

بِسْمِ اللَّهِ فِيهِ



**التغذية
والإنتاجية**
علاقة طردية
ام عكسية؟

يُقَال
لا يوجد وقت
لتحضير وجبات
العمل

الصحة المهنية

محتويات هذا العدد

05

يُقال

لا يوجد وقت لتحضير وجبات العمل

04

التغذية والإنتاجية: علاقة
طردية ام عكسية؟

10

حوار مع مختص

الصحة المهنية للمرأة العاملة

08

جديد الأبحاث

بيئة العمل

13

عنصر غذائي

اوميغا-3

12

ركن اللياقة البدنية

16

سؤال وجواب

14

وصفة صحية

مقرمشات البذور

18

أخبار القسم

فريق

يشهد فيه

قسم الكُتاب

أ. لولوة الهلال
أ. شوق المطيري
أ. ريم رافع
أ. فاطمة جناحي
أ. حوراء الشعلة
أ. ولاية العمار
أ. أقدار الأكلبي

هيئة التحرير

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

قسم التصميم

أ. يارا السبت
أ. ريم العبيدي
أ. سارا الزامل

هيئة الإشراف

د. ياسمين الجندان
د. محمد السعدني
أ. سارة العطيشان
أ. جمانة العوفي
أ. مروة السيد

قسم التدقيق اللغوي

أ. زهراء العبكري

قسم المراجعة

أ. فاطمة الفرج
أ. شوق المطيري
أ. ألاء ابوتاكي
أ. غادة العسيلي

التغذية والإنتاجية: علاقة طردية ام عكسية؟

إعداد: أ. لولوة الهلال – أخصائية امتياز تغذية علاجية

ما هي الأخطاء الأكثر شيوعاً التي يرتكبها الناس في نظامهم الغذائي؟ تناول كميات كبيرة من السعرات الحرارية بشكل مفرط، وعدم موازنة العناصر الغذائية في الوجبات التي يتم تناولها على مدار اليوم، وعدم ممارسة الرياضة خارج العمل. حقيقة أن الناس لا يمارسون الرياضة خارج العمل يمكن أن تكون أيضاً نتيجة مباشرة لنظام غذائي غير صحي؛ من خلال عدم تناول العناصر الغذائية الصحية نشعر بالإرهاق، ولا يحصل الجسم على ما يحتاجه للعمل بشكل جيد، وتبدو كل مهمة أكثر صعوبة وتتطلب الكثير من الجهد لإكمالها.

يرتبط النظام الغذائي غير الصحي ارتباطاً مباشراً بالتعب عن العمل، واعتلال الصحة، وانخفاض الروح المعنوية والإجهاد.

لذلك التغذية الجيدة تحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية، وتزود الإنسان بالفيتامينات والمغذيات التي يحتاجها الجسم والمخ للعمل بكفاءة، وعندما يتوفر الوقود الحيد للمخ سيساعد ذلك في زيادة الوظائف المعرفية التي تشمل التعلم والتفكير والتذكر وحل المشاكل واتخاذ القرارات والانتباه والتركيز، بالإضافة إلى تحسين المزاج والثقة بالنفس الذي يؤدي إلى الشعور بالسعادة وبالتالي تحسين إنتاجية الموظفين في العمل.

أجسامنا معقدة للغاية، فهي تتطلب عناصر غذائية مختلفة لتعمل أعضاؤها بشكل صحيح، وتحافظ على صحتنا ونشاطنا و تستجيب لنا، إذا وضعتِ الوقود الخاطئ في السيارة، فلن تعمل بالنحو المطلوب، وبالمثل، يفشل جسم الإنسان في تأدية وظائفه بشكل جيد إذا لم يحصل على العناصر الغذائية الصحية.

وبالنظر إلى أننا نقضي ما متوسطه ٣٦-٤٠ ساعة أسبوعياً في العمل كحدٍ أدنى، فمن السهل أن ندرك كيف تؤثر "الأعطال" في أجسامنا الناجمة عن اتباع نظام غذائي غير صحي، حقاً على جودة عملنا.

هناك خطر مرتبط بالتغذية، حيث أن سوء التغذية يمكن أن يؤثر على القدرة الوظيفية للفرد على العمل، ولكن غالباً ما يتم التغاضي عن المخاطر الغذائية، أو لا تؤخذ بعين الاعتبار على الإطلاق. إحدى العواقب الأكثر شيوعاً وخطورة للنظام الغذائي غير الصحي هي زيادة الوزن أو السمنة، مما يؤثر سلباً على العمل، سواء من حيث القدرة على العمل، أو زيادة خطر وقوع الإصابات أثناء العمل.

