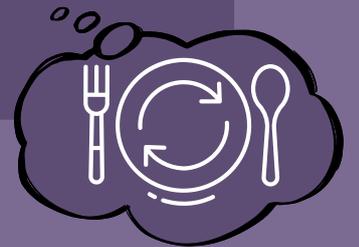
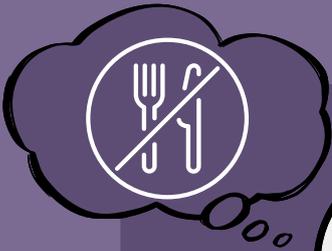


# بِسْمِ اللَّهِ فِيهِ

## اضطرابات الطعام Eating Disorders



# محتويات هذا العدد

08

## اسأل مختص

هل ثبت علمياً أن مرضى البوليميا هم أكثر عرضة للعقم؟ ولماذا؟

04

## موضوع عام

موجز اضطرابات الطعام

12

## آخر الأبحاث

تأثير اضطرابات الطعام على الذاكرة

11

## سؤال وجواب

هل من الممكن أن تكون اضطرابات الطعام وراثية؟

15

## وصفة صحية

كرات البروتين

14

## يُقال

يقال أن اضطرابات الطعام أسلوب حياة؟!

18

## اخبار القسم

تقدم، تميز، فوز

16

## عنصر غذائي

المغنيسيوم

تنويه: يُرجى ملاحظة أن النصائح والمعلومات الواردة في هذه النشرة هي لأغراض تثقيفية فقط. لكنها لا تشكل بديلاً عن التشخيص والعلاج والإستشارة الطبية المهنية؛ حيث أن الإحتياجات التغذوية تختلف من شخص لآخر. احرص دائماً على استشارة الطبيب أو اخصائي التغذية العلاجية قبل إدخال أي تغييرات في نظامك الغذائي أو البدء في نظام غذائي جديد.

## فريق

# بشّاء فيه

### قسم التصميم

أ. مريم آل إسماعيل  
أ. هانئة الحريري

### هيئة التحرير

أ. مريم آل إسماعيل  
أ. ايثار العتوق  
أ. سارة البرباري

### رئيسة التحرير

أ. أسماء آل سيف

### قسم المراجعة

أ. أسماء آل سيف  
أ. شوق المطيري  
أ. فاطمة السادة  
أ. أقدار الأكلبي  
أ. ايثار العتوق  
أ. سارة البرباري  
أ. ليلي الجاسم  
أ. نور العجلان  
أ. نور الفداغ

### هيئة الإشراف

د. ياسمين الجندان  
أ. حصة التويجري  
أ. مروة السيد

### قسم التدقيق اللغوي

أ. فاطمة الغامدي

### قسم الكُتاب

أ. ريماس القحطاني  
أ. البتول آل فردان  
أ. شوق المطيري  
أ. سارة العفيصان  
أ. لولو المنصوري  
أ. هبة آل الحارث  
أ. سارة البرباري  
أ. دينا داحة

# اضطرابات الطعام

إعداد: أ. دينا آل داحه القحطاني - طالبة تغذية علاجية

مراجعة: أ. شوق المطيري - طالبة امتياز تغذية علاجية

## ” موضوع مشوّق للمعرفة، مُفيد للخبرة ومُثير للدهشة!!“

أخبرنا عنه النبي ﷺ قبل أن يُدرّس في الفصول فقد قال - ﷺ - (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا يد فاعلاً فثلث لثامه وثلث لشرابه وثلث لتفسيه) رواه الترمذي وحسنه وقد أوضح لنا حديث النبي ﷺ أن **الوعاء المقصود هو البطن وعلمياً المعدة**، وأوصانا في حديثه أن يكون ثلث المعدة طعام وثلثها شراب وآخر ثلثها للنفس والمقصود الهواء الذي نستنشقه. وهذه الوصية بهدف **الاتزان والموازنة** في إعطاء الأعضاء حقها من كل ما تحتاجه بعدل وحكمة، وقلت هنا أعضاء بصيغة الجمع، لأنه إن صلّح الطعام واتزن، سارت باقي الأعضاء على خطاها؛ فأصل الصحة والوقاية يبدأ من القوت.



## ماهي اضطرابات الطعام؟

**اضطرابات الطعام** هي حالات سلوكية تتميز **باضطراب شديد ومستمر** في سلوكيات الأكل، وما يرتبط بها من **أفكار ومشاعر** مزعجة، تتمثل في الانشغال بالطعام ووزن الجسم وشكله، أو حتى بالقلق بشأن تناول الطعام أو عواقب تناول أطعمة معينة، بحيث يجد الشخص صعوبة في التركيز على الجوانب الأخرى من حياته. غالباً ما يرتبط بالحالة **النفسية** وسببه الرئيسي هو الحالة النفسية للمريض اضطرابات الطعام عديدة ومتنوعة، وكل نوع له أسبابه وله أعراضه وسماته. اجتهدنا في الحديث عن أنواعها وتعريفها حتى نرفع الوعي فيها ونفهمها أكثر ونتعلم الوقاية منها أو حتى العلاج



# أنواع اضطرابات الطعام



## فقدان الشهية العصبي (Anorexia nervosa)

يعتبر من **أشهر الاضطرابات** وأكثرها إصابة حول العالم، ويمتاز بأن المصابين فيه اشخاص **شديدين النحافة** و**قليلين الوزن** وغالبيتهم من **الإناث**، وتكون كتلتهم الجسدية أقل من الطبيعي بكثير حيث أن مؤشر الكتلة الطبيعية تكون بين (18.5-24.9) وأما المصابين باضطراب الشهية غالباً ما يكون مؤشر الكتلة الخاص بهم **أقل** من 18.5 وهذا يعني انهم معرضين للخطر بأمراض سوء التغذية ونقص المعادن والفيتامينات المهمة أكثر من غيرهم

ومن أسبابه:



ومن الممكن أن يكون للجانب الوراثي دور في الإصابة بهذا الاضطراب



العجز الغذائي الناتج عن الحميات الغير صحية



التنمر



عدم الرضا عن المظهر الخارجي



الإصابة بالإكتئاب

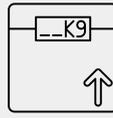
## اضطراب الشره المرضي العصبي (Bulimia nervosa)

**الشره العصبي** الذي يُطلق عليه بشكل شائع اسم **النهم** (الشهية المفرطة) هو اضطراب خطير في الأكل يُمكنه أن يُهدّد حياة الأشخاص المصابين به. يأكل الأشخاص الذين يعانون من **النهم بشكل مفرط**. وهذا يعني أنهم يشعرون بفقدان السيطرة على تناولهم للطعام. فيتناولون كميات كبيرة من الطعام في وجبة واحدة. ويحدث هذا في السر عادةً، وغالبًا ما يشعرون بالذنب والخجل الشديدين. ومن ثمّ يحاولون التخلص من الطعام والسعرات الحرارية الزائدة بطريقة غير صحية، مثل القيء، الرياضة الشديدة، أو بواسطة إساءة استخدام الملينات. ويُسمى هذا بالتطهير. أما عن أسبابه أيضاً فإنها تعتبر نفسية أكثر من كونها صحية.

