

# بَشْرَاءُ

## فِيهِ

### للأرق أسباب

دور العادات الغذائية في  
الإصابة بالأرق

### وصفة صحية

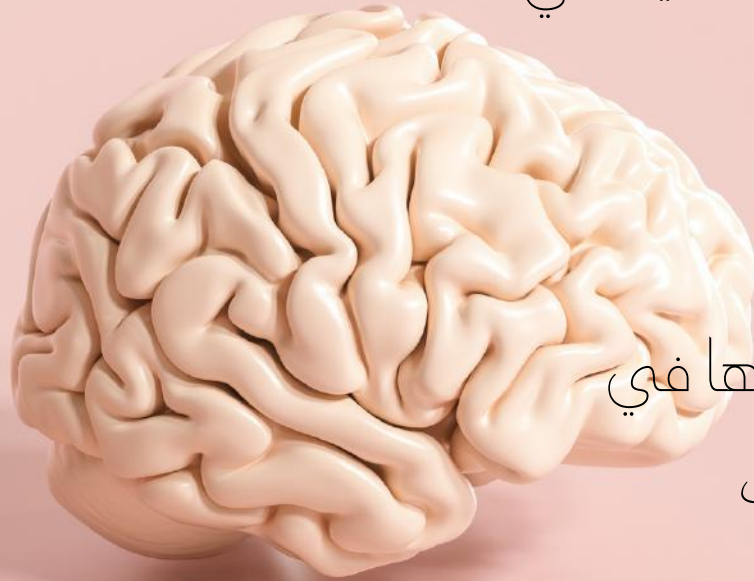
التلبينة وفعاليتها في  
خفض الأكتئاب

### يُقال

إن للميكروبيوم القدرة

على تحسين صحتك

العقلية



# محتويات هذا العدد

06

للأرق أسباب

03

الإعلانات

11

الاكتئاب

09

يُقال

إنَّ للميكروبيوم الخاص بك القدرة على  
تحسين صحتك العقلية.

16

وصفة صحية

التلبينة

13

حوار مع مختص

الأثار النفسية لزيادة الوزن والسمنة على الأطفال

18

لغزريجان

الكلمات المتقاطعة

## فريق

# يشهد فيه

### قسم الكُتاب

أقدار الأكلبي

ريم راقع

ولاية ال عمار

زهراء العليوات

فاطمة جناحي

آسيا جمال

### هيئة التحرير

يارا السبت

ريما المدني

مريم الدوله

### قسم التصميم

نوال العطوي

يارا السبت

### هيئة الإشراف

د. ياسمين الجندان

د. رهام متولي

أ. هيا الحملي

أ. هنوف العيسى

أ. حصة التويجري

أ. رزان القرني

### قسم التصوير

فاطمة جناحي

### قسم المراجعة

في المطيري

فاطمة السادة



# بودکاست متخصص



عندما سادت الحضارة المصرية كتبت علومها بلغتها الهيروغليفية، وعندما تلتها اليونانية ترجمت علومها. وكذلك الحال في العصور العربية الذهبية عندما أمر الخليفة المأمون بترجمة أمهات الكتب وعندها اكتشفت أوروبا الطريقة المثلى للخروج من عصورها المظلمة..

**تدوين المعارف والعلوم ونقلها للغتهم!**  
فلذلك تأتي مبادراتنا لمنع تغييب اللغة في الإعلام، وحتى لا تصبح اللغات الأخرى كثافة متفوقه..

## بودكاست متخصص

هي مبادرة طلابية في كلية العلوم الطبية التطبيقية لجميع تخصصاتها. غايةً في نشر المحتوى العربي والثقافة المهنيّة في شتى المجالات الصحية لمناقشة وتصحيح بعض المعلومات الشائعة لكل تخصص على حده، من ضمنهم تخصص **التغذية الإكلينيكية**.

ومن هذا المنبر يسعدنا أن نُعلن بكل فخر انه تم نشر أول حلقاتنا للموسم الثاني، والتي تدعم جانب التغذية والصحة النفسية.

تهدف الحلقة لمناقشة قضية زيادة الوزن في أول السنوات الجامعية وهي (السنة التحضيرية). آخر الاحصائيات تنص على أن تُشَيّ الطلاب يزيد وزنهم خلال السنوات الأولى في الجامعة..

