

بَشْرَة

قِيَم

البكتيريا والشيخوخة



المناطق الزرقاء

السروراء صحة المعمرين

محتويات هذا العدد

06

مناطق المعمرين

04

من أرض الواقع

11

جديد الأبحاث

هل البكتيريا تشيخ؟

08

يُقال

سر المعمرين هي الجينات وليست العادات

16

عنصر غذائي

فيتامين ج

13

حوار مع مختص

سر الشيخوخة الصحية، رحلة الى المناطق الزرقاء

19

أخبار القسم

17

وصفة صحية

جريش الشوفان الأبيض

22

سؤال وجواب

فريق

يشهد فيه

قسم الكُتاب

أ. ولاية العمار
أ. أسماء آل سيف
أ. أقدار الأكلبي
أ. ريم راقع
أ. لولوة الهلال
أ. ربي الشلب
أ. سديم الربيعان
أ. شوق المطيري

هيئة التحرير

أ. شوق المطيري
أ. يارا السبت
أ. ريما المدني

قسم التصميم

أ. يارا السبت
أ. ريم العبيدي

هيئة الإشراف

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

قسم التدقيق اللغوي

أ. زهراء العبكري

قسم المراجعة

أ. أقدار الأكلبي
أ. شوق المطيري
أ. نور الفداغ

من أرض الواقع

إعداد: أ. شوق المطيري - طالبة تغذية علاجية



إذا أردنا أن نسلط الضوء على النظام الغذائي لبراين فسوف نجد أنه يتبع نظامًا نباتيًا. حيث إنه يتناول حوالي ٣٢ كجم من الخضار شهريًا؛ لاعتقاده بأنه الأفضل له. كما أنه يمتنع عن تناول الألبان، والجلوتين، والأغذية المعدلة وراثيًا، والأغذية المصنعة. كذلك إن كمية السعرات الحرارية التي يستهلكها هي ٢٢٥٠ سعرة حرارية باليوم (بعد استقطاع ١٠٪ من احتياجه اليومي). وتكون مقسمة على ثلاث وجبات رئيسية. عند الساعة السادسة صباحًا يتناول براين وجبته الأولى، وتتكون من أغذية مختلفة، ولكن معظمها من الخضروات الغنية بالفيتامينات والمعادن، وبعد عدة ساعات من تناول الوجبة الأولى فإنه يتناول حلوى البودينغ بالمكسرات كوجبة الثانية. أما عند الساعة الحادية عشرة صباحًا فإنه سيتناول وجبته الثالثة والأخيرة، وتختلف أصناف الطعام في هذه الوجبة من يوم لآخر، ومنها البطاطا الحلوة، وكاري الحمص مع الخضروات، وسلطة البرتقال الأحمر بالشمر البري. بالإضافة إلى أنه يتناول في اليوم أكثر من ١٠٠ حبة مختلفة وتجمع ما بين المكملات الغذائية، والفيتامينات، والمعادن، والأدوية (التي لا تتطلب وصفة طبية)، ويتم صرف هذه المكملات بناءً على نتائج فحوصات الدم والتحليل اللازمة.

"لا ينبغي لكبير السن أن يعاني من الأمراض" هذا ما يردده مؤخرًا الأطباء والخبراء المختصين في طب الشيخوخة وطول العمر. فهل يمكن للإنسان عكس عملية الشيخوخة أو تقليل عمره البيولوجي؟

هذا ما قام به براين جونسون الملياردير ورجل الأعمال الأمريكي، حيث ينفق براين حوالي مليون دولار سنويًا ليققل من عمره البيولوجي ويبطئ عملية الشيخوخة ويعكسها ليحافظ على شبابه طوال عمره. فهو حاليًا يبلغ من العمر ٤٦ عامًا لكن عمر أعضاء جسده يختلف، على سبيل المثال إن العمر البيولوجي لرتبته وحجابه الحاجز هو ١٨ عامًا، كما يبلغ عمر قلبه البيولوجي ٣٧ عامًا. كل هذا تحت إشراف طاقم طبي مكوّن من ٣٠ طبيب/أخصائي وهدفه هو عكس عملية الشيخوخة بمعدل ٥ سنوات خلال سبعة أشهر، وذلك بواسطة برنامج مصمم خصيصًا له ويسمى **Blueprint** (المخطط). وهذا البرنامج يشمل النظام الغذائي، والنشاط الرياضي، وجدول النوم، وغيره.

