



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



دليل التغذية الصحي

Healthy Nutrition Guide

انطلاقاً من دور تجمع الرياض الصحي الثاني في تعزيز مفاهيم الصحة العامة وتحسين جودة الحياة، أعدت إدارة تعزيز الصحة – ضمن الإدارة التنفيذية لصحة المجتمع هذا الدليل ليكون مرجعاً عملياً ومبسّطاً حول التغذية الصحية، موجّهاً لكافة شرائح المجتمع، وللممارسين الصحيين والمهتمين بمجال الوقاية والتوعية. يهدف الدليل إلى تقديم معلومات علمية موثوقة حول العادات الغذائية السليمة، وأسس اختيار الطعام المتوازن، وفهم مكونات البطاقة الغذائية، والاحتياج اليومي من العناصر الغذائية، وذلك بالاستناد إلى التوصيات المعتمدة من الجهات الصحية الوطنية والعالمية مثل وزارة الصحة السعودية ومنظمة الصحة العالمية

مصطلحات في التغذية

العناصر الغذائية هي مركبات موجودة في الطعام يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية مثل النمو، إنتاج الطاقة، وتجديد الخلايا. وتنقسم إلى ستة أنواع رئيسية تشمل الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، المعادن، والماء. ويعتمد الجسم على الغذاء كمصدر أساسي لهذه العناصر، نظرًا لأنه لا يستطيع إنتاج معظمها بكميات كافية.

الحصة الغذائية هي كمية قياسية من الطعام تُستخدم لتحديد القيم الغذائية فيه، وتساعد على فهم محتوى الأطعمة من العناصر مثل السعرات والدهون والبروتين. يُعبّر عنها بوحدات مثل الكوب، أو الغرام، أو القطعة، وتُعد أداة مهمة في تخطيط الوجبات وضبط الاستهلاك اليومي للأطعمة.

البطاقة الغذائية هي ملصق يُرفق على المنتجات الغذائية يوضح المعلومات الغذائية الخاصة بها، مثل عدد السعرات الحرارية، كمية الدهون، البروتين، السكريات، والألياف، بالإضافة إلى نسب العناصر

مقارنة بالقيم اليومية الموصى بها. وتُعد أداة أساسية تمكّن المستهلك من اتخاذ قرارات غذائية صحية ومناسبة لاحتياجاته.

الألياف الغذائية هي نوع من الكربوهيدرات النباتية التي لا يهضمها الجسم، لكنها تلعب دورًا مهمًا في تعزيز صحة الجهاز الهضمي. وتنقسم إلى ألياف قابلة للذوبان تساهم في خفض الكوليسترول، وألياف غير قابلة للذوبان تساعد على تحسين حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك. كما تسهم الألياف في تنظيم مستويات السكر في الدم وزيادة الشعور بالشبع.

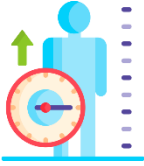
اللحوم المعالجة هي اللحوم التي تم تحويلها من حالتها الطبيعية من خلال التمليح، أو التجفيف أو التدخين أو التخمر أو إضافة مواد حافظة، بهدف تعزيز النكهة أو تحسين مدة الصلاحية. تشمل هذه العمليات إضافة الملح، النترات، النيتريت، أو مواد كيميائية أخرى، مما يغير في التركيب الأصلي للحوم مثل النقانق و المرتديلة .

توازن الطاقة هو العلاقة بين كمية الطاقة المستهلكة من الطعام والشراب، والطاقة التي يصرفها الجسم يومياً عبر العمليات الحيوية والنشاط البدني. يتحقق توازن الطاقة عندما تتساوى كمية السعرات المكتسبة مع السعرات المصروفة، مما يساهم في الحفاظ على وزن الجسم ضمن المعدلات الصحية.

عمليات الأيض هي مجموعة من العمليات الكيميائية الحيوية التي تحدث داخل خلايا الجسم، ويحوّل من خلالها الغذاء إلى طاقة تُستخدم في الحفاظ على الوظائف الحيوية مثل التنفس، تنظيم درجة الحرارة، نمو الأنسجة، وإنتاج المركبات الأساسية للجسم.

