

بِسْمِ اللَّهِ فِيهِ

غذاؤك دواؤك

دواؤك

غذاؤك دواؤك

Your food is your medicine

غذاؤك دواؤك

غذاؤك دواؤك



غذاؤك دواؤك

غذاؤك دواؤك

محتويات هذا العدد

10 يُقال

يقال: أن المكملات الغذائية تغنيك عن طعامك؟
إدًا لا حاجة لطعام صحي بعد اليوم!

04 موضوع عام

مصباح لامع يُسلط الضوء على الغذاء
بدلًا من الدواء

16 التداوي بالمشروبات

الشاي دواء في كوب!

12 اسأل مختص

نبته المرّة و الجنكة

20 عنصر غذائي

الكرّم

18 جديد الأبحاث

في عمق حبات التوت

22 اخبار القسم

-مستندين إلى رؤية متجددة تسعى
لتحسين جودة الحياة لكل فرد-

21 وصفة صحية

مشروبك يطهي مائدتك

تنويه: يرجى ملاحظة أن النصائح والمعلومات الواردة في هذه النشرة هي لأغراض تثقيفية فقط. لكنها لا تشكل بديلًا عن التشخيص والعلاج والإستشارة الطبية المهنية، حيث أن الإحتياجات التغذوية تختلف من شخص لآخر. احرص دائمًا على استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية العلاجية قبل إدخال أي تغييرات في نظامك الغذائي أو البدء في نظام غذائي جديد.

فريق

يشاء فيه

قسم التصميم

أ.مريم آل إسماعيل
أ.لولوة المنصوري
أ.هائثة الحريري

هيئة التحرير

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

رئيسة التحرير

أ.اسماء آل سيف

قسم المراجعة

أ.أقدار الأكلبي
أ.إيثار العتوق
أ.ثنوى المليحي
أ.سارة البرباري
أ.شوق المطيري
أ.ليلى الجاسم
أ.نورا العجلان

هيئة الإشراف

د.ياسمين الجندان
أ. حصة التويجري
أ.مروة السيد

قسم التدقيق اللغوي

أ. فاطمة الغامدي

قسم الكُتاب

أ.حوراء عبداللطيف
أ.ريماس القحطاني
أ.زهراء التريكي
أ.سارة العفيصان
أ.سديم الربيعان
أ.لولوة المنصوري
أ.هبه الحارث
أ.دينا داحة
أ.رُبي الشلب



مِصْبَاحٌ لِامِّعٍ يُسَلِّطُ النُّورَ عَلَى الغِذَاءِ بَدَلًا مِنَ الدَّوَاءِ

-موضوع عام-

إعداد: أ. هبة سلطان آل الحارث - طالبة تغذية علاجية
المراجعة: أ. اقدار مفرح الأكلبي - اختصاصية تغذية علاجية (مجمع المانع الطبي بالراكة)

التغذية والدواء عنصران أساسيان يلعبان دورًا كبيرًا في الحفاظ على الصحة العامة وعلاج الأمراض. تتفاعل الأدوية، التي تستخدم لعلاج أو تخفيف الأعراض، مع الجسم بطرق تتأثر بشكل مباشر بما نستهلكه من طعام وشراب. على الجانب الآخر، تمثل التغذية السليمة قاعدة أساسية لتقوية الجسم ودعمه خلال فترات العلاج، إذ تمد الجسم بالعناصر اللازمة للشفاء وتعزز جهاز المناعة.

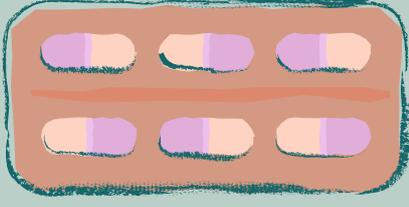
ومن هنا تأتي أهمية فهم العلاقة بين النظام الغذائي والأدوية، حيث يمكن للطعام أن يؤثر على فعالية الدواء ومدى استجابة الجسم له. هذه العلاقة المعقدة تتطلب توازنًا دقيقًا لضمان الحصول على الفوائد العلاجية المطلوبة وتجنب التفاعلات السلبية. في موضوعنا هذا، سنتطرق إلى بعض المواضيع الشيقة عن التغذية ودورها المهم في صحة الفرد.

هل هناك دور فعّال للتغذية في تعزيز فعالية الأدوية؟

تلعب التغذية دورًا مهمًا في تعزيز فعالية الأدوية وتحسين استجابة الجسم للعلاج، إذ قد تؤثر مكونات الغذاء على امتصاص الأدوية وتوزيعها واستقلابها وإخراجها من الجسم. بمعنى آخر، ما نتناوله من طعام قد يساعد في تحسين تأثير الأدوية أو تقليله في بعض الحالات.

وسوف نستعرض بعض الأمثلة على ذلك





1. تحسين امتصاص الأدوية:

تساعد بعض الأطعمة على زيادة امتصاص الأدوية، مثل الأدوية القابلة للذوبان في الدهون مثل الفيتامينات (أ، د، هـ، ك) التي تتطلب وجود الدهون ليتم امتصاصها بشكل أفضل. لذلك، فإن تناول هذه الأدوية مع وجبة تحتوي على دهون صحية يمكن أن يعزز من فعاليتها.

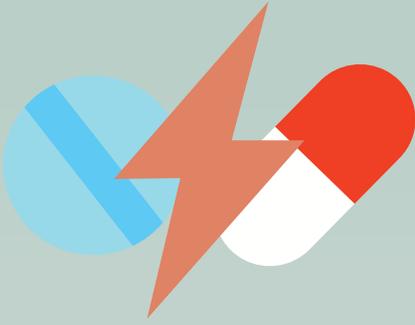
2. تقليل تهيج المعدة:

يسبب تناول بعض الأدوية، مثل مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (كالآيبوروفين)، تهيج المعدة. لذا فإن تناول هذه الأدوية مع الطعام يساعد في تقليل تهيج المعدة وحماية جدارها من التقرحات والالتهابات.



