

يشد فيه

الأكل الواعي أداة
للمدى البعيد

عمليات السمنة

السمنة وطرق علاجها



محتويات هذا العدد

06

عقاقير معالجة السمنة

04

الأكل الواعي أداة
للمدى البعيد

10

حوار مع مختص

عمليات السمنة

08

أدوية السمنة

14

وصفة غذائية

مافن اللازانيا الصحية

12

عنصر غذائي

فيتامين ب-12 (كوبالامين)

18

سؤال وجواب

16

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 التغذوية 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

بشياء فيه

قسم الكُتاب

أ.زهراء آل حمود
أ. أسماء آل سيف
أ. نور آل اخوان
أ. سديم الربيعان
أ. سارة البرباري
أ. لولوة الهلال
أ. زهراء التركي

هيئة التحرير

أ. شوق المطيري
أ. يارا السبت

قسم التصميم

أ. يارا السبت
أ. مروة السيد

هيئة الإشراف

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

قسم التدقيق اللغوي

أ. زهراء العبكري

قسم المراجعة

أ. أقدار الأكلبي
أ. نور الفداغ
أ. فاطمة السادة
أ. فاطمة الفرج
أ. شوق المطيري

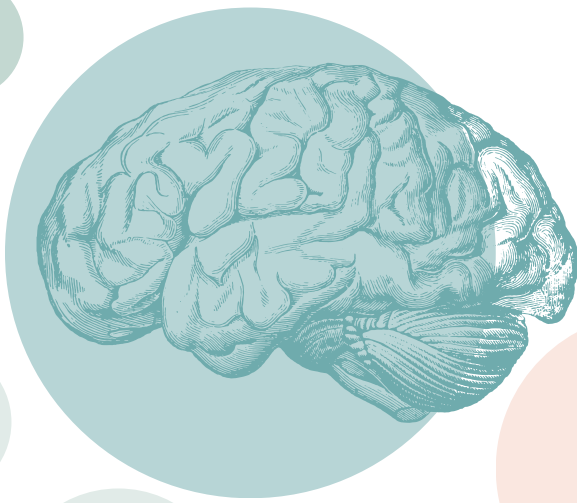
الأكل الواعي أداة للمدى البعيد

إعداد: أ. زهراء آل حمود - طالبة امتياز تغذية علاجية

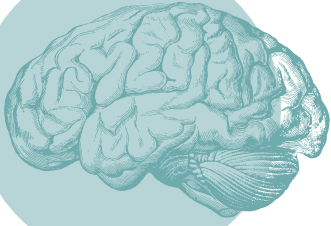
"الأكل الواعي" هو أحد الطرق الفعالة للمساعدة على زيادة الوعي والإدراك لما يتم تناوله من طعام أو شراب، والانتباه لإشارات الجوع والشبع. لذا يساعد الأكل بوعي على التحكم بكميات وأصناف الطعام التي يتم تناولها، والتمييز بين **الجوع الجسدي (الحقيقي) والجوع العاطفي**؛ حيث إن الجوع العاطفي وسيلة للترويح عن النفس ويؤدي إلى تناول الطعام بنهم مع عدم الإدراك لإشارات الشبع. كذلك يساهم الأكل الواعي في الحفاظ على الوزن الصحي والتخلص من الوزن الزائد؛ حيث إنه يساعد على تلبية احتياجات الجسم من العناصر الغذائية مع تجنب الإفراط في تناول الطعام. وفقاً لدراسة أجريت على أشخاص خضعوا لجراحات علاج السمنة ثم اتبعوا نهج الأكل الواعي، فإن الأكل بوعي ساهم في خسارة الوزن وتحسن في عاداتهم الغذائية؛ بما في ذلك السيطرة على عادة الأكل العاطفي.

أدت كثرة مشاغل الحياة في عصرنا الحديث إلى إحداث تغيرات في سلوكيات الأكل، وصعوبة في التركيز على نوعية وكمية المأكول. لذا تجد العديد من الناس ينشغلون بأمور أخرى أثناء تناول الطعام. فمثلاً ترى الموظفين يتناولون الطعام خلال ساعات العمل وأثناء الجلوس أمام المكتب، وترى الأم تتناول طعامها أثناء تنظيم شؤون المنزل، كذلك ترى الطفل لا يقبل بتناول الطعام إلا أثناء مشاهدة برنامجه المفضل.

مع ازدياد وتسارع العصر أصبح إيجاد وقت مخصص لتناول الطعام أمراً صعباً وقد يصل إلى سوء التغذية. مع كل هذه التطورات، أصبح معدل انتشار السمنة في ازدياد ومع ازدياد انتشارها أصبحت الخيارات العلاجية أكثر وأسهل من قبل. هناك العديد من الأساليب للتخلص من السمنة فمنها اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن، أو تناول أنواع معينة من الأدوية، أو أخذ ابر تساعد في إنقاص الوزن، أو عمليات السمنة التي تتضمن ربط أو قص جزء من المعدة لتقليل كمية الطعام المتناولة. فمع هذا كله هل يمكن ان نسيطر على زيادة الوزن بهذه الطرق أو انه يستلزم علينا التركيز على جذور المشكلة وحلها بطريقة أكثر فعالية ؟



بعد قراءة عدة أبحاث، فقد كان بالإمكان تلخيص كيفية ممارسة الأكل بوعي من قبل الأشخاص الذين خضعوا لجراحة علاج السمنة أو من يعانون من زيادة في الوزن من خلال اتباع الخطوات التالية:



الإبتعاد عن المشتتات أثناء تناول الطعام كمشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف المحمول.

