

لماذا نهتم بنمط الحياة الصحي لتحسين جودة الحياة

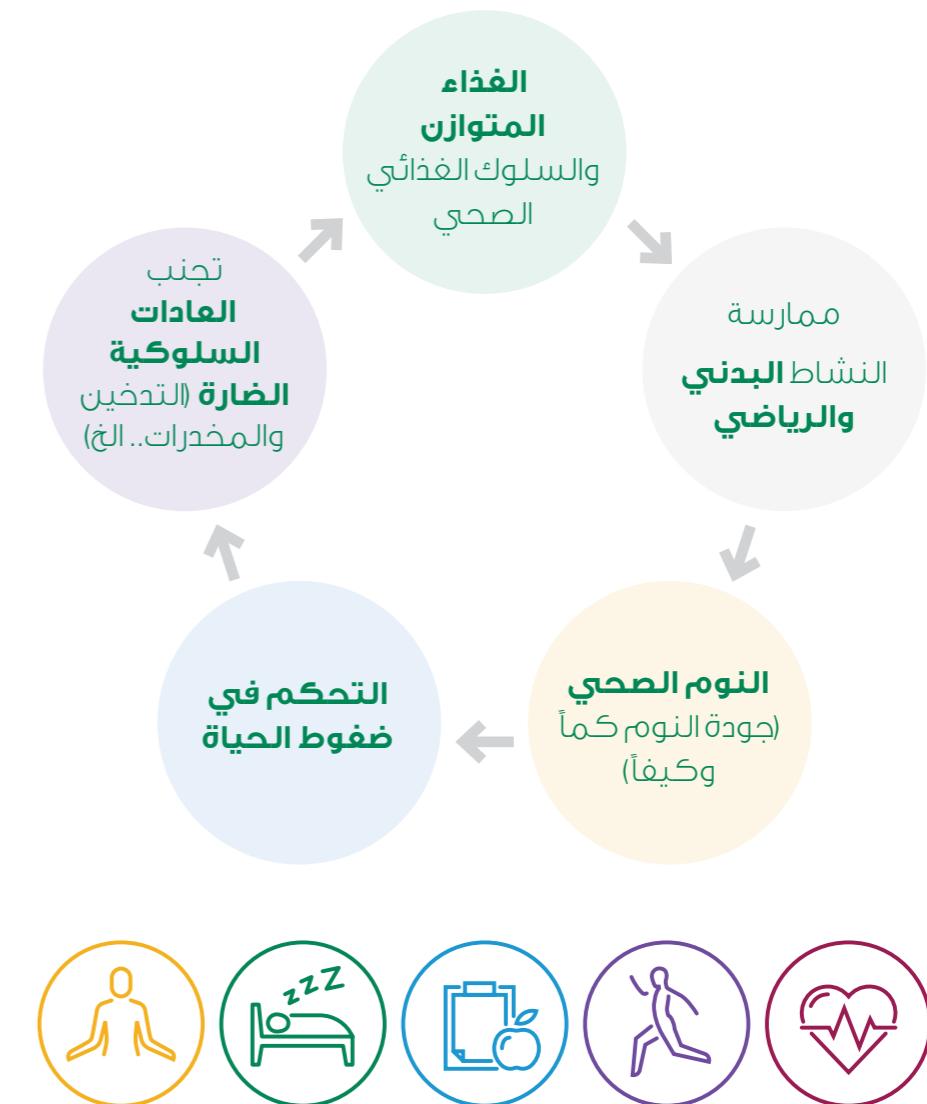


يعرف نمط الحياة الصحي بأنه **أسلوب دائم وطريقة للتعايش** يعتمد فيه الفرد على المعلومات والمعارف والمهارات والتي أصبحت تمارس لديه كسلوكيات يومية يتفاعل فيها مع بيئته بجميع جوانبها الصحية والعقلية والجديدة والفعالية والاجتماعية

مما يعود عليه بالنفع والفائدة



مكونات نمط الحياة الصحي



الغذاء المتوازن والنشاط البدني (نمط الحياة الصحي)

توازن

الطاقة الخارجة = الطاقة الداخلة



الغذاء بالأرقام

(توصيات منظمة الصحة العالمية) :