3. تجنب التفاعلات السلبية:

يمكن أن تتداخل بعض الأطعمة مع فعالية الأدوية، مثل عصير الجريب فروت الذي يؤثر على عمل إنزيمات الكبد المسؤولة عن استقلاب بعض الأدوية، مما يزيد من مستوياتها في الدم وقد يؤدي ذلك إلى آثار جانبية خطيرة.



4. تحسين استقلاب الأدوية:

تؤثر بعض الأطعمة على نشاط الكبد، والتي تؤدي دورًا رئيسيًا في استقلاب الأدوية. فعلى سبيل المثال، يحتوي البروكلي والكرفس على مركبات قد تزيد من سرعة استقلاب بعض الأدوية، مما يقلل من فعاليتها. في المقابل، يمكن لبعض الأغذية، مثل الشاي الأخضر والكرم، أن تحتوي على مركبات قد تبطئ استقلاب بعض الأدوية، مما يؤدي إلى تعزيز استجابة الجسم لها عند تناولهما معًا باعتدال.



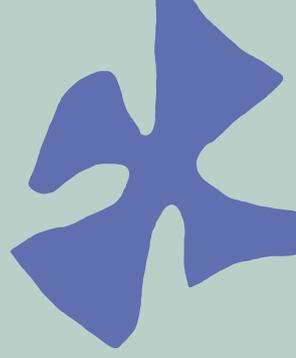
5. تجنب نقص الفيتامينات والمعادن:

تساعد التغذية السليمة في الحفاظ على مستويات كافية من الفيتامينات والمعادن الضرورية لفعالية الأدوية. فعلى سبيل المثال، قد يؤثر نقص فيتامينات مجموعة ب في فعالية بعض الأدوية المضادة للاكتئاب.





سؤال يتردد على ذهن الكثيرين وهو: هل هناك أطعمة تساهم في الوقاية من أمراض معينة؟



في الواقع، تحتوي بعض الأطعمة على عناصر غذائية ضرورية، مثل الفيتامينات، والمعادن، والألياف، ومضادات الأكسدة، التي تساهم في تعزيز جهاز المناعة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض. إليك كيف يمكن للغذاء أن يساعد في الوقاية من بعض الأمراض:

1- الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية:

الأطعمة المفيدة: تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الحبوب الكاملة، والفواكه، والخضروات، يساهم في خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL) ويحسن صحة القلب.

- الدهون الصحية: الأحماض الدهنية أوميغا ٣، الموجودة في الأسماك والمكسرات، تساعد في تقليل الالتهاب وتحمي من تصلب الشرايين.



2- الوقاية من داء السكري من النوع الثاني:

الأطعمة منخفضة الكربوهيدرات: اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات البسيطة (الطبيعية والمكررة) يساعد في الحفاظ على مستويات مستقرة لسكر الدم، مما يقلل من احتمالية الإصابة بالسكري.

- الألياف والبروتينات: تناول الأطعمة الغنية بالألياف والبروتينات يساعد في التحكم في مستوى السكر في الدم عن طريق تحسين استجابة الجسم للإنسولين.

LOW
CARB

3- تقوية جهاز المناعة:

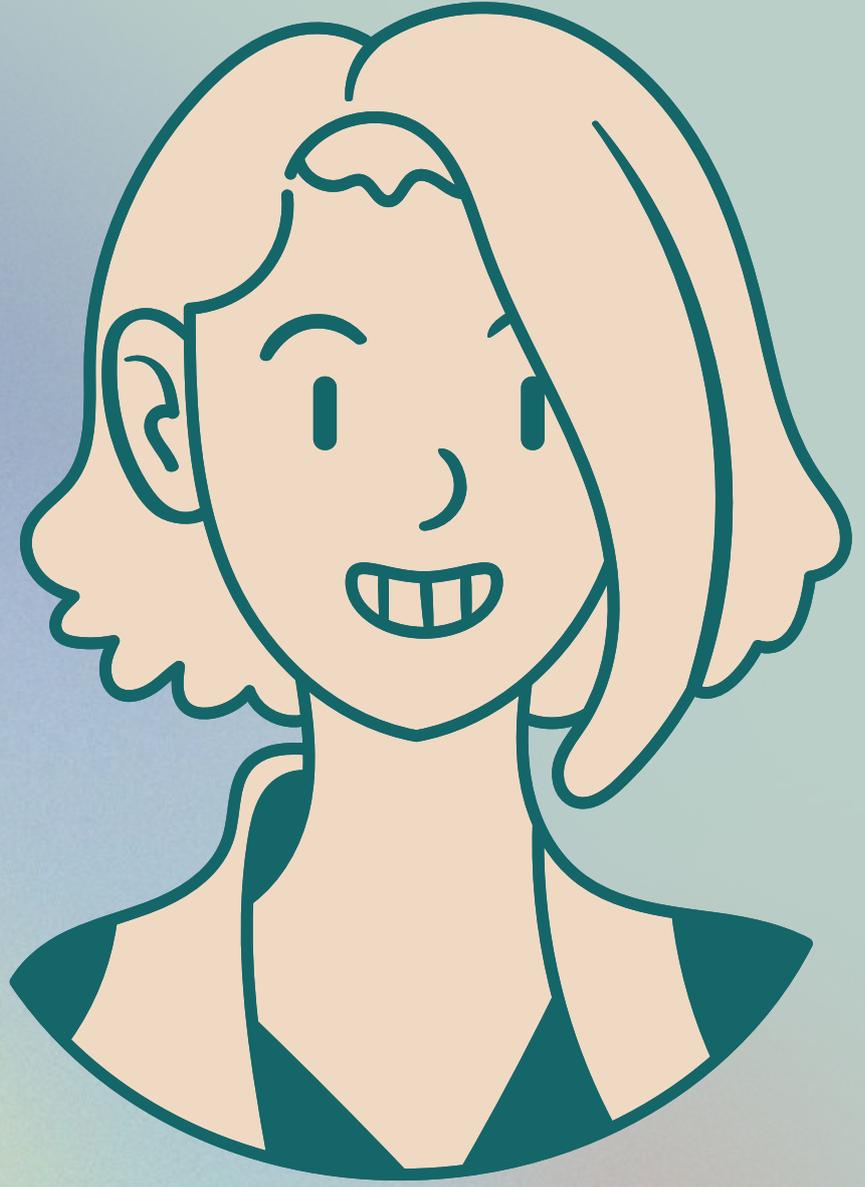
- مضادات الأكسدة: تساعد مضادات الأكسدة، مثل فيتامين (ج) المتوفر في الفاكهة كالحمضيات وفيتامين (هـ) المتوفر في المكسرات والبدور، على تعزيز جهاز المناعة وحماية الجسم من الأمراض.
- الزنك والسيلينيوم: يدعم الزنك والسيلينيوم، الموجودان في الأطعمة مثل اللحوم الحمراء والمأكولات البحرية والبقوليات، وظائف الجهاز المناعي.

