

يشعاع فيه "غذاؤك سر جمالك"



محتويات هذا العدد

06

جديد الأبحاث

الماتشا وصحة البشرة

04

موضوع عام

جمالك يبدأ من الداخل

10

يُقال

شائعات من عالم صحة البشرة

08

اسأل مختص

التجاعيد وعلامات الشيخوخة

14

من منظور آخر

ليس كل طبيعي آمن!

13

وصفة صحية

سلطة الريتانول

18

عنصر غذائي

فيتامين ب ٧

16

الفيتامينات والمعادن

22

اخبار القسم

استمرار مسيرة ركب العليا

20

جدول العناية الشهري

فلتكن البداية والتألق الدائم

تنويه: نرجى ملاحظة أن النصائح والمعلومات الواردة في هذه النشرة هي لأغراض تثقيفية فقط. لكنها لا تشكل بديلاً عن التشخيص والعلاج والإشارة 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.

يشرف فيه

قسم التصميم

أ.مريم آل إسماعيل
أ.لولوة المنصوري
أ.زينب آل درويش
أ.هائلة الحريري

هيئة التحرير

أ. أسماء آل السيف
أ.مريم آل إسماعيل
أ.إيثار العتوق
أ.سارة البرباري

رئيسة التحرير

أ.أسماء آل سيف

قسم المراجعة

أ.أسماء آل سيف
أ.أقدار الأكلبي
أ.إيثار العتوق
أ.ثنوى المليحي
أ.سارة البرباري
أ.فاطمة السادة

هيئة الإشراف

د.ياسمين الجندان
أ.حصّة التويجري
أ.مروة السيد
أ.هيفاء القحطاني

قسم التدقيق اللغوي

أ.فاطمة الغامدي

قسم الكتاب

أ.أسماء آل سيف
أ.إيمان فرحان
أ.دينا داحه
أ.رؤى الصدي
أ.ريماس القحطاني
أ.زهراء آل حمود
أ.سارة البرباري
أ.شوق المطيري
أ.لولوة المنصوري

الجمال يبدأ من الداخل

مكونات غذائية تعزز من إشراقتك

إعداد: أ. زهراء آل حمود - أخصائية تغذية علاجية
مراجعة: أ. أسماء ظافر آل سيف - طالبة تغذية علاجية





إلى جانب ذلك تلعب التغذية دوراً فعالاً في تغذية الشعر والحفاظ على نموه ولمعانه، وبالتالي نقصان أحد العناصر الغذائية **كفيتامين ب ١٢ وفيتامين د والحديد** قد يتسبب في تساقط الشعر وضعف بصيلاته. **لهذا التغذية الجيدة تساعد بشكل كبير في المحافظة على جمال الشعر وحيويته، ومن أكثر الأطعمة التي تساعد في تحسين البشرة والشعر البيض** إذ يحتوي على كمية وفيرة من البروتينات التي تعد **المركب الرئيسي لبصيلات الشعر**، أيضاً يحتوي على البيوتين (فيتامين ب ٥) والذي يعد المكون الأساسي لإنتاج بروتين الكيراتين لهذا يتم التسويق له بشكل كبير كمكمل فعال لصحة الشعر والأظافر.

إضافة لذلك، تعد **التوتيات** غنية بفيتامين ج ومضادات الأكسدة التي تساعد في حماية بصيلات الشعر من التلف وتدعم نموه. أيضاً تعد **الأسماك** مصدراً غنياً بأوميغا ٣ والتي تساهم في نمو الشعر والعديد العديد من الأغذية التي لا حصر لها. تناول نظام غذائي متوازن غني **بالبروتينات، ومضادات الأكسدة، وفيتامين د، أ، ب ١٢، البيوتين، والحديد** يضمن الحصول على شعر قوي وبشرة مشرقة واطراف قوية وهذا ينعكس على المظهر الخارجي للفرد وينعكس على جمال منظره.

لابد أن نركز أيضاً أن هذا الجمال لا ينحصر على الشكل الخارجي، بل يساهم بشكل كبير في **تغذية الجسم والحفاظ على صحته** ونتيجة لذلك يعد هذا انعكاس للداخل وحيويته.



حين نتكلم عن الجمال يتراود إلى أذهاننا مستحضرات التجميل، وكريمات العناية، أو لربما العمليات التجميلية. لكن **هل خطر على ذهن أحد غذاء معين قد يكون سر الجمال؟** هل يمكن للجمال أن يبدأ من الداخل؟ فعلاً يمكن أن يبدأ من الداخل لكن كيف له أن يكون غذاء؟

لماذا لا نتساءل من أين يتم تحضير منتجات التجميل والعناية بالبشرة؟ على الأغلب عناصر كيميائية هذا ما نفكر به. نعم كذلك لكن **هل توقعت يوماً ما أنها قد تكون مأخوذة من أغذية تتواجد في الطبيعة من حولنا؟** يالها من فكرة ساحرة!

أظهرت الأبحاث الحديثة أن المكونات الطبيعية المتواجدة بالعديد من الأغذية **كالخضار والفواكه** تحتوي على مركبات نشطة تساهم في تعزيز الصحة والجمال من خلال التأثير بشكل إيجابي على صحة البشرة وحيويتها، وإطالة الشعر وزيادة لمعانه ونموه، وحماية الأظافر من التكسر وتحسينها، لهذا دعونا نفهم ذلك أكثر.

تعد البشرة من أكبر الأعضاء المتواجدة في جسم الإنسان وتقوم بالعديد من الوظائف الحيوية، والغني عن التعريف أن من أهم المركبات التي تساهم في صحتها هي **الكولاجين، وفيتامين ج**. و تتواجد هذه العناصر في العديد من **الفواكه والخضار** فمثلاً يتواجد فيتامين ج في البرتقال، والكيوي، والخضروات الورقية والعديد من الأغذية الأخرى. بينما يتواجد الكولاجين في مرقة العظام، واللحوم الحيوانية، والبيض. ومن الجدير بالذكر أن **البروبايتوك** يعد من أحدث الاكتشافات في عالم التغذية والذي يساهم بشكل كبير وفعال في **الحفاظ على صحة البشرة وحمايتها من علامات تقدم السن** ويعد **الزبادي وبعض أنواع المخمرات** كالمخلل وخبز الساوردو من أهم مصادرها الغذائية.