تناول قضمات صغيرة والمضغ ببطء حتى يسهل تذوق الطعام جيدًا والاستمتاع به.

الانتباه لمؤشرات الجوع والشبع.

لا تحكم على الطعام قبل تذوقه؛ فالتجربة جزء من الوعي الغذائي وتساهم في الحصول على العناصر الغذائية اللازمة.

تحديد مكان وأوقات تناول الطعام؛ يقلل من تناول الزائد والعشوائي، وبالتالي يساهم في التقليل من زيادة الوزن.

التركيز أثناء تناول الوجبة، والانتباه للون، وملمس، ورائحة الطعام.

عقاقير معالجة السمنة

إعداد: أ. أسماء آل سيف - طالبة تغذية علاجية

أصبحت السمنة من أكثر الأمراض رواجاً في وقتنا الحالي وذلك بسبب تغير نمط المعيشة، حيث أصبحت وسائل الراحة من الأدوات الأساسية في المنازل، إضافة إلى وفرة الغذاء وسهولة الوصول إلى الخدمات وغيرها من العوامل. ومع تضايف معدلات السمنة فقد تضايفت جهود الطاقم الطبي وأقسام الأبحاث في الحصول على إجراءات عديدة تحد من هذا الارتفاع في معدلات السمنة. ومن أهم هذه الإجراءات هي العمليات الجراحية التي أثبتت فعاليتها في إنقاص الوزن والحد من تناول الطعام، لكن كثيراً من الأشخاص يرفض القيام بها لعدة أسباب ومنها الأضرار الصحية المترتبة عليها، الخوف من العملية، وجود ظرف صحي يمنع إجراء العملية أو حتى بسبب تكلفتها المادية. موضوعنا اليوم يتحدث عن أحدث ما توصل إليه الأطباء من حُسن لمعالجة السمنة وإنقاص الوزن دون الحاجة لإجراء العمليات الجراحية.



إبرة اوزمبك

الاسم العلمي: سيماجلوتايد

إيجابياتها:

تنظيم مستويات السكر بالدم و سد الشهية وتقليل الشعور بالجوع مما يؤدي إلى خسارة الوزن.

سلبياتها:

قد تتسبب في بعض الأعراض الجانبية مثل التغير في الرؤية و انخفاض مستوى السكر في الدم بالإضافة إلى اضطرابات الكلى والمرارة وزيادة احتمالية الإصابة بالتهاب البنكرياس.

تستخدم ابر اوزمبك مره أسبوعياً لتحسين مستويات السكر في الدم لدى البالغين المصابين بداء السكري النوع الثاني. وعلى أنها أثبتت فعاليتها في إنقاص الوزن إلا أنها غير مصرحة للإستخدام من قبل الأشخاص السليمين الذين لا يعانون من النوع الثاني من مرض السكر. تقوم مادة سيماجلوتايد بمساعدة البنكرياس على إنتاج كميات مناسبة من الأنسولين عند ارتفاع مستوى السكر في الدم، كذلك التقليل من كمية السكر التي يفرزها الكبد، وبالإضافة إلى ابطاء حركة المعدة في الجسم، مما يؤدي إلى الشبع لفترة أطول ومن ثم نقصان الوزن.



إبرة الساكسيندا

الاسم العلمي: ليراغلو تيد

الليراغلو تيد هي المادة الفعالة في حقن الساكسيندا. استخدامها الأساسي للتحكم في مستويات السكر بالدم لمرضى السكري، حيث أنها تؤدي إلى إفراز الإنسولين عند ارتفاع مستوى السكر. و لكن بعدما لوحظ النقص الكبير في وزن مستخدميها أصبحت تصدر على أنها ابر للتخسيس مع اختلاف الجرعات. تستخدم في حالات السمنة المفرطة وتأخذ جرعة يومياً. أظهرت الدراسات العلمية أنها تساعد في انقاص الوزن الأصلي للمريض بالجانب إلى المواظبة على ممارسة الرياضة والإلتزام بالطعام الصحي.

ايجابياتها:

سد الشهية وتقليل الشعور بالجوع مما يؤدي إلى خسارة الوزن.

سلبياتها:

قد تتسبب في بعض الأعراض الجانبية مثل الشعور بالغثيان والرغبة في القيء والإسهال، بالإضافة لآلام بالمعدة.



