



السفر فيه

رفقاء السفر الشائعين

يقال أن السفر بإمكانه أن يؤثر
على ميكروبيوم الأمعاء

التغذية والسفر



محتويات هذا العدد

05

أسأل مختص

السفر والعادات الغذائية

04

التغذية والسفر

08

رفقاء السفر الشائعين

06

جديد الأبحاث

العادات الغذائية والساعة البيولوجية

13

وصفة صحية

رفائق التورتيللا بدقيق الحمص

11

يُقال

يقال أن السفر بإمكانه أن يؤثر على ميكروبيوم الأمعاء

16

من منظور آخر

سلامة الغذاء وعلوم المختبرات الإكلينيكية

15

عنصر غذائي

البوتاسيوم

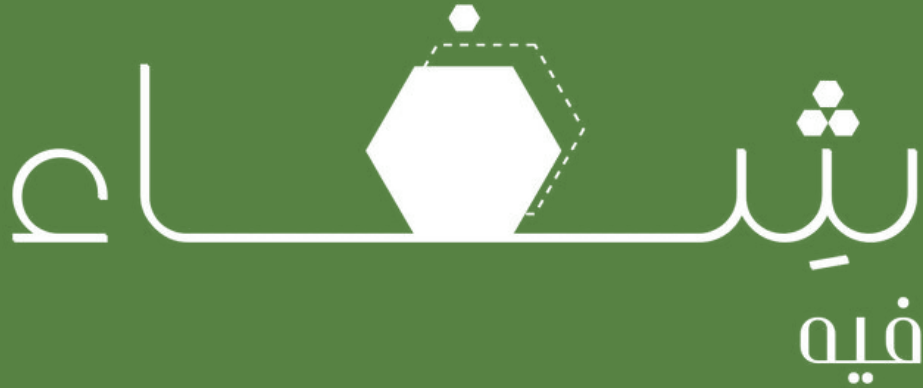
18

أخبار القسم

تنويه:

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

فريق



قسم الكُتاب

أ. ولاية العمار
أ. زهراء التريكي
أ. سديم الربيعان
أ. شوق المطيري
أ. أسماء آل سيف
أ. فاطمة جناحي
أ. نور آل اخوان
د. عائشة العمري

هيئة التحرير

أ. شوق المطيري
أ. يارا السبت

قسم التصميم

أ. يارا السبت
أ. مروة السيد

هيئة الإشراف

د. ياسمين الجندان
أ. سارة العطيشان
أ. مروة السيد

قسم التدقيق اللغوي

أ. زهراء العبكري

قسم المراجعة

أ. فاطمة السادة
أ. فاطمة الفرّج
أ. أقدار الأكلبي
أ. شوق المطيري

عند السفر، قد يكون من الصعب الحفاظ على نظام غذائي صحي، خاصة عند استكشاف وجهات جديدة وغير مألوقة.

تلعب التغذية دوراً ضرورياً في الحفاظ على الصحة العامة والرفاهية، ومن الضروري مراعاة تأثير السفر على عاداتنا الغذائية.

فيما يلي نظرة عامة مختصرة عن التغذية والسفر:

التغذية أثناء السفر: التحديات والمخاوف

الوجبات الخفيفة: ننصح بتحضير وجبات خفيفة غير قابلة للتلف، مثل المكسرات والفواكه المجففة و ألواح الطاقة، للحد من الجوع ومنع تناول الوجبات الخفيفة الغير الصحية.

حافظ على رطوبة جسمك: اشرب الكثير من الماء طوال اليوم لمنع الجفاف، خاصة عند السفر إلى وجهات حارة أو مرتفعة الارتفاع.

اختر الخيارات الصحية: اختر الخيارات المشوية بدلاً من الأطعمة المقلية، واختر الأطباق التي تحتوي على الخضار الطازجة ومصادر البروتين الخالية من الدهون.

ضع في اعتبارك احتياجات جسمك: إذا كانت لديك احتياجات أو قيود غذائية محددة، فابحث عن الخيارات المحلية واستعد وفقاً لذلك.

سلامة الغذاء: عند السفر، من الضروري إعطاء الأولوية لسلامة الغذاء لتجنب الأمراض المنقولة بالغذاء. اختر المطاعم ذات السمعة الجيدة و تجنب تناول اللحوم الغير المطبوخة جيداً، والخضروات النيئة، والفواكه الغير المقشرة.

الاختلافات الثقافية والطهي: السفر يعرضنا لمأكولات وطرق طهي جديدة. في حين أنه من المثير تجربة أطعمة جديدة، فمن الضروري أن نضع في اعتبارنا الاختلافات الثقافية التي قد تؤثر على احتياجاتنا الغذائية.