يُقَال

لا يوجد وقت لتحضير وجبات العمل

إعداد: أ. شوق المطيري - طالبة تغذية علاجية

وقد أثبتت الدراسات الحديثة مدى فاعلية الصيام المتقطع للموظفين حيث أقرت دراسة أن الصيام المتقطع يساعد في نزول الوزن ويخفض مستوى ضغط الدم مما يساعد على رفع إنتاجية الموظف وذلك بناءً على أبحاث أثبتت أن ذوي الوزن المرتفع أو المصابين بالسمنة لديهم مستوى إنتاجية منخفضة وقد يصابون بمرض ضغط الدم بشكل أسرع من الموظفين ذوي الوزن الطبيعي.

بالإضافة إلى أن الدراسات الحديثة أثبتت أن الصيام المتقطع يحفز تكوين الخلايا العصبية مما يؤدي إلى تحسين الذاكرة وتقليل الضغط والإجهاد والتوتر الذي قد ينتج من بيئة العمل، بالتالي يرفع من إنتاجية الموظف وقدراته الإدراكية والتركيز.

الوقت المنظم هو برهان العقل المنظم، ولذلك يجب تنظيم الوقت بطريقة تلي جميع احتياجاتنا اليومية ومنها الوجبات. يتخطى الكثير من الموظفين وجبات الفطور والغداء لأنها تقع خلال ساعات العمل، أو يستهلك خيارات غير صحية كالفتاير الجاهزة أو العصائر المحلاة أو الأطعمة السريعة والتي لا تُشعره بالشبع لمدة طويلة، ولا تفيده صحياً وعملياً، بالإضافة إلى أن البعض يعتبر كوباً من القهوة إفطاراً.

أولاً: فكر في الصيام المتقطع

أصبح الصيام المتقطع شائعاً بشكل ملحوظ مؤخرًا. والمقصود بالصيام المتقطع هو الامتناع عن الطعام لفترة معينة ويشمل ذلك عدة طرق منها:

- صيام تبديل الأيام، حيث يصوم الشخص عن الطعام أو يقلل من تناول الطعام في يوم ثم يعود لنظامه الغذائي المعتاد في اليوم التالي.
- صيام ساعات محددة كل يوم، وقد تستمر لمدة 16 ساعة فاليوم، علمًا بأن الدراسات الحديثة أشارت إلى أن صيام 12 ساعة وتناول الطعام لـ 12 ساعة يعتبر آمنًا لغالبية الناس الأصحاء.
- صيام يوميين ثم تناول الطعام لمدة خمسة أيام، حيث أنه يتناول نظامًا غذائيًا طبيعيًا خلال الخمسة أيام.



ثالثاً: ابحث عن حلول تناسبك

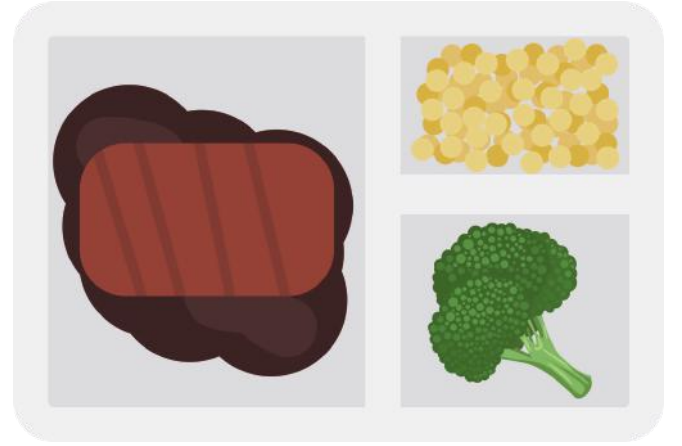
أكثر المشاكل شيوعاً هي ضيق الوقت، حيث أن الموظف لا يجد وقتاً خلال فترة العمل يعد فيه الإفطار والوجبات الخفيفة، وهناك عدة حلول لهذه المشكلة:

