



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



صحة الموظفين - التغذية الصحية -

WorkWell - Healthy Eating-

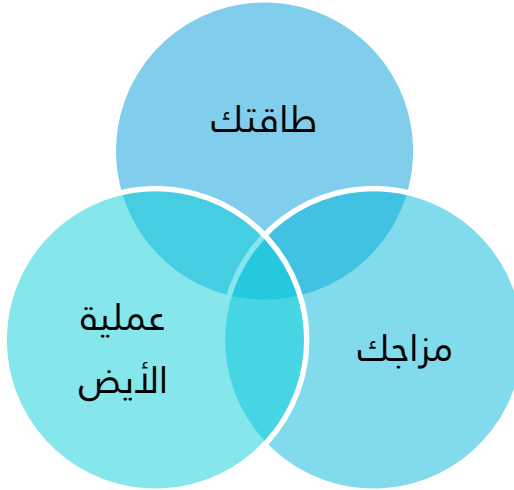
مرحباً بكم في كتيب "صحة الموظفين". هدفنا هو تعزيز الوعي الصحي بين الموظفين، وتوفير أدوات عملية تساعدكم على تحسين صحتكم النفسية والجسدية داخل وخارج مكان العمل. نتمنى لكم رحلة صحية ومليئة بالنشاط!

هدفنا:

- ✓ رفع الوعي بأهمية التغذية الصحية المتوازنة للموظف أثناء العمل.
- ✓ تقديم معلومات موثوقة وقابلة للتطبيق في الحياة اليومية.
- ✓ تحفيز تبني عادات صحية تعزز الإنتاجية والرفاهية.

الغذاء ليس مجرد وقود للجسم، بل هو أساس الصحة، والطاقة، والمزاج، والإنتاجية. نقدم لك دليل عملي لتحسين نمطك الغذائي بشكل واقعي يناسب نمط الحياة اليومية، خصوصاً في بيئة العمل.

تؤثر خياراتك الغذائية على ثلاثة جوانب رئيسية لصحتك:



فهم هذه الروابط يساعدك على اتخاذ قرارات مدروسة تدعم صحتك على المدى الطويل.

التغذية ومستويات الطاقة



يعتمد الجسم على إمداد متوازن من العناصر الغذائية للحفاظ على طاقته. يؤدي الإفراط في السكر والأطعمة المصنعة إلى ارتفاع سريع يعقبه انخفاض حاد في الطاقة، مما يسبب التعب وضعف التركيز.

في المقابل، توفر الكربوهيدرات المعقدة من الحبوب الكاملة والخضراوات طاقة ثابتة، ويساعد تناولها مع البروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية كالموجودة في الأسماك والمكسرات والأفوكادو على استقرار سكر الدم. كما أن شرب الماء ضروري، فحتى الجفاف البسيط قد يسبب التعب وقلة التركيز.

تخطي الوجبات أو تناولها بشكل غير منتظم يُضعف مستوى الطاقة ويؤثر في الإنتاجية. يساعد النظام الغذائي المتوازن على منع هذه التقلبات والمحافظة على أفضل أداء للجسم.

التغذية والمزاج



يؤثر الغذاء مباشرة في الدماغ والمزاج؛ فالأوميغا 3 وفيتامينات ب تدعم النواقل العصبية وتخفف التوتر. يساعد استقرار سكر الدم عبر الألياف والبروتينات والدهون الصحية على تحسين الحالة النفسية، بينما يؤدي سوء التغذية إلى التعب وزيادة القلق وضعف تحمل الضغوط.

التغذية والأيض



الأيض هو عملية تحويل الطعام إلى طاقة، ويتأثر بجودة الغذاء وتوازنه؛ فالبروتين والرطوبة وتناول الوجبات بانتظام يحافظون على كفاءته. أما تخطي الوجبات والحميات القاسية فيُبطئان الأيض ويضعفان الطاقة والقدرة على الحفاظ على وزن صحي.