طرق قياس معدل السمنة عند البالغين

مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index



ما هو مؤشر كتلة الجسم؟

مؤشر كتلة الجسم هو مقياس يستخدم لتقييم الوزن بالنسبة للطول، وهو مؤشر عام لتحديد ما إذا كان الشخص يعاني من نحافة، أو وزن طبيعي، أو زيادة وزن، أو سمنة. يتم حساب معدل كتلة الجسم باستخدام المعادلة التالية:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام / الطول بالمتر مربع

تصنيفات مؤشر كتلة الجسم

تم تصنيف مؤشر كتلة الجسم وفقًا لمنظمة الصحة العالمية كما يلي:

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم (كجم/م ²)
نحافة	أقل من 18.5
وزن طبيعي	18.5 – 24.9
زيادة وزن	25 – 29.9
سمنة	30 فأكثر

لا ينطبق على الأطفال والحوامل والرياضيين.

يمكنك استخدام حاسبة مؤشر كتلة الجسم الموجودة في الموقع الإلكتروني لتجمع الرياض الصحي الثاني.

محيط الخصر Waist Circumference

ما هو محيط الخصر؟

محيط الخصر هو قياس لمحيط البطن عند أضيق نقطة بين الأضلاع وأعلى عظمة الورك، ويُستخدم كأحد المؤشرات الهامة لتقييم دهون البطن، والتي ترتبط بمخاطر صحية مثل أمراض القلب، السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم.

الجنس	خطورة منخفضة	خطورة متوسطة	خطورة عالية
الرجال	أقل من 94 سم	من 94 – 102 سم	أكثر من 102 سم
النساء	أقل من 80 سم	من 80 – 88 سم	أكثر من 88 سم

إذا كان محيط الخصر في النطاق المرتفع، فهذا يعني زيادة خطر الأمراض المزمنة مثل:



- أمراض القلب والأوعية الدموية
- السكري من النوع الثاني
- ارتفاع ضغط الدم



لماذا يعتبر محيط الخصر أكثر دقة من مؤشر كتلة الجسم؟

مؤشر كتلة الجسم BMI لا يفرق بين العضلات والدهون، بينما محيط الخصر يقيس دهون البطن، وهي الأكثر خطورة صحياً. الأشخاص الذين لديهم وزن طبيعي لكن محيط خصر مرتفع يكونون عرضة للأمراض، حتى لو كان مؤشر كتلة الجسم طبيعياً.

السعرات الحرارية واحتساب الاحتياج اليومي للطاقة

ما هي السعرات الحرارية؟

السعرات الحرارية هي وحدة قياس للطاقة التي يحصل عليها الجسم من الطعام والشراب، ويستخدمها الجسم لأداء وظائفه الأساسية مثل التنفس، ضخ الدم، وتنظيم الحرارة، إضافة إلى النشاط البدني اليومي.

كيفية احتساب الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية يعتمد الاحتياج الشخصي من السعرات على عدة عوامل، وهي:

1. العمر
2. الجنس
3. الوزن
4. الطول
5. مستوى النشاط البدني

يُوصى باستخدام حاسبات إلكترونية معتمدة مثل حاسبة السعرات الحرارية في موقع تجمع الرياض الصحي الثاني

كما يمكن حساب الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية باستخدام المعادلات مثل معادلة ميفلين سانت جيور وهناك ثلاث خطوات رئيسية:

- حساب معدل الأيض الأساسي
- تحديد مستوى النشاط البدني
- حساب الاحتياج اليومي للسعرات بناءً على الهدف (ثبات الوزن، فقدان الوزن، أو زيادته)

حساب معدل الأيض الأساسي

معدل الأيض الأساسي هو كمية السعرات التي يحتاجها جسمك للبقاء على قيد الحياة أثناء الراحة دون أي نشاط، مثل التنفس، ضخ الدم، وتنظيم درجة الحرارة.

◆ للرجال:

$$\text{معدل الايض الأساسي} = (10 \times \text{الوزن بالكيلو جرام}) + 6.25 \times \text{الطول بالسنتيمتر} - (5 \times \text{العمر بالسنوات}) + 5$$

◆ للنساء:

$$\text{معدل الايض الأساسي} = (10 \times \text{الوزن بالكيلو جرام}) + 6.25 \times \text{الطول بالسنتيمتر} - (5 \times \text{العمر بالسنوات}) - 161$$

تحديد مستوى النشاط البدني

بعد حساب معدل الايض الأساسي، نضربه في معامل النشاط البدني للحصول على إجمالي الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية:

مستوى النشاط	المعامل	وصف النشاط
خامل	1.2	لا يوجد تمارين او نشاط بدني
نشاط خفيف	1.375	تمارين خفيفة (1 - 3 أيام في الاسبوع)
نشاط معتدل	1.55	تمارين متوسطة (3- 5 أيام في الأسبوع)

المعادلة لحساب الاحتياج الكلي:

اجمالي الاحتياج اليومي من السعرات = معدل الايض الأساسي × معامل النشاط

حساب السعرات بناءً على الهدف

بعد معرفة اجمالي الاحتياج اليومي من السعرات، يتم تعديل السعرات بناءً على الهدف:

الهدف	طريقة الحساب
الثبات على الوزن	تناول نفس عدد السعرات التي تم حسابها
فقدان الوزن (بمعدل صحي 0.5 كجم/أسبوع)	تقليل 500 سعرة يوميًا
زيادة الوزن (بناء العضلات 0.5 كجم/أسبوع)	زيادة 250-500 سعرة يوميًا

مثال لحساب السعرات اليومية

رجل عمره 30 سنة، طوله 175 سم، وزنه 80 كجم، يمارس التمارين 3 مرات أسبوعيًا (نشاط معتدل).

1. حساب معدل الليض الأساسي

$$\text{معدل الليض الأساسي} = 5 + (30 \times 5) - (175 \times 6.25) + (80 \times 10) = 1748.75 = 5 + 150 + 1093.75 + 800 =$$

2. حساب الاحتياج اليومي من السعرات

بما أن مستوى النشاط متوسط (معامل 1.55):

الاحتياج اليومي من السعرات = $1748.75 \times 1.55 = 2700$ سعرة حرارية
يوميًا

3. تحديد السعرات حسب الهدف:

- للحفاظ على الوزن: يحتاج 2700 سعرة يوميًا.
- لخسارة الوزن (0.5 كجم/أسبوع): يحتاج 2200 سعرة يوميًا.
- لزيادة الوزن (0.5 كجم/أسبوع): يحتاج 3000 سعرة يوميًا.

متوسط الاحتياج اليومي من السعرات

متوسط الاحتياج اليومي	الفئة
2500 سعرة حرارية	الرجال
2000 سعرة حرارية	النساء

تختلف هذه القيم حسب العمر، الوزن، النشاط البدني، والحالة الصحية.



الطبق الصحي



الطبق الصحي هو نموذج غذائي مقسم إلى أربعة أقسام غير متساوية، بحيث يمثل كل قسم إحدى المجموعات الغذائية، مع إضافة دائرة زرقاء تعبر عن مجموعة الحليب.

يتميز الطبق الصحي بأن نصفه مكون من الخضروات والفواكه، بينما يشمل النصف الآخر مجموعة الحبوب والبروتينات. كما أنه يستبدل مجموعة اللحوم بمفهوم أوسع للبروتينات، بحيث يشمل الأسماك، والمحار، والبيض، والبقوليات مثل الفاصوليا والبازلاء، بالإضافة إلى المكسرات والبذور، مما يجعله مناسباً لمن يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً.

تم تصميم هذا النموذج ليكون واضحاً وسهل الفهم، مما يساعد المستهلكين على اختيار وجبات متوازنة دون الحاجة إلى تفاصيل معقدة.

المجموعات الغذائية

مجموعة النشويات

تعد النشويات مصدرًا أساسيًا للطاقة والألياف، وتشمل الخبز، المعجنات، القمح، الذرة، الشعير، الشوفان، الأرز، والمكرونة. يُفضل اختيار الحبوب الكاملة لاحتوائها على الألياف والفيتامينات والمعادن. وتختلف الكمية الموصى بها يوميًا من 6 إلى 11 حصة حسب احتياج الجسم من السعرات الحرارية.

كل بديل نشويات يحتوي

١٥ جرام كربوهيدرات، ٣ بروتين، ٨.٠ سعرة حرارية

الوصف	الوصف
حجم الحصة	الوصف
شريحة واحدة	توست
٢/١ قطعة	خبز البرجر
ربع رغيف	خبز عربي مفرد
شريحتين	شابورة
٢/١ قطعة	صامولي
قطعة واحدة صغيرة	خبز التورتيللا
٣/١ كوب مطبوخ	الأرز
٢/١ كوب مطبوخ	معكرونة
٢/١ كوب	حبوب افطار

1/3 كوب (حصة نشويات + حصة بروتين)	بقوليات (فول- عدس- لوبيا- فاصوليا-حمص)
حبة صغيرة	بطاطس
2/1 كوب	بطاطا حلوة- ذرة- بازلاء
3/4 كوب	قرع
1/4 كوب غير مطبوخ	الشوفان

مجموعة الخضروات والفواكه

تُعد الخضروات والفواكه من المصادر الغنية بالفيتامينات، الأملاح المعدنية، والألياف، حيث تلعب دوراً أساسياً في تعزيز المناعة، تحسين الهضم، والوقاية من الأمراض المزمنة. كما أن محتواها العالي من الألياف يساعد في تحسين صحة الجهاز الهضمي وتعزيز الشعور بالشبع.

