

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فِيهِ

الدليل الغذائي

في مرحلة انقطاع
الطمث

عناصر تهّمك
خلال فترة
الحمل

يُقال

تؤثر اضطرابات الأكل
على النساء فقط

يوم صحة
المرأة
العالمي

٢٨ مايو

محتويات هذا العدد

05

جديد الأبحاث

التغذية و عسر الطمث

03

عناصر تهّمك خلال
فترة الحمل

09

الدليل الغذائي في
مرحلة انقطاع الطمث

07

يُقال

15

قصص ريجان

لنحافظ على صحة عظامنا!

14

وصفة صحية

عصير التوت الأحمر

فريق

يشهد فيه

قسم الكُتاب

أقدار الأكلبي
ولاية ال عمار
ناتاشا جورج عجاقة
ريم راقع
فاطمة جناحي
سديم الربيعان

هيئة التحرير

يارا السبت
ريما المدني
مريم الدوله

قسم التصوير

فاطمة جناحي

هيئة الإشراف

د. ياسمين الجندان
د. رهام متولي
أ. هيا الحملي
أ. هنوف العيسى
أ. حصة التويجري
أ. رزان القرني

قسم التصميم

نوال العطوي
يارا السبت
سارا الزامل
ريم العبيدي

قسم المراجعة

رغد الزين
نور الفداغ
فاطمة السادة

عناصر تَهْمَك خلال فترة الحمل

إعداد: أقدار مفرح محمد الأكلبي - أخصائية التغذية السريرية
مجمع المانع الطبي بالراكة.

عزيزتي الأم، تعد التغذية الجيدة المتوازنة مهمه خلال فترة الحمل؛ للمحافظة على صحتك ودعم نمو الجنين والحفاظ على صحته مستقبلاً. لذا ننصح باختيار الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية وذلك لأن نوعية الطعام أهم من كميته. هناك بعض العناصر الغذائية التي لا بد من الاهتمام بها بشكل خاص في فترة الحمل، وإليك أهمها:

١- الحديد:

إن احتياج المرأة للحديد يزداد أثناء فترة الحمل ليصل إلى 27 ملجم باليوم، وذلك لوقاية الأم من التعرض لنقص الحديد ودعم نمو الجنين وتطور دماغه. يعاني من مشكلة نقص الحديد نحو 1 من كل 10 نساء حوامل و1 من كل 4 نساء في الثلث الأخير من الحمل. إن نقص مخزون الحديد أو عدم الحصول على ما يكفي من الحديد خلال فترة الحمل من أكثر الأسباب شيوعاً لفقر الدم. قد تؤدي الإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد إلى العديد من المخاطر على الأم والجنين، ومنها الولادة المبكرة قبل اكتمال نمو الجنين، نقص مخزون الحديد لدى الطفل الرضيع، قلة إدرار حليب الأم، إصابة الأم بالاكئاب ما بعد الولادة.

فيجب الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالحديد، ومن أهمها اللحوم الحمراء، والدواجن، والبقوليات، والمكسرات غير المملحة، والخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، والبروكلي، والفواكه المجففة، ومنتجات الحبوب المدعمة بالحديد. يتم امتصاص الحديد والاستفادة منه بشكل أكثر كفاءة في المصادر الحيوانية. وبالإمكان تحسين امتصاص الحديد من المصادر النباتية بتناول أطعمة غنية بفيتامين ج، مثل الفواكه الحمضية، والتوت، والفلفل البارد، والبروكلي، والقرنبيط، والطماطم، والبطاطا الحلوة.

٢- الكالسيوم:

1200 ملجم هو الاحتياج اليومي من الكالسيوم خلال فترة الحمل، نظراً لأهميته في تقوية عظام وأسنان الأم والجنين والوقاية من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل. إن عدم الحصول على الكمية الكافية من الكالسيوم له آثار سلبية على صحة الأم والجنين، فقد يؤدي إلى انخفاض كثافة العظام، وإصابة الأم بالتشنجات العضلية، وتأخر نمو الجنين، وانخفاض وزن الطفل المولود.