والآن لنعود لسؤالنا: هل يمكن للإنسان عكس عملية الشيخوخة أو تقليل عمره البيولوجي؟ نعم يمكن، وهذا ما استفدناهُ من هذه القصة والدراسات الحديثة. يقول إريك فيردين، الرئيس التنفيذي لمعهد باك لأبحاث الشيخوخة: "نمط الحياة مسؤول عن حوالي ٩٣٪ من طول عمرك و حوالي ٧٪ فقط عوامل وراثية". لذا فإن نمط الحياة الصحي هو العامل الرئيسي لعيش عمر مديد بصحة جيدة.

الأعمار بيد الله لكن العيش بصحة جيدة طوال العمر هو قرارك، فمستقبلك بين يدي حاضرک بعد إذن الله تعالى.

أما بالنسبة لنشاطه الرياضي فإنه يقضي ٧ ساعات أسبوعيًا (أي بمعدل ساعة يوميًا) في ممارسة الرياضة؛ وقد نجح بتقليل دهون جسمه الى ٠٪ بواسطة الرياضة والغذاء. وعند النوم فإنه يحرص على توفير بيئة مناسبة للنوم، لذا تجده ينام وحيداً في غرفة معتمة على مرتبة سرير يمكن التحكم بدرجة حرارتها ويرتدي نظارات حجب الضوء الأزرق، كذلك يرتاح لمدة ساعة قبل النوم وينام يوميًا في نفس الموعد. كما أنه يستيقظ عند الساعة الخامسة صباحًا، ويبدأ بتناول وجبة الإفطار بعد ساعة من الإستيقاظ.

يقول إحدى الأطباء القائمين على هذا البرنامج "الشيخوخة هي أحد العوامل المسببة للأمراض، فعند إيقافنا لها فإننا نوقف الإصابة بالأمراض؛ وخاصة أمراض القلب والأوعية الدموية، والسرطان، والتدهور المعرفي". لذلك لن يتوقف براين عن هذا النظام حتى يصل إلى عمر ١٨ بيولوجيًا.



مناطق المعمرين

إعداد: أ. ولاية آل عمار - أخصائية تغذية علاجية ، مركز دافيتا لغسيل الكلى

"المناطق الزرقاء" هي مناطق حول العالم تشتهر بوجود نسبة مرتفعة جدًا من السكان الذين يعيشون لفترة طويلة ويتجاوزون العمر المعتاد. تعتمد هذه المناطق على التوازن بين جسم الإنسان، وبيئته الطبيعية، ونظام غذائه، ونمط حياته الصحي. ومن أشهر مناطق المعمرين في العالم: **أوكيناوا في اليابان**، **وسردينيا في إيطاليا**، ولوميلينغ في كوستاريكا، ونيكوبا في اليونان، وإكاريا في تركيا.

تمتاز مناطق المعمرين بعدة خصائص:

أولاً، سكان هذه المناطق يتبعون نمط حياة صحي ونشط. وعادةً ما يكون لديهم نصائح للشباب حول كيفية الاعتناء بأنفسهم وتحسين صحتهم.

ثانيًا، تحتوي هذه المناطق على بيئة طبيعية نقية ونظيفة. فمثلًا، في سردينيا يعيش السكان في بيئة كثيرة النباتات والأغذية النباتية الغنية بالمعادن.

ثالثًا، العيش في مجموعات اجتماعية قوية ومتراصة؛ حيث يعتبر التواصل الاجتماعي والرعاية المتبادلة جزءًا ضروريًا من حياتهم.



إن للعادات الغذائية لسكان "المناطق الزرقاء" دورٌ هامٌ في الحفاظ على صحتهم وإطالة أعمارهم (بعد مشيئة الله). فغالبًا ما تكون النظم الغذائية لهؤلاء السكان قائمة على الطعام الطبيعي والمحلي. مثلًا، إن النظام الغذائي لسكان أوكيناوا يعتمد بشكل رئيسي على الأطعمة النباتية والأطعمة البحرية. بينما يتميز سكان سردينيا بنظام غذائي غني بالخضروات، والبقوليات، وزيت الزيتون، والأسماك الدسمة. كما يحظى السكان في نيكويا بنظام غذائي غني بالأطعمة الطبيعية الموسمية مثل الفواكه والخضروات.