إبرة مونجارو

الاسم العلمي: تيرزيبا تيد

تعتبر ابر المونجارو أحدث الإبر وتعالج السكري من النوع الثاني وتأخذ مرة أسبوعياً عن طريق الحقن تحت الجلد. وتعمل على مستقبلات **GLP-1** و **GIP** كمنشط مزدوج مما يزيد في إفراز الإنسولين و يخفض كمية السكر المصنعة من الكبد بالإضافة إلى إبطاء عملية الهضم وهذا ما يجعل الشخص يشعر بالشبع لفترة أطول.

ايجابياتها:

فعاليتها في تخفيض مستوى السكر في الدم لمرضى السكري بالإضافة إلى سد الشهية وتقليل الشعور بالجوع مما يؤدي إلى خسارة الوزن.

سلبياتها:

قد تتسبب في بعض الأعراض الجانبية مثل الشعور بالغثيان والرغبة في القيء والإسهال أو الإمساك إضافة إلى آلام في البطن.

على الرغم من اختلاف أسماء ومركبات وجرعات هذه الحقن إلى أنها تؤدي تقريباً إلى نفس النتيجة، لكن هذا لا يعني أن يقوم الشخص بشرائها دون الرجوع إلى الطبيب. قبل استخدام هذه الإبر يجب على الشخص الذي يعاني من السمنة معرفة أن استخدامها لا يعني توديع السمنة بشكل نهائي فهي فقط تقوم بمساعدة المريض على إنزال الوزن، وفي حال أن الشخص لم يقم بتبديل أسلوب عيشته ونمط حياته إلى نمط حياة صحية فإنه سيستعيد نفس الوزن السابق أو ربما أكثر سرعان ما يتوقف عن استخدامها. لذا يتوجب على كل من يرغب بإنقاص وزنه أن يقوم باكتساب عادات صحية أولاً والالتزام بها قبل البدء في الإجراءات الطبية من حقن وعمليات جراحة وغيرها.

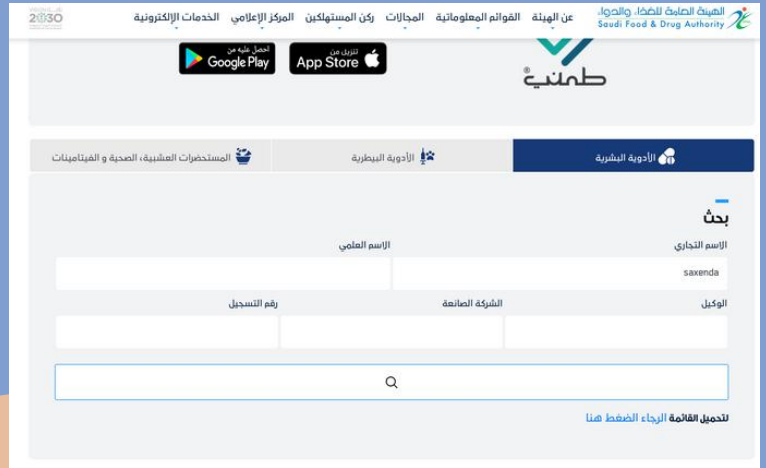
أدوية السمنة

إعداد: أ. سديم الربيعان - أخصائية التغذية العلاجية بمستشفى الدكتور سليمان الحبيب

في الآونة الأخيرة اعتمدت هيئة الغذاء والدواء عدة أدوية لعلاج السمنة مثل حقن مونجارو وسكسيندا ، مما أثار عدة تساؤلات حول كيفية وآلية صرف هذه الإبر، وأيضاً التأثير السلبي لها. كما أن هناك عدة علاجات حديثة لعلاج السمنة، ولكن لم يتم اعتمادها من قبل هيئة الغذاء والدواء في السعودية بعد لقلة الأبحاث عليهم، لذا يجب التأكد من اعتماد أدوية السمنة من قبل موقع الهيئة الرسمي.