مكونات الغذاء الصحي المتوازن

ما هو الغذاء الصحي:

طعام متوازن يجمع:

1. النشويات (الكربوهيدرات) المعقدة:

مثل: الشوفان، الأرز، البطاطس، والخبز الأسمر

2. البروتين:

مثل: الدجاج، البيض، التونة، البقوليات (عدس، حمص)

3. الدهون الصحية:

مثل: زيت زيتون، المكسرات،

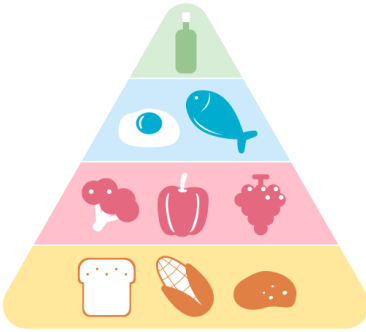
الأفوكادو

4. الخضروات والفواكه:

مثل: الطماطم، الخيار، الجزر،

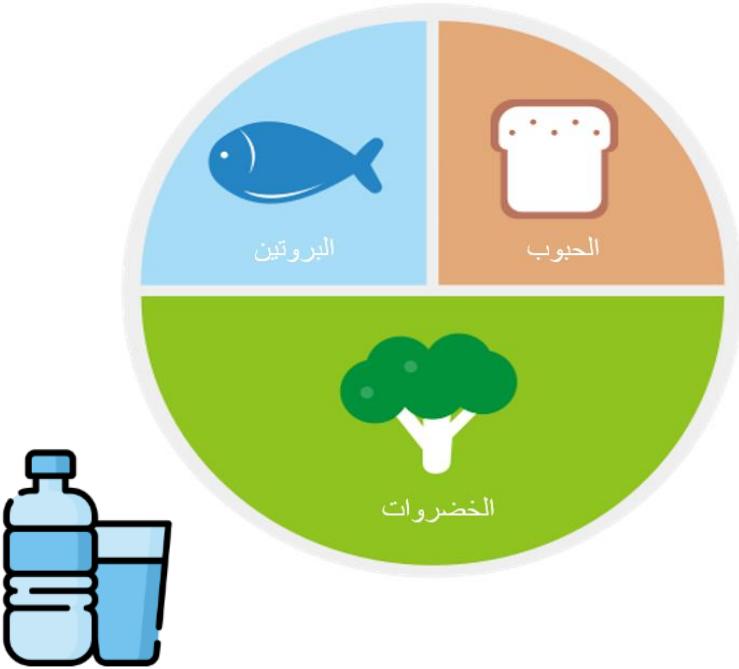
البرتقال

5. الماء.



طبقتك الصحي:

- نصفه: خضار وفواكه
- ربع: بروتين (لحوم، بيض، بقوليات)
- ربع: كربوهيدرات (رز، خبز، بطاطس)
- الماء أساسي في كل وجبة.



المجموعات الغذائية والحصص الموصى بها لليوم الواحد

الحبوب والنشويات



الأرز ، الخبز ، دقيق القمح، المكرونة، الجريش، البرغل، الشوفان،
العسل، الخضار النشوية مثل البطاطس واليقطين
عدد الحصص الموصى بها يوميا: 10 حصص

الخضروات والفواكه



الخضروات غير النشوية مثل الورقيات الخضراء، والجزر و الفواكه
بجميع أشكالها: طازجة، مجمدة، معلبة، مجففة، والعصائر
عدد الحصص الموصى بها يوميا: 5 حصص

البروتينات



الأسماك، الدجاج، البيض، اللحوم الحمراء، والبقوليات مثل العدس
والفول والحمص
عدد الحصص الموصى بها يوميا: 5 حصص



الألبان ومشتقاتها

اللبن، الحليب، الزبادي، والأجبان
عدد الحصص الموصى بها يوميا: حصتين



الدهون والزيوت

تتواجد في مصادر نباتية مثل المكسرات والأفوكادو والزيوت
النباتية، ومصادر حيوانية مثل الزبدة والشحم
عدد الحصص الموصى بها يوميا: بشكل عام يجب استخدام الدهون
بتوازن أثناء طهي الوجبات واختيار الصحي منها

بطاقة التسوق الصحي:

للمحافظة على تغذية متوازنة انتبه لبطاقة التغذية الموجودة على العلبه قبل شراءها من مراكز التسوق.

