

# بَشْرَاءُ

فِيهِ



## اضطرابات الطعام

ماهو اضطراب نهم  
الطعام؟

## يُقال

ممارسة النشاط  
البدني وصحة العظام

## السكريات المضافة

المصادر التي تحتوي  
على السكر المضاف

# محتويات هذا العدد

05

## حوار مع مُختص

اضطرابات نهم الطعام

---

03

## السكريات المضافة

---

11

## وصفة صحية

السالمون المشوي بنكهة الصويا

---

09

## يُقال

في صحة العظام

---

13

## قصص ريجان

لنحافظ على سلامتنا!

---

## فريق

# يشهد فيه

### قسم الكُتاب

سجى الحربي  
أقدار الأكلبي  
سديم الربيعان  
فاطمة جناحي  
آسيا جمال

### هيئة التحرير

يارا السبت  
ريما المدني  
مريم الدوله

### قسم الترجمة

شموخ الحازمي

### 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

سارا الزامل  
زينب الزاير  
نوال العطوي

### قسم المراجعة

نور الفداغ  
في المطيري

# السكريات المضافة

إعداد: سجي الحربي - طالبة تغذية علاجية  
ترجمة: شموخ الحازمي - طالبة تغذية علاجية

يتواجد السكر في أنواع مختلفة من الأغذية مثل: الخضروات، الفواكه، الحبوب والألبان ومشتقاتها. لا بأس في تناول الأطعمة التي تحتوي على سكريات طبيعية وغير مضافة لأنها تعتبر مصدر طاقة للخلايا في الجسم مع الحرص على عدم تناول ما يزيد عن حاجتنا. لكن هل سبق وتساءلت ماذا يشمل مصطلح السكريات المضافة؟ إن الإكثار من تناول السكريات المضافة التي تصنعها الشركات وتضيفها لتحسين نكهة الطعام أو إطالة مدة الصلاحية قد يؤدي إلى مشاكل صحية. كما أن الإفراط في تناول السكريات بشكل عام قد يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري والتي قد تزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب. من المهم أن يقوم الشخص بمتابعة كمية استهلاكه للسكريات، لأن الإكثار من تناولها بشكل روتيني له تأثير على وظائف الجسم التي بدورها قد تسبب تدهور في الصحة. بحسب ما نصت عليه توصيات جمعية القلب الأمريكية فأن استهلاك الفرد للسكر يجب أن لا يتعدى ٦٪ من السعرات الحرارية في اليوم. ولذلك معرفة مصادر السكريات المضافة من الممكن أن يساعدك في التقليل منها وعدم الإسراف في تناولها.

يعتقد الكثير بأن استهلاك السكريات المضافة مرتبط بإضافة الفرد للسكر الأبيض إلى طعامه. تعلق إيرين جافر، أخصائية تغذية علاجية في مستشفى جونز هوبكنز قائلة بأن السكريات قد تتواجد بشكل غير متوقع في مختلف الأغذية. كتبت الأخصائية إيرين جافر مقالة بعنوان "إيجاد السكريات المخبئة في طعامك". في هذه المقالة تحدثت الأخصائية عن كيفية تمييز أسامي السكريات على ملصقات المعلومات الغذائية وقامت بعرض بعض الأمثلة للأطعمة المحتوية على سكريات مخفية.

ملصق المعلومات الغذائية يوفر معلومات عن محتوى السكر في الطعام لكن لا يوضح إذا كان السكر المتواجد طبيعي أم سكر مضاف، ولكن هنالك أكثر من ٦٠ اسم مختلف للسكريات المضافة وهذه بعض الأسماء الرئيسية التي تشير إلى وجودها في الأطعمة:

- كلمة شراب (شراب أرز، شراب ذرة).
- الكلمات المنتهية بـ "أوز" (سكروز، فركتوز، ديكستروز، مالتوز).
- كلمة "سكر" (سكر خام، سكر بني، قصب سكر، سكر الحلوى).
- رحيق الفاكهة (نكتار)، مركزات العصير، العسل وديس السكر هي أنواع أخرى من السكر المضاف.