يمكن للحامل الحصول على الكالسيوم من مصادر متنوعة، ومنها الحليب ومشتقاته، وبعض الفواكه والخضراوات مثل البرتقال، والتين المجفف، والتين الشوكي؛ والبروكلي والقرنبيط؛ وبعض البقوليات مثل الحمص والفاصوليا البيضاء؛ والأسماك المعلبة مع العظام مثل السردين والسلمون؛ والمكسرات مثل الجوز البرازيلي واللوز؛ والبذور مثل السمسم، والأطعمة المدعمة بالكالسيوم مثل منتجات الحبوب، وعصائر الفاكهة. لمساعدة الجسم على امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه بشكل أفضل، يجب الحرص على أخذ فيتامين د، ومن أهم مصادره التعرض لأشعة الشمس في الأوقات المناسبة

٣- حمض الفوليك:

وأخيراً ننصحك بالمتابعة المنتظمة مع الطبيب المختص للقيام بالفحوصات اللازمة والتأكد ما إذا كان هناك حاجة لتناول المكملات الغذائية لتعويض النقص في تلك العناصر الغذائية.

هو أحد أنواع فيتامين ب وهو عنصر أساسي في تصنيع الحمض النووي الضروري لانقسام الخلايا. ويزداد احتياج الأم من حمض الفوليك بسبب ارتفاع معدل انقسام الخلايا في الجسم نتيجة تكون الجنين. يوصى بأخذ 600 ميكروجرام باليوم من حمض الفوليك قبل الحمل بشهر على الأقل وحتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل. فإن تناول الكمية الموصى بها يقلل من خطر إصابة الجنين ببعض من العيوب أو التشوهات الخلقية في الدماغ والحبل الشوكي مثل الصلب المشقوق والشفه الأرنبية. ويوجد حمض الفوليك بشكل رئيسي في الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، والبقوليات، والبرتقال، ومنتجات الحبوب المدعمة بحمض الفوليك.



التغذية و عسر الطمث

إعداد: ولاء ال عمار - باحثة في تخصص التغذية العلاجية

تواجه الكثير من الفتيات والنساء مشكلة عسر الطمث. أثبتت الدراسات الحديثة بأهمية التغذية السليمة للتقليل من عسر الطمث لدى النساء. ويأتي الأساس المنطقي للتغيرات الغذائية في عسر الطمث من ملاحظة أن الأنظمة الغذائية منخفضة الدهون أو الغنية بالألياف تقلل من تركيزات الأستروجين في البلازما ونشاط الأستروجين مما يؤدي الى تقليل الشعور بالألم أثناء الدورة الشهرية.

وقد ثبت أن اتباع نظام غذائي نباتي قليل الدسم يقلل من أعراض عسر الطمث. حيث تزيد المنتجات الحيوانية من تركيزات الأستروجين وبالتالي تزيد من أعراض عسر الطمث. وقد أثبتت دراسات عدة بأن زيادة استهلاك الفواكه والخضروات كمصادر للفيتامينات والمعادن، وكذلك الأسماك والحليب ومنتجات الألبان لها ارتباطات إيجابية في خفض أعراض عسر الطمث. وبالمقابل، أظهرت الدراسات ارتباطاً سلبياً بتخطي الوجبات واتباع نظام غذائي قليل بالسعرات الحرارية مع شدة عسر الطمث.



في دراسة أخرى، وجد الباحثون بأن شدة عسر الطمث ارتبطت مع تناول كميات قليلة من المأكولات البحرية وما يعادلها من مكملات الأوميغا ٣. في حين أنهم وجدوا أن مكملات الأوميغا ٣ تساعد في خفض أعراض عسر الطمث بشكل ملحوظ. كما ساهم الاستهلاك العالي للدهون في زيادة الألم بشكل ملحوظ خلال أيام الحيض وكذلك زيادة أعراض عسر الطمث عند النساء. كما يساهم التقليل من شرب القهوة بشكل كبير في التأثير غير المرغوب فيه لعسر الطمث. ولم يجد الباحثون أي علاقة بين تناول منتجات الألبان وعسر الطمث، و لوحظ أن شرب الكولا، وتناول الكثير من اللحوم، يزيد من أعراض عسر الطمث.