الدهون المتحولة	الدهون الكلية	السكريات	الملح
أن لا يزيد المتناول عن ١٠٪ من الطاقة الكلية والأفضل عدم استخدامها واستبدالها بالدهون غير المشبعة مثل: زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس	أن لا يزيد المتناول عن ٣٪ من الطاقة الكلية منها ١٪ من الدهون المشبعة أو أقل	أن لا يزيد المتناول عن ٥ جرام يومياً (أي ما يعادل ملعقة شاي صغيرة) (ما يعادل ٦ ملاعق شاي)	ان لا يزيد المتناول عن ٥٪ من الطاقة الكلية (أي ما يعادل ٦ ملاعق شاي)



حساب السعرات الحرارية (الطاقة الأساسية للفرد) :

يختلف احتياج الجسم للسعرات الحرارية اليومية باختلاف الطول والعمر والوزن والجنس والنشاط البدني اليومي الذي يبذله الفرد.

تستخدم حاسبة السعرات الحرارية الإلكترونية الموجودة في الموقع الرسمي لوزارة الصحة

يتم توزيع الطاقة اليومية على العناصر الغذائية الكبرى كالتالي:	الدهون %٣٠ - ٢٥	البروتين %٢٠ - ١٥	الكريوهيدرات %٦٠ - ٥٠
---	-----------------	-------------------	-----------------------

تغذية البالغين:

اشرب الماء بشكل كافٍ يومياً



تناول خمس حصص يومياً من الفواكه والخضار بحيث يكون حصتان فواكه و٣ حصص خضار



قلل من تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمشروبات المحتلة



تناول وجبات منتظمة تشمل الفطور ووجبة الغداء وعشاء خفيف



تناول الأغذية قليلة السعرات الحرارية



تجنب الوجبات السريعة والأغذية عالية الطاقة



إلتزام بالطاقة الكلية المحددة وراقب كتلة جسمك



نمط الحياة الصحي



الغذاء الصحي

هو الذي يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية الازمة للصحة العامة والقيام بأوجه النشاط اليومي بكفاءة وفعالية ويتطلب ذلك معرفة المجموعات الغذائية أو البدائل الغذائية.

الحصة اليومية: مقياس كمية الغذاء المتناول بالجرams أو الأكواب أو الشرائح أو الثمار الكاملة

النشاط البدني : حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والتي تؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة أثناء الراحة

الاحتياجات اليومية من المجموعات الغذائية (البدائل الغذائية):

الماء (صفر سعرة حرارية)



مجموعة الحليب (قليل الدسم)

ملعقة طعام
حليب مجفف

كوب زبادي

كوب لبن

كوب حليب

لا يقل عن 1
أكواب باليوم

٤ - ٢
حصص يومياً

مجموعة النشويات

يحتوي البدائل الواحد على ٨٠ سعرة حرارية و ٥٥ جم كربوهيدرات و ٣ جم بروتين

شربيه توست
حبة (صغيرة)
بطاطس

حبة عربي
(مفرود)

كوب بازلاء
معكرونة (مطبوخة)

كوب أرز
(مطبوخ)

حبات (صغيرة)
بسكويت

كوب ذرة

كوب قرع

كوب صامولي
(احصة نشويات + احصة بروتين)

كوب فول أو عدس
(احصة نشويات + احصة بروتين)

١٠ - ٦
حصص يومياً

مجموعة البروتين

يحتوي البديل الواحد على ٧٥ سعرة حرارية ٧ جم بروتين و ٥ جم دهون

٣ جم لحم خالي من الدهون
أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.



