراتب الغذائي كالتالي :
25 % للإفطار 35-40 % للغداء 10 % عصرونية 25-30 % للعشاء
 - 5- يجب أن نأخذ بعين الاعتبار عند ترتيب غذاء الطفل أننا نتعامل مع إنسان له رغباته (كائن حي وليس آلة) وكذلك شهيته للطعام وإعطائه قدر الإمكان الأصناف التي يرغب بها لذلك يجب :
- أن يكون الطفل مرتاحاً بين أفراد عائلته وان يترك أن يتناول بحرية وبالوقت الكافي أن نقدم له ما يرغب به من أطعمة باستخدام البدائل (مثلاً 100 غ لحم = بيضتان حجم وسط = 100 غ سمك = 80 غ تقريباً من الجبنه الخ)
- يجب أن لا تشكل الأرقام هاجساً لنا كم حريرة أعطي الطفل كم يجب أن يتناول حسب الجداول لان حاجة الشخص تختلف من وقت لآخر ومن شخص لآخر

عندما يكون وزن الطفل وطوله وتطوره طبيعي ليس هناك أي ضرورة لتغيير النظام الغذائي له .

النظام الغذائي لمرحلة البلوغ:

يطبق نفس ما سبق بالنسبة للأطفال في سن المدارس الابتدائية دون تعديل كبير في نسب الغذائية لكن مع تعديل (زيادة) بالوارد الحروري

الذكر بين 14-18 سنة: يجب أن لا يزيد الراتب الغذائي عن 3000 حريرة يومياً (تزداد الكمية في حالة الجهد الكبير أو بناء جسم رياضي كما أجسام)

تزداد كمية البروتينات إلى 2 غ|كغ |يوم نصفها حيواني المنشأ ونصفها نباتي

تنوع الوجبات وان يعطى كمية كافية من الخضار والفواكه لأنه يتمتع بشهية ممتازة للطعام (وإلا تناول كميات كبيرة بديلة من النشويات والدهن)

ملاحظة في هذا العمر تتولد لدى الفتى الرغبة بتعاطي الكحوليات والمنبهات والتدخين ليظهر أنه كبر وكتعبير عن استقلالية الذات يجب الانتباه لهذا العمر

الأنثى بين 12-16 سنة:

تغذى كالذكر في مثل عمرها ولكن براتب حروري أقل 2000 حريرة |يوم عادة لديها شهية أقل للطعام من الذكر لنفس العمر ولكنها لا تستطيع استقلاب المواد المتناولة دوماً كالشباب فالبعض يعاني من توضع خاص للدهن في الأنسجة Cellulit حوالي 15 سنة حتى لو خففت وزنه سيزداد الوزن الزائد بصماته (تشققات الجلد) وإذا لم يكن الغذاء هو السبب الوحيد لكنه يلعب دوراً هاماً في هذه الظاهرة لذلك يجب:

- 1- أن نخذي هؤلاء الفتيات دون أن نجوعهن
- 2- أن نوازن غذاءهن
- 3- أن نتفقهن غذائياً ليعرفن ما يلائمنهن أولاً وذلك لأنهن سيصبحن في وقت ما مسؤولات عن تثقيف وغذاء أطفالهن مستقبلاً

أخطاء يجب عدم ارتكابها (للجنسين وخاصة الفتيات):

- 1- أن يذهب اليافع إلى المدرسة والمعدة فارغة أو بعد تناول كوب شاي مثلاً

- 2- إعطاء نظام غذائي بدون تفسير أو استجواب دقيق لليافع
- 3- إعطاء حميات ناقصة الحريرات قاسية وخاصة محاولة تخفيض الوزن بكل الوسائل وحتى لو لم يرغب اليافع بذلك إن نظاماً غذائياً بهذه الطريقة محكوم عليه بالفشل سلفاً
- ما يجب عمله بالنسبة للفتيات خاصة (وكذلك للذكور أحياناً) :

استجواب الفتاة (وليس أمها) حول عاداتها الغذائية ما تحب ؟ ماذا تأخذ بين الوجبات؟ ماذا تأكل في المدرسة ؟

أن نشرح بالتفصيل ومطولاً ماذا تفعل الأغذية التي يتناولونها من بروتينات ودهم وسكريات إعطاء قائمة بالأطعمة التي يمكن استهلاكها من دون خطر زيادة الوزن والتي ننصح بعدم تناولها

تعليم الفتاة كيف تكون وتصنع وجبتها بنفسها وتنبهها إلى البدائل الغذائية ونبه اليافع للكحوليات حيث تناول أي كوب من البيرة يوازي 20 غ سكر وبذلك مؤكداً أن كأس العصير أفضل بكثير

د منى الشرابي