

■ التمارين الرياضية قبل الحمل

■ الحساسية من الطعام

■ الشاي والصحة والأسنان



مجلة دورية تصدر عن المجلس الأعلى للصحة بالتعاون مع المركز العربي للتغذية

العوامل المؤثرة على الحالة الغذائية





- جهاز جري كهربائي
- شاشة لبيان السرعة والمسافة والزمن والسعرات
- الحرارية ونبضات القلب
- مساحة الجري 107*40 سم
- اقصى وزن للمستخدم 100 كج
- ضمان سنة
- توصيل وتركيب مجاني



- جهاز جري كهربائي
- شاشة لبيان السرعة والمسافة والزمن والسعرات
- الحرارية ونبضات القلب
- مساحة الجري 130*45 سم
- اقصى وزن للمستخدم 120 كجم
- ضمان سنة
- توصيل وتركيب مجاني



- جهاز تقوية عضلات
- اوزان 150 باوند
- 21 تمرين لجميع اجزاء الجسم
- ضمان سنة
- توصيل وتركيب مجاني



- جهاز تسلق لتقوية جميع اجزاء الجسم
- شاشة لبيان السرعة والمسافة والزمن والسعرات
- الحرارية ونبضات القلب
- اقصى وزن للمستخدم 100 كجم
- ضمان سنة
- توصيل وتركيب مجاني



- دراجة تمارين
- شاشة لبيان السرعة والمسافة والزمن والسعرات
- الحرارية ونبضات القلب
- اقصى وزن للمستخدم 100 كجم
- ضمان سنة
- توصيل وتركيب مجاني



الركن الرياضي
SPORTS CORNER

Tel. 44413733 44413796 www.sqatar.com

قرب جسر الجيدة

المول

المرخية

مدينة الريان

ستي سنتي

اللاندر مارك

فيلاجيو

لاجونا

يتناول العدد العاشر من مجلة "تمار الصحة" مجموعة من المواضيع الهامة في الصحة والمرض، حيث تركز "قضية العدد" على العوامل المؤثرة على الحالة الغذائية، والمتمثلة في أربعة عوامل رئيسية هي العوامل الاجتماعية والصحية والنفسية والاقتصادية.

أما باب "السلوكيات الغذائية" فيتطرق إلى دور الأغذية السكرية في الصحة حيث إن الاعتدال في تناول السكريات والاهتمام بنظافة الأسنان كفيلان بالوقاية من أي آثار جانبية لها علاقة بالسكر.

وفي باب "التغذية العلاجية" تم مناقشة الحساسية من الغذاء، وذلك لأهميتها فهي منتشرة بشكل كبير وتم التركيز على الأغذية الأكثر شهرة في حدوث الحساسية وأبرز مظاهر تلك الحساسية.

وفي زاوية "رشاقتك" تم تقديم بعض النصائح لممارسة الرياضة عند الحمل. وفي باب "سلامة غذائك" تم تناول أهمية التحضير والتداول الآمن للغذاء للوقاية من التسمم الغذائي. وفي زاوية "الوصفات الصحية" تطرقنا للأهمية الغذائية لبابا غنوج، وهي أكلة تقليدية مشهورة في الدول العربية.

وركزت زاوية "تحت المجهر" على الجوانب الصحية والغذائية للعناصر المعدنية، أما زاوية "قطاف" فتطرق إلى موضوعين الأول أثر رائحة الحليب تساعد تناول الطفل له، والثاني العلاقة بين صحة الأسنان وتناول الشاي.

إنها باقة متنوعة من المعلومات الصحية والغذائية نقدمها لك بأسلوب سلس.

مع تمنياتي بالاستمتاع والاستفادة من مواضيع هذا العدد.