موقع الهيئة العامة
للغذاء والدواء

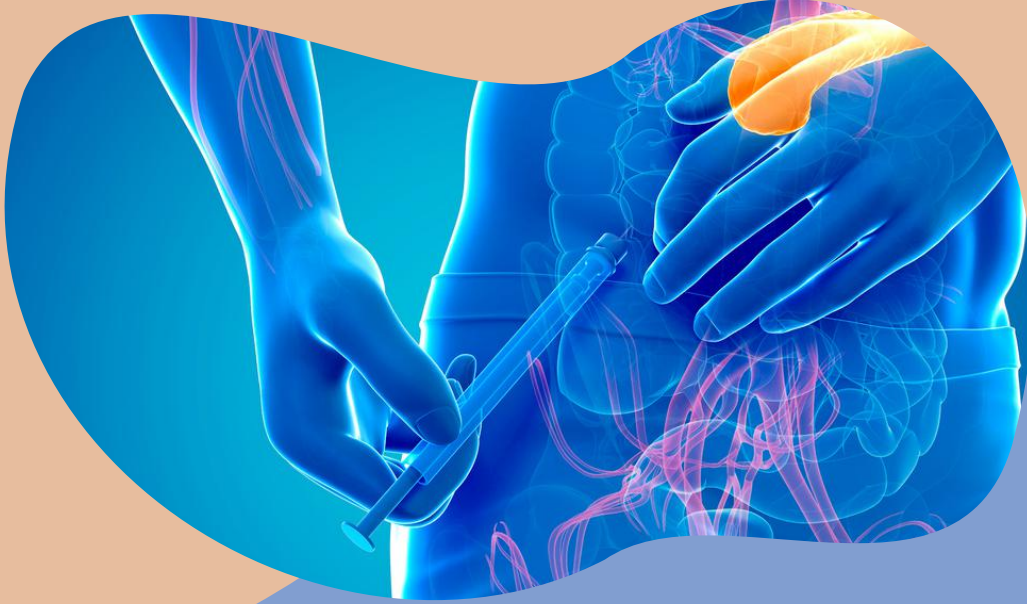


الشكل الصيدلاني	التركيز	الاسم التجاري	الاسم العلمي
Solution for injection	6	SAXENDA 6 mg/ml solution for injection in pre-filled pen	LIRAGLUTIDE

تعمل علاجات السمنة بطرق مختلفة. ولتضح لنا الفروق، يجب أن نعرف **كيف تعمل هذه العلاجات؟**

وكمثال، تركز بعض الأدوية على خفض الشهية وإعطاء الشعور بالشبع أو تؤثر على إمتصاص الطعام مثل السكريات والدهون.

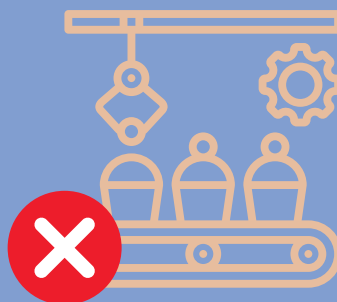
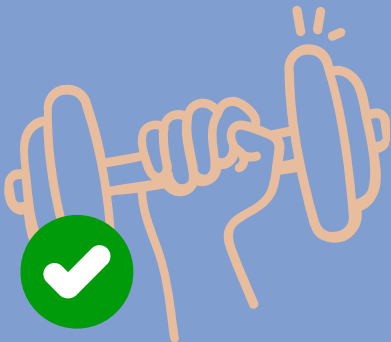
ومن أكثر الأدوية شهرة هي اوزمبك ، والساكسيندا ، ومونجارو التي تم ذكرها بالمقال السابق، تعمل على زيادة مجموعة من الهرمونات التي ستساعد بدورها على إنتاج المزيد من الإنسولين وإبطاء عملية هضم الطعام وبالتالي يستغرق الجسم وقتاً أطول في إمتصاص الطعام مما يؤدي إلى فقدان الشهية وخسارة الوزن.



إحدى المشاكل التي واجهت مستخدمي هذه العلاجات هي زيادة الوزن بشكل سريع مباشرة بعد التوقف عن استخدام العلاجات، وأيضاً خسارة كبيرة في الكتلة العضلية.

لذا ننصح دائماً بالالتزام بنمط حياة صحي يشمل الغذاء المتكامل والمتوازن (نشويات، بروتين، خضروات، دهون صحية، فواكه، ومنتجات الألبان) مع التقليل من استهلاك السكريات المضافة، والكافيين، والمواد الغذائية المصنعة.

بالإضافة إلى نشاط رياضي متوسط الشدة يشمل التمارين الهوائية مثل الجري وركوب الدراجة ، وأيضاً تمارين المقاومة مثل رفع الأثقال أو استخدام وزن الجسم للمحافظة على الكتلة العضلية ورفع معدل الأيض.



حوار مع مختص عمليات السمنة

تنويه:

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

إعداد: أ. نور آل اخوان - طالبة تغذية علاجية

المختص: الدكتور خالد مرزا قارى - استشاري جراحة المناظير المتقدمة والسمنة

مع زيادة معدل السمنة عالمياً، أصبح الناس يتوجهون إلى العمليات الجراحية، والتي قد تحسن صحة الأفراد. ولكن، يبدو ان البعض ليس لديه المعلومات الكافية عن عمليات السمنة، وقد يترك العلاجات وعمل المراجعات الطبية بعد العمليات الجراحية التي قد تساعد المريض في التقليل من الآثار الجانبية و المضاعفات المصاحبة لها. و لهذا، يحدثكم اليوم ضيفنا الدكتور خالد مرزا قارى (استشاري جراحه المناظير المتقدمة والسمنة)، عضو مؤسس ورئيس الاتحاد الفدرالي العالمي لجراحة السمنة لمنطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا ٢٠١٩-٢٠٢٢، عضو مؤسس للجمعية السعودية لطب وجراحة السمنة ونائب رئيس الجمعية ٢٠١١-٢٠٢٢، وعضو مؤسس للجمعية الخليجية لجراحة السمنة ونائب رئيس الجمعية ٢٠١٥-٢٠١٩، والذي سيجيب اليوم عن أشهر التساؤلات المحيرة في عالم جراحة السمنة.