## مكونات مختارة بعناية

حبوب كاملة (حبوب القمح الكاملة (تحتوي على الجلوتين)، أرز)، سكر، لوز (٥.٧٪)، عسل (٤.١٪)، شراب السكر البني المحول جزئياً، خلاصة الشعير (تحتوي على الجلوتين)، ملح، منظم الحموضة، فوسفات ثلاثي الصوديوم، مانع للتأكسد: توكوفيرول

نياسين (فيتامين ب٣)، حمض البانتوثينيك، ريبوفلافين (ب٢)، فيتامين (ب٦)، حمض الفوليك، كربونات الكالسيوم، حديد

يدرك الكثير من الناس أن الحلوى والشوكولاتة تحتوي على كمية كبيرة من السكر المضاف. لكن ماذا عن المصادر الأخرى غير الواضحة؟ قد تحتوي بعض العناصر التي يُعتقد أنها صحية على كميات عالية من السكريات المضافة. وقد ذكرت أخصائية التغذية إيرين جافر أربعة أمثلة لها:

- **حبوب الإفطار**، اختر الحبوب التي لا تحتوي على أكثر من 10-12 جم من السكر لكل حصة. قد تحتوي الجرانولا وألواح الجرانولا على الكثير من السكريات المضافة. لذا اقرأ الملصقات بعناية.
- **الزبادي**، اختر الزبادي العادي غير المنكه وأضف الفواكه المفضلة لديك.
- **التوابل**، الكاتشب والكثير من الصلصات مثل صلصة الترياكي وصلصة الباربيكيو وصلصة السلطة كلها تحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف.
- **المشروبات المحلاة**، كن حذرًا وتحقق من ملصق التغذية حيث إن المشروبات المحلاة تعد مصدرا عاليا بالسعرات الحرارية. كما أن تناول المشروبات الغازية المحلاة بالسكر بكميات كبيرة قد ارتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي.

ننصح بتعلم كيفية قراءة ملصق المعلومات الغذائية حيث إنه سيساعدك في التقليل من مصادر الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكريات المضافة.



# حوار مع مختص

## اضطراب نهم الطعام

إعداد: آسيا جمال - طالبة تغذية علاجية

المختص: أ. هبة متولي - عضو هيئة التدريس بقسم التغذية العلاجية بجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل

### ما هو اضطراب نهم الطعام؟

"هو اضطراب خطير جدًا من خلاله يستهلك الشخص كميات كبيرة من الطعام على فترات متكررة ويشعر بعدم القدرة على التحكم بالكميات التي يأكلها. تم اعتباره تشخيص طبي حقيقي في عام ٢٠١٣ ولا زلنا نسمع مستجدات حول هذا الاضطراب الجديد ليومنا هذا."

"حسب الإحصائيات هو الأكثر انتشارًا في الولايات المتحدة حيث إن ما يقارب ٢.٨ مليون شخص مصاب بهذا الاضطراب وعند مقارنته بغيره من الاضطرابات نرى ان فرصة الإصابة به تقارب ٣ أضعاف عدد الأشخاص المصابين بغيرها من الاضطرابات تحديدًا فقدان الشهية العصبي واضطراب الشره المرضي سويًا"

### كثيرًا ما يتردد على مسامعنا مصطلح "الجوع العاطفي" فهل من الممكن أن نضعه تحت مظلة اضطرابات الطعام؟

"لا يمكن اعتبار الجوع العاطفي اضطرابًا للطعام بحد ذاته، فهو علامة للمرض وليس تشخيصًا، فعند محاولة تشخيص شخص باضطراب طعام عادة ما نبحث عن علامة الجوع العاطفي."

بصفتنا طالبات تغذية سريرية وأخصائين التغذية في المستقبل، تصادفنا العديد من الموضوعات المتعلقة بالتغذية والتي تُنشر على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. أحدها اضطرابات الطعام، والاكتر انتشارًا، اضطراب نهم الطعام.

إنه موضوع صادفه الكثير منا في وقت ما سواء كان لأسباب تعليمية أو لأسباب أخرى. المعلومات المنتشرة غُرصة لأن تكون خاطئة، ولذلك أردنا التحدث مع خبير في المجال لتوضيح بعض المعلومات.

في حلقة عن التغذية ضمن حلقات بودكاست (متخصص)، التقينا بالأستاذة هبة متولي، عضو هيئة التدريس بقسم التغذية العلاجية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل الحاصلة على درجة الماجستير في اضطرابات الأكل.

### تم سؤالها عدة أسئلة وإليك إجاباتها:

#### ما هي اضطرابات الطعام؟

"هي مجموعة من الاضطرابات مرتبطة بطريقة التعامل مع الطعام وعادة ما تكون مرتبطة مع الصحة النفسية والعقلية. ولهذا نراها مندرجة تحت الأمراض النفسية وتتكون من: اضطراب فقدان الشهية العصبي واضطراب الشره المرضي"

"الهدف الأساسي هو محاولة تغيير السلوكيات عند المصاب ويستخدم الفريق وسائل مختلفة جميعها تعتمد على العلاجات السلوكية. في بعض الدول المتقدمة يتم تقديم العلاج في مجموعات حتى يتساعد المرضى فيما بينهم في مرحلة العلاج."