**الأسباب المحتملة وحلولها تم طرحها ومناقشتها في الحلقة :**

نتمنى لكم استماع مُثري.





"الصحة النفسية  
جزء لا يتجزأ من  
الصحة؛ وبالفعل،  
لا تكتمل الصحة  
بدون الصحة  
النفسية."

منظمة الصحة العالمية

# للأرق أسباب

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

كما أن النوم لساعات طويلة خلال النهار، أو العمل لوقت متأخر من الليل، أو استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل موعد النوم مباشرة قد تؤدي إلى الإصابة بالأرق.

كما تلعب العادات الغذائية دورًا في الإصابة بالأرق. فقد يقوم البعض بسلوكيات غذائية معينة بغير علم منهم أنها قد تزيد من احتمالية الإصابة بالأرق، مثل تناول كمية كبيرة من الأطعمة الغنية بالبروتين، أو الدهون، أو التوابل قبل النوم؛ حيث أنه يؤدي إلى عدم الشعور بالراحة أو الإصابة بالارتجاع المريئي أثناء النوم. ويعد الإفراط في استهلاك المشروبات أو الأطعمة التي تحتوي على الكافيين من هذه السلوكيات أيضًا، مثل الإكثار في القهوة، والشاي، والمشروبات الغازية، وبعض مشروبات الطاقة. كذلك أشارت الأكاديمية الأمريكية لطب النوم إلى أن زيادة استهلاك الكربوهيدرات المكررة، مثل الخبز الأبيض، والرز الأبيض، والمشروبات المحلاة بالسكر، ومعظم الحلويات قد تزيد من احتمالية الإصابة بالأرق.

قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾، أي جعلنا نومكم راحة لأبدانكم. إن النوم جزء أساسي من نمط الحياة الصحي، وهو بنفس أهمية الأكل الصحي والنشاط البدني؛ كما أن قلة النوم واضطراباته تؤثر بشكل سلبي على الصحة الجسدية والذهنية وجودة الحياة. وأحد اضطرابات النوم الشائعة لدى البالغين هو الأرق؛ فقد أجريت دراسة على مراجعي مراكز الرعاية الصحية بأحد مناطق المملكة العربية السعودية، وأشارت النتائج إلى أن 70.1% منهم يعانون من الأرق. يعتقد الكثير من الناس أن ضغوط الحياة هي السبب الوحيد للأرق، وهذا اعتقاد خاطئ. للأرق أسباب عديدة ومعرفتها هي أول خطوة للعلاج.

الأرق من أكثر اضطرابات النوم شيوعًا، وهو صعوبة الشروع في النوم أو الاستمرار فيه لساعات كافية ومتواصلة بالرغم من توفر البيئة الجيدة والوقت المناسب. يصيب الأرق جميع الفئات العمرية من الرجال والنساء؛ ولكن أظهرت الكثير من الأبحاث أن النساء وكبار السن هم أكثر الفئات عرضة للإصابة به. أسباب الإصابة بالأرق عديدة، فقد يكون نتيجة للاضطرابات النفسية، أو التغيرات الجسدية، أو المشاكل الصحية، أو العادات الخاطئة. فمثلًا يُعد القلق، والتوتر، والصدمات النفسية من مسببات الأرق؛ بالإضافة إلى الألام المزمنة، وبعض الأمراض، وأنواع معينة من الأدوية.

يعد النوم أمرًا مهمًا لصحة الإنسان بقدر أهمية الغذاء الصحي ومزاولة النشاط البدني. قد يعتقد الكثير من الناس أن الأرق أمر طبيعي مرتبط بضغوط الحياة، ولكن يجب أن يؤخذ على محمل الجد لارتباطه الوثيق بصحة الانسان.

أيًا كانت الأسباب التي أدت إلى المعاناة من الأرق، فإنه يجب العمل على تغييرها أو علاجها لما للأرق من أضرار على الصحة الجسدية والذهنية وجودة الحياة.



يمكننا التغلب على الأرق والحصول على نوم هانئ من خلال تغييرات بسيطة في العادات اليومية ومعالجة المشكلات المسببة للأرق. هناك الكثير من العادات الصحية التي ينصح بها للتغلب على الأرق، كالاتبعاد عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، والالتزام بوقت محدد وثابت للنوم والاستيقاظ، وتجنب النوم خلال النهار.