3- الوقاية من السرطان:

- الخضروات والفواكه الملونة: تحتوي هذه الأطعمة على مضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة وتحمي الخلايا من التلف. كما أن الخضروات الورقية، مثل البروكلي والسيانخ، تحتوي على مواد كيميائية طبيعية تقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.
- الألياف: تساعد الألياف في تعزيز صحة الجهاز الهضمي وتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون.

5. الوقاية من أمراض العظام (هشاشة العظام):

- الكالسيوم وفيتامين د: عنصران ضروريان لصحة العظام، ويمكن الحصول عليهما من منتجات الألبان، والخضروات الورقية، والأطعمة المدعمة.
- المغنيسيوم والپوتاسيوم: يساعدان في تقوية العظام، ويتوفران في المكسرات، والبدور، والخضروات.



ما هي التغذية الطبية؟
وأهم الأمثلة عليها؟

ماهي التغذية الطبية؟، وأهم الأمثلة عليها؟

تُعد التغذية الطبية أنظمة غذائية تُعتمد لعلاج أو الوقاية من حالات صحية معينة، وتستخدم لتلبية احتياجات غذائية خاصة تسهم في تعزيز الشفاء وتحسين جودة الحياة. ومن أهم الأمثلة عليها:

نظام داش (DASH Diet)

• الحالة الطبية: يُوصى به بشكل خاص للعلاج والوقاية من ارتفاع ضغط الدم.



• الفكرة: يركز هذا النظام على تناول الخضروات، والفواكه، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والبروتينات النباتية، مع تقليل تناول الدهون المشبعة والسكريات.

• الفوائد: يساعد في خفض ضغط الدم وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية.

النظام الغذائي قليل الكربوهيدرات (Low-Carb Diet)

• الحالة الطبية: يُستخدم لعلاج داء السكري من النوع الثاني وإدارة الوزن.

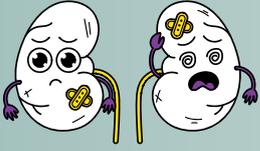


• الفكرة: يركز هذا النظام على تقليل تناول الكربوهيدرات، مع زيادة استهلاك البروتينات والدهون الصحية.

• الفوائد: يساعد في تحسين مستويات السكر في الدم وتقليل مقاومة الأنسولين، كما يساهم في خسارة الوزن.

النظام الغذائي للكلية (Renal Diet)

• الحالة الطبية: مخصص لمرضى الكلية الذين يعانون من الفشل الكلوي.



• الفكرة: يهدف هذا النظام إلى التقليل من استهلاك الأطعمة الغنية بالبروتين وتناول الأطعمة قليلة الفوسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم.

• الفوائد: يساعد في تخفيف العبء على الكلية، ويحسن من جودة حياة المرضى، ويقلل من تطور أمراض الكلية.

نظام البحر الأبيض المتوسط (Mediterranean Diet)

• الحالة الطبية: يُوصى به لدعم صحة القلب والوقاية من السكتات الدماغية، وأيضًا لتعزيز الصحة العامة.



• الفكرة: يقوم هذا النظام على تناول الفواكه والخضروات، والحبوب الكاملة، وزيت الزيتون، والمكسرات، والأسماك؛ مع الحد من تناول اللحوم الحمراء والأطعمة الغنية بالدهون غير الصحية.

• الفوائد: يقلل من مستويات الكوليسترول، ويساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة؛ خاصة أمراض القلب والأوعية الدموية.

النظام الغذائي منخفض الفودماب (Low-FODMAP Diet)

• الحالة الطبية: يستخدم للسيطرة على أعراض متلازمة القولون العصبي.



• الفكرة: يتمحور هذا النظام حول تقليل الأطعمة التي تحتوي على أنواع معينة من الكربوهيدرات تُسمى بالفودماب، وهي مجموعة من الكربوهيدرات القابلة للتخمر مثل الفركتوز والفركتانز ومواد أخرى، والتي قد تؤدي إلى الإصابة باضطرابات هضمية.

• الفوائد: يساهم في تقليل الانتفاخ والغازات وآلام البطن لدى مرضى القولون العصبي.

النظام الغذائي الخالي من الجلوتين (Gluten-Free Diet)

• الحالة الطبية: يُعد اتباع هذا النظام ضرورة للأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلوتين أو مرض السيلياك.