فالمصابين بهذا النوع من الاضطراب يكون لهم ماضي مع :



يشعرون بالخوف الشديد من العودة إلى سابق ما كانوا عليه لذا يتخلصون من الطعام بأي طريقة كانت وغالبًا عبر الطرق الغير صحية



زيادة الوزن



السمنة

## اضطراب نهم الطعام (Bing Eating)

**اضطراب نهم الطعام حالة خطيرة**. يكون دائمًا مصحوبًا بشعور بعدم القدرة على التوقف عن الأكل. ويكون كذلك مصحوبًا بتناول كميات أكبر بكثير من المعتاد من الطعام. يُفرط معظم الناس في تناول الطعام من حين إلى آخر، فقد يكررون تناول وجباتهم في العطلات مرة أو مرتين. لكن الشعور المتكرر بفقدان القدرة على التوقف عن الأكل وتناول كميات أكبر من المعتاد من الطعام. وغالبًا يشعر مرضى اضطراب نهم الطعام بالحرص أو الخجل من نوبات نهم الطعام. وفي أغلب الأحيان يحاولون تقليل كمية الطعام أو الحد منها بشكل كبير نتيجة لذلك.. لكن هذا قد يؤدي إلى زيادة الرغبة في الأكل، وتشكيل نمط متكرر من نوبات الأكل بنهم. وغالباً أسبابه لا تكون معروفة، ولكن توجد عوامل تزيد من خطر الإصابة بهذا الاضطراب

وتشمل :



وجود مشكلات أخرى  
في الصحة العقلية



اضطراب هرمونات  
الجسم



اتباع حمية غذائية  
طويلة المدى



الجينات



## اضطراب شهوة الغرائب (Pica)



هو اضطراب من اضطرابات الأكل يدفع الشخص إلى أكل أشياء ليست بطعام، مثل الورق والصلصال ورقاقات الطلاء والتراب أو الشَّعر. وما يتناوله الأشخاص المصابون باضطراب شهوة الغرائب يضرهم صحتًا. كما يمكن أن تحتوي رقائق الدهان على الرصاص الذي يُسببُ حدوثه التَّسُمُّ بالرصاص. لتشخيص متلازمة بيكا، يجب أن يكون عمر المصاب سنتين على الأقل. لأنه عند الأطفال الصغار يمكن ملاحظة سلوك رمي مواد غير مناسبة في الفم ومحاولة تناول الطعام. بالإضافة للحوامل لأنهم في فترة الحمل (الوحم) قد تشتهي المرأة الحامل تناول المواد غير الغذائية. يعتبر البيكا من أخطر الاضطرابات لأن الشيء المأكول ليس بمادة غذائية وليس له أي صلة بأي من المغذيات الكبرى أو الصغرى لذا هم معرضين لسوء التغذية أو الاختناق -خصوصاً الأطفال- والتسمم واضطرابات التهابات المعدة.

أما بالنسبة لأسبابه قد يكون بسبب:



بالإضافة لبعض الأمراض  
العقلية والنفسية كالفصام  
والوسواس القهري



والإعاقة الذهنية والتوحد



والأمراض الجسدية كفقير الدم  
خاصة لدى النساء الحوامل



سوء التغذية الذي ينتج عنه نقص في بعض  
المعادن في الجسم كالحديد والزنك والكالسيوم  
مما يجعل الجسم يعبر عن رغبته في تناول المواد  
غير الغذائية لتعويض النقص



## الاضطراب الاجتراريّ (Rumination Disorder)



الاضطراب الاجتراريّ هو واحد من اضطرابات الأكل يجعل الأشخاص يقومون باستفراغ الطعام الذي جرى ابتلاعه دون إرادتهم. يتعرض الأشخاص عادة لارتجاع كمية صغيرة من الطعام بعد الأكل بفترة تتراوح بين 15 إلى 30 دقيقة وفي بعض الأحيان، يقوم الأشخاص بإعادة مضغ الطعام ثم يقومون بابتلاعه من جديد أو يقومون بارتجاعه. يختلف ارتجاع الطعام عن التقيؤ، حيث يعد التقيؤ قوياً ومرعجاً.

وقد يقوم مرضى الاضطراب الاجتراريّ بالأمور التالية :



يتناولون إحصاء ما يفلونه عن طريق تقيئه  
الفم باليدن أو الشَّعال.



يتجنبون الأكل مع الآخرين حتى لا يراهم الناس  
بيصفون الطعام.

أما عن أعراضه يتطوي العرض الوحيد عادةً على ارتجاع الطعام، ولا يشعُر المرضى بألم في البطن أو بالتوؤك (الغثيان). ونادراً ما يقوم المرضى بارتجاع كمية كبيرة من الطعام مما يؤدي إلى نقص في الوزن. ليس هناك أسباب واضحة للاضطراب.. أما عن العلاج يكون فقط بتغيير السلوك حيث أن الأدوية لا تعد ذات عائد ايجابي لحل هذه المشكلة.