ملعقة طعام زبدة الفول
السوداني
(احصة دهون + احصة بروتين)

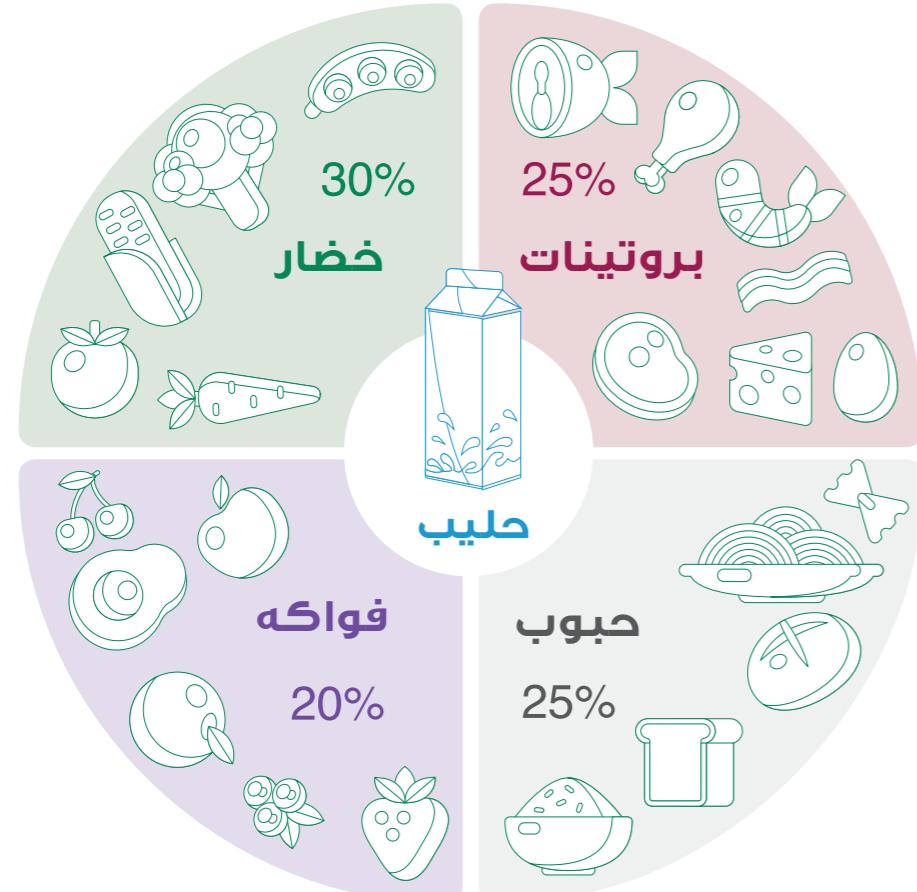
كوب سمك تونة
معلبة بالماء

كوب بيضة واحدة

٥٣ كوب جبنة
بيضاء
(احصة نشويات + احصة بروتين)

٣ - ٢
حصص يومياً

توزيع الطبق الصحي لكل وجبة



الاحتياجات اليومية من المجموعات الغذائية (البدائل الغذائية):

مجموعة الخضروات

يحتوي البديل الواحد على ٢٥ سعرة حرارية ٥ جم كربوهيدرات و ٢ جم بروتين

يستثنى من الخضروات
البطاطس والقرع والذرة والبازلاء
والجزر وتعامل معاملة النشويات



٥-٣

حصص يومياً

مجموعة الفواكه

يحتوي البديل الواحد على ٦ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات



٣ ملعقتين - ملاعق كبيرة
باليوم

الدهون

يحتوي البديل على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون
مكسرات نية غير مملحة (٦ حبات لوز
أو ١٢ حبات فول سوداني أو ١٢ حبة فستق)