• الفكرة: يعتمد هذا النظام على تجنب الأطعمة التي تحتوي على الجلوتين، مثل بعض أنواع الحبوب، والتركيز على الحبوب الخالية من الجلوتين.

• الفوائد: يساهم في تحسين صحة الأمعاء ويقلل من الأعراض المتعلقة بالجهاز الهضمي لدى المصابين بحساسية الجلوتين.

يقال

في جلسة أريكة!

إعداد: أ.دينا ال داحة القحطاني- طالبة تغذية علاجية
المراجعة: أ.شوق المطيري- طالبة امتياز تغذية علاجية





يقال: أن المكملات الغذائية تغنيك عن طعامك؟ إذاً لا حاجة لطعام صحي بعد اليوم!

في بحث علمي أجرته كاثرين فيارت باسم (المكملات الغذائية بين الغذاء والدواء) من جامعة بوردو في فرنسا، قالت: أصبح استخدام المكملات الغذائية الآن شكلاً من أشكال سلوك الغذاء، ويجب على المستهلكين والشركات المصنعة والمسؤولين التنظيميين النظر فيها وتقييم سلامتها وفعاليتها وجودتها.

المكملات الغذائية ليست آمنة ١٠٠٪ للتعويض عن النقص وتغطية الاحتياج، فما بالك لو كان استخدامها فقط لأجل تناول الأطعمة الشهية الغير مفيدة التي تفتقر لأغلب العناصر والفيتامينات، أو أن يتم تناولها لأنه أصبح سلوكاً شائعاً. المكملات الغذائية تستخدم بحد معين في اليوم وكمية محددة يخصصها دكتور صيدلي أو أخصائي تغذية وطبيب أمراض الغدد، فكل داء وله دواء، ولكن له جانب آخر.

لا شيء يضاهاه الطعام في العناصر والفيتامينات أبداً فتخيل أن قطعة من فاكهة الجوافة متزنة الحجم تغنيك عن احتياجك من فيتامين C فالיום! اذاً بما أننا نعلم أن الطعام يغنينا عن المكملات لماذا تُصنع؟ الدواء والغذاء خلان متفقان إن حصل تقصير من الطعام سانه الدواء خصوصاً في بعض الحالات أو الأمراض.

الغذاء والدواء خلان متفقان.. لكن ماذا لو اختلفوا؟

فمثلاً لو قلنا أن هناك عدة مرضى قاموا بإجراء عملية التكميم، حيث يقوم الطبيب بقص جزءاً من المعدة مسؤول عن امتصاص فيتامين ب ١٢ حتى يقلص حجم المعدة، وهذا يعني أن المريض لو أكل طعاماً صحياً يحتوي على ب ١٢ لن يمتصه بكفاءة لأن الجسم لن يحصل عليه إلا بعد أن تمتصه المعدة. فيتامين ب ١٢ ضروري جداً للدماغ والأداء الرياضي، لذلك من خضع لعملية التكميم سيحتاج لمكملات ب ١٢ لتعويض النقص. أما الأشخاص الأصحاء فلا يوجد أبداً دليل على أن المكمل سيحسن من أداء الشخص وتعزيز صحته، بل عكسه يمكن أن يسبب الضرر ويؤثر على قوة العظام. أيضاً تناول بعض الأدوية والمكملات على معدة خالية من الطعام أو مع أطعمة معينة يمكن أن يسبب قلة امتصاص للدواء وقلة أداء لفعاليتها بالتالي ما نسبة الاستفادة؟ أقل من الفائدة المرجوة

لا يمكن أن تكون فعالية الدواء ممتازة دون غذاء متوافق، فكما قلنا سابقاً أنهم متفقان إن المكملات الغذائية تستخدم للحاجة فقط ولا تغني أبداً عن طعامك الصحي. إن كنت شخصاً صحياً فنسبة احتياجك للطعام الغني بالعناصر والفيتامينات هي ١٠٠٪ ونسبة احتياجك للمكملات هي ٠٪، اذاً رداً على السؤال في بداية الحديث، فالكلام خاطئ خالي من الصحة.

نحن نتفق مع كاثرين فيارت، يجب أن نحد من استخدام المكملات الغذائية عوضاً عن الطعام وجعلها أساسيات سلوك الطعام ونهذب السلوك الصحيح في استخدام المكملات الغذائية والأدوية.

اسأل مختص

إعداد: أ. سديم صالح الربيعان - أخصائية تغذية علاجية (مستشفى الدكتور سليمان الحبيب بالخير)
أ.ريماس حامد الفحطاني-طالبة تغذية علاجية
المراجعة: أ. سارة راند البرباري -طالبة تغذية علاجية



أسأل مختص

المختص: شروق عيد الدهمشي
(دكتور صيدلي)



ما هي نبتة الجنكة؟

الجنكة هي مكمل عشبي أصبح شائعًا كوسيلة للحفاظ على القدرات الذهنية مع تقدم العمر. يتم تصنيعها من أوراق شجرة الجنكة، وموطنها الأصلي الصين، لكنها تزرع الآن في جميع أنحاء العالم. ويصنف هذا المكمل ضمن "المنشطات الذهنية"، مما يعني أن له دورًا في تعزيز وظائف الدماغ مثل الذاكرة والتفكير.



ما هي الاستخدامات الرئيسية للجنكة اليوم؟

تقليديًا، تم استخدام الجنكة لعلاج مشاكل مثل الربو، والتهاب الشعب الهوائية، والإرهاق، وطين الأذن. لكن اليوم، يستخدم الجنكة بشكل رئيسي لتحسين الذاكرة والوظائف الإدراكية، للمساعدة في الوقاية أو علاج مرض الزهايمر وأنواع الخرف الأخرى، وأيضًا لتخفيف ألم الساقين المرتبط بتضيق الشرايين.