● ما هي المعايير التي تحدد ما إذا كان الشخص بحاجة إلى عملية علاج للسمنة؟

العمر من ١٨ إلى ٦٥ سنة وبعد سلامة الفحوصات، مؤشر كتلة الجسم من ٤٠ كجم/م² فأعلى أو ٣٥ كجم/م² مع وجود احدى الأمراض المزمنة من أمراض متلازمة السمنة (كالسكر، الضغط، الكولسترول، أمراض الجهاز الهضمي الخ).

● ما الفرق بين عمليات السمنة و عمليات شفط الدهون /نحت الجسم؟ و هل العمليات التجميلية لها فوائد في تحسين الأمراض المزمنة مثل عمليات السمنة العلاجية؟

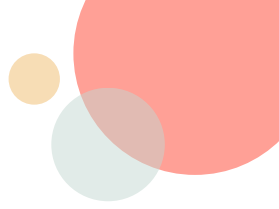
تختلف عمليات السمنة عن عمليات التجميل مثل شفط الدهون أو النحت أو الشد فهي ليست علاجية لمرضى السمنة لغرض إنقاص الوزن وليست لها تأثير إيجابي يذكر في تحسين متلازمة السمنة.

● أعطنا نبذة عن عمليات السمنة وأنواعها؟

عمليات السمنة تهدف الى إنقاص وزن المريض الذي يعاني من سمنة مرضية بمؤشر كتلة جسم ٤٠ كجم/م² او ٣٥ كجم/م² مع وجود إحدى أمراض متلازمة السمنة. تنقسم عمليات السمنة إلى:

عمليات تحجيم المعدة: وهي للتقليل من كميته الطعام والسعرات الحرارية التي يتناولها المريض يومياً. كربط المعدة، التكميم، بالون المعدة.

عمليات تحجيم المعدة مع تقليل الامتصاص للمواد الغذائية: مثل: تحويل المسار الكلاسيكي، تحويل المسار ذو التوصيلة الواحدة (المصغر)، تحويل مجرى البنكرياس (سكويبنارو)، قص المعدة وتحويل مجرى الطعام والبنكرياس، وهناك عدة إجراءات لتحجيم المعدة عن طريق منظار المعدة وتستخدم للأشخاص أصحاب مؤشر كتلة الجسم من ٢٥ إلى ٣٤ كجم/م² وتسمى (طي المعدة بالمنظار المعدي) وهذه ليست ضمن جراحات السمنة.



وهي: بعد ٣ أشهر من العملية و٦ و ٩ و ١٢ شهراً، ثم كل ٦ أشهر لمدة سنتين وبعدها كل سنة مدى الحياة.

● ماهي أبرز المشكلات التي تواجهك كجراح علاج السمّنة؟

إن إهمال استخدام الأدوية وعدم المتابعة من المرضى تعتبر من أهم المشاكل الصحية التي تواجه الجراحين والفريق الطبي، لأن علاج المضاعفات يستمر لمدة طويلة وباجة لعنايه فائقة. جراحات السمّنة معقدة وحساسة لذلك يجب أن تجرى في مراكز متخصصة وبإشراف جراحين سمّنة متخصصين ومصنفين من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.

● ماهي النصيحة التي تقدمها لشخص يعاني من الوزن الزائد؟

اهم النصائح لمرضى السمّنة :

- الوقاية خير من العلاج.
- الغذاء المناسب لكل شخص والرياضة المنتظمة.
- جراحات السمّنة ليست تجميلية بل علاجية لا تؤخذ ببساطه.
- على المريض أن يتأكد من أهلية الطبيب الجراح المعالج كمتخصص في جراحات السمّنة.
- أن يتأكد من إختيار العملية المناسبة بعد الإستماع إلى شرح جميع الخيارات المتاحة من العمليات.
- المتابعة الدورية وعدم إهمال العلاج.
- هناك دائماً حل لكل المشكلات والمضاعفات وذلك بالعلاج الطبي أو التصحيح الجراحي الذي يمكن إعادة المعدة إلى الوضع الطبيعي (ماعدا عملية التكميم فقد تم إستئصال ٨٠% من المعدة) ولكن يمكن تصحيح عمليه التكميم إلى شكل أخر لعلاج بعض المضاعفات.

● من وجهة نظرك هل من الممكن للتغذية العلاجية ان تغني عن إجراء عمليات السمّنة في أحوال معينة؟

أما دور التغذية العلاجية فهو احد أهم مراحل علاج السمّنة الفعال في الوقاية من السمّنة وكذلك يعتبر العضو المهم ضمن فريق علاج السمّنة المكون من: جراحه السمّنة، التغذية العلاجية، الجهاز الهضمي، أطباء الغدد، طب الأسرة والمجتمع، والأشعة التداخلية.

العلاج الغذائي يبدأ قبل إجراء العمليات ويستمر إلى ما بعدها لعدة سنوات من المتابعة والتوجيه.