القائمة الحرة

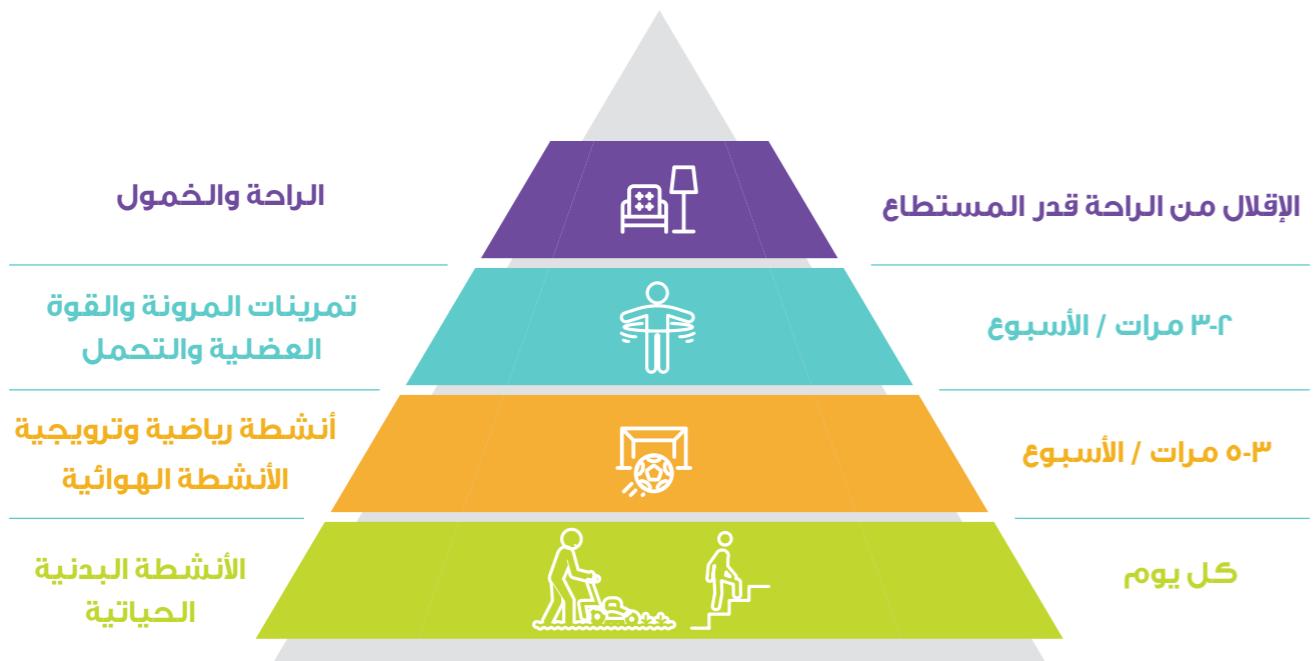
هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من ٢٠ سعرة حرارية
في البديل الواحد

قهوة أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، خردل، أعشاب، نعناع، فلفل،
ثوم، توابل منوعة، الخضروات الورقية كالجرجير والبقدونس والسبانخ



يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يومياً

هرم النشاط البدني:



محاولة الإبتعاد عن الخمول وقضاء الوقت بمشاهدة الشاشة بحيث لا تتجاوز ساعتين يومياً

النشاط البدني:

اختيار الأنشطة التي تتماشى مع جدول الفرد اليومي وتنسجم مع ميوله ورغباته ووضعه الصحي.

- تشجيع البالغين على القيام بنشاط بدني متوسط القوة لمدة ٣٠ دقيقة ٥ أيام بالأسبوع على الأقل
- يفضل أن يكون هدف الوصول إلى أعلى مستوى من النشاط البدني تدريجياً بحيث يبدأ بـ ١٠ دقائق مشي يومياً ويزيد التكرار بالأسبوع حتى يصل الفرد إلى ما لا يقل عن نصف ساعة لمدة خمس أيام بالأسبوع
- من أساس وصفة النشاط البدني: نوع النشاط/شدة/مدة/تكراره ويطلب الأمر التدرج في الشدة والمدة والتكرار



فوائد النشاط البدني:

- ٦- تطوير قدرة الجهاز القلبي الوعائي والتحمل العام.
- ٧- زيادة القوة والتحمل العضلي.
- ٨- الاحتفاظ او تطوير كل من المرونة و التوافق والتوازن.
- ٩- المحافظة على القدرة الجنسية.
- ١٠- زيادة الاحتكاك الاجتماعي والاستمتاع بالحياة.
- ١١- تطوير التحكم بالوزن والتغذية.
- ١٢- خفض شحوم الجسم.
- ١٣- المساعدة على الاسترخاء.
- ١- تحسين الصحة العامة والقدرة على العناية بالنفس.
- ٢- التخلص من القلق والأرق والضغوط النفسية.
- ٣- خفض عوامل الخطورة المتعلقة بأمراض القلبية.
- ٤- تحسين صحة العظام (خصوصاً الأنسجة التي يتم فيها حمل الجسم وكذلك تدريب الأثقال).
- ٥- الوقاية من حالات عديدة من الأمراض بسبب قلة الحركة مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة ومشاكل العظام.