د. عبدالرحمن عبيد مصيقر

رئيس التحرير



في هذا العدد



12 سلوكيات غذائية

تناول المشروبات
والأغذية الغنية
بالسكريات باعتدال

بابا غنوج

7 وجبات صحية



مجلة دورية تصدر عن المجلس الأعلى للصحة بالتعاون مع المركز العربي للتغذية

العدد العاشر - مايو، يونيو ٢٠١٢م

المشرف العام

جاسم إبراهيم فخرو

مدير إدارة الاتصال والإعلام بالمجلس الأعلى للصحة

رئيس التحرير

د. عبدالرحمن عبيد مصيقر

رئيس المركز العربي للتغذية

سكرتير التحرير

علياء حسن الكواري

التحرير الفني

عبدالرزاق العلي

التدقيق اللغوي

رضوان بكري

مراجعة فنية

م/ مصطفى محمود إدريس

تصميم و إخراج

جمال حاج قدور - مهند الحمدي

الناشر

الدار المحلية للعلاقات العامة

إدارة التسويق والعلاقات العامة

إدارة الاتصال والإعلام

هاتف: +٩٧٤ ٤٤٠٧٠٢٣٣

فاكس: +٩٧٤ ٤٤٠٧٠٨٧٧

Themar@sch.gov.qa



للمراسلات

المركز العربي للتغذية

مملكة البحرين

هاتف: +٩٧٣ ١٧ ٣٤٣٤٦٠

فاكس: +٩٧٣ ١٧ ٣٤٦٣٣٩

amusaiger@gmail.com



الدار المحلية للعلاقات العامة

المملكة العربية السعودية

هاتف: +٩٦٦ ١ ٢٨٨٦٤٨٤

فاكس: +٩٦٦ ١ ٢٨٨٦٨٤٦

Info@al-mahalliyyapa.com



الدار المحلية
للعلاقات العامة



4 قضية العدد

العوامل المؤثرة
على الحالة الغذائية

14 صحة غذائك

مفاهيم شائعة
عن الفيتامينات



10 سلامة غذائك

التحضير والتداول
الآمن للغذاء



15 تغذية علاجية

الحساسية
من الطعام

صحية ونفسية واجتماعية واقتصادية

العوامل المؤثرة على

على شهية الشخص نحو الطعام وقد يؤدي إلى قلة تناول الطعام مما يؤثر على الحالة الصحية للفرد، وهذا يحدث في العديد من حالات النحافة، وأحياناً يؤدي القلق والتوتر إلى كثرة تناول الطعام والإصابة بزيادة الوزن، وغالباً ما يتم ذلك كنوع من التعويض عن الحرمان العاطفي من الأسرة وأحياناً كنوع من الانتقام من الوالدين أو أحدهما نتيجة تصرفات معينة.

كما يعتبر الأصدقاء من أكثر المصادر المؤثرة على الحالة النفسية للطفل بصفة عامة والمراهقين بصفة خاصة، حيث يحاول المراهق إرضاء الجماعة أو تقليد تصرفاتهم حتى يكون مقبولاً منهم، ومن هذه التصرفات تناول الأغذية السريعة أو استخدام ريجيم قاس لتخفيف الوزن.

العوامل الاجتماعية

تتضمن العوامل الاجتماعية العديد من السلوكيات والتصرفات والمؤثرات التي تنعكس بصفة مباشرة على الحالة التغذوية للفرد، ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

• التعليم:

يعتبر التعليم من أهم العوامل الاجتماعية المؤثرة على الحالة التغذوية للناس، فقد بينت الدراسات أن ارتفاع مستوى تعليم الفرد له دور كبير في تغذيته، فالأشخاص المتعلمين أكثر اهتماماً بتوازن غذائهم وبالتالي قلة إصابتهم بسوء التغذية مقارنة بالأشخاص غير المتعلمين.

• الديانة:

تؤثر ديانة الشخص بشكل أساسي على نوعية الطعام الذي يتناوله، مما يؤثر على حالته

• النظافة العامة:

إن الاهتمام بالأساليب الصحية في إعداد وتحضير وحفظ الطعام يعتبر من أهم العوامل التي تقلل من الإصابة بالأمراض المعدية والتسمم الغذائي خاصة الميكروبي.