"في أغلب الأحيان يكون دور أخصائي التغذية هو وضع أنظمة غذائية تناسب حالة كل مريض وتحسين علاقات المرضى مع الطعام وأيضا مساعدة المريض على تخطي المشاكل الصحية الأخرى المتعلقة بالبدانة مثل أمراض القلب والسكري وغيرها."

### هل يمكن استخدام كمية السعرات الحرارية التي يأكلها الشخص كمؤشر للمرض؟

"السعرات الحرارية وحدها لا تعتبر مؤشر لتشخيص هذا المرض حيث توجد مجموعة من المعايير خاصة باضطراب نهم الطعام والتي يجب أن تتوفر كلها في حال أردنا تشخيص شخص معين بهذا المرض."

"تتضمن هذه المعايير تناول كميات كبيرة غير معتادة من الطعام في فترة زمنية محددة، وهذا ما يسمى بنوبات الشراهة. الشعور بأن هذا السلوك الغذائي خارج عن السيطرة. ويأكل الشخص حتى وهو غير جائع والأكل بسرعة كبيرة جدًا حد الامتلاء وهذا يسبب ازعاج للشخص. ومن أهمها أن الشخص يأكل بالخفاء ويشعر بالخلج والاكئاب من هذا التصرف."

### متى يعرف الشخص انه بحاجة لطلب المساعدة؟

"تحديد العلامات الخاصة بالمرض غالبا ما تكون مهمة صعبة والسبب يرجع الى ان المريض عادة ما يلجأ للاختباء في وقت الأكل، ولكن يستطيع المريض نفسه والأشخاص القريبين منه رؤية بعض العلامات الدالة على وجود مشكلة. وتعتمد شدة هذا المرض على عدد المرات التي يواجه فيها الشخص نوبات الشراهة."

"من المضاعفات التي تواجه المريض والتي يمكننا ملاحظتها هي تدني جودة الحياة وتشمل نواحي كثيرة من ضمنها الجانب النفسي والجسدي والعقلي. فنلاحظ مشاكل في الاداء الوظيفي، ووجود تأثير سلبي على العلاقات الشخصية، والحرص الاجتماعي وعادة ما يتوجه الأشخاص للعزلة الاجتماعية. قد نلاحظ أيضا مشاكل المفاصل، القلب، والسكري وغيرها من الأمراض الأخرى."

### هل من الممكن تجنب اضطرابات الطعام؟

"يمكن ظهور هذا المرض في مراحل متقدمة من العمر بسبب حادثة تؤثر على نفسية الشخص وعلاقته بالطعام مثلا، ولكن قد تظهر هذه العلامات في الصغر أيضا وهنا يأتي دور الوالدين. فمن المهم أن يكون هناك نظام غذائي موحد يتبعه أفراد الأسرة، وأن يكون هناك توازن، فالتوازن مهم منذ الصغر. من المهم أيضا الاعتماد على الرياضة وأساسيات التغذية السليمة، فاتباع هذا النظام قد يساعد في الحماية من بعض هذه الاضطرابات."

### هل يستطيع أخصائي التغذية تشخيص الشخص باضطراب نهم الطعام؟

"نعم يستطيع الأخصائي تشخيص المصاب بنهم الطعام، ولكن بالعادة ما يكون هناك فريق طبي متكامل يتكون من طبيب مختص بالطب النفسي، أخصائي تغذية، أخصائي علاج وظيفي، أخصائي خدمات اجتماعية ويتم حل المشكلة كفريق متكامل"



بعيدًا عن التدخلات الطبية والعلاجية، في حال وجدنا شخص قريب مصاب بهذا المرض، فكيف بإمكاننا مساعدته؟

"نسبة نجاح التدخلات المنزلية عادة ما تكون قليلة جدًا ولهذا فمن المهم الرجوع للأشخاص المختصين لطلب العلاج. من المهم توضيح نقطة ان العلاجات الطبية لاضطرابات الطعام تأخذ وقت طويل جدًا لأن أساس هو مشاكل نفسية وعاطفية."

**في الختام.** نشهد تزايد اضطرابات الأكل بنهم واضطرابات الأكل الأخرى مؤخرًا بسبب حسابات وسائل التواصل الاجتماعي المتلاعبية. ونتيجة لذلك، لوحظ ازدياد في حملات متعددة تدعم صورة الجسم الإيجابية. ومع ذلك، لإدارة هذا الاضطراب المعقد، نحن بحاجة إلى أهداف واقعية، فريق متخصص فيه طاقم متعدد التخصصات وجهد قوي.