## اضطراب تجنب أو تقييد الطعام (Avoidant/Restrictive food intake disorder)



الأشخاص المصابين بالاضطراب يتصفون بتناول الطعام **بكميات قليلة جدًا** أو تجنب تناول بعض الأطعمة. وهو لا يتضمن وجود صورة مشوهة للجسم كما في باقي الاضطرابات مثل فقدان الشهية وغيرها. يمكن لاضطراب تقييد تناول الطعام أو تجنبه أن يسبب **نقصًا كبيرًا في الوزن**، ونمواً أبطأ من المتوقع عند الأطفال، وصعوبة المشاركة في الأنشطة الاجتماعية المألوفة، وأحياناً حالات من نقص التغذية التي قد **تهدد الحياة**. ويمكننا تشخيصية من خلال حساب المدخول التغذوي اليومي لمدة معينة يحددها الطبيب برفقة اخصائي التغذية. أما عن أسبابه:



اضطرابات النمو



القلق



مرتبط غالباً بالأمراض النفسية مثل التوحد

**ويمكننا علاجه من خلال استخدام العلاج السلوكي المعرفي.**

في نهاية هذه الفقرة يقول الله عز وجل في كتابه (وَمَا أُوْتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا). لا نستطيع القول إلا أن اضطرابات الطعام عالم و بحر من العلم من حيث أنواعها وتصنيفاتها، وأسبابها كثيرة لا تقتصر على الأسباب النفسية والبيئية والاجتماعية..، وإن العلاج الأساسي لها هو البيئة الصحية، والصحة النفسية كما يقال (عقولنا أساس، دستور الطعام)



## الأورثوركسيا العصبية (Orthorexia Nervosa)



**اضطراب غذائي** يشير إلى هوس في تناول الأطعمة **الصحية**، حيث صيغ هذا المصطلح لأول مرة عام 1997 وهو عبارة عن هوس شديد في اكل الاطعمة الصحية فقط والتي بدورها **ستؤدي الى نتائج عكسية مثل:**



والشعور بالاشمئزاز من الاطعمه الغير صحية



القلق



العزلة الإجتماعية



فقدان لذة الطعام

ومن **مضاعفاته** سوء التغذية الحاد والوفاة . من اعراضه التركيز المفرط على نوعية شراء الطعام وينظر للطعام كونه مصدر للصحة فقط بل هو مصدر للحياه للسعادة للمشاركة الاجتماعية وغيرها . المصابين بهذا المرض يعتقدون ان **حياتهم صحية 100%** ولا تتضمن اي أمراض وهذا سبب عظيم لجعلهم ينتقدون الاشخاص الاخرين في نوعية طعامهم مما يسبب عدوانيه و قلة الحياة الاجتماعية وحاجز بينهم وبين الناس .



**إعداد : أ. ريماس القحطاني - طالبة تغذية علاجية**  
**المختص : د. عبير رشيد - أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي والإشراف الاكلينيكي**

## انكري لنا بعض الأعراض المصاحبة لتلك الاضطرابات؟

تختلف الأعراض حسب نوع اضطراب الطعام وسوف أتحدث عن اضطرابات الطعام الأكثر شيوعًا وهي:

فقدان الشهية العصبي ويتضمن انخفاض وزن الجسم بشكل غير صحي، وخوفًا شديدًا من زيادة الوزن، ونظرة غير واقعية للوزن والشكل. غالبًا ما يتضمن فقدان الشهية والضغط الشديد للتحكم في الوزن والشكل، والذي غالبًا يتعارض بشكل خطير مع الصحة والحياة اليومية، قد يشمل فقدان الشهية الخفض الشديد للسعرات الحرارية أو الاستغناء عن أنواع معينة من الأطعمة أو المجموعات الغذائية. وقد يشمل طرقًا أخرى لفقدان الوزن، مثل: ممارسة الرياضة كثيرًا، أو استخدام المليّنات، أو مساعدات النظام الغذائي، أو القيء بعد تناول الطعام. يمكن أن تُسبب الجهود المبذولة لإنقاص الوزن حدوث مشكلات صحية خطيرة، حتى بالنسبة إلى الذين يستمرون في تناول الطعام طوال اليوم أو الذين لا يعانون من نقص شديد في الوزن، كالاكتئاب، التهيج، القلق، ضعف التركيز، والتعب.

نحن هنا في هذا الحوار المميز، حيث سنتناول موضوعاً يهم الكثيرين في عالمنا اليوم: (اضطرابات الطعام)

في عالم مليء بالضغوطات والتوقعات، يعاني الكثيرون من مشكلات تتعلق بعلاقتهم بالطعام. اليوم، سنستضيف خبيرًا بارزًا في هذا المجال، والذي سيقدم لنا رؤى عميقة حول اسباب هذه الاضطرابات، وكيف يمكننا التعرف عليها ومعالجتها. دعونا نستعد لاستكشاف هذا الموضوع، ونتعرف أكثر على ضيفنا المميز الذي سيشاركنا خبراته القيمة. مع **د. عبير رشيد، أخصائية تغذية علاجية -أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي والإشراف الاكلينيكي**

## عرفي لنا اضطرابات الطعام؟

هي حالات سلوكية تتميز باضطراب شديد ومستمر في سلوكيات الأكل، وما يرتبط بها من أفكار ومشاعر مزعجة، تتمثل في الانشغال بالطعام ووزن الجسم وشكله، أو حتى بالقلق بشأن تناول الطعام أو عواقب تناول أطعمة معينة، بحيث يجد الشخص صعوبة في التركيز على الجوانب الأخرى من حياته.

## هل ثبت علمياً أن الإناث معرضات للنهام العصبي (Anorexia) أكثر من الذكور؟ ولماذا؟

تعتبر الإناث بالدرجة الأولى أكثر عرضة للإصابة، إذ أظهرت الدراسات بشكل عام، أن نحو 3.5٪ من النساء و 2٪ من الرجال مصابون باضطراب النهم للطعام ومؤخراً ازدياد عدد الشباب الذكور الذين يُصرّحون بأنهم يخشون زيادة مفرطة في وزنهم وبالتالي يعملون على التحكم في عادات تناولهم للطعام، أو يُعانون من نوبات الشراهة في الأكل وبهدف المحافظة على وزنهم يقومون بالتقيؤ الذاتي أو مزاوله الرياضة بشكل مفرط، أو تناول المليينات. وهذا ما تفسره الدراسة التي أجريت في جامعة جنوبي كاليفورنيا أن الأولاد الذكور كما الإناث ينشغلون بشكل أجسادهم ويتابعون أوزانهم باستمرار. وهو أمرًا تنطوي عليه الكثير من المشاكل التي تتعلق باضطرابات الأكل وعدم الرضا عن الشكل الحالي للجسد.