اقرأ الملصقات الغذائية لتحديد القيم التي تحتاجها من المنتج:

- اللون الأخضر = كمية قليلة من السكر/الملح/الدهون.
- البرتقالي = كمية متوسطة من السكر/الملح/الدهون.
- الأحمر = كمية عالية من السكر/الملح/الدهون (تجنّب الإفراط).

	الدهون	السكر	الملح
منخفضة	أقل من 3 جرام	أقل من 5 جرام	أقل من 0.3 جرام
متوسطة	بين 3-17.5 جرام	بين 5-22.5 جرام	بين 0.3-1.5 جرام
عالية	أكثر من 17.5 جرام	أكثر من 22.5 جرام	أكثر من 1.5 جرام



الماء

التوصيات العامة:

- الرجال يحتاجون تقريباً ٣ لترات يومياً (حوالي ١٢ كوب).
- النساء يحتاجن حوالي لترين (٩ أكواب).



قد تختلف الكمية حسب النشاط والطقس والصحة
اشرب الماء بانتظام، ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش



العوامل التي تؤثر على احتياجك للماء :

- **نشاطك البدني**: كلما تحركت أو مارست الرياضة، زادت حاجتك للماء.
- **الطقس**: الأجواء الحارة أو المرتفعات تزيد فقدان السوائل.
- **الصحة**: الأمراض والحمى والقيء والإسهال تزيد من حاجة الجسم للماء.

- **الوزن والأبيض:** الأشخاص الأكبر حجمًا أو أصحاب الأبيض السريع يحتاجون ماءً أكثر .



فوائد شرب الماء:

- يحسن تدفق الدم.
- يساعد في الهضم ويمنع الإمساك.
- يحافظ على صحة المفاصل.
- يقلل خطر حصى الكلى والتهابات المسالك البولية.
- يحسّن مظهر البشرة.
- يحمي الأسنان من التسوس.
- يساعد في الأداء الرياضي وإنقاص الوزن وتخفيف أعراض الحساسية والربو.

كيف تعرف إذا كنت تشرب كفايتك؟

- راقب لون البول: الأصفر الفاتح جيد، الغامق أو ذو الرائحة القوية يدل على الجفاف.
- أعراض الجفاف: تعب، دوخة، جفاف الفم، إمساك، تشنجات عضلية.
- الجفاف الشديد خطير ويحتاج تدخلًا طبيًا.

هل يمكن شرب كمية كبيرة من الماء؟

نادرًا ما يحدث، لكن شرب كميات هائلة خلال وقت قصير قد يؤدي إلى نقص الصوديوم، وهي حالة خطيرة.

نصيحة:-

اجعل شرب الماء عادة يومية. لا تنتظر العطش، واشرب على مدار اليوم. يمكنك الاعتماد على بعض السوائل الأخرى كالعصير أو الشاي، لكن قلل من السكر والكافيين




نصائح عملية لتناول وجبات صحية أثناء العمل

لتحقيق نمط غذائي داعم للطاقة والإنتاجية، يمكنك إتباع ما يلي:

- ابدأ يومك بفطور متوازن (مثل البيض + الشوفان).
- اختر الحبوب الكاملة بدل البيضاء.
- نظم مواعيد الوجبات.
- قلل من العصائر الجاهزة والمشروبات المحلاة.
- اقرأ الملصقات قبل الشراء.
- لا تتناول الكافيين قبل النوم بـ ٦ ساعات.
- اشرب ماء كافيًا طوال اليوم.