من قلب اليابان

“الماتشا وصحة البشرة”

إعداد: أ. رؤى رائد الصدي – طالبة امتياز تغذية علاجية.
مراجعة: أ. ثوى الهملجي - طالبة تغذية علاجية.



من قلب اليابان إلى العالم .. تنتشر اليوم ثقافة شرب **الماتشا** الغنيّة بفوائدها العديدة على الصحة. وفي خضم كل هذه الضجة حول الماتشا، نسمع الكثير يتساءل: هل الإشاعات بشأن تأثير الماتشا على صحة البشرة صحيحة؟ ماهي فوائد الماتشا على الصحة عامة؟ وهل الضجة على الماتشا مستحقة أم هي توجه عالمي "Trend"؟



نحن هنا لنجواب على الاسئلة!

لكن لحظة!.. لنعرّف الماتشا بالأول

الماتشا هي أوراق شاي أخضر مجففة ومطحونة، تحديداً نوع معين من أوراق الشاي الأخضر وهو نوع (*Camelliasinensis*). تتميز الماتشا عن منقوع الشاي الأخضر بتركيزها العالي نتيجة لاختلاف طريقة زراعتها، اقتطافها، واستهلاكها. تعتمد زراعة الماتشا على تقنية الزراعة تحت الظل والتي تزيد من تركيز المواد الفعالة في الأوراق، مما يجعل فوائد الماتشا تتفوق بأضعاف على فوائد الشاي الأخضر وتتميز بالطعم واللون الفريد عنه. يتم استهلاك الماتشا بشكل كامل من خلال مزج مسحوق الماتشا مع الماء الساخن، مما يعني استهلاك كامل لفوائد أوراق الشاي. على عكس طريقة استهلاك الشاي الأخضر العادي، حيث يتم نقع الأوراق في الماء الساخن ثم التخلص منها.

هل الإشاعات بشأن تأثير الماتشا على صحة البشرة صحيحة؟

تحتوي الماتشا على أعلى نسب من مضادات الأكسدة مقارنة بأي طعام آخر. أكثر مضاد أكسدة متوفر بالماتشا هو **epigallocatechingallate (EGCG)**، وهو الذي يعتبر بطل المسرحية عندما نتحدث عن تأثير الماتشا على صحة البشرة. مضاد الأكسدة **EGCG** يعزز صحة البشرة بطرق مختلفة، منها:

يستخدم كعلاج لمشكلة حب الشباب وآثارها على البشرة



يعزز من إصلاح البشرة



يتمتع بخصائص مضادة للبكتيريا وللالتهابات



يقلل من خطر الإصابة بسرطان الجلد



من خلال تحييد الجذور الحرة التي تسبب الإجهاد التأكسدي

ينظم إنتاج الدهون في البشرة



مما يقلل من انسداد المسام وظهور البثور الجديدة

يساعد على الحماية من أضرار أشعة الشمس



تحتوي أيضًا الماتشا على **L-theanine**، وهو مكون مهدئ يساعد في تقليل مستويات القلق والكورتيزول، مما يساهم أيضًا في تقليل إنتاج الزيوت وظهور حب الشباب.

ننتقل للسؤال الثاني، ماهي فوائد الماتشا على الصحة عامة؟

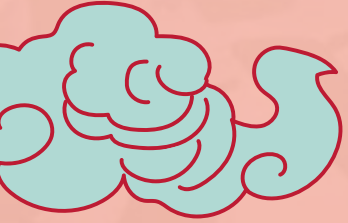
الماتشا من الأطعمة التي قد تسمى "بالجوكر الصحي" نتيجة لفوائدها المتعددة على جوانب مختلفة من الصحة. فهي تساعد على تقليل مستوى الكوليسترول الضار وتحسين الدورة الدموية مما يساهم بالحفاظ على صحة القلب. أيضًا، تعزز عملية الأيض والتخلص من الدهون، توازن مستويات سكر الدم مما يساعد على تحسين مقاومة الأنسولين والوقاية من السكري. وأخيرًا، تعزز الطاقة والتركيز وتحسين الذاكرة قصيرة وطويلة الأمد.

أما عن السؤال الأخير "هل الضجة على الماتشا مستحقة؟

فنحن هنا ندع الإجابة للقارئ!!!!



اسأل مختص من باب البحرين!!



🔍 "جمالك يبدأ من الداخل"

إعداد: أ. أسماء ظافر آل سيف - طالبة تغذية علاجية
مراجعة: أ. لولوة ناصر المنصوري - طالبة تغذية علاجية



المختص: د. خولة فؤاد علي - استشارية أمراض الغدد الصماء والسكري والسمنة وأستاذة

مساعدة بالكلية الملكية للجراحين بأيرلندا - جامعة البحرين الطبية

تعد التغذية السليمة مفتاحًا لصحة البشرة والشعر، حيث تلعب دورًا جوهريًا في تحسين المظهر الخارجي وتعزيز الجمال. فاختيارات الغذاء اليومية تؤثر بشكل مباشر على نضارة البشرة، صحة الشعر، وتأخير ظهور علامات الشيخوخة. في هذا الحوار سنتعمق أكثر في معرفة العلاقة بين التغذية والجمال مع الدكتورة خولة فؤاد، الحاصلة على البورد الأمريكي في اختصاص أمراض السمنة، وهي عضو في عدة منظمات طبية عالمية، وتملك خبرة واسعة في هذا المجال مع العديد من الأبحاث المنشورة.