الخضروات

يُنصح بتناول 3 إلى 5 حصص يوميًا من الخضروات المتنوعة لضمان الحصول على الفوائد الغذائية الكاملة.

كل بديل خضراوات يحتوي

٥ جرام كربوهيدرات، ٢- . جرام بروتين، ٢٥ سرعة حرارية

الكمية	الصف
كوب	خضراوات طازجة
٢/١ كوب	خضراوات مطبوخة

يستثنى من مجموعة الخضروات البطاطس والقرع والذرة والجزر والبازلاء وتعامل معاملة النشويات

الفواكه

تُعد الفواكه مصدرًا طبيعيًا للفيتامينات، المعادن، والألياف، مما يجعلها خيارًا صحيًا لتعزيز التغذية اليومية. يُوصى بتناول 2 إلى 4 حصص يوميًا

كل بديل فواكه يحتوي

٥ جرام كربوهيدرات، ٦. سرعة حرارية

الكمية	الصف
حبة كبيرة	كيوي
حبة متوسطة	تفاح- برتقال- خوخ
٢/١ حبة	موز- مانجا- رمان
15 حبة صغيرة	عنب
كوب و ربع	بطيخ

مشمش	٤ حبات
تمر	٣ حبات
زبيب	٢ ملعقة طعام
عصائر	٢/١ كوب
سلطة فواكه	٢/١ كوب

للحصول على أقصى فائدة غذائية، يُفضل اختيار الفواكه والخضروات الطازجة والموسمية، وتجنب العصائر المحلاة أو المعلبة ذات المحتوى العالي من السكر.

مجموعة البروتينات

تُعد البروتينات عنصراً أساسياً لبناء الجسم، تعزيز المناعة، وترميم الخلايا التالفة. تتوفر في المصادر الحيوانية مثل الدجاج، لحم البقر، السمك، البيض، الحليب، ومنتجات الألبان، وكذلك في المصادر النباتية مثل البقوليات، والتي تشمل الفول، العدس، والفاصوليا.

كل بديل بروتين يحتوي

٧ جرام بروتين، ٥ جرام دهون، ٧٥ سعرة حرارية

الكمية	الصف
٣. جرام مطهي	لحم خالي من الدهون
٣. جرام مطهي	دجاج منزوع الجلد
٣. جرام	الاسماك
٣. جرام	جبنة بيضاء

واحدة	بيض
1/3 كوب (حصة نشويات + حصة بروتين)	فول – عدس
1 ملعقة طعام (حصة دهون + حصة بروتين)	زبدة فول سوداني

للحصول على أقصى فائدة من مجموعة البروتينات، يُفضل تنويع المصادر بين البروتينات الحيوانية والنباتية، واختيار اللحوم قليلة الدهن، تجنب استهلاك اللحوم المصنعة مثل اللحم المقدد والنقانق، والحرص على تناول البقوليات كمصدر صحي للبروتين والألياف.

مجموعة الدهون

توفر الدهون الطاقة وتساعد في امتصاص الفيتامينات A و D و E و K، كما تدعم وظائف الخلايا. من المهم اختيار الدهون الصحية مثل زيت الزيتون، المكسرات، والأسماك الدهنية، وتقليل الدهون الضارة الموجودة في الأطعمة المقلية، والوجبات السريعة للحفاظ على صحة القلب ويفضل أن تشكل الدهون 20-35% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية، مع التركيز على الدهون غير المشبعة للحفاظ على صحة الجسم.

كل بديل من الدهون

يحتوي ه جرام دهون، ه٤ سرعة حرارية

ملعقة شاي	زيت زيتون - زيت الذرة - زيت دوار الشمس
ملعقة طعام	طحينة سائلة
1/8 حبة	افوكادو
ه حبات كبيرة	زيتون
ملعقة طعام	صلصة السلطات
٦ حبات	لوز
12 حبة	فستق
١٠ حبات	فول سوداني
٤ انصاف	جوز
ملعقة طعام	صنوبر
1 ملعقة طعام (حصة دهون + حصة بروتين)	زبدة فول سوداني

مجموعة الحليب والألبان

تعد منتجات الحليب مصدرًا أساسيًا للكالسيوم، المهم لصحة العظام والأسنان، كما توفر البروتين، فيتامين (د)، والبوتاسيوم. تشمل هذه المجموعة الحليب، الزبادي، والألبان المدعمة.