تؤثر العوامل النفسية

على الحالة التغذوية للفرد

وكذلك الحالة الاجتماعية

ومستوى التعليم

• التغييرات الفسيولوجية:

يعتبر الحمل والرضاعة من أهم العوامل الفسيولوجية التي تؤثر على الحالة التغذوية للمرأة، لذا فإن الرعاية الصحية الجيدة والغذاء المتوازن أثناء هذه الفترة من أهم الإجراءات للمحافظة على صحة وتغذية الأم الحامل والمرضع، وعادة ما تتأثر الحالة التغذوية للأم الحامل أو المرضع نتيجة نقص أو عدم توازن الأغذية المقدمة، ويؤثر ذلك على وزن الجنين بعد الولادة حيث يكون ناقص الوزن وأحياناً يصاب بالنقص الشديد الذي يتطلب رعاية طبية خاصة. أما الأم المرضع فإن نقص تغذيتها يؤثر على إنتاج الحليب من الثدي وبالتالي عدم حصول الرضيع على الكمية الكافية من حليب أمه.

العوامل النفسية

تؤثر العوامل النفسية بشكل غير مباشر وأحياناً بشكل مباشر على الحالة التغذوية للفرد، فالمعروف أن القلق والتوتر النفسي يؤثر

المركز العربي للتغذية

تتأثر الحالة الغذائية والصحية للفرد بعدة عوامل يمكن تقسيمها إلى أربعة عوامل رئيسية هي العوامل الصحية، والعوامل النفسية، والعوامل الاجتماعية، والعوامل الاقتصادية.

العوامل الصحية

يقصد بالعوامل الصحية الجوانب البيئية والإصابات بالأمراض التي تؤثر بشكل مباشر على الحالة التغذوية للفرد، ومن ضمن هذه العوامل:

• الإصابة بالديدان الطفيلية:

إن الإصابة بالديدان الطفيلية المعوية غالباً ما تؤدي إلى سوء التغذية وذلك نظراً لأن هذه الطفيليات تقوم بامتصاص العناصر الغذائية وبالتالي حرمان الشخص من الاستفادة منها مما يساعد على حدوث نقص في التغذية.

• الإصابة بالأمراض:

بصفة عامة فإن معظم الأمراض تؤدي إلى حدوث اضطرابات في تغذية الشخص كما أن بعض الأمراض تؤثر بشكل مباشر على تغذية المريض وقلة تناوله وأحياناً عدم تناوله لبعض الأغذية الضرورية للجسم، ومع استمرار الحالة قد يساعد ذلك في حدوث سوء التغذية.

• توفر المياه الصالحة للشرب:

تعاني العديد من المناطق في الدول النامية من عدم توفر المياه الصالحة للشرب أي المياه النقية والمعقمة، وينتج عن تناول مياه غير صالحة للشرب الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الماء خاصة الأمراض المعدية.

في الحالة الغذائية



القيمة الغذائية مثل الحلويات والشوكولاته والمشروبات الغازية التي ازداد استهلاكها خاصة بين الأطفال والمراهقين، وهذا بدوره ساعد على عدم حصول هؤلاء الأفراد على حاجاتهم اليومية من العناصر الغذائية الهامة.

• المناسبات الاجتماعية:

في الكثير من الأحيان تعتبر المناسبات الاجتماعية فرصة جيدة لتحسين التغذية خاصة في المناطق الفقيرة، حيث يتم في هذه المناسبات تناول أغذية غنية في العناصر الغذائية مثل اللحوم والدواجن، ولكن للأسف

ويرجع ذلك إلى اعتماد أهل الريف على بيع هذه الأطعمة واعتبارها مصدر دخل للأسرة، وتكون النتيجة قلة تناول الأغذية الغنية بالبروتين الحيواني مما يسهم في حدوث نقص التغذية أو نقص النمو عند الأطفال خاصة.