- قم بإعداد الوجبات الخفيفة في عطلة نهاية الأسبوع أو وقت فراغك.
- اشترك مع مطاعم صحية توفر لك الوجبات.
- اطلب من مكان العمل توفير آلة بيع الخيارات الصحية.
- اشتر أدوات تسهل إعداد الطعام مثل جهاز تقطيع الخضار والفواكه.
- جهز دفتر وصفاتك المفضلة أو احفظها على الهاتف لكيلا يضيع الوقت في اختيار الوجبة.
- حضّر مكونات وجباتك المفضلة مسبقاً ثم جمدها.
- اشتر السلطات والوجبات الخفيفة الجاهزة من المطاعم الصحية.
- تتل الدجاج، اللحم، السمك وضعه في الثلاجة ليكون جاهزاً للطبخ.

ثانياً: حاول اعداد وجبات خفيفة صحية و وجبة الغداء مسبقاً

تناول الإفطار وتجاهل باقي الوجبات سيجعلك تفرط في وجبة الغداء لذلك حاول إعداد وجبة الغداء في ليلة العمل. إن لم تستطع، هناك الكثير من الشركات التي توفر اشتراك للوجبات الصحية.

أجعل معك وجبة خفيفة صحية في متناول يدك لحين وقت الغداء مثل: المكسرات، التمر، فواكه مجففة أو لوائح الشوفان، لكيلا تبقى على جوع لفترات طويلة.



رابعاً: أدمج غذاؤك، ليصبح دواؤك

الزبادي
(بروباويوتيك)



الشوفان
(بريبايوتيك)



سينبيوتيك: بدوره
يعزز من صحة
ميكروبيوم الأمعاء

السبانخ
(الحديد)



الليمون
(فيتامين ج)



زيادة امتصاص
الحديد

الأرز الأسمر



العدس



توفير احتياج
البروتينات

اللوز
(دهون صحية)



الزبادي
(فيتامين د)



ارتفاع مستوى
فيتامين د في الدم
بنسبة ٣٣٪

التوست
(كربوهيدرات)



أفوكادو
(دهون صحية)



بطء تكسر
وامتصاص
السكريات

تمر
(سكريات)



المكسرات والبذور
(ألياف)



بطء ارتفاع مستوى
السكر في الدم

أخيراً وليس آخراً

لذلك قم بوضع العلبه أمامك أو ضع منبهات أو استخدم برامج تذكير شرب الماء ومن الممكن إضافة النكهات مثل الخضار أو الفواكه ليكون الماء لذيذاً ومستساغاً.

المشي والحركة يساعدان على التركيز والنشاط أيضاً، حاول أن تتحرك بقدر المستطاع، أثناء فترات الراحة، وأثناء إجراء مكالمات هاتفيه، واستخدم الدرج بدلاً من المصعد الكهربائي، ولا تنسى شرب الماء بكميات كافية بين الحين والآخر فقد أثبتت الدراسات أن الجفاف قد يسبب عجزاً إدراكياً في الذاكرة قصيرة المدى وضعف في قدرات الإدراك البصري بالإضافة إلى اضطرابات في المزاج، كما أثبتت أن استهلاك الماء بكميات كافية يحسن من مستوى التركيز مما يصب في منفعة الموظف وأداؤه الوظيفي.

جديد الابحاث

أ. ولاية العمار - أخصائية تغذية علاجية بمركز دافيتا
لغسيل الكلى

إعداد: أ. حوراء الشعلة - أخصائية امتياز تغذية علاجية



أما أثر التثقيف الغذائي وحده، وأثر توفير الخيارات الصحية وحده على بقية المجموعات كان ضئيلاً نسبياً.

وفي دراسة أخرى جمعت نتائج ٣٠ دراسة حول أثر تقليل حجم الحصة للأطعمة عالية السعرات وقليلة القيمة الغذائية في مقرّات العمل والمدارس، وكانت النتيجة أن الاستراتيجية الأكثر فعالية لتقليل استهلاك الأفراد لتلك الأطعمة هي تقليل أحجام العلب والحصص المتوفرة بدلاً من توفير عدة أحجام من الأصناف منخفضة القيمة الغذائية وعالية السعرات كالمشروبات الغازية والوجبات الخفيفة وغيرها، وأشارت الدراسة أن تقليل أحجام تلك الأطعمة سيساهم مع الوقت في توجيه و تصحيح نظرة المجتمع للكميات المقبولة والصحية واعتياده عليها.