للاستماع إلى هذا البودكاست، يمكنك التحقق من الرابط أدناه:

<https://soundcloud.com/mutakh-asis-podcast/4a-1>





# يُقَال في صحة العظام

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

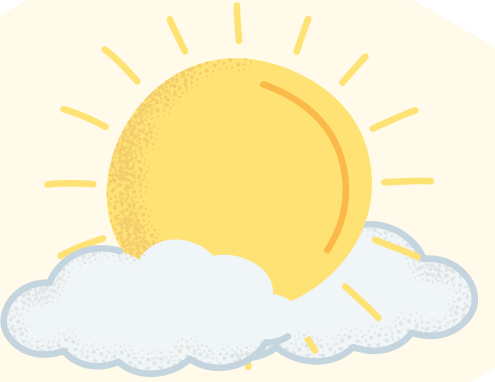
لطالما تداول الناس الكثير من الأحاديث ووجهات النظر المختلفة حول صحة العظام؛ فالغالب منها صحيح، ولكنه يفتقد الدقة في إيصال المعلومة التي تحتاج إلى توضيح وتفصيل أكثر. نستعرض في هذه المقالة أبرز ما قيل في صحة العظام:

### • التعرض لأشعة الشمس، أفضل مصدر للحصول على فيتامين (د).

لفيتامين (د) دوراً هاماً في بناء عظام سليمة والمحافظة عليها، وكذلك المساعدة على امتصاص الكالسيوم من الغذاء. فمن أهم مصادر فيتامين (د) هي التعرض لضوء الشمس، وينصح بالتعرض المباشر في الأوقات المناسبة للحصول على كمية كافية منه. وفقاً لوزارة الصحة؛ فإن الأوقات المنصوح بها للتعرض لأشعة الشمس في فصل الصيف هي من الساعة ٨:٣٠ حتى ١٠:٣٠ صباحاً ومن الساعة ٢:٠٠ بعد الظهر حتى ٤:٠٠ عصرًا، أما في فصل الشتاء من الساعة ١٠:٠٠ صباحاً وحتى ٢:٠٠ بعد الظهر؛ ولأخذ الاحتياج الكافي من فيتامين (د) يجب التعرض لأشعة الشمس لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة مرتين إلى ثلاث مرات بالأسبوع مع الحرص على إزالة الملابس عن الذراعين والساقين وعدم استخدام واقي الشمس.

### • زيادة الوزن والسمنة من العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل.

التهاب المفاصل هو مرض مزمن يؤثر على المفاصل والأنسجة الضامة والعضلات والأوتار. وتؤثر زيادة الوزن والسمنة على المفاصل بشكل كبير حيث تزيد من الضغط الواقع عليها خاصة على الركبتين والحوض والعمود الفقري. وتعد السمنة أحد أهم أسباب خشونة المفاصل المبكرة. بالإضافة إلى أن التراكم المفرط أو غير الطبيعي للدهون في الجسم سبب في ضعف المناعة والالتهابات المزمنة؛ مما يزيد من خطر الإصابة بالتهابات المفاصل. وللدّ مستقبلاً من فرص الإصابة، يجب الحفاظ على الوزن الصحي وذلك باتباع نمط غذائي متوازن مع زيادة النشاط البدني.



## • ممارسة النشاط البدني بانتظام في جميع مراحل الحياة ودورها في تعزيز المحافظة على صحة العظام.

النشاط البدني هو حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية والتي تتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة يتجاوز الطاقة المصروفة أثناء الراحة. ويغض النظر عن السن أو القدرة البدنية فإن للاعتدال في مزاولة النشاط البدني العديد من الفوائد الصحية. وممارسة النشاط البدني بانتظام تعزز من صحة العظام في جميع مراحل الحياة؛ فهو مهم لبناء وتقوية العظام لدى الأطفال والمراهقين، ويحسن من لياقة المفاصل ويزيد من كثافة العظام لدى البالغين، ويبقي من هشاشة العظام ويساعد على التوازن مما يحمي من السقوط لدى كبار السن. وقد أصدرت المنظمات والهيئات الصحية الدولية الإرشادات والتوصيات بشأن النشاط البدني الموصى به لأفراد المجتمع وفقًا للفئة العمرية؛ فقد وجهت الأهالي بأن يقضي الأطفال ما دون 5 سنوات وقتًا أطول في اللعب وممارسة الأنشطة الحركية داخل أو خارج المنزل لمدة لا تقل عن ١٨٠ دقيقة في اليوم موزعة على فترات قصيرة؛ وينبغي تشجيع الأطفال والشباب من عمر 5 سنوات إلى ١٧ سنة على تقليل فترات الخمول المتواصلة وممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة لمدة لا تقل عن ٦٠ دقيقة باليوم؛ كالعاب الكرة، والتسلق، وممارسة التمارين الرياضية، وأوصت البالغين الأصحاء من عمر ١٨ سنة فما فوق بممارسة ١0٠ دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني معتدل الشدة بالإضافة إلى ممارسة تمارين المقاومة مرتين إلى ثلاث مرات بالأسبوع، ولا بد من التدرج في ممارسة النشاط البدني حتى الوصول إلى المدة والشدة المناسبين.