بالإضافة إلى ممارسة الرياضة يوميًا لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة، ولكن قبل موعد النوم بـ ٤ ساعات على الأقل. كذلك الاكتفاء بتناول وجبة خفيفة قبل النوم، والامتناع عن الكافيين قبل موعد النوم بـ 6 ساعات على الأقل. وأشارت نتائج دراسات اكلينيكية إلى أن شرب شاي البابونج والنعناع يساعد على النوم. كما أوصت المؤسسة الوطنية الأمريكية للنوم باتباع نظام غذائي غني بالعناصر الغذائية كالفيتامينات والمعادن وغيرها من العناصر المعززة للصحة؛ لتحسين جودة النوم.

للأرق تأثيرات سلبية على صحة الإنسان، ومظهره الخارجي، وعلى جودة الحياة بشكل عام؛ مثل زيادة الوزن، وارتفاع ضغط الدم، والسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية؛ وضعف الأداء البدني، وانخفاض الأداء الوظيفي، والتأثير في الأداء الاجتماعي.

متى ما أصبح من الصعب على الشخص ممارسة عمله، أو نشاطاته اليومية، أو التمتع بصحة الأهل والأصدقاء؛ بسبب معاناته من الأرق، فإنه ينصح بزيارة الطبيب لتحديد سبب المشكلة وطريقة علاجها.



"هذا الدماغ الثاني يتكون  
من خمسين إلى مئة  
مليون خلية عصبية، بقدر  
ما يوجد في الحبل  
الشوكي. أمعائك لديها  
قدرات تفوق جميع  
أعضائك الأخرى، بل  
وتنافس دماغك"

د. إيميران ماير من جامعة كاليفورنيا،

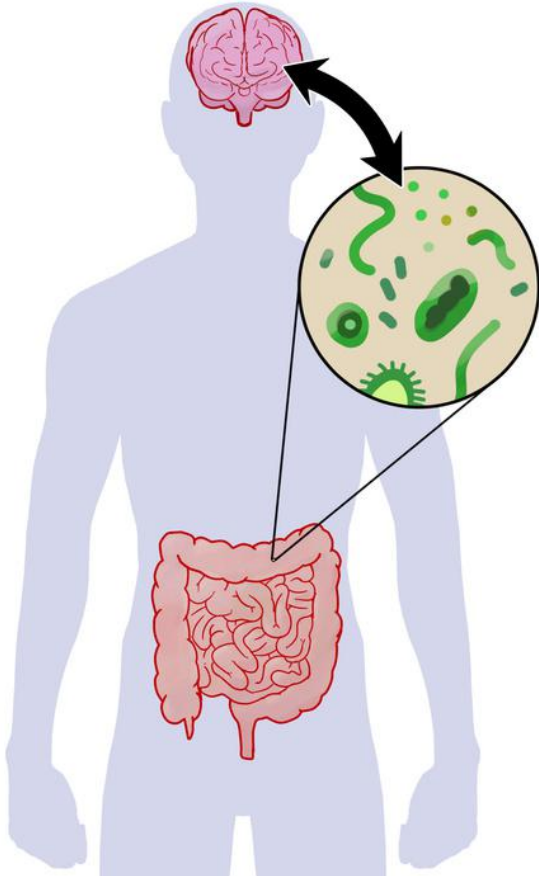
ومؤلف كتاب The Mind-Gut Connection.

# يُقال إنَّ للميكروبيوم الخاص بك القدرة على تحسين صحتك العقلية.

إعداد: ريم رافع - طالبة تغذية علاجية

## ما هو الميكروبيوم؟

يحتوي جسم الإنسان على ما يقرب من ٣٠ تريليون خلية، لكن الميكروبيوم لدينا، والذي يتضمن البكتيريا والفيروسات والفطريات التي تعيش علينا وفيها، يحتوي على ما يقدر بنحو ٣٩ تريليون خلية ميكروبية. مع ذلك، تشكل المايكروبيوم ١-٣% من كتلة أجسادنا. ووفقًا للباحثين، يتشكل الميكروبيوم للفرد خلال أول ألف يوم من حياة الإنسان. هذه الكائنات الحية الدقيقة ضرورية لصحتك العامة، تحمي بطانة الأمعاء وتضمن أنها تعمل كحاجز قوي ضد السموم والبكتيريا "السيئة"، تقلل الالتهاب كما أنها تساعد على الشعور بالتحسن.