تلعب البيئة المحيطة دورًا فعالاً في اختيارات الأفراد، ولاسيما في محيط العمل حيث يقضي الموظفون ساعات طويلة في مقرّ العمل مما يدفع الباحثون لطرح سؤال وجيه: هل للبيئة المحيطة أثر على قرارات الموظفين الغذائية؟

تُجيبنا عن ذلك التساؤل دراسة أجريت في إيرلندا للمقارنة بين أثر توفير الخيارات صحية فقط، وأثر توفير التثقيف الغذائي فقط، وأثر تطبيق الاستراتيجيتين معاً في مقرّ عمل تضمّن ٨٥٠ مشاركاً في الدراسة. بعد متابعة المشاركين لمدة ٧-٩ أشهر، توصل الباحثون إلى أن المجموعة التي تلقت التثقيف الغذائي، وتم توفير الخيارات الصحية لها عن طريق تعديل قائمة الطعام، وتطبيق الخصومات على الفواكه، وعرض الأطعمة الصحية بطريقة استراتيجية جذابة مع مراعاة الحجم والكمية، كانت أكثر المجموعات استفادةً من تلك الاستراتيجيات حيث ساهمت في تقليل مؤشر كتلة الجسم، وتقليل استهلاك الملح والدهون المشبعة.

المراقبة الدورية لمدة صلاحية الأطعمة والتحقق منه بصورة منتظمة لتجنب وجود الأطعمة الفاسدة والتالفة في المستودعات.



وبهذا نستنتج أن بيئة العمل التي تستعمل استراتيجيات لصالح صحة موظفيها كتقليل حجم الحصة، خصومات على الطعام الصحي، تقديم الامن الغذائي وغيرها من الاستراتيجيات الفعالة تؤثر في قرار الفرد وتسهل التزامه بحمية أفضل مما ينعكس مع مرور الوقت على الصحة العامة للمجتمع.

وعندما نتحدث عن تطوير حلول السلامة الغذائية في بيئة العمل فإنه يعتبر أمرًا حيويًا للحفاظ على صحة وسلامة الموظفين، ومنع حدوث الأمراض المنتقلة عبر الطعام. ولذلك، يتم التركيز على تنظيم التخزين والطهي الصحيح، والكشف عن الملوثات الغذائية، والمخاطر المحتملة الأخرى بما في ذلك:

الحفاظ على النظافة العامة في مكان العمل والطهي الصحيح للأطعمة المخزنة والمطهورة والمقدمة للموظفين.



تدريب العاملين في مجال الأمن الغذائي على تحضير وتخزين الأطعمة بشكل صحيح وإدارة المخاطر المحتملة.



تنظيم طرق التخزين والتبريد والتسخين لتحسين جودة الأغذية والحفاظ على سلامتها.



حوار مع مختص

الصحة المهنية للمرأة العاملة

إعداد: أ. ريم راقع - أخصائية تغذية علاجية
المختص: أ. سمية بدر - أخصائية تثقيف صحي

أيضاً مصطلح العافية وهي الترجمة الأقرب لكلمة **wellbeing**. هو مصطلح موجود كثيراً في أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم، فعندما أتى العباس بن عبد المطلب رضي الله عنه قال يا رسول الله علّمني شيئاً أسأله الله، فقال: يا عبّاس يا عمّ رسول الله سل الله العافية في الدنيا والآخرة ثم أتاه في الثانية ثم أتاه في الثالثة وكلها كانّ عن سل الله العافية، في الدنيا والآخرة. وعند خروج النبي صلى الله عليه وسلم من الطائف، "غير ان عافيتك هي أوسع لي"، وفي دعاء: اللهم إني أسألك العفو والعافية في الدنيا والآخرة. إذا نحن نتحدث ركيزة لأكثر من 52 حديث عن مفهوم العافية.

ولكن نرى أن لدى النساء تحديات خاصة في إدارة الحياة المهنية والشخصية بشكل متوازن، وبالتالي هل الاحتراق الوظيفي لدى المرأة أعلى من الرجل؟ ولماذا؟

أ.سمية: نعم، هذا صحيح، فوفقاً لدراسة أقامتها جامعة مونترال الكندية أفادت أن إصابة العاملات بالاحتراق الوظيفي أعلى من العاملين الذكور، ورشحوها أسباباً منها:
أولاً: القلق لدى النساء بشكل عام أعلى من الرجال، والاحتراق الوظيفي هو نوع من أنواع القلق بلا شك.
ثانياً: قد يكون بسبب النزعة العالية للمثالية والكمال، وهي فطرة تسعى لها النساء.
ثالثاً: قد يكون بسبب التوقعات العالية منها ومن المحيط.