الخيارات محدودة: عند السفر، قد نواجه خيارات محدودة لتناول الطعام الصحي. فمن الضروري التخطيط مسبقاً وتعبئة الوجبات الخفيفة أو حمل موقد محمول للطهي.

النشاط البدني: غالباً ما يتضمن السفر نشاطاً بدنياً، مثل المشي لمسافات طويلة. التغذية الكافية ضرورية لدعم مستويات الطاقة ومنع التعب.

المراجع:



أسأل مختص

إعداد: أ. زهراء التريكي - طالبة تغذية علاجية
المُختص: أ. ياسمين بوجان
أخصائية تغذية علاجية بمستشفى السلامة في جدة

ماهي السلوكيات التي تساعد في الاستمرار على النظام الغذائي الصحي أثناء السفر؟

التركيز على السلوكيات الصحية هي أفضل طريقة مثل الالتزام بساعات الصيام المتقطع أو تجنب الأطعمة المقلية أو السكرية أو تجنب تناول الأطعمة الخفيفة طيلة اليوم أو معرفة الكميات المناسبة من الطعام حسب احتياج الجسم وغيرها من السلوكيات التي قد تساعد على الالتزام في حال السفر.

كيف تؤثر سلامة الغذاء وتجربة الأطعمة الجديدة أثناء السفر على صحتنا؟

في حال السفر للمناطق الحارة فيفضل تجنب الأطعمة المعرضة للجو الحار أو الأطعمة المكشوفة أو إبقاء الأطعمة خارج الثلاجة لتجنب تلف الطعام .
أما تجربة الأطعمة الجديدة فهي من ضمن تجارب السفر ولا خطر في ذلك إذا ماتم اتباع أساسيات سلامة الغذاء .



هل من الممكن أن يؤثر السفر على عاداتنا الغذائية؟

يعتمد على نمط السفر. إذا كان السفر للترفيه فغالباً ما يكون لمرة أو لمرتين في السنة وهذا لن يؤثر على العادات الغذائية بشكل سلبي.
أما إن كان السفر للعمل وبشكل متكرر في السنة فقد يؤثر على العادات الغذائية لأسباب كثيرة منها عدم الاستقرار، غياب الروتين، اختلاف ساعات النوم والاعتماد على وجبات المطاعم والظروف الأخرى المؤثرة مما يجعل من تعديل السلوكيات والالتزام بالعادات الغذائية السليمة أمراً ليس سهلاً.

كيف يمكن الموازنة بين الاستمرار على النظام الغذائي والإستمتاع بالسفر؟

يمكن للإنسان أن يستمتع بالسفر وأن يتمتع بأيام إجازته بشكل صحيح وفعال حتى يعود لروتينه بكل نشاط ورغبة.
لكن في حال اتباع الشخص لنظام غذائي/علاجي قد يؤثر على صحته في أيام السفر مثل المصابين بالسكري أو أي أمراض أخرى مزمنة فعليه أن يراجع مع أخصائي التغذية العلاجية لمعرفة درجة الالتزام التي تجب عليه حتى لا يضر بصحته.

تنويه:

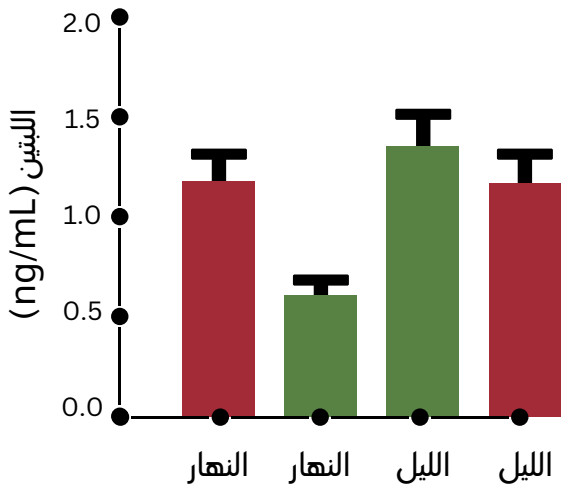
يُرجى ملاحظة أن الحوار التالي يمثل آراء المختص وأفكاره وخبراته، وهي ليست بمثابة مشورة طبية تناسب جميع الحالات.