1. ما مدى أهمية الترطيب من خلال شرب السوائل في تعزيز صحة البشرة والشعر؟

شرب السوائل مهم للغاية لتعزيز صحة البشرة والشعر. يُوصى بشرب 3-4 لترات يوميًا من السوائل للحفاظ على الترطيب الداخلي للجسم. فالبشرة هي أول منطقة تتأثر بالجفاف؛ إذ تُسحب منها السوائل لتعويض حاجة الأعضاء الحيوية مثل الكلى والقلب، مما يجعلها تفقد نضارتها. لذلك، الترطيب الداخلي ضروري بجانب الترطيب الخارجي.

2. كيف تؤثر السكريات والكربوهيدرات المكررة على مظهر البشرة ونضارتها؟

السكريات والكربوهيدرات المكررة تؤثر **سلبيًا على البشرة**؛ فهي ترفع مقاومة الإنسولين، مما يؤدي إلى ظهور **حب الشباب** والتصبغات الجلدية مثل اسمرار الرقبة. لذلك فالحد من تناول هذه العناصر يعزز **صفاء** البشرة ويقلل من التصبغات.



3. ما الدور الذي تلعبه مضادات الأكسدة في الوقاية من التجاعيد وعلامات الشيخوخة؟

مضادات الأكسدة تُعد أساسية في **الوقاية** من الأكسدة التي تؤثر على الخلايا، مما يساهم في تأخير التجاعيد. تناول أطعمة غنية بمضادات الأكسدة مثل **التوتيات وشاي الماتشا لا يحسن المظهر فقط، بل يقي من الأمراض أيضًا.**

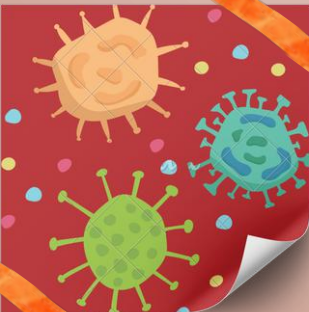
4. هل يؤثر النظام الغذائي النباتي إيجابًا أم سلبيًا على صحة وجمال البشرة والشعر؟

النظام الغذائي النباتي يمكن أن يكون سلبًا إذا كان غنيًا بالكربوهيدرات المكررة، فقد يؤثر سلبيًا. أما عند **التوازن والاعتدال**، فإنه يمكن أن **يعزز** صحة البشرة والشعر بفضل ما يحتويه من عناصر مغذية.



5. هل يمكن أن يكون للبكتيريا النافعة (البروبيوتيك) تأثير غير مباشر على المظهر الخارجي والجمال؟

لا تزال الدراسات حول **تأثير البروبيوتيك** على الجمال في مراحلها الأولى، لكن يُعتقد أن تحسين **صحة الجهاز الهضمي** ينعكس **إيجابًا** على الجسم بشكل عام، بما في ذلك **المظهر الخارجي.**



التغذية السليمة لا تقتصر فوائدها على الصحة العامة فقط، بل تمتد لتشمل تعزيز الجمال وتحسين المظهر الخارجي. من خلال التوازن في الغذاء وتجنب العناصر المضرة بالكربوهيدرات المكررة، والدهون المتحولة يمكن الحصول على بشرة وشعر أكثر نضارة. كلمات الشكر توجّه للدكتورة خولة على هذه المعلومات القيمة، التي ألفت الضوء على أهمية التغذية في تحقيق الجمال الطبيعي.

يقال

”شائعات من عالم صحة البشرة“

إعداد: أ. شوق خالد المطيري – طالبة امتياز تغذية علاجية.
المراجعة: أ. أقدار مفرح الأكلبي (أخصائية تغذية سريرية - مجمع المانع الطبي بالراكة)



في عالم الجمال والعناية بالبشرة، هناك فائض من المعلومات وتكثر حولها الأقاويل والشائعات. فالبشرة -التي هي أكبر عضو بالجسم- ليست مجرد انعكاس لجمالنا الخارجي، بل تمتد للأساس الداخلي، لتغذيتنا؛ فالجسم يقوم بعمليات حيوية معقدة، أغلبها يعتمد على المغذيات. لذلك للتغذية دور أساسي في الحفاظ على صحة البشرة.

بين المعتقدات الخاطئة حول التغذية والخرافات والحلول السحرية لمشاكل

البشرة، يكمن دورنا في توضيح مدى صحة المتداول.

نتناول في هذا المقال بعض الشائعات أو المفاهيم المغلوطة.

١- يُقال: الكولاجين البقري أفضل من البحري.

يعتبر الكولاجين بروتينًا هيكليًا حيويًا يشكل حوالي ثلث البروتينات في الجسم، حيث يوفر القوة والدعم للأنسجة مثل الجلد، والعظام، والأوتار، والغضاريف. يبدأ إنتاج الكولاجين بالتناقص بعد سن ٢٥، مما يدفع الكثيرين إلى التفكير في مكملات الكولاجين أو زيادة استهلاك مصادره الغذائية لتحسين مرونة الجلد ومكافحة آثار الشيخوخة.

يتم استخراج الكولاجين بشكل رئيسي من الأنسجة الحيوانية، حيث يوجد النوع الأول والثالث في الجلد والنوع الثاني في الغضاريف، بينما يتواجد النوع الأول فقط في الأوتار والشعر. يُعرف الكولاجين البحري بسهولة استفادة الجسم منه مقارنة بالكولاجين البقري، مما يجعله أكثر كفاءة. كما أن أغلب الكولاجين البحري يتكون من النوع الأول، الذي يفيد البشرة، بينما يحتوي الكولاجين البقري غالبًا على النوع الثاني، والذي يُعد أفضل لصحة الغضاريف.

يمكن الحصول على الكولاجين من المصادر الغذائية مثل مرق العظام وحلوى الجيلاتين، أو من المكملات الغذائية على شكل مسحوق؛ ويفضل أن يكون على هيئة بيتيدات ليسهل امتصاصه. يُنصح بتناول مكملات الكولاجين مع مصدر لفيتامين ج، مثل الليمون، الكيوي، أو الفلفل الرومي، لتعزيز الامتصاص.