كل بديل حليب قليل الدسم يحتوي

١٢ جرام كربوهيدرات، ٨ بروتين، 5 دهون، 120 سعرة حرارية

الكمية	الصف
كوب	حليب
كوب	زبادي
كوب	لبن
٢ ملعقة طعام	حليب مجفف
1/2 كوب	حليب مبخر

للحصول على العناصر الغذائية المهمة مع تقليل كمية الدهون، يُفضل اختيار منتجات الحليب قليلة أو خالية الدسم.

عدد البدائل الغذائية حسب الأسعار الحرارية

السعرات الحرارية اليومية	مجموعة الحبوب والنشويات	مجموعة الخضروات	الفواكه مجموعة	مجموعة الحليب ومشتقاته	مجموعة اللحوم والبقوليات	مجموعة الدهون والزيوت
1200	4	3	2	2	3	3
1400	5	4	3	2	4	4
1500	6	4	3	2	5	4
1800	7	5	4	2	6	5
2000	8	5	4	3	6	6

معايير القياس



كوب معياري



ملعقة طعام



ملعقة شاي



كوب



معايير
القياس



٢٤٠ مل



كوب



ملعقة شاي



ملعقة طعام



١٥٠ مل



ملعقة طعام



٥٠ / ٥٠ جرام



ملعقة شاي



١٢٠ / ١٢٠ جرام



ملعقة طعام



ملعقة طعام



كوب



ملعقة طعام



كوب



ملعقة طعام



كوب



ملعقة طعام



كوب



ملعقة طعام



كوب

الحد من استهلاك السكر

يعد الإفراط في استهلاك السكر أحد الأسباب الرئيسية للسمنة، أمراض القلب، والسكري من النوع الثاني. توصي منظمة الصحة العالمية بألا يتجاوز استهلاك السكر المضاف 10% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية، ويفضل تقليله إلى 5% للحصول على فوائد صحية إضافية، أي ما يعادل 25 غرامًا (حوالي 6 ملاعق صغيرة) للبالغين يوميًا.

طرق الحد من استهلاك السكر في النظام الغذائي:

- اختيار البدائل الصحية
 - تناول الفواكه الطازجة بدلًا من العصائر المحلاة.
 - استخدام المحليات الطبيعية مثل العسل بكميات محدودة.
 - استبدال المشروبات الغازية بالماء المنكّه بالليمون أو النعناع.
- قراءة الملصقات الغذائية
 - الانتباه إلى "السكر المضاف" في قائمة المكونات.
 - البحث عن أسماء السكر المخفية مثل:

- السكروز، الفركتوز، الجلوكوز، المالتوز، شراب الذرة عالي الفركتوز.
 - اختيار المنتجات منخفضة السكر أو الخالية من السكر المضاف.
- تقليل السكر في المشروبات اليومية
 - تقليل السكر في القهوة والشاي تدريجيًا.
 - تجنب المشروبات الغازية والعصائر المصنعة واستبدالها بالماء أو العصائر الطبيعية غير المحلاة.
- تقليل السكر في الطبخ والمخبوزات
 - استخدام التوابل مثل القرفة أو الفانيليا لإضافة نكهة بدون سكر.
 - تقليل كمية السكر في وصفات المخبوزات واستبداله بالموز المهروس أو التمر.
- تجنب الوجبات الخفيفة الغنية بالسكر
 - اختيار المكسرات، الزبادي الطبيعي، والفواكه بدلاً من الحلويات والبسكويت.
 - تحضير وجبات خفيفة منزلية مثل ألواح الشوفان بدون سكر مضاف.

الحد من استهلاك الملح

يُعد الإفراط في استهلاك الصوديوم من الأسباب الرئيسية لارتفاع ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. توصي منظمة الصحة العالمية بألا يتجاوز استهلاك الملح 5 غرامات يوميًا (حوالي ملعقة صغيرة واحدة) للبالغين.

طرق الحد من استهلاك الملح في النظام الغذائي:

- تقليل استخدام الملح أثناء الطهي
 - استخدم الأعشاب والتوابل مثل الثوم، الزنجبيل، الكمون، الفلفل الأسود، الكركم لإضافة النكهة دون الحاجة إلى الملح.
 - جرب عصير الليمون أو الخل كبديل للملح في بعض الأطباق.
 - أضف الملح بعد الطهي بدلًا من أثناء الطهي لتقليل الكمية المستخدمة.
- تجنب الأطعمة المصنعة والمعلبة

- تجنب الأطعمة الجاهزة والمعلبة مثل الرقائق، اللحوم المصنعة، الوجبات السريعة، مكعبات مرق الدجاج، والمخللات لأنها تحتوي على كميات عالية من الصوديوم.
- اختر المنتجات منخفضة الصوديوم عند التسوق.
- اغسل الأطعمة المعلبة (مثل الفاصوليا المعلبة والتونة) بالماء لتقليل محتوى الصوديوم.