جديد الأبحاث

العادات الغذائية والساعة البيولوجية

إعداد: أ. سديم الربيعان – أخصائية تغذية علاجية بمستشفى د سليمان الحبيب بالخبر

يظهر الرسم البياني (شكل ١) مستويات الليبتين أثناء المرحلة النهارية والليلية في كل من **الفئران العادية** و**الفئران المعرضة لاضطراب الرحلات الجوية**. (الليبتين هو هرمون يشارك في تنظيم الشهية وتوازن الطاقة).



شكل ١: مستويات الليبتين أثناء المرحلة النهارية والليلية في الفئران

الفئران المعرضة لاضطراب الرحلات الجوية
الفئران العادية

من المهم فهم تأثير الإرهاق الناتج عن التغييرات الزمنية على أنماط التغذية والأيض وتأثيره على الهرمونات، الدهون وأيضاً مستويات سكر الدم.

هذا المقال لا يتناول فقط الجوانب الفيزيولوجية للتعب الناتج عن التغييرات الزمنية والتغذية، ولكنه يقدم أيضاً رؤية عملية حول كيف يمكن للمسافرين تحسين نظامهم الغذائي لتقليل التأثيرات السلبية للتعب الناتج عن التغييرات الزمنية على صحتهم ورفاهيتهم.

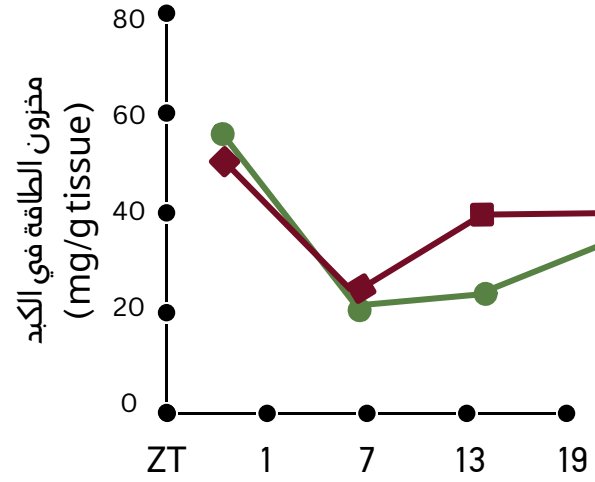
في إحدى الدراسات التي تحدثت عن تأثير اضطراب الرحلات الجوية الطويلة المعروف بمسمى **Circadian desynchrony** بنمط تناول الطعام والأيض في الحيوانات، مما يوحي بأن تأثيرات مماثلة قد تحدث في البشر.

وفي دراسة أخرى سلطت الضوء على كيفية أن اضطرابات الرحلات الجوية التي تسبب التعب الناتج عن التغييرات الزمنية، يمكن أن تؤثر على إشارات الهرمونات التي تنظم الشهية والهضم، مما قد يؤدي إلى أنماط غير منتظمة في تناول الطعام.

فهم تأثير التعب الناتج عن التغيرات الزمنية على أنماط التغذية والأيض هو أمر بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات فعالة للتخفيف من أثارها على المسافرين.

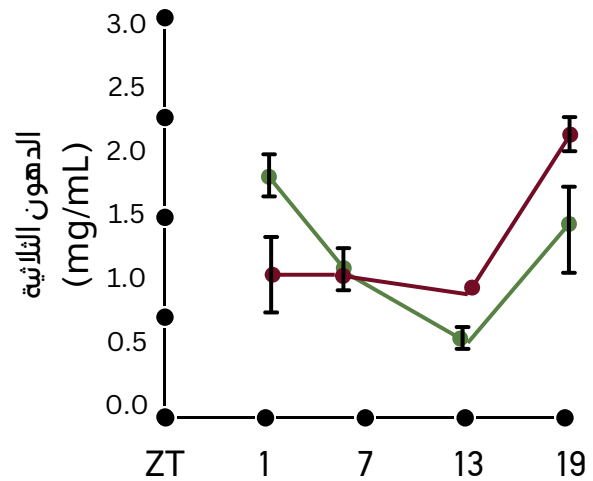
تنفيذ تعديلات غذائية مناسبة وتوقيت الوجبات وفقاً للمناطق الزمنية المحلية يمكن أن يساعد في التكيف الأسرع والحفاظ على الصحة العامة خلال وبعد السفر.

ويظهر الرسم البياني (شكل ٢) مستويات مخزون الطاقة في الكبد في كل من **الفترة العادية** و**الفترة المعرضة لاضطراب الرحلات الجوية**.



شكل ٢: مستويات مخزون الطاقة في الكبد في الفترة

ويظهر الرسم البياني (شكل ٣) مستويات الدهون الثلاثية في كل من **الفترة العادية** و**الفترة المعرضة لاضطراب الرحلات الجوية**.