إن اختيار نوع الكولاجين يعتمد على احتياجك والهدف الذي ترغب في تحقيقه، فإن كنت ترغب في حل مشاكل الأمعاء أو تعزيز صحة الغضاريف، فالكولاجين البقري هو الخيار الأنسب. أما إذا كان هدفك تعزيز صحة البشرة والشعر، فالكولاجين البحري سيكون الخيار الأفضل.

٢- يُقال: يفضل وضع الفيتامينات على البشرة بدلاً من شربها أو تناولها.

تؤكد أخصائية التغذية بريجيت هادام، مديرة الشؤون العلمية في شركة بيريل، أن صحة البشرة لا تقتصر على العناية السطحية، بل تتأثر بشكل كبير بما نتناوله. العناصر الغذائية ضرورية لإنتاج خلايا الجلد وإصلاحها، حيث تتجدد خلايا البشرة كل 28 يومًا. على الرغم من أن العناية الموضعية قد تعطي نتائج سريعة، إلا أن تأثيرها محدود نظرًا لتجدد الخلايا، بينما تساهم التغذية المتوازنة في دعم صحة البشرة لفترة أطول. لذلك، يُنصح باتباع نظام غذائي متوازن أو استخدام المكملات الغذائية عند الحاجة. في بعض الحالات، قد يكون الجمع بين العناية الموضعية والتغذية هو الخيار الأنسب حسب طبيعة مشاكل البشرة.

٣- يُقال: تناول الشوكولاتة يسبب ظهور حبوب البشرة.

في الحقيقة، النظام الغذائي هو مؤثر رئيسي على صحة البشرة، لكن لا يوجد دليل مباشر على أن الشوكولاتة بحد ذاتها تسبب حبوب البشرة. ومع ذلك، نشرت دراسة في مجلة الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية (Journal of the American Academy of Dermatology) تشير إلى أن الأغذية ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع (المؤشر الذي يقيس مدى تأثير الكربوهيدرات على مستوى الجلوكوز في الدم) ترتبط بظهور حبوب البشرة أكثر من الشوكولاتة. لكن هذه العلاقة لا تزال تحتاج إلى مزيد من الدراسات لإثباتها أو نفيها.

٤- يُقال: السكر غير مضر للبشرة.

لا شك أن تناول السكريات له أضرار عديدة، خصوصاً على صحة البشرة، حيث قد يسبب خللاً في التوازن الهرموني، وزيادة الالتهابات، وجفاف البشرة، وشيخوخة الجلد. يحدث ذلك من خلال تكوين منتجات نهائية متقدمة من الغلوكزة (AGEs)، وهي عملية كيميائية تحدث نتيجة تفاعل جزيئات السكر مع البروتينات أو الدهون، مما يؤدي إلى تكوين مركبات ضارة تتراكم في أنسجة الجسم، بما في ذلك البشرة. تؤثر هذه المنتجات سلبيًا على الإيلاستين (الذي يمنح البشرة المرونة) والكولاجين، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد وفقدان مرونة البشرة.

٥- يُقال: لا يمكن إصلاح البشرة عبر الأنظمة الغذائية.

أظهرت أبحاث أسترالية أن تناول نظام غذائي منخفض بالمؤشر الجلايسيمي والتقليل أو التخلص من الأطعمة المصنعة يساعد في تقليل حب الشباب وتحسين جودة البشرة بشكل عام. بالإضافة إلى ذلك، ثبت أن العناصر الغذائية الرئيسية (مثل البروتينات والكربوهيدرات ومنها الألياف وغيرها)، ومضادات الأكسدة، والمواد الكيميائية النباتية ضرورية لبشرة صحية. والتي يمكن الحصول عليها من المكسرات والبذور، والشعير، والشاي -خصوصاً الأخضر-، والأسماك مثل السلمون، والجزر، الخضروات الورقية الداكنة، والأفوكادو، والتوتيات، والجوافة، والكيوي، وغيرها من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي تدعم صحة البشرة وتساهم في إصلاحها.

٦- يُقال: الطب الشعبي بالأعشاب دائماً آمن للبشرة.

هناك اعتقاد شائع بأن المنتجات الطبيعية آمنة وفعالة. لكن في الحقيقة، هذا لا يعني أنها كذلك دائماً، فقد تسبب ردود فعل تحسسية، سواء عند تطبيقها مباشرة على البشرة أو تناولها عن طريق الفم. على سبيل المثال، بعض الزيوت قد تكون سامة حتى بكميات بسيطة، لذا يجب معرفة تأثير الأعشاب وفهم تفاعلاتها المحتملة.

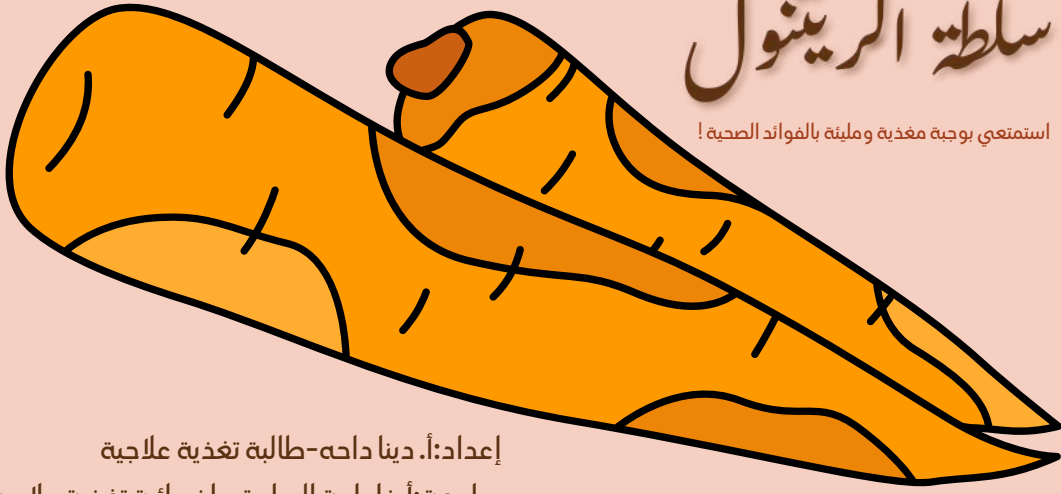
بناءً على دراسة، تبين أن نسبة صغيرة فقط من المشاركين (١٧ ألف شخص) لديهم معرفة بتأثيرات الأعشاب وتفاعلاتها. وأبلغ العديد منهم عن تفاعلات سلبية وآثار جانبية نتيجة تناولهم الأعشاب والأدوية معاً دون إدراك للتعارض المحتمل، مما أدى إلى تقليل فعاليتها أو التضرر منها.