للتغذية العلاجية دور فعال وعلاجي للأشخاص أصحاب الكتلة من ٢٥ إلى ٣٤ كجم/م² حيث ان شروط الجراحة لا تنطبق عليهم غالباً، لذا فإن العلاج والمتابعة مع أخصائي التغذية العلاجية يكون هو الأفضل مع استخدام الأدوية المخصصة لإنقاص الوزن مثل الحقن وهناك أنواع خاصة لعلاج زياده الوزن ويجب التأكيد من عدم استخدام أنواع أخرى لعلاج امراض السكر، كما ان فريق التغذية العلاجية والأدوية يقوم بعلاج حالات زيادة الوزن بعد العمليات وكذلك مساعدة المريض لإنقاص وزنه قبل العمليات خصوصاً مع المرضى أصحاب الكتل المرتفعة للوصول لكتله أقل من ٥٠ كجم/م² للتمكن من إجراء عملية أكثر أماناً.

● ما الذي يترتب على المريض فعله بعد العملية على المدى الطويل؟

من أهم وأخطر مضاعفات عمليات السمّنة بعيده المدى هي نقص الفيتامينات والأمراض الناتجة عنها كفقير الدم، هشاشه العظام، خلل في الجهاز العصبي، وكذلك نقص البروتين الذي يؤدي الى ضرر مزمن في الكبد وحتى الفشل الكبدية. لذلك نؤكد على المرضى بالحرص على استخدام المكملات الغذائية والفيتامينات مدى الحياة والفحص المنتظم حسب المراحل الموصى بها.

فيتامين ب ١٢

إعداد: أ. سارة البرباري - طالبة تغذية علاجية

هو أحد الفيتامينات التي تحافظ على عمل الجسم بشكل صحيح. إذ يعتمد عليها الجسم في تصنيع خلايا الدم الحمراء، ولصحة الأنسجة العصبية.

المصادر الغذائية لفيتامين ب ١٢:



كما يُضاف فيتامين ب ١٢ إلى بعض الأغذية، ويتوفر كمكمل غذائي يؤخذ عن طريق الفم، ويمكن أن يُوصف فيتامين ب ١٢ في صورة حُقن أو بخاخ للأنف لعلاج نقص فيتامين ب ١٢.

أعراض نقص فيتامين ب ١٢:

الجلد الشاحب أو الذي يميل لونه إلى الأصفرار.	الضعف والتعب.	أحاسيس الدبابيس والإبر.
خسارة الوزن.	إلتهاب اللسان وتقرحات الفم .	تغيرات في المزاج.
اضطراب في الرؤية.	ضيق التنفس والدوار.	الشعور بالإكتئاب.

فيتامين ب ١٢ والتكميم:

قد يحدث نقص فيتامين ب ١٢ بسبب تغيرات في الجهاز الهضمي بعد التكميم.

التوصيات المتعلقة لتعويض فيتامين ب ١٢ بعد التكميم:

-  **استشر طبيبك:** يجب أن تكون عملية حقن الفيتامين مراقبة ومراجعة من قبل فريق طبي مؤهل. يجب عليك استشارة طبيبك المعالج وإتباع توجيهاته بشأن الجرعات والتوقيت المناسب للحقن.
-  **مراقبة النقص الغذائي:** ينصح بإجراء فحوصات دورية لمستويات الفيتامين في الجسم للتأكد من عدم حدوث نقص بمستوياته. يمكن للفريق الطبي تعديل جرعة الفيتامين إذا لزم الأمر وفقاً للنتائج المخبرية.
-  **الإلتزام بالمتابعة الدورية:** يجب عليك الإلتزام بالزيارات الدورية للفريق الطبي المعالج لمتابعة التقدم وتقييم الاحتياجات الغذائية.
-  **اتباع الجرعات الموصوفة:** يجب أن تتلقى الفيتامين الموصوف والجرعات المحددة له من قبل الطبيب المعالج. يجب عدم تجاوز الجرعات الموصوفة أو تغييرها دون استشارة الطبيب.
-  **توازن النظام الغذائي:** يجب أن يكون لديك نظام غذائي متوازن وغني بالفيتامينات والمعادن بشكل عام. يمكن للفريق الطبي تقديم توجيهات حول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والنظام الغذائي الأمثل بعد جراحات السمثة.

ملحوظة:

أخذ فيتامين ب ١٢ بعد جراحات السمثة يعتبر جزءاً هاماً من الرعاية اللازمة بعد العملية إذ يساعد في تفادي النقص الغذائي ودعم الصحة العامة وتعويض الطاقة والحيوية. يجب أن تتبع التوصيات المحددة من قبل الفريق الطبي والإلتزام بنظام غذائي متوازن لضمان الحصول على الفيتامين بشكل كاف لصحة وحياة أفضل.