• تأثير وسائل الإعلام:

لعبت وسائل الإعلام دوراً كبيراً في تغيير العادات الغذائية وهذا التغيير لم يكن دائماً للأفضل بل في كثير من الأحيان للأسوأ؛ فمثلاً ساهمت وسائل الإعلام خاصة الإعلانات التجارية في استهلاك العديد من الأغذية فقيرة

التغذوية، وهذا ينطبق بصفة خاصة على بعض المذاهب الدينية التي تمنع تناول أغذية هامة للجسم مثل النباتيين الذين لا يتناولون اللحوم والأسماك والألبان والبيض، ومثل هؤلاء غالباً ما يعانون من نقص في معادن الزنك والحديد والكالسيوم.

• التحضر والتمدن:

بصفة عامة وجد أن أهل الريف أكثر اهتماماً بتناول الخضراوات والفواكه من أهل الحضر، ولكنهم (أي أهل الريف) أقل تناولاً للأغذية الغنية بالبروتين الحيواني مثل اللحوم والبيض.

على توفير أغذية ذات سعر عالٍ. والمعروف أن معظم الأغذية عالية القيمة الغذائية تكون كذلك عالية السعر مثل اللحوم والأسماك والفواكه، وقد لا ينطبق هذا على كل المجتمعات نظراً لأن بعضها يقوم بإنتاج هذه الأغذية بشكل كبير.

• سياسة دعم الغذاء:

تلعب سياسة دعم الغذاء دوراً هاماً في الحالة التغذوية، فهذه السياسة وضعت أصلاً لتوفير الغذاء الرخيص للمجتمعات خاصة تلك التي تعاني من نقص في مستوى الدخل، وعادة تقوم الدول بدعم الأغذية الأساسية مثل الأرز والخبز والسمن والسكر وأحياناً الشاي.

ووجد من الدراسات أن سياسة الدعم قد يكون لها مردود سلبي حيث إن بعض الأفراد يقومون بزيادة استهلاك هذه الأغذية أو الاعتماد عليها بشكل أساسي وبالتالي حرمانهم من تناول أغذية أخرى مهمة من الناحية الغذائية مثل اللحوم والأسماك والفواكه، وقد يؤثر ذلك على حالتهم الصحية والتغذوية.

كما وجد أن سياسة الدعم الغذائي قد توجه المجتمع نحو أمراض التمدن فعلية دعم السكر والطحين والأرز والدهون تعني كثرة تناول الأطعمة النشوية التي تكون خالية أو قليلة الألياف الغذائية وكذلك تعني الزيادة في تناول الدهون.

وهذا التوجه في النمط الغذائي يؤدي في النهاية إلى حدوث السمنة والسكري وأمراض القلب وتسوس الأسنان.

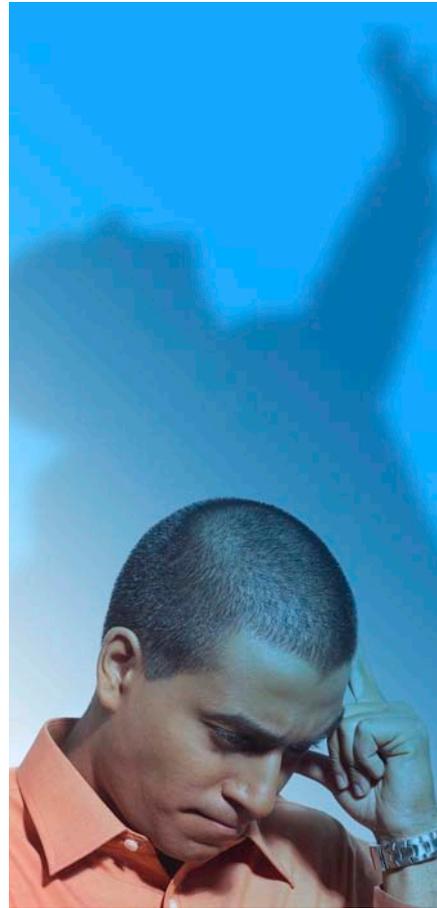
• النكبات والمجاعات:

تعتبر النكبات كالصواعق والزلازل والفيضانات من العوامل الرئيسة لحدوث سوء التغذية في معظم دول العالم الثالث، وعادة تؤدي هذه النكبات إلى شح أو عدم وجود الطعام وبالتالي حصول نقص شديد في التغذية يؤدي في الكثير من الأحيان إلى وفاة الأطفال بصفة خاصة.