و تشير مجموعة دراسات أخرى إلى إن الأنظمة الغذائية الغنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية مثل الأسماك والكالسيوم وفيتامين د ، والمنخفضة في الدهون الحيوانية والملح والكافيين قد تقلل من أعراض الدورة الشهرية المزعجة. و تم استنتاج بأن النظام الغذائي الصحي الغني بالخضروات والفواكه والمكسرات والبذور والأسماك ومصادر أخرى لأطعمة أوميغا ٣ مثل بذور الكتان أو بذور الشيا، والبروتينات مثل البقوليات والبيض ، ومجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة مثل الأرز، الشوفان، دقيق الحنطة السوداء ، خبز الحبوب الكاملة (الجاودار ، الإسين ، الحنطة ، الكاموت) لهم تأثير إيجابي في تقليل أعراض عسر الطمث.

ختاماً، أوصت الأبحاث بالتقليل من اللحوم الحمراء وتجنب الدهون المشبعة مثل الزبدة والقشدة واللحم المقدد ورقائق البطاطس والتقليل من الملح والكافيين مع زيادة شرب الماء وشاي الأعشاب مثل البابونج وذلك لمساهمتها في تقليل أعراض عسر الطمث.



يُقال

إعداد: ناتاشا جورج عجاقة (M.P.H)
أخصائية تغذية سريرية علاجية وإكلينيكية - أول

تؤثر اضطرابات الأكل على النساء فقط

يفترض الكثير من الناس أن اضطرابات الأكل المعروفة باضطرابات في السلوك الغذائي للأشخاص تؤثر على النساء فقط. في الواقع، الرجال المراهقون وبالغون معرضون أيضًا للخطر. أفاد أكثر من ٣٠٪ من الرجال المراهقين في الولايات المتحدة بعدم الرضا عن الجسد واستخدام أساليب غير صحية للوصول إلى "الجسم المثالي".

يجب عليك أن تكوني نحيفة كي تكوني بصحة جيدة

ترتبط السمنة بالعديد من الحالات الصحية، بما في ذلك مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والاكنتاب وبعض أنواع السرطان وكذلك الموت المبكر. ومع ذلك، هذا لا يعني أن النحافة هي وسيلة للوقاية. تحسين السلوكيات باتباع نظام غذائي كامل متكامل، إلى جانب نمط حياة نشيط، يساعد في الكثير من الأحيان على تحسين الوزن ونسبة الدهون في الجسم والحفاظ على الصحة.

تحتاج النساء إلى الكالسيوم فقط للوقاية من هشاشة العظام.

بينما يعتبر الكالسيوم معدنًا مهمًا وضروريًا للحفاظ على كثافة العظام، فإن معظم خبراء الصحة يقترحون أن جسمك يحتاج إلى فيتامين د لمعالجة الكالسيوم والقدرة على استخدامه. إذا كنت تعاني من نقص في فيتامين (د)، فلا يمكنك الحصول على كل الفوائد من النظام الغذائي الغني بالكالسيوم. تحتاج المرأة البالغة إلى حوالي ١٠٠٠ ملجم من الكالسيوم يوميًا و١٢٠٠ ملجم بالنسبة للنساء التي تصل أعمارهن لـ ٥١ فما فوق. يمكن تلبية معظم هذه الاحتياجات من خلال الطعام. من المصادر الغنية بالكالسيوم: منتجات الحليب والألبان، السمسم أو الطحينة، حبوب الشيا، الأطعمة المدعمة بالكالسيوم كحبوب وخبز. فعادة، لا تكون هناك حاجة لمكملات الكالسيوم (إلا إذا نصح الطبيب بذلك)، خاصة أن الكالسيوم الزائد قد يؤدي إلى الإمساك وأعراض عصبية وحموضة. كما قد يزيد أيضًا من خطر الإصابة بأمراض الكلى. إذا كنت تتناولين مكملات الكالسيوم، فلا تسرفي و التزمي بالاحتياجات الغذائية المنصح بها. معظم مكملات الكالسيوم تكون مضافة إلى فيتامين د أيضًا. تحدثي إلى طبيبك لمعرفة الجرعة المناسبة لك.