أهلت النساء حديثاً للعمل في عدة مجالات جديدة في سوق العمل السعودي. وسعيًا لتمكين المرأة لا بد من تحقيق أفضل وسائل السلامة البدنية والنفسية لها. لهذا تسعى المنظمات لتطوير بيئات العمل، وتعيين خبراء لتعزيز الصحة المهنية، ويشمل ذلك ضمان وجود بيئة عمل آمنة وصحية، وتوفير معدات الحماية الشخصية اللازمة.

اضطرابات النوم والانعزال الاجتماعي، ساعات العمل غير المرنة وتأثير ضغط العمل الزائد والتوقعات الاجتماعية على الصحة العقلية والجسدية للمرأة، سناقشها وتتعرف أكثر على دور تعزيز الصحة المهنية للمرأة العاملة. أصطحب **أ.سمية بدر**، أخصائية تثقيف صحي متخصصة في إدارة مشاريع التدريب والتوعية الصحية.

لماذا نهتم لصحة المرأة العاملة؟

أ.سمية: في الآونة الأخيرة اتجهت الصحة إلى مفهوم صحة المنظومات، فأصبحنا نسمع بكثرة مصطلحات مثل: صحة المدارس، المدن الصحية، الصحة المهنية وغيرها. هذا كله يتمحور حول فكرة "**العافية**" وهي الهدف الأشمل للصحة، هي تشير إلى تعزيز صحة الفرد، ووقايته من الأمراض والإصابات بكافة أنواعها النفسية منها والاجتماعية من قبل وقوعها أساساً.

أخيراً، لم أجد أعظم من مبادئنا الدينية كحجر أساس
للتعاملات المهنية.

- "إنما الأعمال بالنيات"

فأنت عندما تحرصين على إتقان عملك، حتى إن لم تجدي
التقدير الكافي، فأنت من الأساس يجب أن يكون معيارك هو
"إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتَّقِيَهُ".
فإرضاء أهدافك وقيمك الذاتية هي المقصد. وتقديم عملك
بما يرضي ضميرك وقيمك "لَوْجِهَ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا
شُكُورًا" لأنه في نهاية المطاف مقامك حيث أقمت نفسك؛
لا حيث أقامك الناس، فالناس لا تعدل ولا تزن. ومن هنا نعلم
أهمية اختيار التخصص ومجال العمل المناسب مع رسالتك
بالحياة.

- عندما تجدي أن بداخلك خلق شعور التنافسية السلبية أو ما
يسمى ببدء تكون مشاعر الضغينة أو الحسد لزميلتك، عليك أن
تذكرى "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه".

- عندما تستثقل نفسك تعليم زميلك المستجد، أو تدريب
المتدربين لديك دون مقابل، تذكرى أنه "علم ينتفع به"
ويستمر أجره حتى لبعده موتك! ولن يستطيع أحد سلب رزقك.
فاطمثني، وضعي خطوط فاصلة لكل ما يؤذيك، واسألني الله
المعافاة الدائمة في يومك وعملك وصحتك.

إذاً ليس سبب الاحتراق الوظيفي هو طبيعة المسؤوليات
لدى المرأة وصعوبة التوفيق بين ضغوطات العمل
وضغوطات الأسرة؟

أسميه: هذا صحيح أيضاً. وفقاً للمركز الوطني لتعزيز الصحة
النفسية، فإن نسبة إصابة المرأة بالاحتراق الوظيفي أعلى بـ
٤٤٪ من نسبة إصابة نظيرها الرجل؛ وعزا ذلك إلى المهام
والمسؤوليات الأسرية التي تقع على عاتقها.

برأيك، كيف تتعامل المرأة مع هذه المشكلات المهنية؟

أسميه: المهم قبلها لمفهوم أن المرأة خليط متكامل من
المشاعر. ففكرة أنها تفصل تمامًا بين العمل والحياة الخاصة
فكرة مستحيلة، لكن المهم أنها تتقن مهارة التوازن والتكامل
لجميع جوانب حياتها وتعطي كل جانب الاهتمام والوقت
الذي يستحقه.