شكل ٣: مستويات الدهون الثلاثية في الفترة

المراجع:

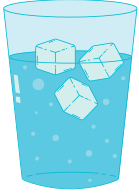


رفقاء السفر الشائعين

إعداد: أ. شوق المطيري - طالبة امتياز تغذية علاجية

في كل رحلة نتوجه لها، نواجه اكتشافات جديدة، تجارب فريدة، وتحديات عديدة. إحدى هذه التحديات هي التحديات الصحية، حيث يواجه المسافرون أعراضاً مزعجة قد تفسد متعة السفر وتعيق مخططات الرحلة. يستطيع الإنسان التكيف مع البيئة المختلفة خلال أيام لكن هناك بعض التغيرات مثل النظام الغذائي الجديد، وجودة المياه، وسلامة الغذاء، والكائنات الحية الدقيقة الغير معروفة، واختلال الساعة البيولوجية، بإبطاء عملية التكيف وإظهار أعراضاً غير مرغوبة. هنا أيها المسافر نستعرض حلولاً للأعراض الشائعة التي ترافق المسافرين.

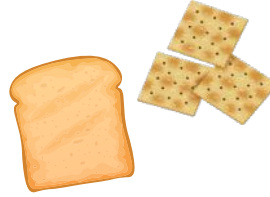
الغثيان والإستفراغ



خذ رشقات من الماء أو العصائر أو السوائل ويفضل أن تكون باردة



تجنب الأطعمة الحالية جداً، والمقلية، والمليئة بالبهارات، وذات الرائحة القوية



تناول الأطعمة الجافة خصوصاً في الصباح



تناول وجبات صغيرة متكررة خلال اليوم



تجنب تناول الطعام في الأماكن الحارة



تناول قطع فواكه مجمدة مثل العنب والشمام



تجنب شرب السوائل أثناء الطعام



استخدم قطع من الثلج في مشروباتك



تجنب الاستلقاء بعد الطعام لمدة ساعة على الأقل



تمضض قبل وبعد الطعام

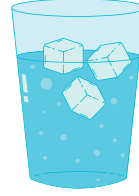
الإسهال



تجنب الأطعمة الحالية جدًا،
والمقلية، والملبئة بالبهارات



استبدل الحليب العادي إلى
خالي اللاكتوز أو النباتي



اشرب الكثير من السوائل الغير
غازية والخالية من الكافيين



تناول وجبات صغيرة خفيفة
ومتكررة



تناول الأطعمة مثل الموز
والشوفان والبطاطا الحلوة
لإمتصاص السوائل الزائدة في
الأمعاء



تناول الأطعمة العالية
بالبوتاسيوم كالموز



تناول الأطعمة الغنية بالبكتيريا
النافعة مثل الزبادي أو المخلل



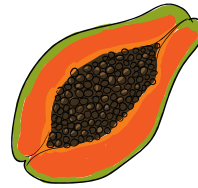
تناول الأطعمة المالحة
لاستبدال الصوديوم المفقود



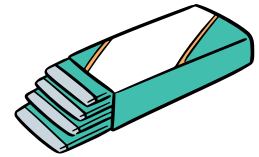
عند استمرار الإسهال لأكثر من
يومين مع الشعور بالألم أو
الحرارة قم بمراجعة الطبيب



تناول الأطعمة المتواجدة في
نظام **BRAT** والتي تتضمن
الموز، الأرز الأبيض، التفاح، الخبز
المحمص لمدة ٢٤-٤٨ ساعة



ابتعد عن الأطعمة التي
تعمل كملينات طبيعية مثل
البابايا والخوخ المجفف

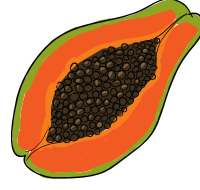


تجنب العلك والحلويات
المصنوعة من سكر
السوربيتول أو المانيتول

الإمساك



أضف الألياف تدريجياً لنظامك
اشرب السوائل بكميات أكبر
تناول الفطور الغني بالألياف
مع مشروب ساخن



تناول الأطعمة التي تعمل
كمليّات طبيعية مثل البابايا
والخوخ المجفف
ارفع مستوى نشاطك البدني
إن أمكن

الشعور بالتعب والضعف



تناول الطعام الصحي
المتوازن الذي يحتوي على
البروتين، الكربوهيدرات،
والدهون
تناول الأطعمة الجديدة من
الثقافات الأخرى حينما تشعر
بتحسن
تناول كميات بسيطة من
الأكل خلال اليوم حتى عند
عدم شعورك بالجوع