• قراءة الملصقات الغذائية

- تحقق من محتوى الصوديوم على عبوات الطعام.
- اختر المنتجات التي تحتوي على أقل من 140 ملغ من الصوديوم لكل حصة.
- انتبه إلى الأسماء المختلفة للصوديوم مثل: جلوتامات الصوديوم -بيكربونات الصوديوم (صودا الخبز) - نترات الصوديوم - بنزوات الصوديوم - فوسفات الصوديوم - ملح بحري.

• الحد من استهلاك الأطعمة المالحة

- تجنب إضافة الملح إلى السلطة، واستبدله بعصير الليمون أو الخل.

○ تجنب تناول المقرمشات والوجبات السريعة الغنية بالملح.

○ تناول المكسرات غير المملحة بدلاً من المكسرات المملحة.

• التحكم في الملح عند تناول الطعام خارج المنزل

○ اطلب من المطاعم تقليل الملح في وجباتك عند الطلب.

○ تجنب إضافة الملح إلى الطعام في المطاعم قبل تذوقه.

ابدأ بتقليل الملح تدريجيًا حتى تعتاد براعم التذوق لديك على النكهات الطبيعية للأطعمة!



الحد من استهلاك الدهون

تُعد الدهون جزءًا أساسيًا من النظام الغذائي، لكنها تختلف في تأثيرها الصحي حسب نوعها. وتوصي منظمة الصحة العالمية بتنظيم استهلاك الدهون المشبعة والدهون المتحولة للحد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية والوعائية، والسكتات الدماغية.

الدهون المشبعة

- يجب ألا يتجاوز استهلاك الدهون المشبعة 10% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية.
- يُفضل تقليلها إلى أقل من 7% لتحقيق فوائد إضافية لصحة القلب.
- توجد الدهون المشبعة بشكل أساسي في: الزبدة، السمن الحيواني، اللحوم الدهنية، الأجبان كاملة الدسم، زيت النخيل، وزيت جوز الهند.

الدهون المتحولة

- توصي منظمة الصحة العالمية بأن لا يزيد استهلاك الدهون المتحولة عن 1% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. في نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية يوميًا، يجب ألا يتجاوز مدخول الدهون المتحولة 2.2 غرام يوميًا.

توجد الدهون المتحولة بشكل طبيعي بكميات ضئيلة في بعض المنتجات الحيوانية، ولكن المصدر الرئيسي للدهون المتحولة الضارة هو الدهون المتحولة المنتجة صناعيًا.



الأطعمة المعالجة

قد يعتقد البعض أن تقليل السعرات الحرارية هو المفتاح الوحيد للصحة، لكن الحقيقة أن نوعية الطعام ودرجة معالجته لا تقل أهمية عن كميته. فالأطعمة الأقرب لطبيعتها تحتفظ بقيمتها الغذائية، بينما تحتوي المنتجات المعالجة غالبًا على إضافات قد تضر بالصحة. وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن التغيرات في النمط الغذائي، نتيجة الاعتماد المتزايد على الأطعمة المعالجة، ارتبطت بارتفاع معدلات السمنة، السكري، أمراض القلب، والسكتات الدماغية. وللوقاية، توصي بتقليل استهلاك الأطعمة المصنعة، والتركيز على الأطعمة الطازجة، الحبوب الكاملة، والبروتينات الصحية..و تصنف الأطعمة حسب درجة معالجتها وفقًا لنظام NOVA، وهو تصنيف علمي يستخدمه الباحثون ومنظمة الصحة العالمية لتحديد تأثير المعالجة الغذائية على الصحة.

ينقسم التصنيف إلى أربع فئات رئيسية:

التصنيف	التعريف
الأطعمة غير المعالجة أو المعالجة بالحد الأدنى	تشمل الأطعمة التي لم تخضع لأي معالجة صناعية أو خضعت فقط لمعالجة بسيطة مثل الغسيل، التقشير، التجميد، التقطيع، أو البسترة، دون إضافة أي مكونات صناعية.
المكونات المعالجة	هذه الفئة تشمل المكونات الغذائية التي تم استخراجها من الأطعمة الطبيعية من خلال عمليات مثل العصر، الطحن، التكرير، أو التجفيف، وتستخدم في الطهي المنزلي أو إعداد الطعام.
الأطعمة المعالجة	هذه الأطعمة تم تصنيعها بإضافة مكونات من الفئة السابقة (مثل السكر، الملح، الدهون) إلى الأطعمة غير المعالجة، لكنها لا تزال تحتوي على عدد قليل من المكونات ولم تخضع لمعالجة صناعية مفرطة.