## برأيك ما هي أسباب انقطاع الدورة لدى مرضى النهام العصبي (Anorexia) من النساء؟

في الحقيقة أن مرضى اضطرابات الطعام معرضين لكثير من المشكلات البدنية ومن هذه المشكلات اختلال التوازن الهرموني إذ أن انخفاض وزن الجسم بشكل مفرط، قد يؤدي إلى انقطاع العديد من الوظائف الهرمونية في الجسم، ما قد يوقف عملية الإباضة. وغالبًا ما ينقطع الطمث لدى النساء المصابات باضطراب في الأكل، مثل فقدان الشهية أو النهام (الشهية المفرطة)، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية غير الطبيعية

كما أن الإفراط في ممارسة الرياضة وممارسة تدريبات قاسية، قد يحدث لديهم انقطاع في دورات الحيض بسبب انخفاض الدهون في الجسم، والضغط، والاستهلاك العالي للطاقة. كما أن التوتر الناتج عن اضطرابات الطعام قد يتسبب في تغيير مؤقت في عمل منطقة ما تحت المهاد، وهي منطقة من الدماغ تتحكم في الهرمونات التي تنظم دورة الحيض. ونتيجة لهذا فقد تتوقف عمليتا الإباضة.

## هل ثبت علمياً أن مرضى البوليميا هم أكثر عرضة للعقم؟ ولماذا؟

وفقاً للدراسات الحديثة فإن المرأة التي تعاني من اضطرابات الطعام مثل فقدان الشهية إلى الطعام أو الشره المرضي قد تستغرق فترة أطول قليلاً بمعدل 6 شهور إلى سنة للحصول على الحمل من النساء الأخريات.

## هل حقيقة احتمالية وجود إحدى اضطرابات الطعام في المريض دون أن يلاحظ لمدة من الزمن تصل إلى سنتين؟ برأيك ما هي تلك الأسباب التي أدت إلى عدم ملاحظة أو التشخيص المبكر؟

في الحقيقة لا يعتقد الكثير من المصابين باضطرابات الأكل أنهم بحاجة للعلاج وخاصة أنه يمكن أن يعاني البعض أحياناً من مشكلة في سلوكيات الأكل تتشابه مع بعض أعراض أحد اضطرابات الطعام ومن السمات الرئيسة للعديد من اضطرابات الأكل عدم إدراك مدى حدة الأعراض. أضف إلى ذلك، أن الشعور بالذنب والخجل غالباً يمنع الأشخاص من طلب المساعدة.

## اذكري لنا أهم الاستراتيجيات المثبتة في علم النفس لعلاج أو تخفيف أعراض هذه الاضطرابات العصبية؟

- **العلاج السلوكي المعرفي (CBT):** يشجع استخدام العلاج السلوكي المعرفي في علاج اضطرابات الأكل، خاصةً لعلاج النهام (الشهية المفرطة) واضطراب الأكل بشراهة وبعض مشكلات سلوكيات الأكل الأخرى. يُركز العلاج المعرفي السلوكي على **تغيير أنماط التفكير والسلوك السلبية**. وفي أغلب الأحيان تتعلم فيه كيفية مراقبة عاداتك الغذائية ومزاجك وتحسينهما، وتطوير مهارات حل المشكلات، واستكشاف طرق صحية للتعامل مع المواقف المسببة للتوتر.

- **العلاج الجدلي السلوكي (DPT):** على الرغم من أن العلاج الجدلي السلوكي تم تصميمه في الأصل لعلاج اضطراب الشخصية الحدية، إلا أنه يعتبر اليوم علاجًا فعالاً لاضطرابات السلوك الغذائي والأكل، مثل فقدان الشهية العصبي، واضطراب الشراهة عند تناول الطعام، والشره المرضي العصبي.



# سؤال وجواب

Q

A

اعداد:أ. سارة العفيصان - طالبة تغذية علاجية  
مراجعة:أ. نور الفداغ- أخصائية تغذية علاجية في مستشفى جون هوبكنز الطبي

## هل الأشخاص الذين لديهم اضطرابات الطعام يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي؟

نعم على سبيل المثال مرضى الأنوريكسيا(فقدان الشهية العصبي) يعانون من بطء في إفراغ المعدة، مما يؤدي إلى الشعور بالامتلاء بسرعة وبقاء الطعام لفترة أطول في المعدة. والكثير من الأشخاص الذين يعانون من البوليميا(الشراهة المرضية العصبي) لديهم ارتجاع مريء وحرقة في المعدة وذلك بسبب السلوكيات التعويضية مثل (الاستفراغ).

## ٢-هل من الممكن أن يكون الشخص بوزن طبيعي، ويعاني من أحد اضطرابات الطعام؟

نعم، تشير الدراسات إلى أن هناك بالفعل أشخاصًا بوزن طبيعي يعانون من اضطرابات الطعام، مثل اضطراب نهم الطعام (BED) والشراهة المرضية العصبي (BN). وهذا يعني أن اضطرابات الطعام ليست مرتبطة فقط بزيادة الوزن أو السمنة، بل يمكن أن تحدث أيضًا للأشخاص الذين يتمتعون بوزن طبيعي.

## ٣-هل من الممكن إصابة الأطفال باضطرابات الطعام؟

نعم؛ أثبتت الدراسات أن الأطفال يمكن أن يصابوا باضطرابات الطعام، بما في ذلك اضطراب الأكل الانتقائي (ARFID)، حيث يظهر لديهم تفضيلات غذائية محددة قد تؤدي إلى رفض تناول الطعام بناءً على خصائصه الحسية أو مخاوف معينة مثل الشعور بالغثيان أو الاختناق.

## ٤-هل من الممكن أن تكون اضطرابات الطعام وراثية؟

أثبتت الدراسات أن اضطرابات الطعام، مثل اضطراب فقدان الشهية العصبي واضطراب نهم الطعام، قد تكون وراثية، حيث يزيد وجود تاريخ عائلي لهذه الاضطرابات من احتمالية إصابة الأفراد بها.

## 5-هل صحيح أن اضطرابات الطعام تصيب الإناث فقط؟

لا غير صحيح؛ أظهرت الدراسات أن اضطرابات الطعام لا تقتصر على الإناث فقط، بل يمكن أن تصيب الذكور أيضًا، وخاصة في صفوف المراهقين والرياضيين، حيث تتركز مخاوفهم غالبًا حول زيادة الكتلة العضلية، مما قد يؤدي إلى سلوكيات غذائية غير صحية.