تناول الكميات الأكبر من
الطعام في الصباح أو عند
شعورك بالنشاط
احصل على المساعدة في
تحضير الطعام

المراجع:



يقال أن السفر بإمكانه أن يؤثر على ميكروبيوم الأمعاء

إعداد: أ. أسماء آل سيف - طالبة تغذية علاجية

مع اقتراب الصيف يلجأ أغلب السياح للتوجه إلى السفريات حيث يحضون بجو من المتعة والفرح إضافة إلى التغيير والخروج عن النمط الاعتيادي، لكن من العجيب أن التغيير هذا لا ينطلي فقط على الحالة النفسية بل أنه يصل أيضاً إلى الأمعاء، أثبتت العديد من الدراسات أن للسفر الدولي علاقة وطيدة بتغيير ميكروبيوم الأمعاء وذلك بسبب تغيير الكثير من العوامل ومن أهمها: النمط الغذائي، البيئة بالإضافة إلى التعب والإرهاق والكثير من العوامل التي سيتم سردها من خلال هذا المقال.

ما هي أسباب تغيير ميكروبيوم الأمعاء أثناء السفر؟

١- تغيير النمط الغذائي

وهذا السبب من أكبر أسباب تغيير بكتيريا الأمعاء حيث أنّ الأشخاص خلال السفر يحاولون أن يقوموا بالتنوع في الأطعمة التي يتناولونها كي يقوموا بتجربة مطابخ الحضارات الأخرى، وبالتالي من الممكن أن يقوموا بإدخال نوع جديد من البكتيريا إلى أجسامهم وبذلك تغيير تركيبة بكتيريا الأمعاء لديهم، لكنه يجب معرفة أن تغيير بكتيريا الأمعاء داخل الجسم ليس دائماً من السيء فعلى سبيل المثال تناول الأطعمة المخمرة أثناء السفر يزيد من نسبة البكتيريا النافعة في القناة الهضمية.

٢- التعرض البيئي

خلال السفر يتعرض الأشخاص يحتاج الأشخاص إلى التنقل بين الوجهات واستخدام المرافق العامة بتكرار سواء كانت مواصلات، فنادق أو دورات مياه. ولا يخفى علينا وجود كم هائل من الميكروبات الجديدة على الأسطح والتراب أو حتى في الهواء، وبالتالي التعرض المتكرر لهذه الميكروبات يؤدي إلى ابتلاعها وبالتالي استعمارها في الأمعاء.

٣- جودة المياه

أثناء السفر تتغير الكثير من الأشياء على الجسم ومن أهم هذه التغيرات هو تغير الماء، غالباً ما تكون المياه في الدول المختلفة تحمل خصائص كيميائية وتراكيب ميكروبية مختلفة، وهذا الشيء غالباً ما يؤثر على الأمعاء سلباً ومن الممكن في بعض المرات أن يكون التغيير ايجابياً، لذلك يجب الحرص وتوخي الحذر في اختيار مصادر المياه أثناء السفر.



٤- الإجهاد واضطراب النوم

إنّ الإجهاد النفسي والجسدي خلال السفر غالباً ما يؤثر سلباً على الدماغ والأمعاء، فيمكن أن الإجهاد التأثير على حركة الأمعاء بالإضافة إلى التأثير على الإفرازات الإنزيمية وحمض المعدة، مما قد يؤثر بشكل غير مباشر على ميكروبيوم الأمعاء.

أما بالنسبة لاضطراب النوم فاضطراب الرحلات الطويلة (Jetlag) يقوم بالتأثير على الساعة البيولوجية بالجسم وذلك قد يؤثر على بعض من ميكروبيوم الأمعاء حيث أن بعض الأجسام البكتيرية حساسة للدورة البيولوجية للمضيف.

في بعض الحالات قد يؤدي اضطراب الرحلات الجوية (Jetlag) إلى اضطراب تأخر القناة الهضمية (Gutlag)

للاطلاع أكثر:



٥- الأدوية والمضادات الحيوية

يلجأ بعض المسافرين إلى استخدام بعض الأدوية أو المضادات أثناء السفر بغرض وقائي أو علاجي، خصوصاً مع انتشار العدوى والأمراض أثناء السفر، لكن ما يجهله البعض أن هذه الأدوية تقوم بالتأثير سلباً على توازن ميكروبيوم الأمعاء عن طريق قتل كلا البكتيريا الضارة و النافعة، أيضاً يؤدي تفاوت مستويات الرعاية الصحية بين البلدان واختلاف الأدوية وطرق العلاج إلى التغيير في ميكروبيوم المعدة.