هناك عوامل عديدة تُساهم في عيش سكان تلك المناطق حياة أطول من غيرهم. أولاً **الوراثة**. فربما هناك عامل وراثي يسهم في فترات العمر الطويلة. ثانيًا **النمط الصحي** للحياة والنظام الغذائي السليم الذي يعتمد على سكان تلك المناطق كما ذكرنا مسبقًا. وثالثًا **الصحة النفسية**: حيث إن العيش في بيئة طبيعية وممارسة العادات والتقاليد الثقافية يساعد على تقليل التوتر والضغط النفسية.

بعد معرفة نمط حياة سكان "المناطق الزرقاء" والعوامل المساهمة في عيشهم حياة صحية وطويلة؛ فإن بإمكاننا القول إن العناية بصحتنا النفسية والجسدية ستساعدنا على عيش حياة أطول وأكثر سعادة بأذن الله.



يُقال

سر المعمرين هي الجينات وليست العادات

إعداد: أ. أسماء آل سيف – طالبة تغذية علاجية

وحسبما أوضح الباحثون فإن هذه الجينات تؤثر على خطر إصابة الأفراد بالأمراض المختلفة مثل أمراض القلب والسكري وغيرها. وبذلك تكون هذه الجينات هي المسؤولة عن زيادة عمر الإنسان بشكل أساسي.

لكن العوامل البيئية، والراحة النفسية، والسلوكيات الفردية المتعلقة بالصحة هي المسؤولة بشكل أساسي عن صحة المعمرين؛ حيث إنها تشكل 70%-80٪ من أسباب صحة المعمرين والنسبة الضئيلة الباقية تعود إلى الجينات.

إن تجاوز عمر الإنسان مئة عام أمر نادر ومن الطبيعي أن يرغب الجميع به. لكن هل تساءلت مرة لماذا يعيش بعض الناس عمراً طويلاً وبعضهم يعيشون عمراً أقصر بالرغم من أنهم جميعاً لا يعانون من أمراض ووفاتهم وفاة طبيعية؟ هذا الموضوع سبب جدل وقامت عليه دراسات عديدة وإلى الآن مع تطور الدراسات تتطور المعلومات المتعلقة بالمعمرين. المعمرين هم مجموعة نادرة من الأشخاص الذين يصلون إلى عمر 100 عام أو أكثر. تميزوا بتأخر إصابتهم بالأمراض المرتبطة بالشيخوخة وانخفاض معدل الوفيات مما يشير إلى أن الجهاز المناعي لديهم يظل يعمل حتى سن الشيخوخة القصوى.

في الحقيقة أوضحت الدراسات أن بعض الجينات تلعب دوراً محدوداً في جعل المعمرين يتمتعون بصحة جيدة غالباً. وتأخر إصابتهم بالأمراض المزمنة المرتبطة بالعمر مثل السرطان، وأمراض القلب، والسكري بشكل كبير وأيضاً شدة المرض لديهم تكون أقل.



النوم الكافي

يلعب النوم دوراً رئيساً في صحة الفرد وهو بنفس أهمية الأكل والشرب والتنفس، لكن النوم الذي نتحدث عنه له مواصفات معينة: حيث إنه يجب أن يكون متواصلاً وبعيداً عن المشتتات. فقد أثبتت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين تتم مقاطعة نومهم بشكل متكرر أثناء الليل قد لا يحصلون على كفايتهم من النوم. حيث إن أجسامنا تفرز هرموناً يدعى هرمون الميلاتونين، وهو هرمون يفرز بالليل ومسؤول عن الحيوية والنشاط وتقوية المناعة. وأهم صفة للنوم هو ألا يقل عن ٧ ساعات من الليل للأشخاص البالغون.

هذه هي أهم النصائح التي لوحظ التزام أغلب المعمرين بها، والتي قد تساهم في تأخير الأمراض المرتبطة بالشيخوخة وتحسن الجهاز المناعي مما قد يطيل في عمر الأشخاص بعد مشيئة الله. والآن بعد قراءة تك لهذا المقال، هل لازلت تعتقد بأن السر وراء صحة المعمرين هي الجينات وليست العادات؟

النشاط الحركي

لن نقصر الحديث فقط على الرياضة فأغلب المعمرين لم يكن لديهم الوعي الكافي بماهية الرياضة. لوحظ أن حياة المعمرين مليئة بالحركة حيث إن أغلبهم لديهم نشاط حركي يومي من الواجب القيام به كالنجارة والزراعة وايضاً العجن والخبز. كما أنهم لا يعترفون بالأجهزة التي تختصر عليهم هذه الحركة كوسائل المواصلات والأجهزة الكهربائية في المطبخ بالإضافة إلى المكينة الكهربائية لذا من البيههي أن النشاط الحركي لدى الشخص العادي من المعمرين مقارب للنشاط الحركي لدى الشخص الرياضي في الوقت الحالي.