في الحالة التغذوية للأفراد، ويمكن إيجاز أهم العوامل الاقتصادية المرتبطة بالحالة التغذوية بالآتي:

• مستوى الدخل:

أثبتت الدراسات أن ارتفاع مستوى الدخل يلعب دوراً هاماً في الإصابة بأمراض التغذية، فالأفراد ذوو الدخل المرتفع لهم القدرة على توفير الأغذية وتنويعها، وبالتالي قلة الإصابة بسوء التغذية، أما الأشخاص ذوو الدخل المحدود أو الفقراء



فإنهم عادة لا يحصلون على الأغذية عالية القيمة الغذائية لعدم قدرتهم على توفيرها، لذا نجد أن غذاءهم يعتمد بشكل كبير على المواد النشوية وقلة أو عدم تناول الأغذية ذات المنشأ الحيواني مثل اللحوم والأسماك.

• سعر الغذاء:

يرتبط سعر الغذاء بمستوى دخل الأسرة، فكلما كان دخل الأسرة جيداً كانت له القدرة

الشديد فإن المناسبات الاجتماعية ساهمت كذلك في بعض الدول في الإصابة بضرط التغذية أو الزيادة في الوزن.

ومثال على ذلك الإسراف في الأطعمة الدهنية والسكرية في شهر رمضان مما يساعد في حدوث السمنة عند الأفراد خاصة مع قلة حركتهم في هذا الشهر، مع أن مفهوم وفلسفة الصيام تقوم على قلة أو الاعتدال في تناول الطعام.

• العادات والمعتقدات الغذائية:

هناك العديد من العادات الغذائية الخاطئة أو غير الصحيحة التي تساعد على حدوث نقص التغذية أو زيادتها عند الناس.

وتعتبر العادات الغذائية من أهم الجوانب التي يجب أن توضع في عين الاعتبار في برامج التثقيف الغذائي وذلك لغرض تحويلها أو تعديلها بشكل صحي.

ومن العادات الشائعة والمؤثرة على الحالة التغذوية عادة تقسيم الغذاء إلى قسمين الأفضل للرجال والأقل للنساء، وقد ساهمت هذه العادة في بعض المجتمعات العربية إلى عدم حصول النساء على احتياجاتهن من العناصر الغذائية الضرورية للجسم وبالتالي سوء التغذية عندهن.

وهناك عادات غذائية مرتبطة بتحضير وإعداد الطعام مما يؤثر على القيمة الغذائية للطعام وبالتالي حدوث نقص في عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية خاصة مع عدم التنوع في الطعام.

ومن الجوانب المهمة انتشار المعتقدات الخاطئة مثل الاعتقاد أن بعض الأغذية ضارة للأم الحامل أو المرضع أو للطفل الرضيع وكذلك الاعتقادات المرتبطة بعدم خلط طعامين أو أكثر لأن ذلك يؤدي إلى حدوث أعراض صحية ضارة للشخص، مثل عدم تناول السمك مع الحليب أو تناول السمك مع البطيخ.