التغيير البكتيري في الأمعاء أثناء السفر غالباً ما يكون مؤقت وسرعان ما يعود المسافر إلى موطنه تعود ميكروبيوم الأمعاء إلى عهدها السابق، بل وفي بعض المرات يكتسب المسافر بكتيريا نافعة أثناء السفر وتحتفظ بها الأمعاء وتصبح جزء دائم من ميكروبيوم المعدة، لذلك التغيير البكتيري ليس بشرط أن يكون تغيير ضار، مع ذلك يجب علينا أخذ الحيطة والحذر أثناء السفر والانتباه على النقاط التي تم ذكرها في النقاط حتى نتجنب الومكات الصحية في السفر، ودمتم ودمنا سالمين.



المراجع:



وصفة صحية

رقائق التورتيللا بدقيق الحمص

اعداد اختصاصية التغذية العلاجية: أ. فاطمة جناحي



يعاني أغلب الناس في السفر من مشقة الحصول على وجبات خفيفة صحية لصعوبة الطبخ اثناء السفر وعدم توفر الوقت ومعدات الطبخ الكافية، ولذلك يتجه الكثير منهم إلى تناول الوجبات الخفيفة الجاهزة التي عادةً ما تكون عالية الدهون، والسكريات، والصوديوم، وتحتوي على مواد حافظة مضرّة بالصحة. لذا إليك وصفة صحية سهلة وسريعة بالإمكان تحضيرها قبل السفر مباشرة والاستمتاع بها لمدة أسبوعين دون الحاجة لتخزينها في الثلاجة. تتكون هذه الوصفة من دقيق الحمص الذي يعتبر خالي من الجلوتين وغني بفيتامين أ، وفيتامين ب٦، والألياف الغذائية، والبروتين النباتي. وأيضاً تحتوي هذه الوصفة على زيت الزيتون والذي بدوره يرفع من قيمتها الغذائية باعتباره من الزيوت الطبيعية الصحية المليئة بمضادات الأكسدة، ومضادات الالتهاب، والدهون الأحادية الغير المشبعة المفيدة لصحة القلب والشرابين.



الحقائق التغذوية لحصة واحدة من
أصل أربع حصص:

- السعرات الحرارية: ١٨١ سعر حراري
- الكربوهيدرات: ١٦ جرام
- البروتين: ٨ جرام
- الدهون: ٨ جرام
- البوتاسيوم: ٦٦ ملليجرام
- الصوديوم: ٥٢ ملليجرام

المقادير

ملاحظة

تختلف الخميرة الغذائية (nutritional yeast) عن الخميرة الفورية التي تستخدم في إعداد المخبوزات، فالخميرة الغذائية تستخدم لفوائدها الكثيرة وأهمها أنها غنية بفيتامين ب ١٢. تتميز الخميرة الغذائية بنكهتها المشابهة لنكهة الجبن، ولكنها لا تساعد في انتفاخ المخبوزات كما تفعل الخميرة الفورية.

- كوب دقيق حمص
- ٢ ملعقة طعام خميرة غذائية (nutritional yeast)
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون
- ٥ ملل ماء
- ملعقة صغيرة ثوم مطحون
- نصف ملعقة صغيرة كمون (اختياري)
- نصف ملعقة صغيرة بريكا
- رشّة ملح

الطريقة

- تخلط جميع المكونات باليد او بالعجانة الكهربائية حتى نحصل على عجينة متماسكة يمكن تشكيلها.
- توضع العجينة بين ورقتين للخبز حتى يسهل فردها وتفرد حتى تصل إلى سُمك ربع انش.
- يتم تقطيع العجينة الى مثلثات صغيرة متساوية ويتم نقلها إلى صينية خبز مبطنة بورق الزبدة.
- تخبز على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة تقريباً حتى يصبح لونها ذهبياً.
- نخرجها من الفرن وننتظر حتى تبرد تماماً ثم نحفظ في برطمان أو أكياس صغيرة محكمة الإغلاق.





البوتاسيوم

إعداد: أ. نور آل اخوان - طالبة امتياز تغذية علاجية

أثناء السفر، قد يواجه المسافر بعض المشاكل الصحية، و من أكثر المشاكل شيوعاً هو الإسهال، حيث يصاب به ما يقارب ٣٠% إلى ٧٠% من المسافرين، حسب الوجهة والموسم، ويعرف بـ "إسهال المسافر". حيث أنها عبارة عن عدوى معوية قصيرة المدى و يكون سببها البكتيريا، وهذه الحالة تكون شائعة بشكل خاص في المناخات الحارة أو الرطبة، حيث تتكاثر البكتيريا بسهولة أكبر. ولكن في بعض الأحيان تكون بسبب الفيروسات أو الطفيليات وغالباً يكون المسافر أكثر عرضة للخطر عند زيارة المناطق النائية أو البلدان التي لديها صرف صحي أقل جودة من البلد الأم.