## • بالإمكان الحصول على كمية كافية من الكالسيوم في نظامك الغذائي دون تناول الحليب ومشتقاته.

الكالسيوم عنصر مهم لبناء عظام قوية والحفاظ عليها؛ ويعتبر الحليب ومشتقاته من المصادر الغنية بالكالسيوم. بل أنّ مصادر الكالسيوم لا تقتصر فقط على ذلك، حيث إنّ هناك مصادر غذائية أخرى تحتوي على نسبة جيدة من الكالسيوم وتشمل هذه المصادر بعض الفواكه والخضراوات مثل البرتقال، والتين المجفف، والتين الشوكي، والبروكلي والقرنبيط؛ وبعض البقوليات مثل الحمص والفاصوليا البيضاء؛ والأسماك المعلبة مع العظام مثل السردين والسالمون؛ والمكسرات مثل الجوز البرازيلي واللوز؛ والبذور مثل السمسم. وهناك أطعمة مدعمة بالكالسيوم مثل بعض أنواع الخبز والحبوب، وعصائر الفاكهة، والحليب النباتي. لذا فإن هذه الأطعمة توفر بديلًا مناسبًا للنباتيين، أو من يعانون من الحساسية اتجاه الحليب ومشتقاته.



# وصفة صحية

## السالمون المشوي بنكهة الصويا

إعداد: قاطمة جناحي - طالبة تغذية علاجية

يحتوي سمك السالمون على نسبة عالية من أحماض أوميغا-٣ الدهنية الأساسية التي لا يستطيع الجسم تصنيعها. وهي أحد أهم الأسباب لتناول السالمون، قد يُساعد فيتامين (د) الموجود في السالمون على تحسين المزاج. يحتوي أيضاً على فيتامين (ب ١٢)، الضروري للحفاظ على استمرار وظائف الدم والخلايا العصبية.

### مقادير السالمون:

- ٢ قطعة سالمون طازج (٢٠٠ جرام)
- ٢ ملعقة كبيرة صلصة الصويا
- ١ ملعقة كبيرة خل بلسمك
- ربع ملعقة صغيرة ملح
- رشة فلفل أسود مطحون
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

### طريقة التحضير:

في وعاء كبير، تُخلط صلصة الصويا، الخل، الملح، الفلفل الأسود والليمون معاً، ثم يُنقع السالمون فيه لمدة ربع ساعة. تُشعل الشواية على حرارة عالية ثم يُشوى السالمون من الجهتين حتى ينضج.



تعد البطاطا من مصادر النشويات الصحية و تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم كما تحتوي على العديد من المعادن الاخرى مثل المغنيسيوم و فيتامين ج و فيتامينات ب المعقدة.

## مقادير البطاطس المشوية:

- ٢٠٠ جرام بطاطس مقطعة إلى مكعبات
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- رشة ملح و فلفل أسود حسب الرغبة
- رشة أعشاب ايطالية مجففة
- رشة ثوم مطحون

## طريقة التحضير:

- تخلط البطاطس المقطعة مع زيت الزيتون جيداً
- تضاف البهارات على البطاطس و تخلط حتى تغطي تماماً
- توضع في الفرن حتى تنضج ثم تقدم مع السالمون المشوي

## يحتوي ١٠٠ جرام من السالمون المشوي على:

- ١٩٠ سعرة حرارية
- ٢٣.٨ جرام بروتين
- ٥ جرام دهون

## تحتوي ١٠٠ جرام من البطاطس المشوية على:

- ١٥٠ سعرة حرارية
- ٢١.٩ جرام كاربوهيدرات
- ٣.٩ جرام بروتين
- ٧ جرام دهون



# قصة ربحان

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

لنحافظ على سلامتنا!



مرحباً، أنا الصحي الصغير  
لنقم بتعليم أصدقائنا كيف  
نقوم بغسل اليدين بالشكل الصحيح  
لنحافظ على صحتنا وسلامتنا!



انسخ الباركود للمشاهدة

# بشاشة

فيه

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

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