وجود علاقات اجتماعية إيجابية

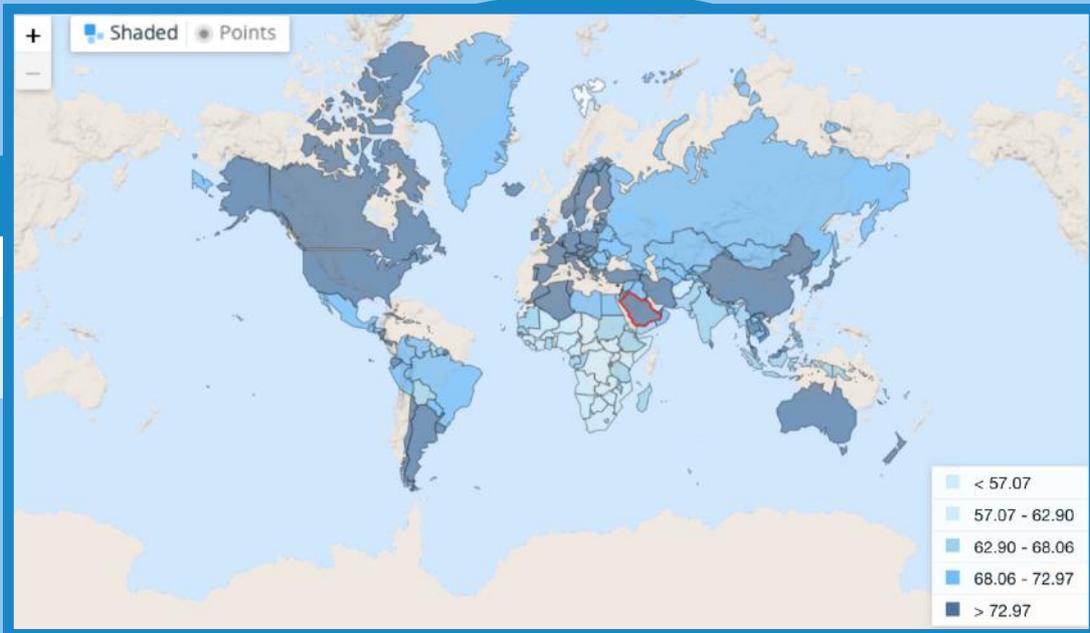
إن وجود علاقات اجتماعية إيجابية يلعب دوراً كبيراً في تقليل احتمالية الإصابة بالقلق والاكتئاب، مما يقيهم من ضعف الجهاز المناعي والإفراز الغير المنتظم للهرمونات. لذلك فالصحة النفسية والصحة الجسدية ترتبطان مع بعضهما البعض بشكل وثيق.

جودة الغذاء

فالمقصود هنا بجودة الغذاء لا يعني فقط الالتزام بالأطعمة الصحية والابتعاد عن الأطعمة الضارة كالوجبات السريعة وغيرها؛ بل يعني أيضاً الحرص على تناول الطعام ضمن الاحتياج اليومي وعدم تجاوز الحصة المحددة من السعرات. فقد لوحظ في وجبات المعمرين التنوع في المجموعات الغذائية والعدد المعقول من السعرات.

نَعِدُّ بما وعدت به رؤية السعودية
المباركة بالوصول إلى عمر الإنسان
في السعودية إلى عمر الثمانين سنة
-ياذن الله-. والأهم أيضًا أن يكون
بصحة وعافية وسلامة.

— وزير الصحة فهد بن عبدالرحمن الجلاجل



متوسط الأعمار في المملكة العربية السعودية هو ٧٧ عام في عام

٢٠٢١

هل البكتيريا تَشِيخ؟

إعداد: أ. أقدار مفرح الأكلبي – أخصائية تغذية سريرية بمجمع المانع الطبي بالراكة

عُرف عن حياة سكان "المناطق الزرقاء" بكونها حياة مديدة وصحية. وعُرف عن نمط غذائهم بكونه غني بالأطعمة المخمرة؛ وأشهر هذه الأطعمة هي الكيمتشي، ومخلل الملفوف، والزبادي، ومعجون الميسو، وشراب الكفير، والتوفو، والخبز المخمر (الساوردو)، والخضروات المخللة. كما تُعد الأطعمة المخمرة أحد أهم المصادر الطبيعية للبكتيريا النافعة (البروبايتوتكس)، والتي بدورها تساهم في تحقيق والحفاظ على التوازن البكتيري بين البكتيريا النافعة والبكتيريا الضارة في الجهاز الهضمي.