الوجبات الخفيفة خلال ساعات العمل

أمثلة لوجبات خفيفة خلال ساعات العمل:

 <p>لبن زبادي يوناني مع مكسرات وعنب</p> <ul style="list-style-type: none">• الكربوهيدرات المعقدة: كمية صغيرة من الجرانولا (اختياري)• البروتين: الزبادي اليوناني• الدهون الصحية: اللوز أو الجوز• الفواكه: العنب أو التوت• الماء: كوب ماء أو ماء جوز الهند الطبيعي	 <p>شوفان مع زبدة الفول السوداني وشرائح الموز</p> <ul style="list-style-type: none">• الكربوهيدرات المعقدة: الشوفان• البروتين: زبدة الفول السوداني• الدهون الصحية: زبدة الفول السوداني• الفواكه: شرائح الموز• الماء: كوب ماء كبير أو ماء بنكهة طبيعية (مثل شرائح ليمون أو نعناع)
--	--



سلطة تونة خفيفة مع حمص وخبز شعير

- الكربوهيدرات المعقدة: خبز الشعير
- البروتين: التونة + الحمص
- الدهون الصحية: زيت الزيتون في السلطة
- الخضروات: خس، طماطم، خيار
- الماء: كوب ماء بارد مع شرائح خيار أو ليمون



خبز الحبوب الكاملة مع شرائح أفوكادو

وبيضة مسلوقة، وتفاح

- الكربوهيدرات المعقدة: خبز الحبوب الكاملة
- البروتين: البيضة
- الدهون الصحية: الأفوكادو
- الخضروات أو الفواكه: تفاحة مقطعة
- الماء: كوب ماء أو شاي أخضر غير محلى

الكافيين



منبه فعال أم سلاح ذو حدين؟

للـكافيين فوائد عديدة عند الاستخدام المعتدل منها:

- يعزز التركيز والانتباه ويقلل من الشعور بالتعب الذهني.
- يزيد من القدرة على التحمل أثناء المهام الطويلة والشاقة.
- يوجد في القهوة، الشاي، مشروبات الطاقة، الشوكولاتة وبعض الأدوية.

الآثار الجانبية المحتملة للإفراط في الكافيين:



- القلق والعصبية.
- اضطرابات في المعدة أو زيادة الحموضة.
- تسارع ضربات القلب لدى بعض الأشخاص.
- اعتمادا تدريجي (إدمان خفيف)، مما يجعل الشخص يحتاج كميات أكبر مع مرور الوقت.

هل تعلم أن الحد الأعلى المسموح به لاستهلاك الكافيين للبالغين هو 400 ملغ يوميًا؟



بدائل صحية للكافيين:

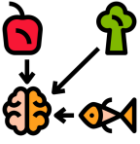
- الماء مع شرائح ليمون أو نعناع.
- المشي لتنشيط الدورة الدموية.
- شاي الأعشاب (خالٍ من الكافيين).



أغذية تعزز الذاكرة:

يُنصح باتباع نمط غذائي صحي للمحافظة على وظائف الدماغ، حيث تبين أن بعض الأطعمة قد تساعد في وظائف المخ مثل الذاكرة والتركيز

كما تظهر الأبحاث أن أفضل الأغذية للدماغ هي التي تحمي القلب والأوعية الدموية بما فيها:



1. الخضار الورقية الخضراء كالسبانخ والبروكلي.
2. مصادر أحماض أوميغا 3 المفيدة للتعلم والذاكرة مثل الأسماك وبذور الكتان والأفوكادو والجوز.
3. التوت بأنواعه كالتوت الأزرق أو الأسود والفراولة .
4. الشاي والقهوة فقد يساعد الكافيين على التركيز وترسيخ الذكريات الجديدة.
5. استبدال الكربوهيدرات المكررة بالحبوب الكاملة مثل الكينوا والشوفان وخبز الحبوب الكاملة.
6. استخدام الدهون الصحية مثل زيت الزيتون، بدلاً من الدهون المشبعة.



المكملات الغذائية:

تساعد بعض المكملات الغذائية على الحصول على عناصر غذائية للجسم في حال النقص، ولكن استخدامها قد يضر الصحة إذا تم أخذها دون اتباع التعليمات الخاصة بالسلامة:

- استشر طبيبك قبل تناول أي مكمل غذائي لتفادي الآثار الجانبية.
- كلمة "طبيعي" على المكمل لا تعني بأنه آمن أو جيد.
- لا تستبدل الدواء بمكمل غذائي.
- استشر طبيبك في حال الجمع بين مكملين، أو عند استخدامها مع أي نوع من الأدوية.
- الجرعات الزائدة من المكملات الغذائية تؤدي إلى مخاطر صحية كالإضرار بالكبد أو الأعضاء الأخرى.
- تأكد من الجرعات المناسبة الموصوفة من قبل الطبيب لأن بعض المكونات الموجودة في المكمل الغذائي موجودة بكميات كبيرة في الطعام المتناول



- **انتبه إلى الآثار الجانبية المحتملة** وتوقف عن استخدام المكمل مباشرة في حال حدوثها.