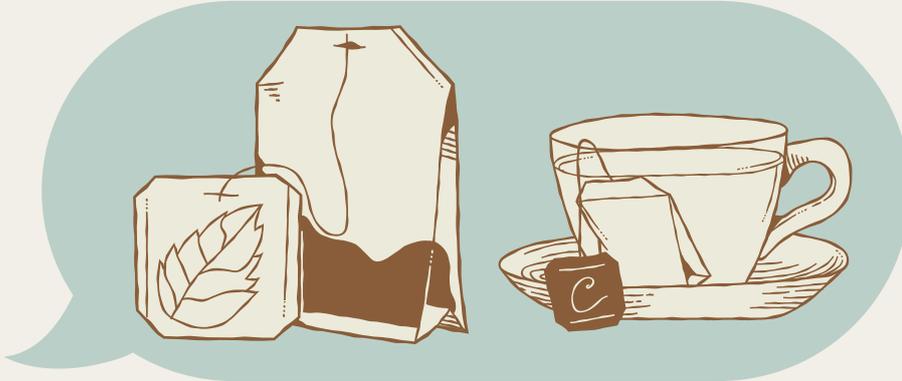
كيف يتم تناول الجنكة عادة؟

في الغالب، يتم استخراج مستخلصات الجنكة من الأوراق وتصنيعها في شكل أقراص، وكبسولات، أو شاي. وأحيانًا تُستخدم مستخلصات الجنكة في منتجات العناية بالبشرة.



اسأل مختص

المختص: شروق عيد الدهمشي
(دكتور صيدلي)



هل هناك آثار جانبية أو تحذيرات يجب معرفتها؟

نعم، يمكن أن تشمل الآثار الجانبية الصداع، والغثيان، واضطرابات الجهاز الهضمي، والدوار، أو تفاعلات جلدية خفيفة. وقد تم الإبلاغ عن ردود فعل تحسسية شديدة في حالات نادرة. وأيضًا، يُعتقد أن الجنكة قد تزيد من خطر النزيف، لذا من الأفضل أن يستشير الأشخاص الذين يتناولون أدوية مسيلة للدم، أو يعانون من اضطرابات النزيف، أو من لديهم عمليات جراحية قادمة الطبيب الخاص بهم قبل استخدامه.



اذكر لنا ماهي الاعشاب التي تستخدم كعلاج او
بامكانها ان تلعب دور الادويه؟

تعتبر الأعشاب الطبيعية جزءاً مهماً من الطب البديل والتقليدي الذي استخدمه الإنسان منذ آلاف السنين لعلاج مجموعة متنوعة من الأمراض والحالات الصحية. تتميز هذه الأعشاب بخصائصها العلاجية التي تساعد في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض بطرق طبيعية وآمنة. من بين هذه الأعشاب، تأتي عشبة الجينكو بيلوبا المعروفة بفوائدها في تحسين الدورة الدموية وصحة الدماغ، والمرة التي تُستخدم كمطهر ومضاد للبكتيريا وتساهم في علاج الالتهابات والجروح وبعض أنواع السرطانات. تلعب هذه النباتات دوراً مهماً كبدائل طبيعية لبعض الأدوية الكيميائية، مما يجعلها خياراً قيماً للأشخاص الذين يسعون إلى دعم صحتهم بأساليب طبيعية وآمنة. ومع ذلك، من الضروري استشارة المتخصصين لضمان الاستخدام الآمن والفعال لهذه الأعشاب وتجنب أي تداخلات دوائية محتملة.



أسأل مختص حول استخدام المرّة

المختص: شروق عيد الدهمشي
(دكتور صيدلي)



ماهي الابحاث الحديثة التي تدعم استخدام المرّة في علاج الامراض المزمنة مثل السرطان؟

قد يكون هناك بضعة أسباب لهذا التأثير. أولاً، موت الخلايا المبرمج هو عملية موت الخلايا بشكل طبيعي على مدار حياتك، وتُظهر الدراسات أن الميرعزز ويحفز موت الخلايا المبرمج في الخلايا السرطانية. وفي دراسة قام بها مجموعة من الباحثين (Suliman, R. et al., 2022) كشفت عن الفوائد العلاجية لمستخلص المرّة، حيث تم تحديد تسع مركبات ثانوية نشطة. وأظهرت النتائج نشاطاً مضاداً للسرطان ومضاداً للالتهاب، مع تحسين نسبة شفاء الجروح. كما كشفت عن وجود زيادة في إنتاج فصائل الأكسجين التفاعلية أو ما يسمى بـ reactive oxygen species (ROS) وهي جزيئات تتكون بشكل طبيعي في خلايا الجسم كجزء من العمليات الحيوية مثل التنفس الخلوي، وأظهرت أيضاً وجود زيادة في تحفيز استقطاب الخلايا البالعة، وهو ما يدعم دور المرّة في تعديل الاستجابات المناعية وتنظيم الالتهاب.



ماهي الأبحاث التي دعمت استخدام المرّة كمضاد حيوي؟

يُعتبر المرّة مضاداً قوياً للأكسدة وله العديد من الاستخدامات الطبية، ويُستخدم تقليدياً لعلاج العدوى الطفيلية كبديل طبيعي للمركبات الكيميائية الصناعية بسبب مقاومة الأدوية. حيث هدفت دراسة إلى التحقيق في تأثير مستخلص المرّة بتركيزات مختلفة وهي 100 و50 و25 ملغ/مل على تكاثر الطفيليات. كما تم قياس الوقت المستغرق لموت ديدان الأرض، حيث استغرق موت الديدان وقتاً أقل مع زيادة جرعة المرّة.