يجب على النساء تناول الطعام لشخصين خلال فترة الحمل

من المحتمل أن تكون هذه واحدة من أكثر الخرافات الغذائية شيوعاً حول الحمل. طبعاً عليك التأكد من حصول طفلك على جميع العناصر الغذائية ولكن هذا لا يعني أنك ستأكلين ضعف الكمية. إذا قمت بذلك، فسوف يؤدي هذا إلى زيادة الوزن الذي قد يجعل الحمل أكثر خطورة. قد تحتاج النساء الحوامل فقط لإضافة ٣٠٠-٤٠٠ سعرة حرارية يومياً إلى نظامهن الغذائي وذلك خلال الثلث الثاني والثالث من الحمل، مع ضمان اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. وقد يختلف هذا أيضاً من شخص لآخر، لذا: ناقشي هذا الأمر مع طبيبك أو أخصائية التغذية. تجنبي الوجبات السريعة وأضيفي المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة إلى طبقك. يضمن النظام الغذائي الصحي حصول طفلك على جميع العناصر الغذائية والمعادن اللازمة للنمو.

عصير التوت البري يعالج عدوى المسالك البولية

قد يقلل شرب عصير التوت البري من خطر الإصابة بعدوى المسالك البولية كما تظهر العديد من الدراسات، حيث يزعم الباحثون أن العناصر الغذائية الموجودة في التوت البري يمكن أن تمنع البكتيريا المعوية من الالتصاق بجدران المسالك البولية. ومع ذلك، إذا كنت قد أصبت بالفعل بالتهاب المسالك البولية، فلن يساعدك عصير التوت البري كثيراً. كما أن تناول الكثير من عصير التوت البري على أمل علاجه يمكن أن يسبب مشاكل في المعدة ويزيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى.

ختاماً المعتقدات الخاطئة كثيرة في عالم التغذية. تثقيف نفسك من خلال القراءة الموثوقة والاعتماد على المصادر الموثوقة للحصول على المعلومات أو من خلال التحدث مع أخصائية التغذية يساعدك في اتباع نمط غذائي صحي ومستدام يناسب احتياجاتك الفردية.

الدليل الغذائي في مرحلة انقطاع الطمث

إعداد: ريم راقع - طالبة تغذية علاجية

من بين الجوانب المختلفة لتعزيز الصحة في فترة ما بعد انقطاع الطمث، تعتبر العادات الغذائية ضرورية لأنها تؤثر على طول العمر وجودة الحياة. إن التغييرات في مستويات الهرمونات مع تقدم العمر أمر طبيعي؛ فلذلك يحدث انقطاع الطمث أو الدورة الشهرية؛ بسبب انخفاض إنتاج هرمون الاستروجين عند النساء. على الرغم من أن انقطاع الطمث هو حدث واضح، إلا أن الأعراض يمكن أن تستمر لعدة سنوات، ويمكن أن تستمر الآثار الصحية لنقص هرمون الاستروجين بعد انقطاع الطمث لعقود، حتى بعد تلاشي الأعراض.

وفي هذا السياق نلاحظ بأن زيادة الوزن السريعة في هذه المرحلة ترتبط بمرحلة انقطاع الطمث، وعدم مزاولة الرياضة أيضًا وهذا مما يؤدي إلى ارتفاع معدل زيادة الوزن.

لذلك، يجب التوصية بممارسة الرياضة جنبًا إلى جنب مع تقييد السعرات الحرارية لجميع النساء بعد سن اليأس ممن يعانين من زيادة الوزن، والحرص على جودة ونوعية الغذاء لتقليل الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي (الأبيض)، والقلب والأوعية الدموية.