الأطعمة فائقة المعالجة

هي الأطعمة التي خضعت لمعالجة صناعية مكثفة وتمت إضافة المواد الحافظة، المنكهات الصناعية، الملونات، والسكريات المكررة، وغالباً ما تكون مصممة لتكون مغرية وسهلة الاستهلاك لكنها فقيرة بالعناصر الغذائية.

تذكر أن نوعية الطعام ودرجة معالجته تؤثر في صحتك بقدر ما تؤثر كمية الطعام المتناول.

إرشادات قراءة البطاقة الغذائية

- احرص على قراءة الحقائق الغذائية قبل اختيار المنتج لضمان توازن غذائك.
- تحقق من حجم الحصة الغذائية لمعرفة الكمية التي تمثلها القيم الغذائية المدرجة في الملصق.
- انتبه إلى السعرات الحرارية وتأكد من أنها تتناسب مع احتياجاتك اليومية.
- اختر المنتجات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة، السكر، والصوديوم للحفاظ على نظام غذائي صحي.

- ركز على القيم اليومية لمعرفة مدى مساهمة كل عنصر غذائي في احتياجاتك اليومية بناءً على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية.
- قارن المنتجات المختلفة بناءً على القيم الغذائية لاختيار الخيار الأكثر صحة.
- تأكد من تاريخ الصلاحية وتجنب استهلاك المنتجات بعد انتهائها للحفاظ على سلامتك.
- تحقق من مسببات الحساسية المدرجة في البطاقة الغذائية، خاصة إذا كنت تعاني من حساسية تجاه مكونات معينة مثل المكسرات، الحليب، أو الغلوتين.

ابدأ بقراءة الحصة اليومية و التي تكون بالأكواب او بالحببات او بالقطعة محسوبة بالجرامات أو بالمل فجميع بيانات البطاقة منطبقة على الحصة الواحدة و ليس على كامل العبوة او المنتج فقد تتناول اكثر او اقل	حجم الحصة الغذائية
تأكد من السعرات الحرارية في الحصة الواحدة. وقاعدة عامة لتقدير السعرات الحرارية في أي منتج: 40 سعرة منخفضة 100 سعرة حرارية متوسطة 400 سعرة حرارية و اكثر مرتفعة	السعرات الحرارية
القيم اليومية لاحتياجك من العناصر الغذائية دليلك لأي منتج غذائي , قد يكون غنياً أو فقيراً اذا كانت النسبة 5% او اقل فهي منخفضة و اذا كانت 20% أو أعلى فهي مرتفعة	القيمة الغذائية اليومية
هذه العناصر من أخطر العناصر التي تؤدي الى الإصابة بالأمراض المزمنة و يجب الحد منها مثل الدهون – الدهون المشبعة – الدهون المتحولة الكوليسترول – السكريات	قلل من
تناول كميات كافية من هذه العناصر لتحسين الصحة العامة مثل الالياف و الفيتامينات و المعادن	احرص على

بطاقة التسوّق الصحي هي أداة تعريفية صممتها الهيئة العامة للغذاء والدواء لمساعدة المستهلكين على اختيار المنتجات الغذائية الصحية. تتميز البطاقة بسهولة حملها في المحفظة الشخصية أو الهاتف المحمول، وتحتوي على جدول يوضح متى تكون كميات الدهون، السكر، الدهون المشبعة، والملح في المنتج الغذائي عالية، متوسطة، أو منخفضة.

طريقة الاستخدام:

- مقارنة المحتوى الغذائي: عند التسوق، يقارن المستهلك جدول الحقائق التغذوية الموجود على المنتج مع القيم الموضحة في بطاقة التسوّق الصحي.
- تحديد مستوى المحتوى:
- عالي: يعني ان المنتج الغذائي يحتوي على كمية عالية من عنصر واحد او أكثر من العناصر الغذائية التالية: الدهون والدهون المشبعة أو مجموع السكريات أو الملح ويعتبر خيار غير صحي وينصح بالابتعاد عنه.
- متوسط: يعني ان المنتج الغذائي يحتوي على كمية متوسطة من عنصر واحد او أكثر من العناصر الغذائية التالية: الدهون والدهون المشبعة أو مجموع السكريات أو الملح ويعتبر خيار اقل صحة من اللون الأخضر.