٧- يُقال: الزنك يشفي حبوب البشرة تماماً.

بالرغم من فوائد معدن الزنك وخواصه كمضاد للالتهابات، مما قد يخفف من شدة حبوب البشرة، إلا أن الاعتقاد بأنه قادر تماماً على شفاء حبوب البشرة لوحده غير صحيح. بناءً على دراسة نشرت في المجلة الأمريكية للأمراض الجلدية السريرية (American Journal of Clinical Dermatology)، قد يكون الزنك جزءاً فعالاً في الخطة العلاجية لحبوب البشرة، خاصة في حالات التهابات الجلد، سواءً عند استخدامه موضعياً أو كمكمل غذائي، ولكن النتائج تختلف من شخص لآخر. ومع ذلك، لا يزال الموضوع بحاجة إلى المزيد من الدراسات لتأكيد مدى فعاليتها وتحديد الكميات العلاجية المناسبة.

سلطة الريتنول

استمتعي بوجبة مغذية وملينة بالفوائد الصحية!



إعداد: أ. دينا داحه - طالبة تغذية علاجية
مراجعة: أ. فاطمة السادة - اختصاصية تغذية علاجية

سلطة الريتنول هي وصفة مغذية وغنية بالفيتامينات، خاصةً فيتامين (أ) المعروف بالاسم العلمي الريتنول. تعزز هذه السلطة صحة الجلد، تقوي المناعة، وتدعم صحة العيون. تجمع مكوناتها بين الخضروات والفواكه الغنية بالبيتا كاروتين، الذي يتحول في الجسم إلى الريتنول.

- 1. صحة الجلد:** تساعد في تعزيز نضارة البشرة وتقليل التجاعيد.
- 2. صحة الجهاز الهضمي:** تحتوي على الألياف التي تدعم الهضم.
- 3. تعزيز المناعة:** بسبب فيتامين (أ) ومضادات الأكسدة.
- 4. تقوية النظر:** تدعم صحة العيون وتحمي من جفاف العين.
- 5. تحسين المناعة:** تساعد الفيتامينات والمعادن على دعم وظائف الجهاز المناعي.

فوائدها

الوصفة تكفي شخصين

- الجزر المبشور:**
1 كوب غني بالبيتا كاروتين.
- بذور السمسم:**
ما يقارب رشتين أو ثلاث حسب الرغبة.
- حزمة صغيرة من الشبت:**
مضادات طبيعية للهيستامين والحساسية ويمكن إضافة البصل الأخضر أيضاً.
- بذور اليقطين:**
2 ملعقة كبيرة (مصدر للزنك والمغنيسيوم).
- عصير الليمون:**
1 ملعقة كبيرة لإضافة نكهة وتعزيز امتصاص العناصر.
- زيت الزيتون البكر:**
1 ملعقة كبيرة (مصدر للدهون الصحية).
- الملح والفلفل حسب الرغبة**

المكونات

- 1. بعد تقطيع الخضار امزجي الجزر، الشبت أو البصل الاخضر.**



- 2. أضيفي بذور السمسم وبذور اليقطين.**



- 3. في وعاء صغير، اخلطي زيت الزيتون وعصير الليمون مع الملح والفلفل لتحضير التتبيلة.**



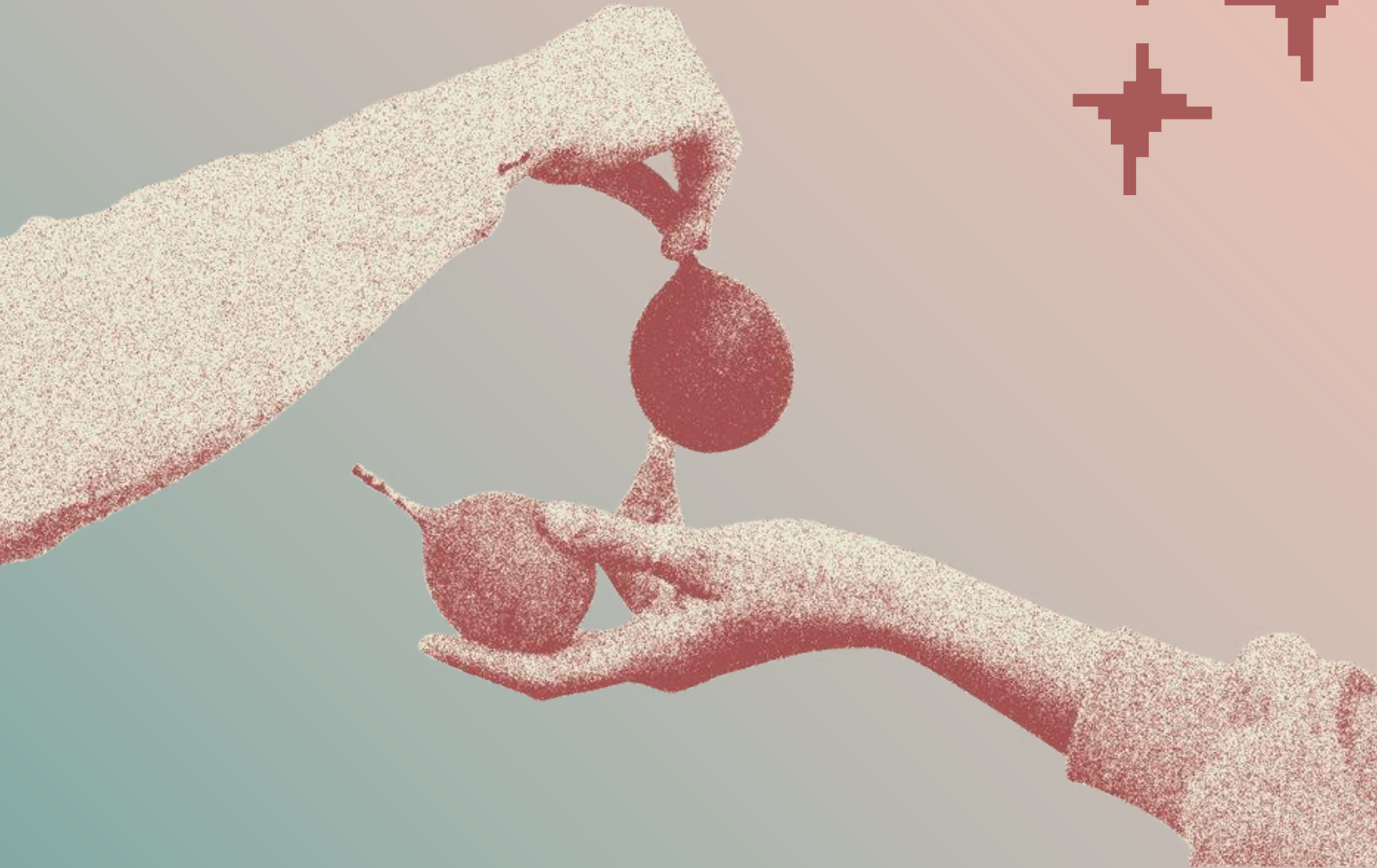
- 4. اسكبي التتبيلة على السلطة وقلبي جيداً... صحة وهناء**