ما تأثير المجموعات الغذائية على المرأة في مرحلة انقطاع الطمث؟

البروتين

النساء ذوي الكتلة العضلية المنخفضة ونسبة دهون عالية، لهم نسبة أعلى للإصابة بأعراض انقطاع الطمث مقارنة بغيرهن.

في حين أن الحفاظ على الكتلة العضلية بعد سن اليأس مهم ويمكن أن يتم من خلال اتباع الانماط الغذائية المناسبة مثل (نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي).

ماذا يمكنني أن أفعل لأقل الأعراض المصاحبة لنقص هرمون الاستروجين في مرحلة انقطاع الطمث؟

مزاولة الرياضة بمختلف مستوياتها قد تساعدك في تقليل الأعراض، كما تساعد الأطعمة النباتية التي تحتوي على الايسوفلافون (هرمون الاستروجين النباتي)، وهو أضعف من هرمون الاستروجين في الجسم في تخفيف أعراض انقطاع الطمث.

لهذا السبب، تناول منتجات فول الصويا إذ أن لها بعض التأثير في خفض مستويات الكوليسترول ويتوقع أنها تخفف الهبات الساخنة والتعرق الليلي أيضًا. يمكن العثور على الايسوفلافون في الأطعمة مثل التوفو وحليب الصويا. كما ننصحك بالتقليل من استهلاك الكافيين والبهارات للتحكم بأعراض الهبات الساخنة والتعرق الليلي.

لماذا تحدث زيادة الوزن في كثير من الأحيان بعد انقطاع الطمث؟

بسبب انخفاض هرمون الاستروجين، تقل المرنة الأيضية (وهي حرق الدهون بدلًا من السكر) لدى النساء بعد سن اليأس، وتتراكم المزيد من الدهون الحشوية في منطقة الخصر (إحدى علامات الخطر لزيادة الأمراض المزمنة).

ولكن النظام الغذائي منخفض المؤشر الجلايسيمي* يقلل بشكل كبير من إجمالي الدهون مقارنة بمجموعات النظام الغذائي الأخرى، كما ظهرت في مراجعة منهجية تضمنت بيانات من ٢٠٢ من الرجال والنساء الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة في ستة تجارب [1].

يظل النظام البحر المتوسط يهزنا فعند مقارنتها بالأنظمة الغذائية الأخرى، وجدت مراجعة شاملة دليلاً على أنه أكثر فعالية في تقليل وزن الجسم ومحيط الخصر [2].

ففي بحث إكلينيكي، تم إعطاء ٨٩ امرأة (٤٦ في سن الإنجاب و٤٣ بعد سن اليأس) نظام البحر المتوسط منخفض السعرات لمدة ثمانية أسابيع أدى لفقدان ما يقارب ٢.٣ كجم من الدهون، مما يشير إلى أن النساء بعد سن اليأس يمكن أن يفقدن الوزن بنفس الطريقة مثل النساء الأصغر سناً في هذا النظام الغذائي [3].

الوقاية من اضطراب التمثيل الغذائي

يوصى بنظام غذائي منخفض السعرات الحرارية نسبياً للنساء بعد سن اليأس للوقاية من اضطراب التمثيل الغذائي أو متلازمة الأيض، ومن أهم علامتها أن يكون محيط الخصر لدى النساء أعلى من ٨٠ سم.

الحفاظ على صحة العظام

يتسارع فقدان كثافة المعادن بالعظام بشكل ملحوظ خلال فترة انقطاع الطمث، والذي يزيد من هشاشة العظام والكسور عند الكبار. لا يخفى على الجميع أهمية الحصول على كمية كافية من الكالسيوم وفيتامين د لتحسين كثافة المعادن بالعظام واتباع نظام غذائي صحي مثل حمية البحر المتوسط يرتبط بشكل إيجابي مع كثافة المعادن بالعظام في منتصف العمر وكبار السن وفي النساء بعد سن اليأس.