# آخر الأبحاث

## ما بين طيِّات الذاكرة و اضطرابات الطعام

إعداد: أ. هبة آل الحارث - طالبة تغذية علاجية  
مراجعة: أ. أسماء آل سيف - طالبة تغذية علاجية



3. **ضغوط نفسية: الضغوط النفسية المرتبطة بالاضطرابات الغذائية مثل القلق الشديد والاكتهاب** يمكن أن تؤثر أيضًا على الذاكرة. الاضطرابات النفسية قد تجعل من الصعب على الفرد التركيز والاستعادة الفعالة للذكريات.

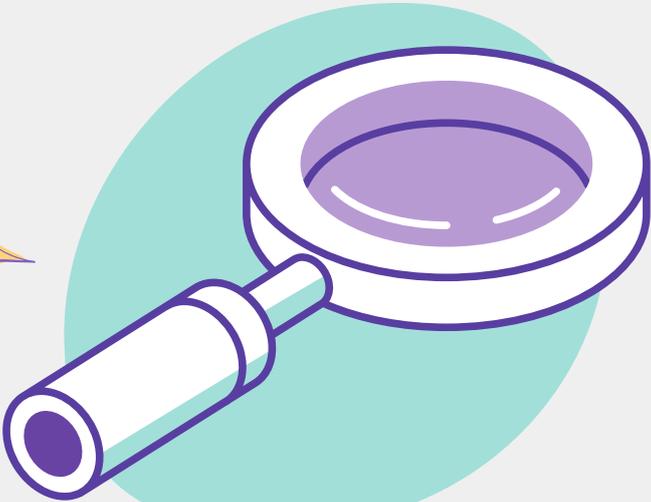
4. **تغيرات الدماغ الهيكلية:** بعض الأبحاث تشير إلى أن **النقص الحاد في التغذية** قد يؤدي إلى تغييرات في هيكل ووظائف الدماغ، **بما في ذلك** تقليل حجم بعض المناطق الدماغية المسؤولة عن الذاكرة والتعلم.

أشارت الأبحاث على العلاقة ما بين فقدان الذاكرة أو ضعف الذاكرة على المدى البعيد في حالات اضطرابات الطعام الحادة مثل فقدان الشهية النفسي (*anorexia nervosa*) وفقدان الشهية النفسي (*bulimia nervosa*)، لها تأثيرات شديدة على الصحة العامة، بما في ذلك الصحة العقلية والوظائف العقلية مثل الذاكرة. يعاني الأفراد الذين يعانون من هذه الاضطرابات غالبًا من نقص حاد في التغذية، مما يؤثر على العمليات الدماغية الأساسية ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الذاكرة والتركيز.

### و من العوامل الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر على الذاكرة:

1. **نقص التغذية : النقص الحاد في التغذية هو عامل رئيسي يؤثر على الذاكرة.** الدماغ يحتاج إلى مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية مثل البروتينات، والدهون، والفيتامينات، للحفاظ على وظائفه العقلية بشكل صحيح. عندما يفتقر الجسم إلى هذه العناصر، يمكن أن يتأثر تشغيل الدماغ بشكل سلبي، مما يؤدي إلى ضعف في الذاكرة والتركيز.

2. **تغيرات هرمونية : الاضطرابات الغذائية قد تسبب تغييرات هرمونية مثل اضطرابات في إفراز الهرمونات التي تؤثر على الدماغ، مثل الكورتيزول (هرمون الإجهاد) والهرمونات الجنسية.** هذه التغيرات الهرمونية يمكن أن تؤثر على وظائف الذاكرة بشكل مباشر.



## تأثير الأنوركسيا النفسية على الذاكرة

**الأنوركسيا النفسية** هي اضطراب يتميز بالرغبة الشديدة في **خسارة الوزن**، وبترافق ذلك عادةً مع تقليل شديد في استهلاك الطعام. يؤدي النقص الحاد في التغذية إلى تأثير سلبي على وظائف الدماغ، بما في ذلك الذاكرة. البروتينات، الدهون الصحية، والفيتامينات تلعب دورًا حاسمًا في دعم الأنشطة العصبية والمحافظة على صحة الدماغ. عندما يكون هناك نقص حاد في هذه العناصر الغذائية، يمكن أن يعاني الدماغ من صعوبات في القيام بوظائفه الأساسية، بما في ذلك تخزين واسترجاع المعلومات، مما يؤدي إلى فقدان الذاكرة المؤقت أو حتى الدائم في بعض الحالات.

تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يعانون من الأنوركسيا النفسية قد يظهرون أداءً أسوأ في اختبارات الذاكرة المعرفية مقارنة بالأفراد الأصحاء. هذا التأثير يمكن أن يكون نتيجة للنقص الغذائي الحاد، بالإضافة إلى التغيرات الهرمونية والضغط النفسية الناجمة عن الاضطراب.

## تأثير البليميا العصبية على الذاكرة

**البليميا العصبية** تتميز بنمط متكرر من الأكل الزائد تليها محاولات للتخلص من السعرات الحرارية المتناولة، سواء عن طريق التقيؤ أو استخدام المليّنات. هذه الاضطرابات تؤدي إلى تغيرات في الفيزيولوجيا الجسدية والنفسية التي قد تؤثر على الذاكرة بطرق مختلفة.

**التقيؤ المتكرر يؤدي إلى فقدان العناصر الغذائية الأساسية**، مما يؤثر على وظائف الدماغ وقدرته على استيعاب ومعالجة المعلومات. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تسبب الاضطرابات النفسية المصاحبة للبليميا العصبية، مثل القلق والتوتر، تأثيرات سلبية على الذاكرة والتركيز، مما يجعل من الصعب على المصابين بالمرض التعامل بشكل فعال مع العواقب اليومية والتحديات العقلية.

## الآثار الطويلة الأمد

بالإضافة إلى التأثيرات الفورية، يمكن أن تؤدي الأنوركسيا النفسية والبليميا العصبية إلى آثار **طويلة الأمد على الذاكرة**. بعض الدراسات تشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من هذه الاضطرابات قد يظلون يعانون من تحديات في الذاكرة حتى بعد تحسين حالتهم التغذوية والعلاج النفسي. هذا يشير إلى أهمية تقديم الدعم الطبي والنفسي المناسب للمرضى للمساعدة في استعادة وظائف الدماغ والذاكرة إلى مستويات صحية ومستدامة.