- منخفض: يعني ان المنتج الغذائي يحتوي على كمية منخفضة من عنصر واحد او أكثر من العناصر

الأغذية السائلة					الأغذية الصلبة				
الدهون	الدهون المشبعة	السكر	الصوديوم		الدهون	الدهون المشبعة	السكر	الصوديوم	
أكثر من 8.75 جرام	أكثر من 2.5 جرام	أكثر من 11.5 جرام	أكثر من 0.75 جرام	عالي	أكثر من 17.5 جرام	أكثر من 5 جرام	أكثر من 22.5 جرام	أكثر من 1.5 جرام	عالي
من 1.5 إلى 8.75 جرام	من 0.75 إلى 2.5 جرام	من 2.5 إلى 11.5 جرام	من 0.3 إلى 0.75 جرام	متوسط	من 3 إلى 17.5 جرام	من 1.5 إلى 5 جرام	من 5 إلى 22.5 جرام	من 0.3 إلى 1.5 جرام	متوسط
أقل من 1.5 جرام	أقل من 0.75 جرام	أقل من 2.5 جرام	أقل من 0.3 جرام	منخفض	أقل من 3 جرام	أقل من 1.5 جرام	أقل من 5 جرام	أقل من 0.3 جرام	منخفض

- التوصيات لكل 100 جرام من الأغذية السائلة.
- يقصد بالأغذية السائلة الألبان والعصائر والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والقهوة المعلبة و الشاي المعلب وغيرها.
- التوصيات لكل 100 جرام من الأغذية الصلبة.
- يقصد بالأغذية الصلبة المخبوزات والمعجنات والبسكويت واللاصوم المصنعة والأجبان ومنتجات الكاكاو والمكسرات وغيرها.

سلامة الغذاء

تُعتبر سلامة الغذاء أمراً حيوياً للحفاظ على صحة الأفراد والمجتمعات، حيث يساهم الغذاء الآمن في الوقاية من العديد من الأمراض المنقولة عبر الأغذية. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يمكن تحقيق ذلك من خلال اتباع الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء:

- الحفاظ على النظافة:



- غسل اليدين جيداً قبل التعامل مع الطعام وأثناء تحضيره.

- تنظيف جميع الأسطح والأدوات المستخدمة في إعداد الطعام بانتظام.



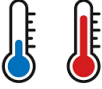
- الفصل بين الطعام النيء والمطبوخ:

- استخدام أدوات تقطيع وأوانٍ منفصلة للحوم النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل.
- تخزين الأطعمة النيئة بعيداً عن الأطعمة المطبوخة لتجنب التلوث المتبادل.



- طهي الطعام جيدًا:

- التأكد من طهي الأطعمة، خاصة اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية، بدرجات حرارة مناسبة لقتل الميكروبات الضارة.



- الحفاظ على الطعام في درجات حرارة آمنة:

- تجنب ترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.
- حفظ الأطعمة القابلة للتلف في الثلاجة أو المجمدة



- استخدام مياه ومواد خام آمنة:

- اختيار مكونات طازجة ونظيفة من مصادر موثوقة.
- استخدام مياه نظيفة وآمنة في تحضير الطعام.

المحليات الصناعية: أنواعها وسلامة استخدامها

المحليات الصناعية هي مركبات تُستخدم لإضفاء الطعم الحلو على الأطعمة والمشروبات دون إضافة كميات كبيرة من السعرات الحرارية، وتُعد بديلاً شائعاً للسكر خصوصاً لدى الأشخاص الذين يسعون لتقليل استهلاك السعرات أو المصابين بالسكري.



المُحلّي الصناعي	درجة الحلاوة مقارنة بالسكر	الاستخدامات الشائعة	مأمونية الاستخدام	المقدار اليومي المقبول
الأسبارتام	200 ضعف	مشروبات دايت، علكة، حلويات	معتمد دولياً، غير مناسب لمرضى بيلة الفينيل كيتون	40 ملغم/كجم من وزن الجسم يومياً
	300-400 ضعف	منتجات قليلة السعرات	معتمد دولياً، آمن	5 ملغم/كجم من وزن
السكرين				

السوكرالوز	600 ضعف	المخبوزات والمشروبات	رغم جدل سابق	الجسم يوميًا
أسيسلفام بوتاسيوم	200 ضعف	المشروبات الغازية والحلويات	معتمد دوليًا، يستخدم مع محليات أخرى	15 ملغم/كجم من وزن الجسم يوميًا
نيوتام	-7000 13000 ضعف	منتجات معالجة ومعلبة	معتمد، آمن حتى لمرضى بيلة الفينيل كيتون	2 ملغ لكل كجم من وزن الجسم

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

الرعاية الأولية

HEM1.25.0001729