مقولة "أنت ما تأكله"، تجلّت للعلم بصحتها. عادةً ما نرى تحسن في صحتنا ونشاطنا عندما نأكل بشكل أفضل، وقد أثبت العلم أن هذا صحيح: النظام الغذائي الصحي يؤثر على الصحة البدنية. أما الآن، يثبت العلم أن تناول نظام غذائي متوازن قد يساعد أيضًا في الصحة العقلية والنفسية. بل أن الطب النفسي الغذائي أصبح الآن خيارًا عمليًا للتدخل السريري للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والقلق.

## كيف ذلك؟

في علم التشريح هناك عصب يربط الأمعاء والدماغ يطلق عليه العصب المبهم. وقد تم إطلاق مصطلح الجهاز العصبي المعوي (Enteric Nervous System (ENS)) عليه لأن هذه الشبكة واسعة من الخلايا العصبية والنواقل العصبية الشبيهة بالدماغ ملفوفة في أمعائنا وحولها لا يمكن تجاهلها. يساعدنا هذا المحور الدماغي المعوي على فهم العلاقة بين النظام الغذائي والمرض، كما أنه مهم أيضًا في الاضطرابات النفسية. ويُعتقد أن الأمر يُعزى كله لتواجد المايكروبيوم وقدرته للتواصل مع دماغك!

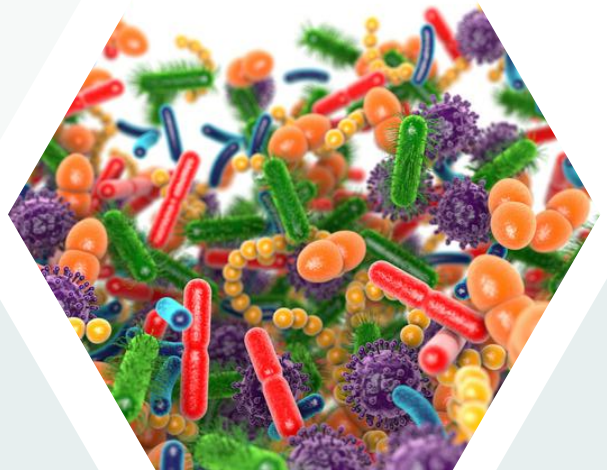
وقد وجدت الدراسات التي قارنت بين الحميات التقليدية، مثل حمية البحر الأبيض المتوسط والنظام الغذائي الياباني التقليدي، بالنظام الغذائي الغربي، أن أولئك الذين يتبعون نظامًا غذائيًا تقليديًا لديهم نسبة أقل بـ ٢٥٪ إلى ٣٥٪ للإصابة بالاكتئاب. وذلك يعود إلى أن هذه الحميات التقليدية غنية بالخضروات والفواكه والحبوب غير المصنعة والأسماك والمأكولات البحرية، وتحتوي فقط على كميات معتدلة من اللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان. كما أنها تفتقر إلى الأطعمة المصنعة والمحلاة والمكررة. إضافةً على ذلك، نظرًا لأن العديد من هذه الأطعمة غير المصنعة يتم تخميرها، فإنها تعمل بمثابة بروبيوتيك طبيعي (بكتيريا نافعة).

ختاماً، لديك سبب إضافي لتقدير الكائنات الحية الدقيقة التي تعيش في أعماق أمعائك! وكما يُقال اجعلهم سعداء، لتكون سعيدًا.

## إدًا، هل لها القدرة على تحسين صحتك العقلية؟

وفقًا لأبحاث حديثة، والفكرة التي كانت غير قابلة للتصديق سابقًا بأن ما يحدث في أمعائك يؤثر على مزاجك قد تم التحقق منه علميًا، وأصبح جليًا أيضًا أن بكتيريا الأمعاء لها القدرة على التواصل مع عقلك وتؤثر على مزاجك.