# يقال أن اضطرابات الطعام أسلوب حياة؟!

إعداد: أ. البتول آل فردان-إحصائية تغذية علاجية  
مراجعة: أ. فاطمة السادة-إحصائية تغذية علاجية



تتأثر سلوكيات الأكل أيضًا بشكل كبير بالإعلانات الإعلامية عن الجسم المثالي، مما يدفع الكثيرين لمراقبة نوعية الطعام والسعرات الحرارية، أو ممارسة تمارين قاسية لتحقيق أهدافهم. ومع ذلك فإن عدم الرضا عن الشكل ليس العامل الوحيد الذي يزيد من احتمالية تطور اضطرابات الأكل؛ فالعوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية تلعب أيضًا دورًا حاسمًا في هذا التطور. قد تتفاعل هذه العوامل معًا لتشكيل أنماط غذائية مرتبطة باضطرابات الطعام المختلفة، كما هو موضح في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-5).

في النهاية، تُعتبر اضطرابات الطعام أمراضًا معقدة ذات جذور بيولوجية ونفسية واجتماعية، تؤثر بشكل عميق على تفكير الشخص وسلوكه وعلاقته بالطعام وجسمه، وليست مجرد قرارات أو أنماط حياة.

تُعتبر اضطرابات الطعام حالات بيولوجية تتعلق بخلل في سلوكيات الأكل والعادات المرتبطة بها. غالبًا ما تتضمن هذه الاضطرابات تغييرات في نوعية أو كمية الطعام الذي يتناوله الأفراد، بالإضافة إلى سلوكيات تهدف إلى منع امتصاص الطعام، مثل التقيؤ أو استخدام المليينات. لذلك، فهي ليست مجرد خيارات نمط حياة، بل تتطلب علاجًا متخصصًا للتعامل معها بشكل فعال.

تُعد اضطرابات الطعام من الحالات الصحية الخطيرة التي تؤثر على الصحة الجسدية والعقلية. تشمل هذه الحالات مشكلات في طريقة التفكير تجاه الطعام، الأكل، الوزن، والشكل، مما يمكن أن يؤثر سلبًا على المشاعر والقدرات العملية في جوانب حياة متعددة. يرتبط عدم الرضا عن شكل الجسم باضطرابات الطعام، مما يدفع بعض الأفراد للاعتقاد بأن لديهم القدرة على التحكم في سلوكياتهم الغذائية.

# وصفة صحية "كرات البروتين"

اعداد: أ. لولو المنصوري - طالبة تغذية علاجية  
مراجعة: أ. ليلي الجاسم - طالبة تغذية علاجية

يحتاج المصابين **باضطرابات الطعام** إلى العديد من العناصر الغذائية التي يفقدونها نتيجة للإضطراب لديهم، لذلك تعد كرات البروتين الحل الأمثل لهم. فهي وجبة خفيفة متكاملة لاحتوائها على الكربوهيدرات، **البروتين، الدهون الصحية والألياف**.

## لوصفة كرات البروتين مزايا عديدة من أهمها انها:

1. غنية بالسعرات الحرارية..
2. وجبة خفيفة متكاملة سهلة وسريعة التحضير.
3. حجمها الصغير يجعلها سهلة الأكل ومريحة للمصابين باضطراب الطعام.
4. وصفة مرنة فيمكن أن يتم إضافة أو تبديل المكونات لتناسب مع الأذواق الفردية.
5. يمكن أكلها قبل التمارين الرياضية فهي تزود الجسم بالطاقة، ويمكنها أيضا أن تعمل على إصلاح العضلات بعد التمارين لاحتوائها على البروتين.

## طريقة التحضير

**تخلط** جميع المكونات في وعاء، ثم توضع في البراد حتى تتماسك ليسهل تشكيلها. بعد ان تتماسك يتم تقسيم الخليط الى كرات في حجم الجوز (28 جرام) أو حسب الرغبة.

## الحقائق الغذائية

الحصة:  
28 جرام للحبة الواحدة  
125 سعرة حرارية  
14 جرام كربوهيدرات  
3 جرام بروتين  
7 جرام دهون

## المكونات



ثلاثي كوب من جوز الهند المبشور الغير محلى



كوب واحد من حبوب الشوفان الكاملة



نصف كوب من بذور الكتان المطحونة



نصف كوب من زبدة الفول السوداني الطبيعية



نصف كوب من رقائق الشوكولاتة الغير محلاة



ثلث كوب من العسل



(يمكنك إضافة ملعقة شاي من القرفة او مستخلص الفانيليا للمزيد من النكهات)



# عُنصر غذائي

## المغنيسيوم (Mg)

إعداد: أ. سارة رائد البرباري - طالبة تغذية علاجية  
مراجعة: أ. نورا العجلان - طالبة تغذية علاجية

# المغنيسيوم

## المغنيسيوم :

هو معدن متوفر بكثرة في الجسم، وهو موجود بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة، ويضاف إلى منتجات غذائية أخرى، ومتوفر كمكمل غذائي، و يتواجد في بعض الأدوية (مثل مضادات الحموضة والملينات) حيث يُشجع على عدم اخذها إلا بوصفة طبية ولمدة زمنية قصيرة.

## فوائد المغنيسيوم

- يشارك في مئات التفاعلات الكيميائية الحيوية في الجسم.
- يعزز أداء التمارين الرياضية.
- يساعد على مكافحة الاكتئاب.
- يدعم المستويات الصحية في السكر في الدم.
- يعزز صحة القلب.
- يتميز بفوائده المضادة للالتهابات.
- تعزيز صحة العظام.
- دعم النوم بشكل أفضل.