طريقة التحضير

ليس كل طبيعي آمن!

إعداد: أ. إيمان الفرحان - طالبة إمتياز تغذية علاجية
مراجعة: أ. سارة البرباري - طالبة تغذية علاجية



آمن ليس كل طبيعي

هل تساءلت يوماً عن أمان وصحة استخدام مكملات الفيتامينات والمعادن؟

يجب على المستهلك معرفة احتياجه

من الفيتامينات والمعادن، ومن الضروري قراءة المنشور الغذائي الخاص بالمنتج لمعرفة محتوياته والجرعة المستهلكة في المنتج، لكيلا يتعرض لنتائج لا تحمد عقباها.

لا شك أن الفيتامينات عنصر أساسي

لصحة الجسم، ولكن استخدامها بطريقة عشوائية أو بكميات غير مدروسة قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة.

فمثلاً، في الآونة الأخيرة كثر استخدام مكملات مجموعة فيتامينات (ب) بجميع أنواعها لفوائدها على الشعر والبشرة، وجرعات مرتفعة وغير متوازنة، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب، الصداع، الغثيان واضطراب المعدة. عند الشعور بهذه الأعراض والذهاب إلى الطبيب للفحص، لا يتم ذكر المكملات باعتبار أنها صحية ومفيدة للجسم.

في عصرنا الحالي يلجأ الكثير من الناس لاستخدام

الفيتامينات التجارية لغرض الجمال ويعد ذلك من القضايا الصحية المهمة التي تستحق الالتفات لها. المكملات الغذائية تُعامل باعتبارها، مثل الأغذية، ويجب أن تخضع لقوانين السلامة والأمان.

كثير من الشركات تسوّق لمنتجاتها على

أنها "طبيعية"، مما تجعل المستهلك لا يقلق وبذلك لا يتساءل عن سلامة وأمان المنتج، ولكن كلمة طبيعي لا تعني أنه آمن. على سبيل المثال: كثير من أنواع التوت البري والفطريات طبيعية، ولكن تعتبر بعضها خطرة. وأيضاً يعتبر التبغ منتج طبيعي، ولكن استخدامه ضار. فليس كل طبيعي آمن!

فقد أدى انتشار كثير من غير المختصين على وسائل التواصل الاجتماعي الذين ينصحون

باستخدام بعض الفيتامينات لتعزيز الجمال، مما أدى إلى استخدامها بشكل مفرط أو دون استشارة طبية، وبالتالي قد يتسبب بنتائج عكسية وأضرار صحية بدلاً من الفوائد المرجوة منها.

الجمال الحقيقي يبدأ من الداخل

عبر اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على الفيتامينات والمعادن الطبيعية وإلى جانب نمط حياة صحي، يشمل: ممارسة الرياضة وشرب كميات كافية من الماء.

الفيتامينات و المعادن

"عناصر الجمال"

إعداد: أ.ريماس القحطاني- طالبة تغذية علاجية
مراجعة: أ.ايثار العتوق - طالبة تغذية علاجية





فيتامين ب٦ (البيريدوكسين)

- يقلل من التهابات البشرة بفضل دوره الأساسي في تنظيم الجهاز المناعي و تقليل استجابته المفرطة التي قد تسبب تهيجًا للجلد.
- يعزز إنتاج الكيراتين والذي يعتبر من البروتينات الأساسية لصحة الشعر والأظافر.



فيتامين أ (الريتinol)

- يحفز إفراز الزيوت الطبيعية التي تغذي الشعر وتمنع الجفاف كونها مركبات قابلة للذوبان في الدهون .
- يعزز تجديد خلايا البشرة ويقلل من التجاعيد ويدعم إنتاج الكولاجين لاحتوائه على (حمض الريتينيك) .
- يحافظ على رطوبة البشرة و نعومتها ويقلل من حب الشباب.



الزنك Zn

- الزنك يمتلك خصائص مضادة للالتهابات و يساعد في تقليل إنتاج الزيوت المفرطة- التي تسهم في ظهور حب الشباب و يحسن من مرونة البشرة .
- يساعد الزنك في مكافحة قشرة الرأس ، فهو يساعد في تنظيم عمل الغدد الدهنية في فروة الرأس مما يقلل تكون القشرة ومنع تساقط الشعر .