البكتيريا النافعة

يحتوي الجهاز الهضمي على ما يقارب 100 تريليون بكتيريا نافعة وضرارة، وحتى يومنا هذا لم يتم التعرف على جميع أنواعها. ولقد وصف العديد من العلماء بكتيريا الجهاز الهضمي بأنها عضو حيوي في جسم الإنسان؛ حيث أثبتت الدراسات وجود علاقة بين ما تم اكتشافه من أنواع بكتيريا الجهاز الهضمي بالعديد من العمليات الحيوية في جسم الإنسان، كعمليات التمثيل الغذائي (الأيض)، وتحسين أداء الجهاز الهضمي، وحماية الجسم من مسببات الأمراض. كذلك ارتبطت اضطرابات بكتيريا الجهاز الهضمي بالعديد من الأمراض، ومنها الأمراض المصاحبة للتقدم بالعمر.

الأمراض المصاحبة للتقدم بالعمر

إن أعراض التقدم بالعمر لا تظهر على الإنسان وحده، بل حتى على بكتيريا الجهاز الهضمي. فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن التقدم بالعمر يؤدي إلى زيادة أعداد البكتيريا الضارة ونقصان أعداد البكتيريا النافعة؛ مما يجعل كبار السن عرضة للعديد من الأمراض ومنها الأمراض الإدراكية والعصبية، وأمراض القلب والأوعية الدموية، واعتلالات النسيج العضلي الهيكلي، والسرطان. لذلك تم إجراء الكثير من الأبحاث لمعرفة ما إذا كانت استعادة التوازن البكتيري والحفاظ عليه عن طريق إعطاء مكملات البكتيريا النافعة أو استهلاك الأطعمة الغنية بها، يساهم في تقليل احتمالية الإصابة بالأمراض مع التقدم في السن.

هشاشة العظام

في دراسة أجريت على شراب الكفير، وجدَ بأن الأشخاص الذين تناولوا لبن الكفير المخمر لمدة ستة أشهر أظهروا تحسناً ملحوظاً في كثافة العظام ومؤشرات ارتشاف العظم. كذلك في دراسة أخرى، ذكّر الباحثون بأن تناول مكملات البكتيريا النافعة أوقف فقدان الكالسيوم والمعادن من العظام لدى النساء بعد سن اليأس.

الزهايمر

أشارت نتائج دراسة حديثة إلى أن تناول مكملات البكتيريا النافعة قد يساعد على منع التراجع في الذاكرة ومهارات التفكير مع التقدم بالعمر. فقد أفاد الباحثون بأن الأشخاص المشاركين في الدراسة، والذين يعانون من ضعف إدراكي معتدل، حصلوا على نتيجة أعلى في مقياس القدرة المعرفية بعد تناول مكملات البكتيريا النافعة لمدة ثلاثة أشهر.

تصلب الشرايين وداء السكري من النوع الثاني

أثبتت العديد من الدراسات أن تناول الأطعمة المخمرة ومكملات البكتيريا النافعة يساهم في خفض ضغط الدم، ومستويات الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم. كذلك بعد مراجعة العديد من الأبحاث، وجدَ بأن أخذ مكملات البكتيريا النافعة ساعد في تحسين حساسية الجسم للأنسولين وخفض مستوى سكر الدم؛ وأيضاً كان من ضمن التوصيات إضافة مكملات البكتيريا النافعة إلى الخطة العلاجية لمرضى السكري.

سر الشيخوخة الصحية ،

رحلة الى المناطق الزرقاء

إعداد: أ. ريم رافع - أخصائية تغذية علاجية
المختص: أ. الريم العبدى - أخصائية نفسية
أ. أروى الشقحاء - أخصائية تغذية علاجية

إن المجتمعات التي شهدت نسبة كبيرة من الأشخاص المعمرين وانخفاض في معدل إصابة المسنين بالأمراض العصبية كالخرف والأمراض المزمنة الأخرى كالسكري وارتفاع ضغط الدم؛ كان ذلك لما تميزت به من جغرافية المنطقة التي يعيشون فيها، والثقافة المجتمعية السائدة كالزيارات والتجمعات العائلية، وتغذية الجانب الروحي؛ كالتأمل، والاسترخاء، والاندماج مع الطبيعة، ونمط الحياة النشط، وعادات النوم الجيدة، والحمية الغذائية.