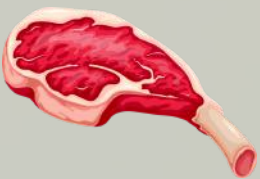
يمكن بسهولة التعرف على عدوى الجهاز الهضمي التي تحدث أثناء السفر أو بعد فترة قصيرة من العودة إلى المنزل. من المضاعفات الأكثر شيوعاً للإسهال المستمر هي الجفاف الناتج عن فقدان السوائل. يمكن أن يسبب الجفاف الخفيف إلى المتوسط أعراضاً غير مريحة، لكن الجفاف الشديد قد يكون خطيراً، خاصة بالنسبة للأطفال. يصاب الأطفال بالجفاف الشديد بسرعة أكبر من البالغين. و من المضاعفات المصاحبة له هي: مشاكل في الكلى، نقص حجم الدم و حدوث تشنجات بسبب عدم توازن المعادن. و من حسن الحظ، يتم علاج الجفاف الخفيف إلى المتوسط باستهلاك السوائل الكافية. يوصى بشرب كمية كافية من السوائل قبل السفر بأسبوع و استهلاك أطعمة تحتوي على سائل مثل الخضار والفواكه.

- أحد أكثر المعادن التي يتم فقدانها خلال هذه المشكلة هو البوتاسيوم.

نقص البوتاسيوم يؤدي إلى:

1. حدوث تشنجات وضعف في العضلة
2. عدم توازن نبضات القلب
3. الشعور بالضعف والتعب

ويتواجد البوتاسيوم في المصادر الغذائية التالية:



اللحوم



البقوليات



فواكه ثمار الشجر
مثل البرتقال والأفوكادو



الخضروات الورقية
مثل السبانخ



الموز، المشمش
والفواكه المجففة

سلامة الغذاء وعلوم المختبرات الإكلينيكية

إعداد: د. عائشة العمري - استاذ مشارك في الاحياء الدقيقة الطبية
قسم علوم المختبرات الإكلينيكية

تلقائياً دون الحاجة إلى تدخل طبي مع التركيز على الراحة واستهلاك السوائل المفيدة كالماء حيث أن تكرار نوبات الاسهال قد تؤدي لفقدان السوائل والمعادن من الجسم. وفي المقابل فإن العدوى البكتيرية والطفيلية قد تكون أكثر حدة وقد يصاحبها ظهور صديد ودم مع الإخراج مع وجود علاجات فعالة مضادة للميكروبات في هذه الحالة.

إن عالم الميكروبات يضم الكثير من الأصناف والأنواع الميكروبية فهناك الفيروسات، وهناك الفطريات والبكتيريا والطفيليات وعلى الرغم من أن معظم الميكروبات التي تحيط بنا أو نحملها في أجسادنا غير ضارة ومفيدة في معظم الأحيان إلا أن بعضها قد يتسبب بضرر للجسم. إن معظم الإصابات المعوية تسببها الفيروسات وفي المجمل فإن جل الحالات الفيروسية يستطيع الجسم التعامل معها ويتعافى منها المريض

استيقظت سارة صباحاً وهي تشعر بالخمول وعدم الرغبة في تناول وجبة الفطور وبعد عدة ساعات بدأت بنوبة من الاستفراغ والإسهال. أمضت سارة يوماً كاملاً على هذا الحال لكنها استيقظت في اليوم التالي وهي تشعر بنفس الشعور المزعج غير أن نوبات الاستفراغ كانت أقل حدة ثم تمكنت بفضل الله من العودة لوضعها الطبيعي بعد بضعة أيام.

الحالة التي مرت بسارة تمر بالكثيرين حول العالم والتي قد تنتج من عدوى ميكروبية لكن كيف تختلف نوبات النزلات المعوية ولماذا تختلف الأعراض من بسيطة إلى متوسطة أو شديدة في بعض الحالات؟ الأمر يعود لحد كبير إلى نوع العدوى وطرق انتقالها وطريقة تفاعل جسمنا المناعي ضد العدوى.