المغنيسيوم Mg

- أثبتت الدراسات بأن زيت المغنيسيوم (كلوريد المغنيسيوم) بإمكان الجسم امتصاصه عن طريق وضع الزيت على الجلد ، يعتبر حل لأغلب مشاكل الجمال من ناحية تساقط الشعر و جفاف البشرة والأرق و بعض التشنجات العضلية .
من أسرار صحة البشرة و اشراقها هي الصحة النفسية و التحكم في ظهور أعراض التوتر على البشرة لذلك فالمغنيسيوم يساهم في تعزيز النوم العميق مما ينعكس بشكل إيجابي على البشرة .

فيتامين ب١٢ (كوبالامين)

- يقلل من شحوب البشرة كونه جزء أساسي في تكوين خلايا الدم الحمراء مما يمنع فقر الدم و يساعد في ارتواء البشرة .



- يعيد حيوية الشعر ونموه عن طريق تحسين الدورة الدموية لوصول الأكسجين لفروة الرأس و تغذية بصيلات الشعر ومنع تساقطه .

فيتامين ج (حمض الاسكروبيك)

- افضل مضاد للأكسدة حيث يساهم في تقليل علامات الشيخوخة و يحسن من اشراق البشرة و الحيوية حيث أنه يعزز إنتاج الكولاجين الذي يساعد بدوره على مرونة و نظارة البشرة .
- يخفف من تصبغات البشرة و يساعد بشكل كبير على توحيد لونها .
- يساعد من تحسين الدورة الدموية لفروة الرأس مما يعزز نمو الشعر بشكل صحي .



فيتامين هـ

- يعتبر من أقوى الفيتامينات كمطبخ طبيعي ومضاد أكسدة قوي حيث يقلل التلف الناتج عن اشعه الشمس أو الأضرار الناتجة عن الجذور الحرة لاحتوائه على مجموعة (ألفا توكوفيرول) (alpha-tocopherol) .
- يساهم بشكل كبير في ترطيب فروة الرأس و يقلل من الحكة و الجفاف .
- كما يستخدم لترطيب الجلد المحيط بالأظافر لإعطائها ملمس ناعم و براق .



الحديد Fe

- حسب أهميته لمنع فقر الدم وتحسين مرونة البشرة بسبب تدفق الدم فهو كذلك يمنع تساقط الشعر الناتج عنه .
- يعالج التشوهات مثل الأظافر المقعرة ما تسمى بـ (koilonychia) وظهور البقع البيضاء على الأظافر .
- يساعد في تقليل الهالات السوداء و شحوب البشرة .



V فيتامين

إعداد: أ.سارة البرباري - طالبة تغذية علاجية
المراجعة: أ. أقدار مفرح الأكليبي (أخصائية تغذية سريرية - مجمع المانع الطبي بالراكه)



البيوتين (فيتامين ب ٧)

هو فيتامين قابل للذوبان في الماء، يساعد الجسم على استقلاب الدهون والكربوهيدرات والبروتينات. كما أنه يساهم في الحفاظ على صحة الجهاز العصبي، والأظافر، والشعر، والجلد، بالإضافة إلى وظائف أخرى.

فوائد البيوتين (فيتامين ب ٧):



يساعد الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة، حيث يدعم عددًا من الإنزيمات المشاركة في تكسير الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون.

يعزز صحة الشعر، والأظافر، والبشرة.



يحسن من مستويات السكر في الدم.



يحمي وظائف الدماغ ويقاوم التدهور المعرفي.

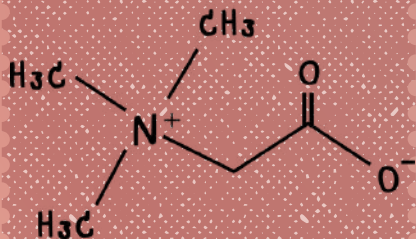
يمكن أن يؤدي نقص البيوتين (فيتامين ب ٧) إلى:

- تساقط الشعر.
- طفح جلدي أحمر متقشر حول العينين، والأنف، والفم.
- تشققات في زوايا الفم.
- التهاب اللسان، الذي قد يظهر بلون أرجواني.
- جفاف العينين.
- الاكتئاب.
- الخمول.
- الهلوسة.
- تنميل ووخز في اليدين والقدمين.
- ضعف وظائف الجهاز المناعي.
- زيادة خطر الإصابة بالعدوى البكتيرية والفطرية.

من المرجح أن ينشأ نقص البيوتين (فيتامين ب ٧) في:



مصادر البيوتين (فيتامين ب ٧):



- السلمون
- السردين
- صفار البيض
- الكبد

- التوت
- الموز
- الأفوكادو
- القرنبيط
- الفطر

- الفول السوداني
- خبز القمح الكامل
- جبن الشيدر

B7

عام جديد فرص جديدة ابدأ اليوم لأنك تستحق أن تصبح أفضل نسخة من نفسك

إعداد: أ. لولوة ناصر المنصوري - طالبة تغذية علاجية
مراجعة: أ. أيثار العتوق - طالبة تغذية علاجية

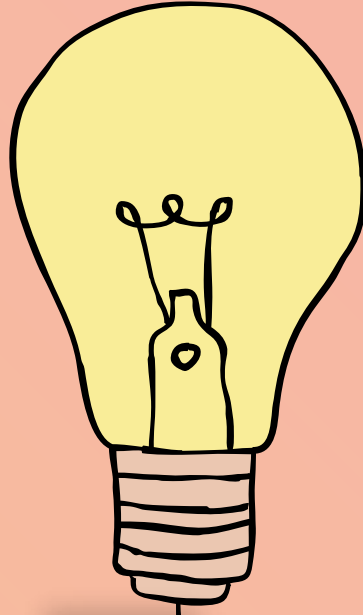
جدول العادات الصحية لشهر يناير

ابدأ الآن من يناير!