ف نظرًا لأن جهازك الهضمي ينتج ٩٥% من السيروتونين الخاص بك وهو ناقل عصبي يساعد في تنظيم النوم والجوع، وكذلك التوسط في الحالة المزاجية وتثبيط الألم؛ فمن المنطقي أن العمليات الأيضية لجهازك الهضمي لا تساعدك فقط على هضم الطعام، ولكن أيضًا توجّه مشاعرك. علاوةً على ذلك، فإن مليارات البكتيريا "الجيدة" التي تتكون منها الميكروبيوم المعوي لها تأثير كبير على نشاط هذه الخلايا العصبية، بالإضافة إلى تكوين الناقلات العصبية مثل السيروتونين.



# الاكتئاب

إعداد: ولاية ال عمار - باحثة

وقد أظهر المشاركون في دراسات عديدة بأنهم دائماً ما يكونون في مزاج جيد عند مشاهدتهم للأطعمة سريعة التحضير وعالية السعرات أو أكلها مقارنة بالخضار والأطعمة قليلة السكر والسعرات الحرارية. المشاركون الذين كان لديهم أعراض اكتئاب إكلينيكية، كان لديهم تحسن أكبر في الحالة المزاجية مشاهدة الأطعمة سريعة التحضير وعالية السعرات الحرارية أو تناولها. يتوافق هذا النمط السلوكي مع المستقبلات العصبية المرتبطة بالاكتئاب والسمنة عند مشاهدة صور الأطعمة عالية السعرات الحرارية. والجدير بالذكر، بأن الاكتئاب قد ارتبط بنقص وزيادة عدد من الفيتامينات و الأملاح المعدنية كحمض الفوليك، فيتامين د و غيرهم.

الاكتئاب هو أكبر مشكلة نفسية تؤثر على المزاج والعاطفة والسلوك. فهو يؤثر على كل من الرجال والنساء من مختلف الثقافات والخلفيات على الإطلاق وبدون أي اعتبارات. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، أكثر من ٣٠٠ مليون شخصاً يعانون من الاكتئاب في جميع أنحاء العالم. يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى الانتحار، وهو السبب الرئيسي الثاني للوفاة بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٩ عامًا. يذكر أن ٢٪ من الأطفال في سن المدرسة و ٥٪ من المراهقين يعانون من الاكتئاب وأن النساء أكثر عرضه للإصابة بالاكتئاب مقارنة بالرجال. يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى الأكل العاطفي، وهو ما يمكن أن يؤثر بشكل كبير على خيارات الطعام.



ان الذين يعانون من الاكتئاب ويمارسون الأكل العاطفي عادة ما يستهلكون المزيد من الأطعمة العالية في السكريات وكميات قليلة من الخضروات والفواكه مما يساهم في زيادة استهلاك الأطعمة غير الصحية. إن تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكر مثل الحلويات والأطعمة المقلية تدعم المزاج الإيجابي من خلال زيادة النشاط في مناطق المكافأة في الدماغ وهي مناطق تنشط عند حصول الإنسان على الطعام الجيد أو المرغوب به. علاوة على ذلك، هناك أدلة على أن عرض الصور المرئية للأطعمة العالية بالدهون والسكر بدون أكلها، كافي لزيادة النشاط العصبي في مناطق المكافأة في الدماغ ودعم المزاج الإيجابي.





وجدت ملاحظة سريرية وجود علاقة بين حمض الفوليك والاضطراب النفسي العصبي. يعاني معظم مرضى الاكتئاب من نقص في حمض الفوليك، مما يؤثر على فعالية الأدوية المضادة للاكتئاب. علاوة على ذلك، الاستهلاك المنخفض من الأسماك عند الرجال المصابين بالاكتئاب يمكن أن يزيد من حدة الاكتئاب ويقلل من الشهية. وبالمثل، يمكن أن يؤدي انخفاض استهلاك مصادر أوميغا-3 مثل الأسماك والمكسرات إلى زيادة القلق والاكتئاب.