وصفة غذائية

مافن اللازانيا الصحية

إعداد: أ. لولوة الهلال - طالبة أمتياز تغذية علاجية

العوامل المسببة لزيادة الوزن متنوعة، لكن زيادة الوزن أو السمنة غالباً ما تنتج من النظام الغير صحي والغير متوازن. يعدّ البروتين من العناصر الغذائية الأساسية للصحة؛ فهو مسؤول عن العديد من وظائف الجسم المهمة؛ والتي تشمل وظائف الهرمونات والإنزيمات، وإصلاح الخلايا والحفاظ عليها. ويتمثل النظام الغذائيّ العالي بالبروتين بتناول كمياتٍ أكبر من الأطعمة الغنية بالبروتين، وكمياتٍ أقلّ من الكربوهيدرات و الدهون لتحفيز خسارة الوزن، وتعزيز الطاقة، وتحسين الأداء الرياضي. ايضاً يستخدم النظام الغذائي المرتفع من البروتين ومنخفض من الكربوهيدرات للمرضى بعد جراحات السمنة لتسريع عملية الشافي وخسارة الوزن حيث انه يساعد على تعزيز الشعور بالشبع. لا بدّ من استشارة أخصائي التغذية قبل الإقبال على هذه الحمية، كما يُفضّل استشارة الطبيب أيضاً في حال كان الشخص يُعاني من السكري، أو أمراض الكلى، أو غيرها من الحالات الصحية المُزمنة.



المكونات

- ٧ أونصة (٢٠٠ جم) من لحم البقر المفروم.
- ١ كوب صلصة مارينارا.
- بودرة البصل.
- بودرة البايريكا.
- بودرة الثوم.
- ١ كوب جبنة ريكوتا.
- ٢ بيضة مخفوقة.
- ١.٥ شريحة خبز الشعير.
- ٢.٦ أونصة (٧٤ جم) جبن مبشور.
- ٢ ملعقة كبيرة بصل أخضر، مفروم فرماً ناعماً.

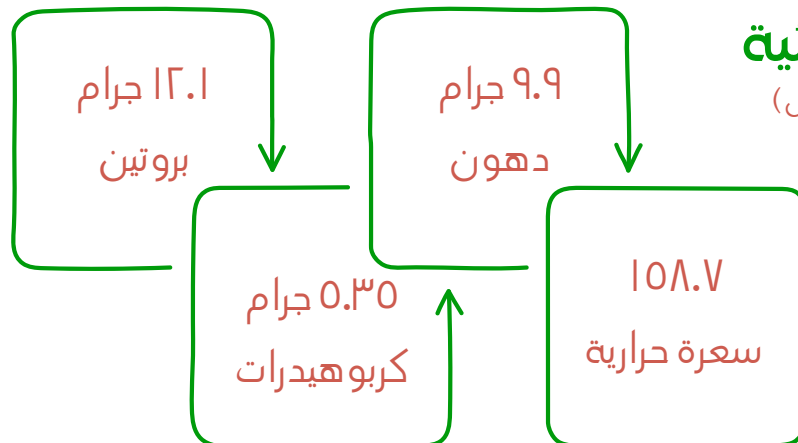
طريقة التحضير

١. في مقلاة، أضيفي اللحم البقري ومسحوق البصل، والثوم و الباريكا وقلب المزيج حتى يحمر الثوم.
٢. أضيفي صلصة المارينارا وقلبي جيداً لمدة دقيقتين إضافيتين. ثم يرفع عن النار ويوضع جانباً.
٣. في وعاء الخلط، أضيفي البيض وجبنة الريكوتا، واخلطهم جيداً.
٤. أضيفي الجبن المبشور وحركي جيداً حتى تمتزج المكونات.
٥. أضيفي ربع شريحة من خبز الشعير في كل قالب من قوالب المفن.
٦. أضيفي خليط الريكوتا.
٧. قسمي خليط اللحم البقري بين قوالب المافن.
٨. في النهاية، أضيفي الجبن المبشور فوق خليط اللحم البقري.
٩. ضعِي قالب المافن في فرن محمى على حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت (١٨٠ درجة مئوية)، لمدة ١٥ دقيقة تقريباً.
١٠. ضعِي البصل الأخضر المفروم في الأعلى.



الحقائق الغذائية

(للحصة الواحدة من أصل ٦ حصص)





جديد

أخبار القسم

01

المعرض الصحي

شاركت طالبات قسم التغذية العلاجية بالتعاون مع نادي كلية العلوم الطبية التطبيقية في [المعرض الصحي] المقام يوم الثلاثاء الموافق ١٣ فبراير ٢٠٢٤م خلال مواضيع تثقيفية لعدد من أركان المعرض الصحي. تتمحور مواضيعها حول: السمنة واضطرابات الأكل بالتعاون مع قسم علم النفس الإكلينيكي من كلية الصحة العامة، السرطان والتغذية العلاجية، الحميات الغذائية المستخدمة لمرضى الصرع والتغذية والتبرع بالدم بالتعاون مع مستشفى الملك فهد الجامعي.



02

الشهر العالمي للتغذية

شارك قسم التغذية العلاجية بالتعاون مع مستشفى الولادة والأطفال بالدمام بتفعيل الشهر العالمي للتغذية واليوم العالمي لأخصائي التغذية السريرية حيث شارك القسم في ركن تعريفى بدراسة التخصص والخدمات المجتمعية المقدمة من قبل القسم بجانب عرض الخريجات لمصقات أبحاثهم العلمية.