ماهي النصائح التي تقدمها لتوعية المرضى حول فوائد و أضرار استخدام المرّة مكمل غذائي؟

الجرعة المسموح به وفقاً لهيئة الغذاء والدواء الأمريكية:
2-4 جرام = ملعقة صغيرة من المرّة كحد أقصى يومياً
قد يؤدي تناول جرعة زائدة من أي دواء، سواء كان طبيعياً أو غير ذلك، إلى آثار جانبية خطيرة. والمر ليس استثناءً. قد تسبب جرعة زائدة من المرّة التهاباً في الواقع، قد يؤدي تناول المرّة لفترة طويلة أو بجرعات عالية إلى حدوث المشكلات التي يحاول علاجها. إلى جانب التهيج والالتهاب، قد تعاني أعضاء الكلى من سُمية المرّة. يمكن أن تؤدي الجرعات العالية من المرّة إلى إتلاف الكبد أو الكلى أو الطحال. بشكل عام، من الأفضل توخي الحذر واستخدام المرّة باعتدال.



الشاي دواء في كوب !!!

-التداوي بالمشروبات-

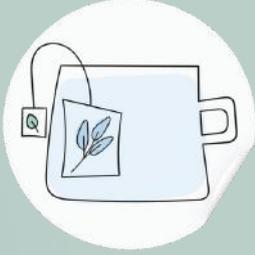
إعداد: أ. لولوة ناصر المنصوري - طالبة تغذية علاجية
المراجعة: أ. سارة رائد البرباري - طالبة تغذية علاجية



يرجع أصل الشاي إلى عصور قديمة، ويعتقد أن أول من اكتشف الشاي هو الامبراطور الصيني شين نونج في عام 2737 قبل الميلاد. اكتشفه عندما سقطت أوراق الشاي في إناء ماء يغلي. بعد ذلك انتشر الشاي إلى دول آسيا، الشرق الأوسط والعالم العربي. وأصبح جزء مهم من ثقافة الحضارات ومن الطب التقليدي.

الشاي له أنواع عديدة، ولكل نوع فوائده الصحية الخاصة. وفي مجتمعنا يعتبر الشاي بأشكاله المختلفة من أكثر المشروبات المستهلكة، ليس فقط لمذاقه الرائع، بل أيضًا لخصائصه العلاجية المتعددة.

هناك العديد من أنواع الشاي العشبي، ولكل نوع فوائده المميزة:



شاي النعناع:

يحتوي على المنثول الذي يساعد في تهدئة اضطرابات المعدة، ويستخدم لعلاج الإمساك، وتخفيف أعراض القولون العصبي.



الشاي الأبيض:

من أكثر أنواع الشاي فاعلية في مكافحة السرطان، بسبب احتوائه على نسبة عالية من مضادات الأكسدة. وإيضاً مفيدة للأسنان لاحتوائه على الفلورايد التي تساعد على تقوية الأسنان. هذا النوع من الشاي يحتوي على أقل نسبة من الكافيين ويجعله مناسباً لمن يرغب في تجنب أو تقليل استهلاك الكافيين.



شاي البابونج:

يساعد على تخفيف آلام وأعراض الدورة الشهرية. كما، يحسن جودة النوم ويقلل من التوتر.



شاي إكليل الجبل :

شاي إكليل الجبل يساعد في تحسين الهضم، وتعزيز الذاكرة والتركيز، وتقوية الجهاز المناعي، وتخفيف التوتر، وتحسين الدورة الدموية.



الشاي الأخضر:

غني الفلافونويدات التي تساعد على حماية صحة القلب عن طريق خفض الكوليسترول الضار. يساعد أيضًا في خفض ضغط الدم والدهون الثلاثية والكوليسترول.



شاي الزنجبيل:

يساعد في مكافحة الغثيان، ويخفف من آلام المفاصل الناتجة عن التهاب المفاصل العظمي.



جديد الأبحاث في عمق جبات التوت !

إعداد: أ.ساره سامي العفيضان – طالبة تغذية علاجية
المراجعة: أ.ثنوى ائنيان المليحي – طالبة تغذية علاجية

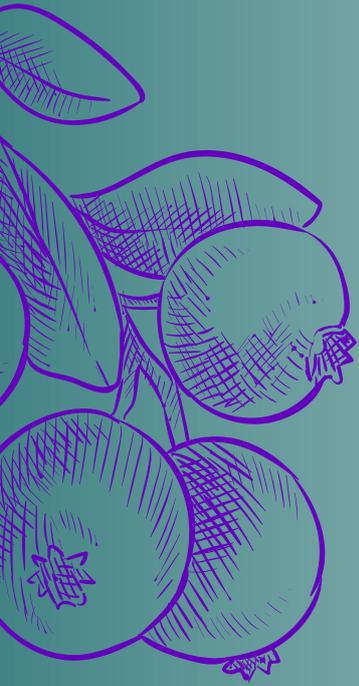
أثبتت الدراسات الحديثة أن التوتيات، مثل التوت الأزرق والتوت البري، تمتلك تأثيرات قوية في تعزيز الصحة العامة بفضل **مضادات الأكسدة والمركبات النشطة** التي تحتويها. وقد أكدت الأبحاث دورها في الوقاية من الأمراض وعلاجها، بما في ذلك أمراض القلب، والتهابات المسالك البولية، والسكري.

أولاً، تأثير التوت على صحة القلب والأوعية الدموية:

أظهرت الدراسات أن تناول التوت الذي يحتوي على **الأنتوسيانين**، وهي نوع من المركبات الطبيعية ضمن مجموعة الفلافونويدات (**Flavonoids**)، يساعد في خفض الكوليسترول الضار (**LDL**) والدهون الثلاثية (**TG**) وزيادة الكوليسترول الجيد (**HDL**). كما يساهم في خفض ضغط الدم، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والوفيات المرتبطة بها.

