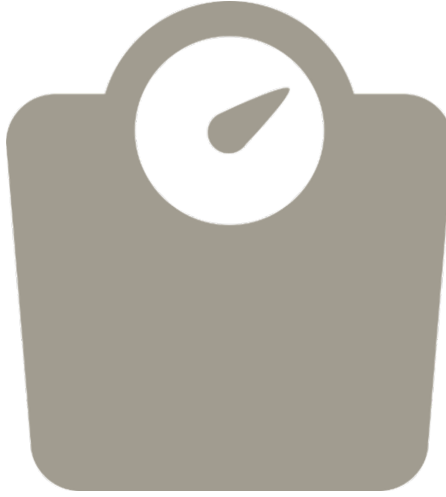




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



نصائح غذائية لمرضى
السمنة

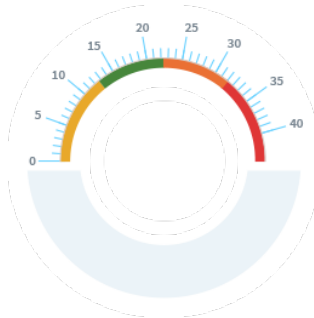
**Nutritional Instructions
for Obesity**

ما هي السمنة؟

تراكم غير طبيعي للدهون في الجسم مما يزيد مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض مثل السكري وضغط الدم وأمراض القلب وتصلب الشرايين. وتصنف السمنة بمؤشر كتلة الجسم أعلى من ٣٠ كجم/م^٢

كيف يتم حساب مؤشر كتلة الجسم؟

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{\text{الوزن}}{\text{الطول}^2}$$



كيف يتم تصنيف الوزن بحسب مؤشر كتلة

الجسم؟

كتلة الجسم (كجم/م ^٢)	تصنيف الوزن
أقل من ١٨,٥	نحافة
١٨,٥ – ٢٤,٩	وزن طبيعي
٢٥ – ٢٩,٩	زيادة وزن
٣٠ – ٣٤,٩	سمنة درجة أولى
٣٥ – ٣٩,٩	سمنة درجة ثانية
أعلى من ٤٠	سمنة مفرطة



ما هي الطريقة الصحيحة لخسارة الوزن؟

- قلة السعرات الحرارية المستهلكة
- احرق كمية أكبر من السعرات الحرارية من خلال النشاط البدني
- اتبع أسلوب حياة صحي مستمر من خلال تعديل السلوكيات المتعلقة بتناول الطعام وتغيير العادات الغذائية الخاطئة واستبدالها بعادات صحية
- حافظ على النشاط والحركة بشكل منتظم
- أنقص الوزن تدريجيًا للحصول على وزن صحي، المعدل الطبيعي لنزول الوزن من ٥،٠ - ١ كيلوجرام في الأسبوع.

خسارة الوزن السريعة يقابلها استرداد سريع للوزن، الحماية القاسية قد تساعدك على خسارة سريعة للوزن لمدة قصيرة من الزمن، لكن عند الرجوع للعادات الغذائية السابقة سوف تسترد الوزن مجددًا

نصائح غذائية لإنقاص الوزن

احرص على تناول وجبة الفطور، وعدم اهمال الوجبات

اختر نوعية الكربوهيدرات الصحية مثل البر والنخالة والخضار والفواكه لأنها تحتوي على كمية عالية من الألياف التي تساعد على الإحساس بالشبع لفترة أطول

تجنب السكريات و البسكويت والكيك

ابتعد عن الأطعمة العالية بالدهون، مثل الدهون المشبعة والمتحولة

احرص على شرب كمية كافية من السوائل والتقليل من المشروبات العالية بالسكريات مثل العصائر والمشروبات الغازية

اشرب ٦ - ٨ أكواب يومياً من الماء

اقرأ الملصق الغذائي لمعرفة نسبة السكريات والدهون والأملاح في المنتج، مما يساعد على اختيار المنتجات الصحية المناسبة

مارس الأنشطة البدنية مثل المشي لمدة ١٥٠ - ٣٠٠ دقيقة أسبوعيًا، لأنها تساعد في رفع مستوى عمليات الحرق في الجسم

حافظ على وزن صحي بإتباع نظام غذائي متوازن

اتبع نظام الطبق الصحي لتحديد كمية الطعام المتناولة

ما هو نظام الطبق الصحي؟



ماء:

- تناول الماء أو الشاي أو القهوة (مع القليل من السكر أو بدونه)
- قلل الحليب و منتجات الألبان إلى ١-٢ حصة يوميًا
- قلل العصائر إلى كوب صغير يوميًا
- تجنب المشروبات السكرية

زيوت صحية:

- تناول الدهون الصحية مثل زيت الزيتون و الكانولا عند طهي الطعام و تحضير السلطة، و على مائدة الطعام
- قلل من تناول الزبدة
- تجنب الدهون المتحولة

حبوب كاملة:

- تناول مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة مثل خبز القمح الكامل و الأرز الأسمر و المكرونة من الحبوب الكاملة
- قلل تناول الحبوب المصفاة مثل الرز الأبيض و الخبز الأبيض

بروتين صحي:

- تناول السمك و الدجاج و البقول و المكسرات
- قلل تناول اللحوم الحمراء و الجبن
- تجنب تناول شرائح اللحوم الباردة و الأنواع الأخرى المعالجة صناعياً

خضروات:

- كلما زاد أكل الخضراوات و تعددت أصنافها زادت الفائدة.
- البطاطا أو البطاطا المقلية لا تدخل ضمن الخضراوات

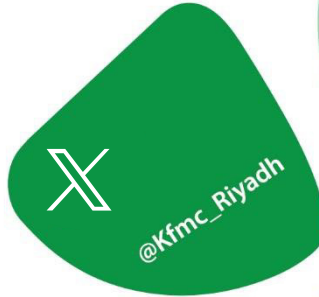
فواكه:

- تناول الكثير من الفواكه بألوانها المتنوعة

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للعيادات الخارجية



HEM2.18.000635