يعتقد بأن اتباع نظام البحر الأبيض المتوسط قد يحسن من القياسات العضلية لدى النساء بعد سن اليأس من خلال:

1. العمل مباشرة على تقليل الإجهاد التأكسدي ومقاومة الأنسولين، اللذان يعتبران من مسببات نقص نسبة العضلات.
2. في إحدى المراجعات البحثية الحديثة، يعتقد أن هذا التأثير "حامي العضلات" يمكن أن تكون مرتبط بتناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية لأنها شاملة للعناصر الغذائية التي تعمل معاً للحفاظ على العضل.
3. يحمي العضلات بوجود مضادات الأكسدة مثل البيتا كاروتين، وكذلك الفيتامينات ج و هـ من التأثيرات الضارة للإجهاد التأكسدي، بينما يعمل المغنيسيوم على تحسين التمثيل الغذائي للطاقة، والعمليات الأيضية والعضلية.

ما هي حمية البحر الأبيض المتوسط؟

هي طريقة للأكل تستند إلى الطعام التقليدي لليونان وإيطاليا والبلاد الأخرى التي يحدّها البحر الأبيض المتوسط. تمثل الأطعمة النباتية مثل الحبوب الكاملة والخضراوات والبقوليات والفواكه والمكسرات والبذور والأعشاب والتوابل أساساً للحمية الغذائية، وزيت الزيتون هو المصدر الرئيسي للدهون المضافة.

كما تم إضافة السمك والمأكولات البحرية والحليب ومشتقاته والدواجن بدرجة معتدلة، وفي المقابل، تؤكل اللحوم الحمراء والحلويات في بعض الأحيان فقط.

الكربوهيدرات الغذائية والحبوب الكاملة والمؤشر الجلايسيمي

في عدة من المراجعات والأبحاث السابقة، لم يكن هناك تأثيراً واضحاً لانخفاض نسبة الدهون في الجسم بانخفاض استهلاك الكربوهيدرات.

* تناول وجبة عالية المؤشر الجلايسيمي يعني تفاعل البنكرياس بسرعة مع ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم عن طريق إفراز الكثير من الأنسولين، مما يقلل من نسبة الجلوكوز في الدم بسرعة ويؤدي إلى الجوع والإفراط في تناول الطعام.

عدد الحصص الغذائية :



لذلك، فإن الاستهلاك الكافي من: بيتا كاروتين وفيتامين ج والسيلينيوم يمكن أن يؤدي إلى تحسين كثافة المعادن بالعظام أيضًا. إذ يرتبط نمط الطعام المُصنَّع (تناول كميات كبيرة من الحلويات والمشروبات المحلاة واللحوم المصنعة) وقلّة تناول الخضروات (الكرنبية)، ارتباطًا عكسيًا بمحتوى المعادن في العظام وذلك من نتائج دراسة جماعية أجريت على ٣٤٧ امرأة [4].

حماية القلب والأوعية الدموية

هرمون الاستروجين الذي يفرزه المبيض خلال فترة الإنجاب يمارس تأثيرات وقائية على وظيفة الأوعية الدموية البطانية وكذلك على التمثيل الغذائي للدهون. بعد انقطاع الطمث، على سبيل المثال يرتفع ضغط الدم، والذي يمكن أن يكون نتيجة مباشرة للتغيرات الهرمونية في الأوعية الدموية والتغيرات الأيضية المرتبطة، بل تزداد حساسية الصوديوم مع اقتراب النساء من سن اليأس، مما يؤدي إلى احتباس السوائل في بعض الأحيان (وذمة في الساقين واليدين والجفون السفلية) وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ومع ذلك، فقد ارتبط استخدام العلاج الهرموني لانقطاع الطمث بتأثير وقائي ضد أمراض القلب.

النظام الغذائي هو عامل مساعد للوقاية -ياذن الله- من أمراض القلب والأوعية الدموية. قد تؤدي الأنظمة الغذائية قليلة الدهون إلى تحسن أكبر في مستويات الكوليسترول الضار، في حين أن الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات قد تؤدي إلى تحسن أكبر في الدهون الثلاثية والكوليسترول "النافع". كما يرتبط النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط بانخفاض طفيف، ولكنه مهم في ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بين مجموعات الإناث المختلفة، على الرغم من أن هناك حاجة إلى مزيد من الأدلة لهذه النتائج في النساء بعد سن اليأس.