يمكن أن يؤدي تناول مكملات أوميغا-3 إلى تحسين الحالة المزاجية والقلق والاكتئاب. في الختام، يمكن للطعام أن يؤثر على الحالة المزاجية سلباً أو إيجاباً. نقص العناصر الغذائية مثل فيتامين ب المركب وفيتامين د، فيتامين ج والزنك وأحماض أوميغا 3 الدهنية ومضادات الأكسدة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الحالة المزاجية، مما قد يؤدي إلى الاكتئاب على المدى الطويل. تنظم هذه العناصر الغذائية وتوازن أجهزة الإرسال العصبية المسؤولة عن ضبط الحالة المزاجية. هذه العناصر الغذائية تتواجد بكميات جيدة في الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان.





# حوار مع مختص

إعداد: زهراء العليوات – طالبة امتياز تغذية علاجية  
المختص: أ. ماجدة المسحر - أخصائي نفسي أول

وعند التفكير أيضا بجلوس الأطفال على الأجهزة لفترات طويلة قد تتساءل كذلك عن إذا ما كانت سببا في الانعزال عن المجتمع والاكئاب وبالتالي سببا في زيادة الوزن؟ كلها تساؤلات مطروحة ولا يمكن الحزم بجواب قاطع لها.

**هل يمكن أن تؤثر السمنة على ثقة الطفل بنفسه أو أن تكون سببا في انعزاله عن الأطفال والمجتمع؟**

بالطبع، فالدراسات أظهرت أن السمنة تؤدي إلى تدني مستوى احترام الطفل لذاته، وهذا أمر ملحوظ خاصة لدى الفتيات في سن البلوغ، حيث يبدأ الانتباه للجسد في هذه الفترة بالإضافة لتأثير تعليقات المحيطين من الأهل والرفاق، وحتى تعليقات الممارس الطبي اتجاه الطفل. ومع تدني مفهوم احترام الذات، فشلت محاولات الطفل لتخفيف الوزن قد تدخله في دوامة من الاضطرابات النفسية للأسف.

**هل يمكن أن تكون زيادة الوزن أو السمنة سببا في عدائته مع الأطفال الآخرين؟**

أثبتت الدراسات أن الأطفال المصابين بالسمنة يميلون للعوان، العصيان، العناد، واستخدام الإساءة النفسية واللفظية وهذا ناتج لما يواجهه الطفل من تنمر أو إساءات فتظهر لديه كرد فعل.

**هل يمكن أن تكون التأتأة من الآثار المترتبة على السمنة وزيادة الوزن لدى الأطفال؟**

الحقيقة لا توجد أي دراسات تثبت وجود علاقة للتأتأة مع السمنة، لكن هنالك اضطرابات أخرى ربطت معه.

تلقي السمنة بظلالها على جوانب عديدة على حياة من يعانون منها، سواء على الجانب الصحي أو النفسي وغيره وللأطفال دون شك نصيب منها! وترامنا مع اليوم العالمي لمكافحة السمنة والذي يصادف الرابع من مارس، فقد وددنا أن نتناول نشرة هذا الشهر الآثار النفسية لزيادة الوزن والسمنة على الأطفال، وللتحدث أكثر حول هذا الموضوع قمنا بإجراء حوار مع الأخصائية النفسية أ. ماجدة المسحر: \* حاملة لشهادة الماجستير في علم النفس من جامعة الملك سعود، خيرة 10 سنة في مستشفى الملك فهد الجامعي.

وقد قمنا باستفتاء العديد من الأهالي لمعرفة أبرز الأسئلة التي تهم المجتمع بما يخص هذا الموضوع فكان هذا الحوار:

**ما سبب الزيادة في نسبة زيادة الوزن والسمنة لدى الأطفال في أيامنا الحالية من وجهة نظرك؟**

من خلال اطلاعي، بإمكاننا القول أنه لا يمكن تحديد سبب وحيد للسمنة، فهو موضوع متعدد الأسباب قد تقف خلفه عوامل عديدة منها قلة النشاط البدني، سوء النظام الغذائي، الاضطرابات النفسية فلا يمكن أن نعزوه لسبب واحد.