بالمجمل نلخص 3 صفات شخصية في الموظفة إما تحميها
وإما تُعجّل بعملية احتراقها الوظيفي:

الأولى: مدى مرونتها بشكل عام وقت ضغوطات العمل.

الثانية: مستوى خبرتها بالمواقف والضغوطات.

الثالثة: مستوى ثقها بنفسها؛ لأن الثقة بالنفس تعزز مفهوم
أن الخطأ وارد ولا يُخلّ بهويتها المهنية، وإنما يعزز قدراتها
للتعلم من الأخطاء.



ركن اللياقة البدنية

لتعزيز الصحة البدنية وراحة الموظف في المكتب

إعداد: أ. ريم راقع - اختصاصية تغذية علاجية

3. شجّع الحركة والنشاط البدني وارتداء الأحذية الداعمة.

2. حافظ على الوضعية المناسبة.

1. خذ فترات راحة منتظمة وعمل تمارين مكتبية للعضلات والعينين.

4. نشط اجتماعاتك، فالمشي أثناء المكالمات أو الاجتماعات يعزز النشاط البدني و يمكن أن يعزز الإبداع.



5. حاول تنظيم مكتبك بالقرب من نافذة لزيادة استفادتك من الإضاءة الطبيعية.

7. استخدم سماعة الرأس أثناء المكالمات الهاتفية، بدلاً من وضع الهاتف بين الأذن والكتف.

9. اهتم بأكتافك، حافظ على أكتافك مسترخية وتجنب دفعها للأمام أو رفعها.

6. اشرب الماء بانتظام وتناول وجبات سريعة، صحية ومتوازنة وفي متناول اليد خلال فترة العمل.

8. عضلات جذعك يمكن أن تساعدك على الحفاظ على وضعية جيدة.

عنصر غذائي

إعداد: أ. شوق المطيري - طالبة تغذية علاجية

تعريفه

هو حمض دهني غير مشبع. مسؤول عن إنتاج المواد التي تحافظ على توازن العمليات الحيوية في الجسم، مثل: حرارة الجسم، ضغط الدم، الالتهابات، وتخثر الدم.

أنواعه

- حمض ألفا لينولينيك (ALA)
- حمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)
- حمض الإيكوسابتانويك (EPA)

فوائده

- النمو السليم للدماغ في المرحلة الجنينية.
- تحسين صعوبات التعلم واضطرابات التركيز.
- خفض مستويات الدهون الثلاثية.

الإحتياج اليومي

1.1-1.6 جم من اوميغا 3.
على حسب العمر والجنس .

نقصها يسبب

- قلة التركيز والانتباه.
- مشاكل في الشعر، والأظافر، والجلد.
- مشاكل بالنوم والشعور بالتعب .
- اضطرابات في الدورة الشهرية عند النساء.

أوميغا - 3

المصادر الغنية به

- السمك
- المحار
- بذور الكتان
- بذور الشيا
- المكسرات
- فول الصويا

وصفة صحية

مقرمشات البذور

إعداد: أ. فاطمة جناحي - اختصاصية تغذية علاجية

من أكثر المشاكل التي تواجه الموظفين شيوعاً هي ضيق الوقت في تحضير الوجبات الرئيسية او الوجبات الخفيفة. ولعل أسهل وأسرع طريقة يلجأ إليها الموظف لحل هذه المشكلة هي اقتناء الوجبات الخفيفة الجاهزة وتخزينها في درج المكتب، وقد تكون معظمها غير صحية و مليئة بالسكر والدهون المتحولة و المواد الحافظة. في هذه الوصفة سيتم إعداد مقرمشات البذور الصحية و المليئة بالألياف و البروتين اللذان يساعدان على الشبع لفترة أطول، كذلك فإنها تحتوي على الدهون الصحية مثل الاوميغا ٣ الذي يساعد على التركيز بشكل أكبر، و خفض الكوليسترول الضار في الجسم، و لرفع القيمة الغذائية لهذه الوصفة، يمكن إضافتها إلى الزبادي اليوناني كوجبة متكاملة و مشبعة للفتور.