توصيات المجتمعات العلمية بالنمط الغذائي الصحي التالي لتقليل المخاطر المرتبطة بانقطاع الطمث والإصابة بالأمراض المزمنة الرئيسية وزيادة الصحة العامة:

استهلاك الدهون غير المشبعة من المكسرات، أو الأسماك، أو المصادر البديلة لأحماض أوميغا ٣ الدهنية؛ معظم الدهون التي من مصادر نباتية غير مشبعة.

الفاكهة والخضروات: تناول ما لا يقل عن كوب ونصف من الفاكهة وكوبين من الخضار كل يوم.

ارفعي مستوى الحديد. تناول ثلاث حصص على الأقل من الأطعمة الغنية بالحديد يوميًا. يتواجد الحديد في اللحوم الحمراء الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والخضروات ذات الأوراق الخضراء والمكسرات ومنتجات الحبوب المدعمة. استهلاك الحديد الموصى به لدى النساء الأكبر سنًا هو ٨ ملليغرام في اليوم.

الحفاظ على وزن صحي. إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فقللي من أحجام الحصص الغذائية وقللي من تناول الأطعمة الغنية بالدهون. ومع ذلك، لا تفوتي وجبات الطعام. يمكن أن يساعدك اختصاصي التغذية أو طبيبك في مساعدتك للوصول للوزن المناسب لجسمك وللخيارات الغذائية الصحية.

اشربي الكثير من الماء. كقاعدة عامة، ثمانية أكواب من الماء كل يوم. وهذا يعني بالمتطلبات اليومية لمعظم البالغين الأصحاء.

يمكنك تناول البروتين من اللحوم والدواجن ولكن يفضل الاعتماد بشكل أساسي على البروتين النباتي؛ لقلة الدهون المشبعة فيها.

تناولي ما يكفي من الألياف. ساعدي نفسك في تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، والحبوب والفاكهة الطازجة والخضروات. يجب أن تحصل معظم النساء البالغات على حوالي ٢١ جرامًا من الألياف يوميًا.

الكالسيوم: تناول واشربي حصتين إلى ثلاث حصص من منتجات الألبان والأطعمة الغنية بالكالسيوم يوميًا. يتواجد الكالسيوم في منتجات الألبان والأسماك ذات العظام (مثل السردين والسلمون المعلب) والبروكلي والبقوليات. أحرصي على الحصول على ١٢٠٠ ملليغرام يوميًا.

اقرأ الملصقات الغذائية. استخدام معلومات ملصق العبوة لمساعدة نفسك على اتخاذ أفضل الخيارات لنمط حياة صحي.

نامي جيدًا. النوم هو سلاح غير معروف لفقدان الوزن. النوم السيئ يخفض الحالة المزاجية ويشجع على عادات الأكل السيئة ويبطئ معدل الأيض. يؤدي النوم الجيد إلى اختيارات أفضل، وزيادة التمثيل الغذائي، وشفاء جسمك بشكل أسرع بعد التمرين، حتى تتمكني من العمل بجديّة أكبر لحرق السعرات الحرارية.



للوصول الى المصادر:



تصوير: فاطمة جناحي- طالبة تغذية علاجية

وصفة صحية

عصير التوت الأحمر

إعداد: فاطمة جناحي - طالبة تغذية علاجية

يعتبر التوت من أغنى مصادر مضادات الأكسدة و التي بدورها تلعب دوراً كبيراً في محاربة بعض الأمراض الخطيرة كالسرطان؛ حيث أنها تساعد في التقليل من الشوارد الحرة في الجسم التي تشكل كمنتج ثانوي ضار لعملية التمثيل الغذائي الخلوي. و تساهم مضادات الأكسدة أيضاً في التقليل من الالتهابات التي يتعرض لها الجسم يومياً عن طريق البيئة، و غيرها من الفوائد التي يحتاجها الجسم للوقاية من الأمراض. كما تساعد مضادات الأكسدة على التخفيف من ظهور تجاعيد البشرة و ترهل الجلد و التصبغات الجلدية و ظهور حب الشباب. و تعتبر مكونات هذا العصير غنية بالدهون الصحية و بالألياف الغذائية الذائبة و الغير ذائبة في الماء و التي تساعد في التقليل من الكوليسترول الضار و تساعد في صحة الجهاز الهضمي و تعزيز الشبع لفترة أطول، و رغم فوائده الكثيرة إلا أن هذا العصير يحتوي على سعرات حرارية لا بأس بها. لذلك ينصح بعدم الإفراط في شربه.

طريقة التحضير:

يتم وضع جميع المقادير في الخلاط و يخلط العصير حتى تتجانس المكونات.

ملاحظة:

يمكن تحلية العصير بملعقة عسل كبيرة حسب الذوق.

المقادير:

- ا موزة كبيرة مقطعة الى شرائح.
- ا كوب توت أحمر (طازج أو مجمد).
- نصف كوب حليب لوز غير محلى.
- ا ملعقة طعام بذور الكتان مطحونة.
- ا ملعقة صغيرة بذور الشيا.
- قطع ثلج اختياري.

السعرات الحرارية و الماكروز:

القيم الغذائية للكمية كاملة:

- السعرات الحرارية: ٣٥١ سعرة حرارية.
- الكربوهيدرات: ٥٥.٥ جرام.
- البروتين: ١٨.٤ جرام.
- الدهون: ٨ جرام.
- الألياف: ١٠ جرام.
- البوتاسيوم: ٦٦٦ مليجرام.
- الكالسيوم: ١٧٠ مليجرام.



تصوير: فاطمة جناحي - طالبة تغذية علاجية

قصة ریحان

إعداد: سديم الربيعان - طالبة امتياز تغذية علاجية
رسم: نوال العطوي

لنحافظ على صحة عظامنا!



1



من الأمثلة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د هي منتجات الحليب، البرتقال، الخضروات الورقية الخضراء، البيض وبعض أنواع الأسماك. وأيضا يجب علينا ان نتعرض لأشعة الشمس في الأوقات الآمنة لتجنب التعرض للأشعة فوق بنفسجية الضارة ليتم تصنيع فيتامين د بشكل صحيح في أجسامنا فهي أفضل مصدر له



وما هي مصادر الكالسيوم وفيتامين د؟



في فصل الصيف ينصح بالتعرض لها ما بين الساعة التاسعة إلى ما قبل العاشرة و النصف صباحا و تجنب التعرض لها وقت الظهيرة حيث تكون نسبة الأشعة الضارة عالية و في فصل الشتاء ينصح بالتعرض لها ما بين العاشرة صباحا و حتى الثانية ظهرا. 3-4 مرات بالاسبوع و ذلك لمدة 10-15 دقيقة على الأقل في كل مرة مع الحرص على إزالة الملابس عن الذراعين و الساقين و عدم وضع واقي الشمس.



و ما هي الأوقات التي ينصح بالتعرض للشمس فيها يا معلمتي؟



إذا سأقوم اليوم بإذن الله بمساعدة أمي في صنع وجبة غداء غنية بالكالسيوم وفيتامين د.



لقد تناولت على الإفطار اليوم بعض البيض مع الخضروات وقمت بشرب كوب من الحليب مما جعل وجبة الإفطار اليوم غنية بالكالسيوم وفيتامين د !

أحسنت يا سارة، ويجب عليك الاستمرار بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د للوقاية من هشاشة العظام والكسور حيث أن الفتيات و النساء أكثر عرضة للإصابة بهما في الكبر

بشبه فيه

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات يمكننا إجابتها عن طريق مواضيع النشرة في الأعداد القادمة لا
تردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى موقع البريد الإلكتروني:

cams.cnvc@iau.edu.sa