## الاحتياج اليومي:

**الجرعة الغذائية الموصى بها يوميًا للمغنيسيوم العنصري هي:** 19-30 عامًا، 400 مجم (للرجال) و310 مجم (للنساء)؛ 31 عامًا فأكثر، 420 مجم (للرجال) و320 مجم (للنساء). للحمل: 14-18 عامًا، الكمية الغذائية الموصى بها هي 400 مجم؛ 19-30 عامًا، 350 مجم؛ 31-50 عامًا، 360 مجم. للرضاعة: 14-18 عامًا، الكمية الغذائية الموصى بها هي 360 مجم؛ 19-30 عامًا، 310 مجم؛ 31-50 عامًا، 320 مجم. الحد الأقصى اليومي للجرعة (UL) للمغنيسيوم هو 350 مجم لأي شخص يزيد عمره عن 8 سنوات، بما في ذلك الحوامل والمرضعات.

## نقصه يسبب:

- حركات العين غير الطبيعية (الرعدة)
- التشنجات
- التعب
- تشنجات العضلات أو التقلصات
- ضعف العضلات
- خدر

## المصادر الغنية به:



الخضروات الورقية الخضراء، مثل السبانخ



البقوليات



المكسرات والبذور



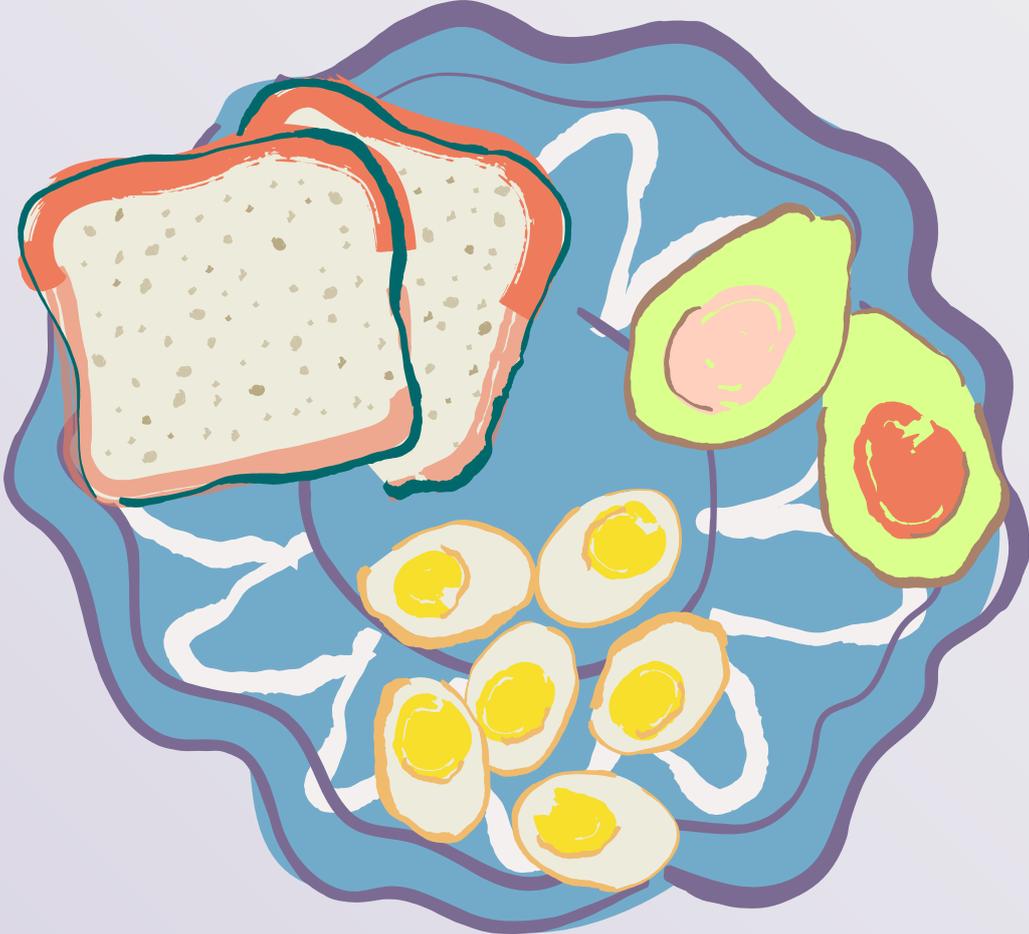
الحبوب الكاملة



# موجز اضطرابات الطعام

اضطرابات الطعام لها طيف واسع تابع الموجز!

إعداد: أ. شوق المطيري - طالبة امتياز تغذية علاجية  
المراجعة: أ. أقدار مفرح الأكلبي - أخصائية تغذية بمجمع المانع الطبي بالراكة



بالنسبة للكثير، **الطعام ليس مجرد مصدر للطاقة**، بل هناك علاقة معقدة وأعمق من ذلك ويختلف مفهومها من شخص لآخر، فقد يرتبط الطعام بذكرىات، أو عادات معينة، أو هوية وتقاليد وغيرها. كما أن تفضيلك لصف طعام قد يرتبط بموقف أو حكاية شخصية. وعلى النقيض للبعض قد يرتبط الطعام بتقدير المرء لذاته، أو بالقلق، أو بالخوف، أو ببعض المشاعر الأخرى.



اضطراب الشرهية في تناول الطعام  
(Binge Eating Disorder)



الشره العصبي  
(Bulimia Nervosa)



فقدان الشهية العصبي  
(Anorexia Nervosa)



الاضطراب الاجتراري  
(Rumination Disorder)



اضطراب شهوة الغرائب (بيكا)  
(PICA)



اضطراب تناول الطعام التجنبي المقيد  
(Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder)



فقدان الشهية الرياضي  
Anorexia Athletica



متلازمة الأكل الليلي  
Night Eating Syndrome (NES)



اضطراب هوس الغذاء الصحي  
(Orthorexia)

بالختام، اضطرابات الطعام لها **طيف واسع**، ولكل اضطراب طريقة علاج معينة سواء غذائياً، أو سلوكياً، أو نفسياً، أو غيره. يجب التعامل مع المصابين باضطرابات الطعام بتفهم والسعي لتقديم المساعدة والدعم لهم.

# أخبار قسم نشرة بشفاة

نشرة  
بشفاة

September

أقيم في العاشر من شهر سبتمبر يوم  
التهيئة للطالبات المستجدات في قسم  
التغذية العلاجية قُدم من خلاله التعريف  
بالقسم ومنسوبيه وكذلك التعريف بالشؤون  
الأكاديمية للطلبة وقد تم عرض انجازات  
القسم خلال العام الأكاديمي السابق بجانب  
عرض الخدمات المقدمة للطلبة من قبل  
شؤون الطلاب ووحدة التعليم الإلكتروني  
وتم القاء كلمة للخريجين ألقتها الخريجة  
شوق المطيري.