ثانياً، التوت البري والجهاز البولي:

أثبتت الدراسات الحديثة فعالية **التوت البري الأحمر** في الوقاية من التهابات الجهاز البولي، خاصة العدوى الناتجة عن بكتيريا أي كولاي (**E. coli**)، التي تتواجد عادة في الأمعاء وقد تنتقل إلى الجهاز البولي وتلتصق بجدرانه، مسببةً التهابات مؤلمة. يُظهر التوت البري فعاليته في منع التصاق البكتيريا بجدران المسالك البولية، مما يقلل من احتمالية حدوث العدوى المتكررة، خصوصاً عند الأشخاص الذين يعانون من تكرارها. وأظهرت بعض الأبحاث أيضاً أن استخدام **التوت البري مع البروبيوتيك** يساعد في الحفاظ على توازن البكتيريا **النافعة**، مما يعزز مناعة الجهاز البولي.



في عمق جبات التوت !

ثالثًا، تأثير التوت على السكري من النوع الثاني ومقاومة الأنسولين:

تشير الأبحاث الحديثة إلى أن **الأنثوسيانينات**، الموجودة بوفرة في التوتيات، تؤدي دورًا فعالًا في تحسين **مقاومة الأنسولين والتحكم في مستويات السكر** لدى مرضى السكري من النوع الثاني. يسهم تناول الأنثوسيانينات بانتظام في خفض مستويات السكر في الدم أثناء الصيام (FBG) وتقليل الهيموجلوبين السكري (HbA1c)، وهو مؤشر للتحكم في مستويات السكر على المدى الطويل.

كما تساعد الأنثوسيانينات في تحسين **حساسية الخلايا للأنسولين**، حيث أظهرت تجارب أن تناولها بجرعات محددة قد يؤدي إلى تحسين مؤشر HOMA-IR، الذي يقيس استجابة الجسم للأنسولين. وتقل الأنثوسيانينات أيضًا من **الالتهاب المرتبط بعمليات التمثيل الغذائي**، مما يسهم في تقليل آثار الالتهاب المزمن المرتبط بمقاومة الأنسولين. أظهرت دراسات أخرى أن مستخلصات بعض أنواع التوت يمكنها تثبيط إنزيم الأميليز (amylase) المسؤول عن تكسير النشويات إلى سكريات بسيطة، وكذلك إنزيم الغلوكوزيداز (Glucosidase)، مما يقلل من امتصاص السكريات في الأمعاء ويساعد على تحسين مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري.



عنصر غذائي الكركم

إعداد: أ.رُبي الشلب - اختصاصية تغذية علاجية
المراجعة: أ.ليلي أحمد الجاسم - طالبة تغذية علاجية

يعد الكركم أحد النباتات العشبية التي تستخدم كنوع من التوابل حيث يتكون من أهم العناصر الفعالة حيويًا:

- الكركمين (Curcumin)
- ديموثكسي كركمين (Demethoxycurcumin)
- بيسيد ثمكسي الكركمين (Bisdemethoxycurcumin).
- تشكل **المعادن** كالصوديوم والحديد والفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم نسبة 3% من التركيب الكيميائي للكركم ، كما تشكل **الدهون الأساسية** 6% تقريبًا من تركيبة الكركم.

يتميز الكركم بالعديد من الخصائص العلاجية، حيث اثبتت الدراسات ان له أدوارًا مهمة:

- **مضاد للأكسدة:** حيث يعمل في تقليل الالتهابات عن طريق العمل على تحسين مستويات البروتينات الالتهابية في الجسم المسؤولة عن ردود الفعل الالتهابية كالالتهابات (الصدفية، الروماتيزمية).
- **مضادًا حيويًا للسرطانات والشيخوخة:** بفضل احتوائه على البوليفينول الذائب في الدهون (Lipophilic Polyphenol).
- **له تأثير فعال على مشاكل الذاكرة:** فقد اثبتت الدراسات فعاليتها كعلاج لمرض الزهايمر.

كما أن الدراسات اثبتت فاعلية الكركم في التأثير الايجابي على:

- مشاكل الجهاز الهضمي
- المشاكل الجلدية
- صحة المفاصل
- مشاكل الكبد والكلى
- التحكم بسكر الدم
- المشاكل الفطرية والبكتيرية التي تهاجم الجسم
- المسببة لنزلات البرد الموسمية وغيرهن . .



وصفة غذائية
كل شهر!مشروب يحليني
مائتك!

إكسير يعزز المناعة!

إعداد: أ. حوراء عبداللطيف - اختصاصية تغذية علاجية
مراجعة: أ. ليلي احمد الجاسم - اختصاصية تغذية علاجية

عصير التفاح والجزر والزنجبيل هو مشروب منعش ومغذي مثالي لتعزيز جهاز المناعة. يجمع بين حلاوة التفاح الطبيعية، وطعم الجزر الأرضي، ولمسة الزنجبيل الطازج، مما يجعل هذا العصير لذيذاً ومليئاً بالفيتامينات ومضادات الأكسدة. إنه وسيلة سهلة وصحية لبدء يومك أو للاستمتاع به كوجبة خفيفة في منتصف اليوم.

المكونات

1 تفاحة متوسطة الحجم



1 جزرة كبيرة



ماء

(حسب الحاجة)



1 قطعة زنجبيل طازج بحجم 1 إنش

(يمكن تعديل الكمية حسب الذوق الشخصي)



1 ملعقة طعام عسل

(اختياري، لإضافة حلاوة)



1 ملعقة طعام كبيرة عصير ليمون

(اختياري، لإضفاء نكهة منعشة وزيادة محتوى فيتامين C)



طريقة التحضير



أغسل التفاح والجزر والزنجبيل جيداً، ثم قطعهم إلى قطع صغيرة.

اغسل وقشر وقطع الزنجبيل.