***ملاحظة: رغم الفوائد العديدة لهذه الوصفة الى انها عالية بالسعرات الحرارية، و لذلك يجب ألا يزيد عدد الحصص المتناولة منها عن الاحتياج اليومي للشخص من السعرات الحرارية.**

المقادير:

٢/١ كوب بذور الشيا.	٤/١ كوب حبة البركة.
١ كوب بذور دوار الشمس.	٢/١ كوب ماء ساخن.
٤/١ كوب بذور اليقطين .	٢/١ ملعقة صغيرة كمون .
٢/١ كوب بذور الكتان .	٢/١ ملعقة صغيرة ملح.
٤/١ كوب سمسم .	

الطريقة:

1. تخلط جميع المكونات الجافة ثم يضاف عليها الماء الساخن، و يترك جانباً لمدة ١٠-١٥ دقيقة.
2. يفرد الخليط على صينية مبطنه بورق الزبدة، ثم يقسم الخليط بالسكين الى ٤٠ مربع.
3. يخبز في الفرن على درجة حرارة ١٦٠ درجة مئوية لمدة ٤٠-٤٢ دقيقة.
4. يترك ليبرد تماماً، ثم يقدم أو يخزن في علبة محكمة الاغلاق.

القيمة الغذائية:

لحصة من أصل ٤٠ حصة (٤٠ قطعة):

الكربوهيدرات:
٢.٣ جرام

السعرات الحرارية:
٤٤ سعر حراري

البروتين:
١.٠ جرام

البوتاسيوم:
٦٣ ملليجرام

الدهون:
٣.٥ جرام

الألياف:
١.٤ جرام

سؤال و جواب

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

أسال مختص.

هنا تكمن الأجوبة لأسئلة المجتمع المطروحة على اخصائين التغذية العلاجية.

السؤال 1: لا أستطيع ممارسة الرياضة صباحًا قبل الذهاب للعمل، فهل بالإمكان ممارستها في المساء؟

الجواب: هناك العديد من العوامل والمتغيرات التي تؤثر على مدى الاستفادة من ممارسة النشاط البدني، ومنها: الوقت، والمكان، ونوع النشاط، ودعوة الأهل أو الأصدقاء للمشاركة. لذا فإن أفضل وقت لممارسة الرياضة هو الوقت الذي تفضله ويُعينك على الالتزام بها، حيث إن الالتزام هو العامل الأهم لتحقيق نتائج إيجابية.

السؤال 2: ما هي الوجبات المناسبة لموظف يعاني من مرض السكري؟

الجواب: الإصابة بمرض السكري لا تعني الاستغناء عن تناول أطعمتك المفضلة، بإمكانك تناول ما تفضله من الطعام بشرط أن يكون بكميات أقل وخلال فترات متباعدة. كذلك ينصح بتناول المأكولات الغنية بالألياف كالخضروات، والمكسرات، ودقيق القمح الأسمر، بالإضافة إلى الأطعمة التي تحتوي على الدهون الصحية كالأفوكادو، والزيتون، والمكسرات النيئة. كما ينبغي عليك تناول الطعام على فترات منتظمة لتجنب الشعور بالجوع، والذي يؤدي إلى الأكل بكثرة عند الوجبة التالية.

السؤال 3: أواجه صعوبة في الالتزام بتناول الأكل الصحي أثناء ضغط العمل، فما العمل؟

الجواب: عليك بالتخطيط والتحضير المسبق للوجبات الصحية، بالإضافة إلى تعلم قراءة البطاقة الغذائية حتى يكون بإمكانك التوجه للاختيارات الصحية عند شرائك للأطعمة الجاهزة.

السؤال 4: أنا موظفة و أم مرضعة وأتناول الطعام بالكميات التي اعتدت عليها سابقًا، ولكن بدأت أعاني من فقدان الوزن، فما السبب وكيف أتعامل مع هذه المشكلة؟

الجواب: أثناء فترة الرضاعة يوصى باستهلاك 330 إلى 400 سعر حراري إضافية يوميًا للحصول على الطاقة والتغذية لإدرار الحليب، وتناول الأطعمة الغنية بالبروتين كاللحوم قليلة الدهن والبيض ومنتجات الألبان والبقوليات والعدس والمأكولات البحرية. كذلك الحرص على اتباع نظام غذائي متوازن يتضمن جميع المجموعات الغذائية.