في سياق الجانب المهني "هذه المجتمعات لا تؤمن بالتنافس غير العادل والمجهد، بل تنظر للعمل كجانب إيجابي ومحفز لتحقيق طموحات واقعية في الحياة، ولا يجب أن يستهلك طاقتهم بشكل يومي ولفترات طويلة." كذلك تفضل هذه المجتمعات الاعتماد على الأغذية الطبيعية وجعل الحركة جزءاً أساسياً من يومها؛ لذا نجد معظم سكانها يعملون كمزارعين أو رعاة ماشية، وينتقلون بين السهول والجبال مشياً على الأقدام أو على الدراجات الهوائية مما ساهم في حصولهم على جسد قوي وصحي.

في ظل التطور الطبي لا زال يعاني غالبية كبار السن في معظم حياتهم من أمراض الشيخوخة، كالسكري وأمراض القلب. ولا زال الدواء يعالج أعراض المرض فقط أو يؤخر تطور المرض؛ لذلك توجه الطب الحديث إلى الاهتمام بمفهوم "الشيخوخة الصحية" لتقليل تكاليف الرعاية الصحية وإطالة العمر. وقد تبنت مجتمعات المناطق الزرقاء مبادئ الصحة النفسية والجسدية اللازمة لتمكين الإنسان من العيش لعمر أطول وبصحة جيدة.

حيث إن الصحة النفسية أحد العوامل المهمة، فقد وضحت لنا الأخصائية النفسية أ. الريم العبدى بأن الصحة النفسية لا تعني أبداً خلو الشخص من الاضطرابات النفسية؛ بل تعني مرونة وقدرة الفرد على التعامل مع الضغوطات الحياتية والنفسية ومن ثم الرجوع لحالة الاتزان النفسي.

كما أوضحت أن الدعم والتكافل المجتمعي يحقق توازن الفرد النفسي؛ وبالتالي يحقق ذاته وسعادته وهي أعلى الاحتياجات الأساسية التي ذكرت في هرم ماسلو.



ولفهم ما إذا كان للتغذية الصحية تأثير استثنائي على مرحلة الشيخوخة، فقد أكدت أخصائية التغذية الإكلينيكية أ. أروى الشقحاء أن الأنظمة الغذائية في هذه المجتمعات تعتمد على غذاء متكامل من المحاصيل الزراعية بالمنطقة وبمعالجة بسيطة. وأضافت أن عاداتهم الغذائية الصحية تتضمن استهلاك زيت الزيتون، والفواكه، والخضار، والحبوب، وتناول اللحوم باعتدال - عند المناسبات -.

كذلك لُوِظ أن غالبية السكان يتجنبون الشعور بالشبع ويكتفون بتناول كميات معتدلة من الطعام. "حيث إن مقاومة الأنسولين إحدى علامات الشيخوخة، فإن هذه الممارسات ساعدت بلا شك في التحكم بوزن الجسم ومستويات السكر والدهون بالدم مما عزز جودة الحياة لديهم.

لعمل منطقتك الزرقاء، نصحت الأخصائيات باتباع الخطوات التالية:

- 1- اتبع جدول نوم منتظم، وساعات كافية، وبجودة عالية.
- 2- أحط نفسك بأشخاص تثق بهم، يدعمونك نفسيًا وعاطفيًا.
- 3- اسعَ للحصول على ساعات عمل مرنة؛ لمساعدتك في إدارة الضغوط.
- 4- كن نشطاً، ومارس الرياضة.
- 5- احرص على توافر وجبات مغذية.
- 6- عند التجمعات، تعلم كيف تختار وجبتك بذكاء.

ختامًا، نحن بحاجة إلى رفع مستوى الاهتمام والوعي بمفهوم الشيخوخة الصحية وتأثير نمط حياتنا على صحتنا، وكيف يمكن لتطبيق ممارسات سكان المناطق الزرقاء أن يساهم في تعزيز صحتنا وإطالة جودة أعمارنا. على صعيد آخر، فإنه توجد حاجة ملحة إلى القيام بأبحاث ودراسات لاستكشاف وتحديد أفضل الممارسات الغذائية، والاجتماعية، والبدنية للأشخاص الذين يعيشون في تلك المناطق..