وهنا قد تبرز عدة تساؤلات عن إذا ما كانت الحالة النفسية والاكئاب سببا للسمنة وزيادة الوزن، وفي المقابل أيضا هل معاناة الطفل من الوزن الزائد قد تسبب دخوله في حالة من الاكئاب أو الانعزال عن المجتمع؟

وتلعب تعليقات الآخرين من أهل، معلمين أو حتى الأطباء أنفسهم دورا كبيرا في التأثير على الحالة النفسية للطفل، فعبارات مثل "يا دب"، "خلاص أكلت كثير"، "طلعت لك خدود" تدخل بعض الأطفال في اضطرابات نفسية تبدأ بالانسحاب من التجمعات والانعزال وقد تتفاقم لتصل للاكتئاب ومحاولات الانتحار. مما يجعل ذلك مسؤولية مجتمعية تقع على عاتق الجميع.

### كيف بإمكاننا التعامل مع رفض الطفل لإحداث أي تغيير في نظامه أو نمط حياته؟

هنالك عدة أساليب سلوكية بالإمكان استخدامها في حال شعورنا بالقلق اتجاه تأثير السمنة على صحة الطفل أو عند ظهور بعض الأعراض المصاحبة للسمنة من ربو، ضغط على العظام، ضيق تنفس، مشاكل في النوم الخ. ففي حال رفض الطفل للاستجابة وتقليل الكميات، تقع المسؤولية هنا على الأم بالتدخل من خلال التحكم بكمية ونوعية الغذاء المقدم، السماح والمنع لبعض الأطعمة من دخول المنزل وقد يساعدها على ذلك تجهيز وإعطاء الطفل وجبات عند الخروج، تحديد مصروف الطفل بما يضمن للأهل التزامه بالوجبات الصحية.

### أخيرا وليس آخرا بماذا توجهين أهالي الأطفال المصابين بزيادة الوزن والسمنة؟

أشجع الأهالي بالمسارعة والتدخل المبكر القائم على الاحترام، تجنبنا لأي مشاكل واضطرابات نفسية قد تتطور لدى الطفل خصوصا في مراحل البلوغ والمراهقة. والرسالة التي أود إيصالها لا تجعلوا الجسد كل شيء! قدموا الاحترام والتقدير للطفل وسترون تأثير ذلك على وزنه وطواعية وبدون مؤثرات خارجية.

### كيف يمكن إقناع الطفل باتباع العادات الغذائية الصحية ونمط الحياة الصحي بحيث يصبح قراره وقناعته داخلية؟

أولاً، لا بد من احترام الطفل؛ فلا يصح معاملته كجسد فقط! فهو نفس لها إمكانيات وقدرات، بل يجب علينا تعزيز الجوانب الإيجابية الأخرى لدى الطفل بما يساعد على كسب ثقته وبالتالي تقبله وسهولة تنفيذه للأوامر التي توجه له، فعلى سبيل المثال إن كان الطفل مميز في الجانب الدراسي أو الأخلاقي وغيرها فيجب على المجتمع تعزيز هذه النقاط لديه. وعلى العكس في حال التعامل السيء والتركيز على الجانب الجسدي مع إهمال الجوانب الإيجابية الأخرى فلن يستجيب الطفل. فالدعم الأسري له دور كبير جدا في التزام الطفل بالعادات الصحية. وبالإضافة إلى ذلك، الأطفال يتعلمون بشكل جيد ويكتسبون عادات جديدة عبر أسلوب النمذجة، ولذا فاتباع العائلة لنظام صحي يساهم بشكل كبير في تبني الأطفال للعادات الصحية.

### على من تقع مسؤولية التعامل مع المصابين بها؟

التوعية بالسمنة والتمتع معها مسؤولية مجتمعية يتحملها جميع أفراد المجتمع فلا تقتصر على الوالدين أو المدارس وغيرها. ومن خلال مشاهداتي في العيادة، تأتينا الكثير من الحالات التي تعاني من اضطرابات نفسية قد تصل لمحاولات الانتحار، وبشكل خاص عند المراهقين والفتيات. وذلك بسبب الصورة النمطية للجسد والتي تروج لها وسائل التواصل الاجتماعي، فيشعر الطفل بحاجته للوصول لهذه الصورة، وإلا فإنه سيتعرض للتمزق، ويقل لديه مستوى احترام الذات، وقد تتطور عنده لاحقا اضطرابات الطعام المعروفة كاضطراب نهم الطعام، الشره العصبي، وفقدان الشهية العصبي.