أبحاث القسم

01

مشاركة في بحث

يقوم فريق بحثي بكلية العلوم الطبية التطبيقية بدراسة تهدف الى **بحث تأثير تناول المتممات الغذائية البكتيرية (البروبايتوكس / البريبايوتكس) على مستوى السكر في الدم** وعوامل أخرى متعلقة بمرض السكري عند المصابين بمرحلة ما قبل السكري و السكري. اذا كنت مريض سكر ما قبل السكري او مريض سكر العمر (٧٠- ١٨) وترغب بالمشاركة، نرجو تسجيل بياناتك على الباركود التالي:



03

مشاركة في بحث

يقوم فريق بحثي بكلية العلوم الطبية التطبيقية بدراسة **القياسات الاثروبومترية و إرتباطها بالأمراض المزمنة في الإناث، الفئة العمرية من ١٤ - ١٨ سنة في السعودية.** سيتم أخذ بعض القياسات من الطالبة مثل : الوزن، الطول، ضغط الدم، سكر الدم وغيرها. اذا كنت ضمن الفئة العمرية و ترغبين بالمشاركة، نرجوا التواصل على الباركود التالي:



02

مشاركة في بحث

يقوم فريق بحثي بكلية العلوم الطبية التطبيقية بدراسة **تهدف الى البحث عن علاقة النمط الغذائي واستهلاك السرعات الحرارية على تكرار حدوث ازمة الاوعية الدموية لدى المصابين بفقر الدم المنجلي، اذا كنت من سكان المنطقة الشرقية و لديك فقر الدم المنجلي العمر (٧٠ - ١٨) وترغب بالمشاركة، نرجو تسجيل بياناتك على الباركود التالي:**



سؤال وجواب

إعداد: أزهراء التريكي - طالبة تغذية علاجية

ما الفرق بين السمنة وزيادة الوزن؟

زيادة الوزن، هي أن يكون مؤشر كتلة الجسم بين ٢٥-٢٩.٩ كجم/م². أما السمنة، هي أن يكون مؤشر كتلة الجسم بين ٣٠-٣٩.٩ كجم/م². والسمنة المفرطة، فتعرّف بأن مؤشر كتلة الجسم يكون ٤٠ كجم/م² أو أعلى.

هل هناك سبب أساسي لتطور مرض السمنة؟

لا يوجد سبب رئيسي لتطور مرض السمنة لكن هناك عدة عوامل تُساعد في ذلك : كالوراثة، النظام الغذائي الذي يتم اتّباعه وخصوصًا عند استهلاك سعرات حرارية أعلى مما يحتاجه الجسم خلال اليوم، أيضًا وجود أمراض جسدية، استهلاك بعض أنواع الأدوية، النوم الغير كافي، التدخين، وقلة النشاط البدني.

هل من الضروري الإهتمام بالوقاية من السمنة وماهي الآثار المترتبة عليها؟

نعم : لأن له علاقة وثيقة بتطور أمراض أُخرى كسوء التغذية، السرطان، آلام المفاصل، خمول الغدة الدرقية، السكري، مُقاومة الأنسولين، إرتفاع ضغط الدم، وإنقطاع النفس.

كيف يمكن التقليل من خطر الإصابة بالسمنة؟

- هناك عدة طرق لتجنب خطر الإصابة بالسمنة وهي كالتالي:
- شرب كميات كافية من الماء.
 - تقليل من السكريات.
 - إختيار الدهون الصحية وتجنب الضارة والمهدرجة.
 - تنظيم أوقات تناول الوجبات خلال اليوم .
 - أخذ القسط الكافي من النوم .
 - تقليل مستويات التوتر .
 - ممارسة الرياضة لمدة لا تقل عن ١٥٠ دقيقة في الأسبوع .
 - التركيز أثناء تناول الوجبة وتجنب مصادر التشتت كالتلفاز أو القيام بعمل آخر أثناء الأكل .
 - مضغ الطعام ببطء .

ما الذي يؤثر على وزن الطفل؟

أثبتت الدراسات أن هناك عدة عوامل يمكن أن تؤثر على وزن الطفل عند الولادة منها مؤشر الكتلة للوالدين، أعمار الوالدين، النظام الغذائي للأم، نمط حياة الأم أثناء الحمل وغيره؛ فبالتالي يؤثر هذا على وزن الطفل خلال طفولته بالإضافة الى عوامل أخرى مؤثرة. وهذا يتمثل في نظرية البرمجة الجينية والتي تفيد بأن ما يحدث أثناء نمو الجنين داخل الرحم يلعب دورًا أساسيًا في تحديد المسارات الصحية للجنين خلال فترة الحياة (صحة الطفل مدى الحياة تعتمد على صحة الرحم وقت الحمل).

عدنا القادم يتناول موضوع التغذية والنوم، 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