العناية بالوزن المثالي

مؤشر كتلة الجسم:

مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو طريقة حسابية لتحديد الوزن الصحي بناءً على العلاقة بين الوزن والطول، حيث يُحسب عبر قسمة الوزن (بالكيلوغرام) على مربع الطول (بالمتر). لكن يجب ملاحظة أن هذا المؤشر لا يأخذ في الاعتبار نسبة الدهون في الجسم.



ملاحظة: يُستثنى من هذا الحساب الأطفال دون 19 سنة، النساء الحوامل، والرياضيون.

حساب السعرات الحرارية:



الكربوهيدرات والدهون والبروتين هي العناصر الغذائية التي تحتوي على سعرات حرارية كمصادر طاقة أساسية للجسم، وما زاد منها يُخزن كدهون في الجسم.

والمعادلة الأساسية في التحكم بالوزن هي الموازنة بين ما يُؤكل ويحرق من السعرات.

كيف نقتل من السرعات الحرارية؟



الغذاء المتوازن يساعد على الوقاية من سوء التغذية بكافة أشكالها، كما أن مراقبة السرعات الحرارية تساعد في السيطرة على الوزن.

يعتمد نظام مراقبة السرعات الحرارية على المقارنة بين السرعات التي تستهلكها من غذاءك بالسرعات التي تحرقها في نشاطك. بعض التغييرات في نظامك اليومي تساعدك في التقليل من سرعاتك الحرارية، فمثلاً:



- استبدال كوب القهوة بالحليب بكوب قهوة داكنة.
- استبدال المشروبات الغازية بالمياه الفوارة كونها أقل في السرعات الحرارية .

الصيام المتقطع:

الصيام المتقطع هو الامتناع عن الأكل لفترات محددة بشكل يومي أو أسبوعي، وله عدة أشكال:

- **صيام 5:2 :**

وهو تناول الوجبات بشكل عادي لخمس أيام في الأسبوع والصوم عن الطعام لمدة يومين في الأسبوع.



- **صيام تبديل الأيام:**

وهو أن يصوم الشخص عن الأكل تماما لليوم الأول أو الاكتفاء بوجبة تكون سعراتها أقل من 500 سعرة حرارية، ثم يتناول طعامه العادي في اليوم الثاني، ويعود اليوم الثالث لنظام اليوم الأول وهكذا، وتشير الدراسات أن لهذا النظام نفس فعالية الحمية منخفضة السعرات من ناحية فقدان الوزن.

- **الصيام لأوقات محددة كل يوم تقريباً:**

بحيث يكون تناول الطعام خلال فترة السماح وهي 8 ساعات متصلة كل يوم.

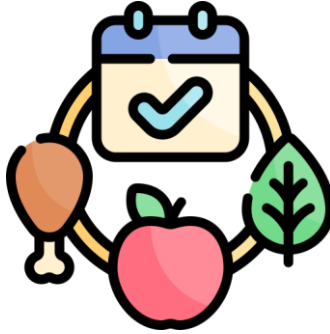
يعتبر الصيام المتقطع آمناً لكثير من الناس لكن لا يناسب الجميع، في حال كان لديك حالة صحية استشر طبيبك قبل البدء بالصيام



تمرين: ضع خطة وجبة يومية صحية

حاول كتابة خطة وجبة يومية لنفسك كموظف.

- وجبة فطور متوازنة.
- وجبة غداء صحية.
- وجبة عشاء خفيفة.
- وجبتان خفيفتان (سناك) بين الوجبات.



لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية

HEM1.25.0001760

25