باستخدام الخلاط، اخلط التفاح والجزر والزنجبيل مع الماء في الخلاط حتى يصبح طيباً سلساً (إذا كان العصير كثيفاً جداً فم بإضافة المزيد من الماء للوصول إلى القوام المطلوب).

يمكن إضافة ملعقة طعام عصير الليمون والعسل لزيادة النكهات

الحقائق الغذائية:

مع العسل والليمون

192 سعرة حرارية

1 جرام بروتين

1 جرام دهون

43 جرام كربوهيدرات

بدون العسل والليمون

127 سعرة حرارية

1 جرام بروتين

1 جرام دهون

26 جرام كربوهيدرات

التقديم:

قم بسكب العصير في أكواب واستمتع به على الفور للحصول على أفضل نكهة وفوائد غذائية. يمكنك أيضاً وضعه في التلاحة إذا كنت تفضل ذلك.



اخيار قسم التغذية العلاجية

-مستدين إلى رؤية متجددة تسعى لتحسين جودة الحياة لكل فرد-



بحضور عميد كلية العلوم الطبية التطبيقية حققت طالبات قسم التغذية العلاجية المركز الثاني في المسابقة الثقافية المقدمة من المجلس الطلابي بالكلية وهن: البتول آل فردان، ثنوى المليحي، ليلى الجاسم، مزون اليامي مع تمنياتنا لهن بالمزيد من التفوق والنجاح.

تفعيلاً لليوم العالمي للسكري وبحضور كريم من سعادة رئيس جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل المكلف أ.د. فهد الحربي تعاون قسم التغذية العلاجية مع وحدة السكري والغدد الصماء في مستشفى الملك فهد الجامعي في تفعيل ركن تثقيفي بالمعرض المصاحب للمحاضرة التوعوية (السكري: احصائيات، حقائق، وكل ما هو جديد) المقدمة من قبل د. وليد البكر

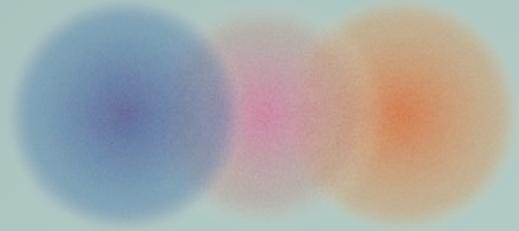




أقام قسم التغذية العلاجية يوم الثلاثاء الموافق ٢٩ أكتوبر الحملة التوعوية (شريط الأمل) في مستشفى الملك فهد التخصصي لنشر الوعي الصحي حول التغذية وأهميتها لمرضى السرطان.

اشتملت الحملة على:

- تسليط الضوء على المكملات الغذائية والتغذية الأنبوبية كجزء من دعم صحة المرضى.
- التعرف على الأطعمة المؤثرة على فعالية الأدوية.
- نصائح وتوصيات غذائية محدثة لمساعدة مرضى سرطان الثدي.
- كيفية التعامل مع الأعراض المصاحبة للعلاج والتخفيف من حدتها تغذوياً



استكمالاً لنجاح حملة صحة الموظفين وبالتعاون مع معهد الإدارة العامة بالمنطقة الشرقية قدم قسم التغذية العلاجية ممثلاً برئيسة القسم د. ياسمين الجندان وأ. مروة السيد وأ. دليل المري وأ. آسيا جمال يوم الخميس الموافق ٣١ أكتوبر ٢٠٢٤ ورشة عمل صحة الموظفين لمنسوبي معهد الإدارة العامة بالمنطقة الشرقية لتعزيز نمط الحياة الصحية في بيئة العمل.

“كل الشكر والتقدير للدكتورة ياسمين الجندان، رئيسة قسم التغذية العلاجية، على قيادتها المتميزة ورؤيتها الملهمة التي تجسد التفاني في تعزيز صحة الموظفين ورفع الوعي بنمط الحياة الصحية في بيئة العمل”

طموح متجدد



نشر منسوبي قسم التغذية العلاجية خلال النصف الثاني من عام 2024 أبحاث علمية مميزة تمثلت في مجالات دولية مرموقة. تناولت الأبحاث موضوعات متقدمة في مجالات التغذية والصحة العامة وهي:

1. (ممارسات تغذية الرضع الخدج في السعودية) بحث نُشر في مجلة Saudi Journal of Medicine and Medical Sciences، حيث سلط الضوء على تحسين تغذية الرضع الخدج في المستشفيات السعودية.
2. (تأثير النظام الغذائي وأنماط التغذية على تطور التصب المتعدد: مراجعة) دراسة منشورة في EurekaSelect، حيث سليطة الضوء على دور الأنماط الغذائية المضادة للالتهابات وتوازن ميكروبيوم الأمعاء في تحسين الحالة والسيطرة على الأعراض.
3. (عوامل الخطر المرتبطة بإسهال الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة: دراسة حالة) بحث في Emerald Insight تستعرض الدراسة العوامل المرتبطة بإسهال الأطفال المبكر، مركزة على ممارسات النظافة، التغذية، والفظام، وأهمية تعليم الأم في الوقاية منه.
4. (برامج فقدان الوزن: لماذا تفشل؟ نهج متعدد الأبعاد لإدارة السمنة) دراسة نشرت في Springer يستعرض البحث أسباب فشل برامج فقدان الوزن، مؤكدًا أهمية نهج شامل يدمج التعديلات الغذائية والسلوكية والنفسية مع التدخلات الطبية لتحقيق فقدان وزن مستدام ومواجهة تحدي السمنة عالميًا.

نهنيء الفريق البحثي على هذه الإنجازات العلمية المتميزة، وندعوهم لمزيدًا من الإسهامات العلمية.

للإطلاع على الدراسات:



بشاشة

فيه

مصادر المجلة:



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

cams.cnvc@iau.edu.sa