"سكان هذه المجتمعات
يمارسون العادات الصحية
الجسدية بشكل يومي، وجميع
هذه الممارسات والجوانب
تخلف فكر مرن وصحي يمكنهم
من التعامل مع الضغوطات
بطرق عقلانية وسليمة وتتيح
لهم مساحة الرجوع مجددا
للاستقرار النفسي، والعاطفي،
والجسدي."

— أ. الريم العبيدي

عنصر غذائي

فيتامين ج

إعداد: أ. لولوة الهلال - طالبة امتياز التغذية العلاجية

الكمية اليومية الموصى بها:

- ٩٠ ملليغرام للرجال البالغين.
- ٧٥ ملليغرام للنساء البالغات.

فيتامين ج (C)، والمعروف أيضًا باسم حمض الأسكوربيك، هو فيتامين قابل للذوبان في الماء ويُعد مكون غذائي أساسي حيث أنه لا يمكن تصنيعه في جسم الإنسان. بالإمكان الحصول على فيتامين ج عن طريق المصادر الغذائية الطبيعية، أو الأطعمة المعززة بفيتامين ج، أو المكملات الغذائية.

المصادر الغذائية لفيتامين ج:

- الفواكه الحمضية، مثل البرتقال.
- الفلفل البارد (الرومي).
- الفراولة.
- الكشمش الأسود.
- البروكلي.
- البطاطس.

فوائده:

- يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
- يساعد في إدارة ارتفاع ضغط الدم.
- يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- يساعد على الوقاية من نقص الحديد.
- يعزز المناعة.
- يحمي من فقدان الذاكرة مع التقدم في السن.



وصفة صحية

جريش الشوفان الأبيض

إعداد: أ. ربي الشلب - أخصائية التغذية العلاجية

مع دخول موسم الشتاء نميل في مناطقنا العربية للتوجه للأكل اللين الدافئ الذي يمد الجسم بالطاقة بقوام خفيف يسهل حمله حتى في النزحات البرية. ولما كان للجريش ارتباطاً وثيقاً بـرموزنا الشعبية وذكريات أيامنا الأولى لذلك قدمنا لكم وصفة الجريش التقليدية بطريقة طهو أسهل وأكثر سلاسة وأغنى بالبروتين كما تحتوي أيضاً على الشوفان بنكهة عربية أصيلة ولذيذة.

الطريقة

1. نبدأ أولاً بسلق صدر الدجاج مع البهار الصحيح حتى الاستواء.
2. نضيف كمية الشوفان ثم نبدأ بالتقليب حتى يكتف.
3. نبدأ بتقطيع الدجاج كشرائح.
4. نضيفها للشوفان.
5. نضيف الملح والفلفل.
6. نضيف علبة الزبادي اليوناني ونستمر بالتقليب والتحريك.
7. في مقلاة جانبية نقلب البصل مع زيت الزيتون حتى الوصول للون المطلوب.
8. تقدم في بادية مع شرائح البصل والفلفل المجروش وبالصحة.

المقادير

- كوب شوفان كامل الحبة*.
- بهارات صحية.
- بصلة.
- صدر الدجاج منزوع الجلد والعظم.
- ملح.
- ملعقة زيت زيتون.
- فلفل.
- علبة زبادي يوناني/لين يوناني.
- كويين ماء ساخن.

*للتنويه: الشوفان كامل الحبة



أخبار القسم

يسر قسم التغذية العلاجية الإعلان عن التقديم
لبرنامج الدراسات العليا (ماجستير العلوم في التغذية
السريية) عبر بوابة القبول لعمادة الدراسات العليا.
*أخريوم لاستقبال الطلبات ٢٠٢٤/٠١/٢١م.



رابط بوابة التقديم:

<https://admitgraduate.iau.edu.sa>



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

عمادة الدراسات العليا
Deanship of Graduate Studies

الأنشطة البحثية

رسالة قسم التغذية العلاجية تهدف إلى إعداد الطلاب أكاديمياً واكلينيكياً للعمل كأخصائين تغذية علاجية، وتعزيز كفاءتهم المهنية من خلال المعارف الإبداعية، والبحث العلمي، والشراكات المجتمعية الفعالة. ونحن بالقسم نؤمن بأهمية البحث العلمي، حيث تم نشر عدة أبحاث تغذوية وما زال القسم يعمل على عدة أبحاث أخرى بواسطة أعضاء هيئة التدريس وطالبات الماجستير والبيكالوريوس. كما نرحب بالتعاونات الداخلية والخارجية.