طرق انتقال العدوى تكون إجمالاً في استهلاك طعام ملوث أو التواصل مع المصابين ولذلك فإن غسل اليدين وسيلة فعالة في منع الانتقال وكذلك الحرص على الغذاء الجيد خصوصاً في حالة السفر لمناطق تعرف عالمياً بأنها موطن لبعض الميكروبات المعوية.

وتلخص التوصيات العالمية الطرق التي تضمن الى حد كبير سلامة الغذاء كالتالي:

- الحفاظ على نظافة اليدين والأسطح المستخدمة في تحضير الطعام بشكل دوري.
- فصل اللحوم النيئة عن الأطعمة الطازجة التي لا تستلزم الطبخ كالفواكه والخضروات.
- طهي الأطعمة النيئة بشكل جيد حيث أن الحرارة العالية تساهم في القضاء على الكثير من الميكروبات الضارة.
- تخزين الأطعمة المطبوخة والنيئة في درجات حرارة مناسبة يحد من تكاثر الميكروبات فيها.
- استهلاك مياه ومواد غذائية طازجة معروفة المصدر ونظيفة.

إن صحة الجسم المناعية تعد أساسية في التصدي والحد من تأثير الميكروبات على الجسم ولذلك فإن المريض الذي يعاني من أمراض مناعية أو مزمنة قد يتعرض لنوبات أشد حدة وقد يتمكن الميكروب من الوصول الى أعضاء داخلية في جسده لا سمح الله. وبما أن مناعة الانسان هي جيش الدفاع الأول لذا وجب علينا جميعاً الحفاظ على نعمة الجسد السليم بالغذاء الجيد حتى يستطيع جهازنا المناعي التصدي بكل كفاءة للميكروبات الضارة.



أخبار القسم

1

حفل تكريم منسوبي قسم التغذية العلاجية

أقيم يوم الثلاثاء الموافق 27 مايو 2025 حفل تكريم منسوبي قسم التغذية العلاجية في مبنى العمادات المساندة ، وتم من خلاله الاحتفاء بتخريج أول دفعة لطالبات الدراسات العليا وتخريج الدفعة الحادية عشر من خريجات برنامج البكالوريوس .

قدمت الطالبة دينا داحه فقرات الحفل الذي استهل بالسلام الوطني ثم القرآن الكريم يتلوها مسيرة الخريجات. كما تقدمت رئيسة القسم د. ياسمين الجندان بكلمة للحضور الكريم ثم استعراض انجازات القسم والمنسوين خلال العام الأكاديمي.

تلاها تكريم كلاً من د. عرفات قجة لحصوله على أفضل عضو هيئة التدريس و أ. سارة العطيشان لحصولها على أفضل محاضر بناءً على تصويت طالبات القسم إضافة إلى تكريم المتعاقبات والمتعاونات من أعضاء هيئة التدريس وقائدات الدفع وشكر المشاركات في نشرة (فيء شفاء).

مع صادق دعواتنا لخريجاتنا المتميزات بمستقبلٍ باهرٍ مليء بالإنجازات والتوفيق والنجاح.



2

التعاون الرابع مع شركة قودي للأغذية

أقيم يوم الخميس الموافق 8 مايو 2025 التعاون الرابع على التوالي مع شركة قودي للأغذية في (تحدي قودي) كنشاط منهجي لمادة الأغذية الوظيفية تم خلاله استعراض أعمال طالبات السنة الرابعة في ابتكار أغذية لتطوير وتحسين المنتجات الغذائية الموائمة للاتجاهات الحديثة.

نبارك للفريق الفائز بالمركز الأول وهن (سارة العليان - زهراء الجنبلي - بيان الناصر - فريحة المتخفي - فاطمة المتخفي - جميلة هزاري) المشاركات بفكرة منتج "CollaMella" وهو حلوى بالكولاجين وحليب الإبل تعزز الجمال وصحة البشرة.



3

مؤتمر قوة الفرق متعددة التخصصات

نظمت طالبات السنة الثانية في قسم التغذية العلاجية بإشراف د. ياسمين الجندان و أ. ساره العطيشان مؤتمراً بعنوان:
"The Power of Multidisciplinary Teams | Care360"
وذلك يوم الخميس الموافق 01/05/2025.

وسلط الضوء على الدور الفعال للتعاون بين مختلف التخصصات الصحية في تحسين رعاية المرضى وقد تمت دعوة نخبة من المتحدثين المتخصصين للمشاركة وهم: د. خالد سويفي، د. أفنان الصويان، د. هبة الحبيب، أ. عبدالعزيز اليامي، أ. حامدة الزهير وأ. سمر غازي.



بشغف فيه

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

cams.cnvc@iau.edu.sa