تمثيلاً لكلية العلوم الطبية التطبيقية وبالتعاون مع مركز الإرشاد الجامعي لتفعيل يوم الصحة النفسية العالمي أقام قسم التغذية العلاجية نشاط **العبء التغذوي والصحة النفسية بإشراف كلاً من د. ريهام متولي وأ. لينا بوقري** شاركت فيه طالبات القسم معرفتهن باضطرابات الطعام الثلاثة الرئيسية: **(فقدان الشهية العصبي، الأكل القهري، الشره العصبي)** وعلاقة التغذية بشكل عام بالصحة النفسية بجانب الأغذية المساعدة على تقليل الاكتئاب مثل التلبينة والحبّة السوداء.

## October



بالتعاون مع المجلس الطلابي ونادي كامز أقيم في الخامس عشر من شهر أكتوبر نشاط **(الغذاء مفتاح حياة أفضل)** من قبل طالبات قسم التغذية العلاجية وذلك تفعيلاً ل**يوم الغذاء العالمي** حيث ركز النشاط على العمل على زيادة الوعي بعلاقة الغذاء والدواء والأغذية الوظيفية وكذلك بمكونات كتلة الجسم وأخذ القياسات الجسدية للزوار وجاء ذلك بالتحقيف بالنشرة الشهرية (فيه شفاء) **كما سعد القسم بالتعاون مع جمعية السلياك** حيث تسعى الجمعية لتحسين حياة مرضى السلياك من خلال الخدمات وبرامج المستفيدين تحت **إشراف مباشر من وزارة الصحة.**



# فوز!



**يبارك قسم التغذية العلاجية لطالباته الفائزات بالمركز الأول كأفضل ملصق بحثي في يوم البحث العلمي لكلية العلوم الطبية التطبيقية وهن: شوق المطيري ، رؤى الصدي ، ايمان الفرحان ، أميرة الزهراني وسارة آل عباس في بحثهن بعنوان (علاقة الماتشا بمستويات القلق بين طلاب الجامعة) بإشراف كلاً من د.محمد السعدني ود.ريهام متولي كما يتقدم بجزيل الشكر للطالبات المشاركات من الدراسات العليا في العروض الشفهية وهن: فرح عباس البراهيم وسمية شكري آل سيف متمنين للجميع بمزيد من التقدم والنجاح.**





# الملصق البحثي

## The Effect of Matcha Tea on Anxiety Levels Among University Students: An Interventional Study

Alabbas S., Alfarhan E., Almutairi S., Alsade R., Alzahrani A., Elsaadany M., Metwally R., Abu zaid O., Sebastian T.  
Department of Clinical Nutrition, Imam Abdulrahman Bin Faisal University, Dammam, Saudi Arabia.

جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
الكلية الطبية التطبيقية  
الكلية التطبيقية للتغذية  
Department of Clinical Nutrition

### INTRODUCTION

Anxiety is a type of emotion which is a response by the body to fear and concerns. It is a normal feeling following anxious situations. However, anxiety is considered abnormal when this feeling persists for a prolonged period of time which in turn it will transform to disorder [1]. A study conducted in Saudi Arabia stated that the prevalence of anxiety disorders especially, Generalized Anxiety Disorder (GAD) among general population in Saudi Arabia was 62.1%. [2]. Matcha tea is a powdered type of green tea leaves that is originated from Japanese green tea (*Camellia sinensis*). Unlike other green teas, matcha tea provides a higher concentration of bioactive compounds. It contains abundance of L-theanine which is an amino acid that has a calming effect on the central nervous system. Matcha consumption is hypothesized to reduce anxiety levels.

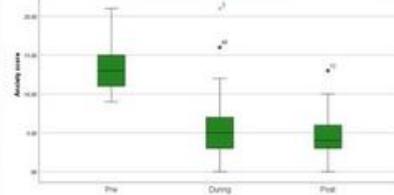
### OBJECTIVES

This study aimed to investigate the effect of matcha tea consumption on anxiety levels and sleep quality. Moreover, the effect of anxiety on BMI among IAU students.

### METHODOLOGY



### RESULTS & DISCUSSION



Our findings indicated a significant relationship between matcha tea consumption and reduction of anxiety levels ( $p<0.001$ ), Fig.1.

The stress-reducing effect of Matcha tea may be associated with its high content of L-theanine. It is believed that L-theanine increases gamma-aminobutyric acid (GABA), a neurotransmitter that inhibits neuronal excitability, which can reduce anxiety and stress [3]. Additionally, L-theanine lessens anxiety levels by increasing serotonin levels in the brain [4].

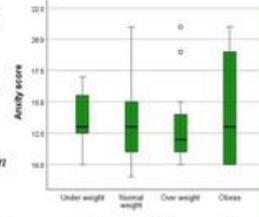
**Table 1: Sleep Quality and Anxiety**

Sleep quality - Pre	n	%	Median (score)	P-value
Good	43	76.8	7	<math><0.001</math>
Poor	13	23.2		
Sleep quality - Post				
Good	54	96.4	9	
Poor	2	3.6		

Table 1 showed a significant improvement in sleep quality ( $p<0.001$ ). People with

anxiety may experience vivid and disturbing dreams that may cause them to wake up during rapid eye movement (REM) sleep period [5]. Moreover, anxiety is almost associated with insomnia [6]. It is suggested that sleep quality improvement is attributed to the stress reducing properties of L-theanine in matcha.

Figure (1) showed that there is no significant correlation between anxiety levels and students' BMIs. These findings are in line with previous studies [7]



Further studies with larger sample sizes may be needed to prove these findings

### CONCLUSION & RECOMMENDATION

In conclusion, our study's findings support the hypothesis that consumption of matcha tea can reduce anxiety levels and improve sleep quality. Moreover, these results focus on the possibility of using Matcha tea as a nutritional intervention for people suffering from anxiety, and sleep disorders. Encouraging people to include matcha tea in their daily routine can act as a complementary intervention beside other existing management strategies for these problems.



# بشبه فيه

مصادر النشرة:



إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات لا تتردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى البريد الإلكتروني:

[cams.cnvc@iau.edu.sa](mailto:cams.cnvc@iau.edu.sa)