شروط البحث:

1. أن يكون المتقدم/ة من المتابعين في أحد المستشفيات التالية:
 - مستشفى الدمام المركزي.
 - مستشفى الملك فهد التخصصي.
 - مستشفى الملك فهد الجامعي.
2. أن لا يتجاوز عمر المشترك/ة ١٨ سنة.
3. يعتمد المشترك/ة على مضخة الانسولين أو الحقن اليومية فقط.

يسعدنا إتاحة الفرصة للمشاركة في أحد أبحاث قسم التغذية العلاجية:

اسم البحث: دراسة مقارنة بين مضخة الأنسولين وحقن الأنسولين اليومية المتعددة على نمط الحياة لدى المرضى المصابين بالسكري من النوع الأول في المملكة العربية السعودية.

يمكن الوصول مباشرة الى استمارة البحث عن طريق مسح الباركود



للتواصل مع الباحثة:
آمال علي عريشي
Arishi.a4@gmail.com

الأنشطة المنهجية

قدم قسم التغذية العلاجية ممثلاً بطالبات السنة الثانية أنشطة لمختلف فئات المجتمع ضمن الأنشطة المنهجية لمادة "التغذية خلال مراحل العمر" تعاون القسم خلالها مع مستشفى النساء والولادة والأطفال لتثقيف الحوامل والمرضعات ومدارس علو الأهلية لتثقيف الطلاب بالتغذية الصحية.



سؤال و جواب

إعداد: أ. سديم الربيعان - أخصائية تغذية أكلينية - مستشفى الدكتور سليمان الحبيب بالخبر



هل عشبة المرامية تحمي من الزهايمر؟

ظهرت بعض الدراسات حول عشبة المرامية ودورها في الوقاية من بعض الأمراض العصبية مثل الزهايمر، لكن لكون الدراسات قليلة وغير محكمة لم يتم اثبات هذه العلاقة ونصح بعمل أبحاث أكثر على المدى الطويل لقياس العلاقة بين المرامية والزهايمر.



هل إدخال الأكل الحيواني في النظام الغذائي له علاقة في تقصير العمر؟

بشكل عام يحتاج جسم الإنسان إلى المجموعات الغذائية كاملة (بروتين، كربوهيدرات ودهون) للقيام بالعمليات الحيوية الأساسية. يوجد البروتين في اللحوم الحمراء، الدجاج، الأكل البحري، البيض وبعض أنواع الاجبان وتصنف كمصادر بروتين حيوانية. ويوجد البروتين النباتي في البقوليات مثل العدس والفاصوليا والحمص والتوفو. تحتوي مصادر البروتين الحيوانية أيضاً على نسب عالية من فيتامين ب ١٢ والحديد. بالتالي استهلاك كميات قليلة او الامتناع عن تناول اللحوم قد يؤدي الى نقص في العناصر الغذائية التي يصعب تعويضها عن طريق المصادر النباتية.

ظهرت عدة دراسات حول علاقة العمر باستهلاك اللحوم الحمراء. واثبت ان استهلاك اللحوم الحمراء بنسب عالية وخصوصاً اللحوم المصنعة مثل اللحم المقدد، مع تقليل تناول الخضروات والفاواكه وأيضاً اللحوم البيضاء مثل الدجاج والاسماك سيؤدي الى الإصابة بالأمراض المزمنة مثل الضغط والسكر وارتفاع الدهون، مما سيؤثر بشكل كبير على جودة الحياة والعمر. لذا ينصح بعدم استهلاك اللحوم المصنعة، وتناول حصتين الى أربعة حصص من اللحوم الحمراء في الأسبوع، مع الاعتماد على تناول اللحوم البيضاء مثل الدجاج والأكل البحري بشكل أكبر. وأيضاً الحرص على إضافة الخضروات، الفواكه، الحبوب الكاملة مثل الخبز البر والشوفان (كامل الحبة) وأيضاً الدهون النباتية مثل المكسرات، الافوكادو أو زيت الزيتون في النظام الغذائي بشكل دائم لتحقيق التوازن الصحي.



عدنا القادم يتناول موضوع العلاج بالأطعمة الشعبية، يمكننا الإجابة عن أسئلتك المتعلقة بموضوع نشرتنا القادمة عبر ارسالهم الى الرابط التالي:

بشبه فيه

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

cams.cnvc@iau.edu.sa