تصوير: فاطمة جناحي - طالبة تغذية علاجية

# وصفة صحية

## التلبينة

إعداد: فاطمة جناحي - طالبة تغذية علاجية

تعتبر التلبينة التي تتكون من دقيق الشعير والحليب من أشهر الأطعمة التي أوصى بها النبي صلى الله عليه و سلم، حيث جاء في حديث روي عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أنّها كانت تأمر بالتلبين للمريض وللمخزون على الهالك، وكانت تقول: إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: إن التلبينة تجم فؤاد المريض، وتذهب ببعض الحزن. وعلاوة على ذلك فقد أثبتت الدراسات فعاليتها في خفض حدة الاكتئاب و التوتر و اضطرابات المزاج حيث إنها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الأمينية المهمة و الكربوهيدرات. كما أنها تحتوي على نسبة عالية من المغنيسيوم و الذي بدوره يعتبر معدناً ذا أهمية كبيرة للوقاية و العلاج من الاضطرابات العصبية. حيث أثبتت الدراسات فعاليتها في تخفيف حدة الصداع النصفي، والألم المزمن، والصرع، ومرض الزهايمر، وباركنسون، والسكتة الدماغية، بالإضافة إلى الحالات المرضية الشائعة للقلق والاكتئاب.

## المقادير:

- ملعقتا طعام دقيق الشعير بالنخالة
- كوب ونص حليب قليل الدسم
- زعفران منقوع في ملعقة طعام ماء ورد
- ملعقتا طعام عسل
- مكسرات للتزيين

## طريقة التحضير:

1. يخلط دقيق الشعير مع الحليب جيداً في قدر ثم يوضع على نار هادئة إلى متوسطة
2. يخفق المزيج باستمرار ثم يضاف إليه منقوع الزعفران والعسل
3. يستمر الخفق لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة او حتى يصبح قوامها مثل قوام المهلبية
4. ترفع من على النار وتوزع في أواني صغيرة ثم توضع في الثلاجة حتى تبرد
5. تزين بالمكسرات المحببة

## القيم الغذائية:

(للحصة الواحدة من أصل حصتين)

**الدهون**  
٤ غرام

**الكاربوهيدرات**  
٦٥ غرام

**البروتين**  
١٤ غرام

**السعرات الحرارية**  
٢٤٢ سعرة  
حرارية

**البوتاسيوم**  
٤٠ مليغرام

**المغنيسيوم**  
٥٦ مليغرام

**الكالسيوم**  
٤٦٨ مليغرام

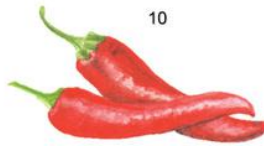
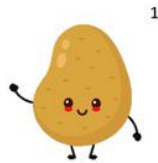
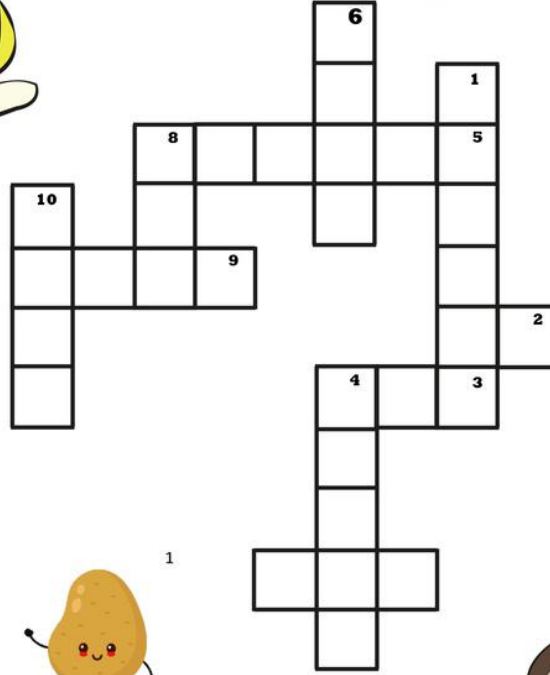


إعداد: آسيا جمال - طالبة تغذية علاجية  
رسم: نوال العطوي

# لغز ربحان

الكلمات المتقاطعة:

ساعد ربحان في حل لغز الكلمات  
المتقاطعة باستخدام الصور الموضحة



# 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](mailto:cams.cnvc@iau.edu.sa)