عددنا القادم يتناول موضوع الملصقات الغذائية وكيفية قراءتها، يمكننا الاجابة عن اسألتك المتعلقة بموضوع نشرتنا القادمة عبر ارسالهم الى الرابط التالي:

أخبار القسم

عيادة القسم

نحن في العيادة ملتزمون بتوفير الرعاية والتوجيه الغذائي المناسب لكل فرد وفقاً لاحتياجاته الخاصة. نحن نسعى جاهدين لتحقيق صحة أفضل من خلال تناول طعام صحي ومتوازن يناسب كل حالة. ندعوكم لزيارة عيادتنا والاستفادة من خبرة فريقنا المتخصص في التغذية العلاجية. نحن هنا لمساعدتكم في تحقيق أهدافكم الصحية والتغذوية.

يسرنا أن نعلن عن افتتاح **عيادة التغذية العلاجية في مركز طب الأسرة والمجتمع التابع لجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل**. تقدم العيادة استشارات تغذوية متخصصة تناسب جميع الأعمار والحالات المرضية، وذلك تحت إشراف أعضاء هيئة التدريس بالقسم. مواعيد العيادة هي كل يوم أربعاء، وتقع في الطابق الأرضي من مركز طب الأسرة والمجتمع.

المشاركات المجتمعية

تعاون قسم التغذية العلاجية مع جمعية حفظ النعمة والحد من الإسراف (إعتدال) في المعرض المقام بمناسبة اليوم العالمي للغذاء ١٦ أكتوبر ٢٠٢٣ بمستشفى الملك فهد التخصصي بالدمام بهدف التوعية بوسائل حفظ النعمة والحد من الإسراف.



أقام قسم التغذية العلاجية ورشة عمل لطالباته وخريجاته بعنوان (Nestle's Career Day) مقدمة من قبل مجموعة نستله العربية.



المشاركات البحثية

رسالة قسم التغذية العلاجية تهدف إلى إعداد الطلاب أكاديمياً واكاديمياً 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 بالتعاون الداخلي والخارجي.

يسعدنا إتاحة الفرصة للمشاركة في أحد أبحاث قسم التغذية العلاجية:

اسم البحث: تأثير استخدام الحبة السوداء لدى المراهقين المصابون بمرحلة ما قبل السكري زيادة الوزن والسمنة.

شروط البحث:

- أن يكون المشاركون طلاب أو طالبات أو مراجعين في مركز طب الأسرة والمجتمع أو مستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر.
- أن يكون العمر أقل من ٢١ سنة.
- أن يعاني أو تعاني من زيادة في الوزن أو سمنة.
- أن يكون في مرحلة ما قبل السكري أو يكون لديه تاريخ عائلي لمرض السكر.



فوز ممثلات قسم التغذية العلاجية (جوري العنزي، دينا القحطاني، أسماء السيف، شوق القحطاني) في المسابقة الثقافية لطلبة الكلية المعدة من قبل المجلس الطلابي وحصولهن على لقب (بطل كامز).



تعاون قسم التغذية العلاجية مع نادي CAMS في المعرض المقام بمناسبة اليوم العالمي للغذاء ١٦ أكتوبر ٢٠٢٣ بهو الكليات الصحية عبر تقديم رحلة تثقيفية "من الخلايا إلى العيادة" تتمحور مواضيعها حول (مكونات الجسم - الجينات - الأغذية الوظيفية - تداخل الغذاء والدواء - تقييم كتلة الجسم).

شاركت كلاً من د. وسام اليدي و أ. ساره العطيشان من قسم التغذية العلاجية في الملتقى الأول لأخصائي وفني التغذية المنظم من قبل مستشفى الملك فهد الجامعي والمقام في فندق فوكو. حيث تحدثت أ. سارة العطيشان عن (الممارسات التغذوية القائمة على الأدلة العلمية) كما وضحت د. وسام اليحيى (قوة التعاون البحثي من ممارس صحي إلى باحث علمي).



شارك قسم التغذية العلاجية في اسبوع الكيمياء بالتعاون مع قسم الكيمياء بكلية العلوم بالريان في ركن بعنوان (قل لي ماذا تأكل أقول لك من أنت) يوضح تأثير نقص المغذيات الأساسية على صحة الجهاز الهضمي والدوري والعصي.



ألفت أ. جمانة العوفي محاضرة عن العلاج الطبي التغذوي لمرضى التصلب اللويحي في مستشفى الحبيب في الخبر بالتعاون مع جمعية ارفى لمرضى التصلب اللويحي.

بشاشة

فيه