١ يناير: اشرب كوباً من الماء الدافئ مع الليمون.	٢ يناير: قم بالمشي لمدة 15 دقيقة حيث يساعد ذلك على الهضم.	٣ يناير: اشرب عصير أخضر مكون من السبانخ والتفاح.
٤ يناير: أضف بذور الشيا لوجبة الإفطار لزيادة الألياف.	٥ يناير: استبدال الوجبات الخفيفة المعدة بالسكر بفواكه طازجة.	٦ يناير: جرّب خضروات جديدة في وجبتك.
٧ يناير: قم بجلسة يوغا مدتها 20 دقائق للاسترخاء والتنشيط.	٨ يناير: جرّب روتين تمرين جديد.	٩ يناير: استبدل كوب القهوة بشاي عشبي.
١٠ يناير: تناول قبضة يد من المكسرات.	١١ يناير: تناول "سلطة الريتول" تعرف على الوصفة في صفحة ١٣	١٢ يناير: تناول وجبة خفيفة صحية (كرات البروتين). تجدون الوصفة في العدد السابق (عدد ٢٥)
١٣ يناير: حاول أن تحقق ١٠ آلاف خطوة في اليوم	١٤ يناير: حضر سلطة ملونة باستخدام ٣ ألوان مختلفة من الخضار.	١٥ يناير: خذ جرعة من الزنجبيل لتعزيز المناعة.
١٦ يناير: أضف ملعقة من بذور الكتان إلى مشروبك.	١٧ يناير: استخدم زيت الزيتون بدلاً من الزبدة.	١٨ يناير: تناول فاكهة في التحلية.
١٩ يناير: تناول سمكاً دهنيّاً مثل السلمون في وجبة الغداء.	٢٠ يناير: اجعل يومك نباتياً بالكامل.	٢١ يناير: ابدأ يومك بوجبة توست الأفوكادو.
٢٢ يناير: أضف عصير خضروات طازجاً إلى الغداء.	٢٣ يناير: قم بتتبيل الطعام بالأعشاب بدلاً من الملح.	٢٤ يناير: استمتع بطبق من شوربة العدس على العشاء.
٢٥ يناير: جرّب فاكهة جديدة.	٢٦ يناير: تناول إفطاراً غنياً بالبروتين مثل البيض.	٢٧ يناير: استبدل المشروبات الغازية بماء فوّار مع ليمون.
٢٨ يناير: اصنع قناع وجه طبيعي باستخدام العسل والزبادي.	٢٩ يناير: تناول خضراوات طازجة مثل الجزر كوجبة خفيفة.	٣٠ يناير: خطط لوجبات صحية الأسبوع المقبل.





القسم
ب.ج.د



قدم قسم التغذية العلاجية برنامج توعوي بعنوان (تغذية سليمة لجيل مبدع) موجه للأطفال المراجعين في مستشفى الولادة والأطفال بإشراف أ. لنا بوقري ضمن الأنشطة المنهجية لمادة تغذية خلال مراحل العمر لطالبات السنة الثانية.



أقام قسم التغذية العلاجية نشاطاً منهجياً لمقرر تغذية الأطفال تحت إشراف د. وسام آل يحيى في حضنة البيت الصغير تخلله تحضير الأطفال وجبة صحية وتناولها وإلقاء ورشة عمل تثقيفية لمعلمات الروضة من إعداد طالبات السنة الرابعة بتنظيم وإشراف أ. آسيا جمال وأ. لنا بوقري.



شارك قسم التغذية العلاجية ممثلاً لكلية العلوم الطبية التطبيقية في المعرض المصاحب لفعالية "مجتمع شامل" لمدة يومين بركن تثقيفي عن التغذية وعلاقتها في تحسين بعض الأمراض للأشخاص ذوي الإعاقة مثل التوحد وفرط الحركة وتشتت الانتباه ومتلازمة داون. إضافة إلى ركن ألعاب تفاعلية للكبار والصغار وركن بالتعريف على النشرة الشهرية فيه شفاء ومساهماتها في التثقيف بمختلف الموضوعات الصحية والتغذوية.

شاركت المحاضرة في قسم التغذية العلاجية أ. جمانه صالح العوفي في تدقيق مقالة علمية
لمجلة **Proceeding of The Nutrition Society** لدوة في مدينة بلفاست في
المملكة المتحدة كونها عضواً فعالاً في جمعية التغذية البريطانية والمجموعة البحثية ذات
الاهتمام المشترك في التغذية في بيئة العمل تحت ادارة د. ريتشل جيبسون في كنجز كولج لندن.

قامت خريجة قسم التغذية العلاجية و اختصاصية التغذية العلاجية في مستشفى
الحبيب في الخبر أ. سديم الربيعان بعقد نادي تغذية بحثي والذي ناقشت فيه
بحثها الذي عملت فيه مع ا. جمانه العوفي و ا. ريم راقع بما يختص في بعض
مضاعفات التغذية الانبوبية لبعض مرضى السرطان.

نهني طالبات الماجستير اللاتي أتممن مناقشة رسالة الماجستير وهن:

- فرح عباس البراهيم | رسالة الماجستير بعنوان "Risk Factors of Malnutrition in Children with Cystic Fibrosis" تحت اشراف كلأ من أ.د. ربيع يوسف خطاب ود. رزان منذر بدر
- مها مهدي أبو مديني | رسالة الماجستير بعنوان "The Effect of Black Seeds (Nigella Sativa) on Prediabetic, Overweight, and Obese Adolescents" تحت اشراف د. ياسمين الجندان ود. وليد البكر
- آمال علي يحيى عريشي | رسالة الماجستير بعنوان "Comparative Study Between the Insulin Pump and Multiple Daily Injection on Lifestyle Among Type 1 Diabetic Patients in Saudi Arabia" تحت اشراف د. ريهام متولي ود. عمر أبو زيد.
- سميرة شكري آل سيف | رسالة الماجستير بعنوان "The Effect of Consuming Quinoa on Muscle Strength, VOMax and Athletic Performance Among Handball Adolescent Athletes" تحت اشراف كلأ من د. عرفات قجة ود. شيلي نهماني



بشرفه

مصادر النشرة:



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

cams.cnvc@iau.edu.sa