العوامل الاقتصادية

تساهم العوامل الاقتصادية بشكل كبير

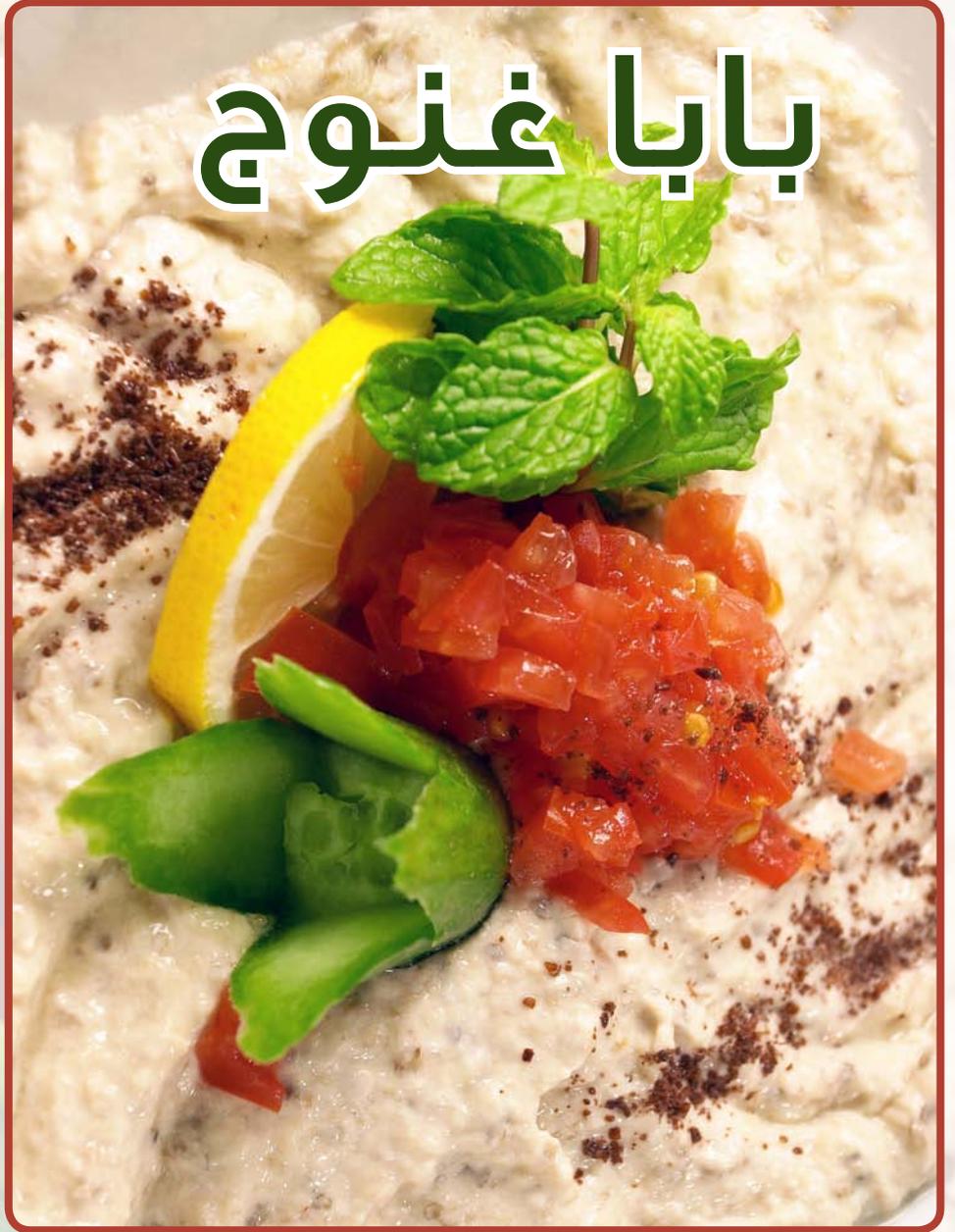
المقادير

- ❖ رغيف خبز أسمر
- ❖ ٤ بادنجان متوسط الحجم
- ❖ ١/٢ ملعقة شاي ثوم مهروس
- ❖ ٣ ملعقة أكل بقادونس مفروم
- ❖ ١/٢ كوب طماطم مفروم
- ❖ ١/٣ كوب بصل مفروم
- ❖ ١ ملعقة شاي فلفل أخضر حار مفروم
- ❖ ١/٣ كوب زيت زيتون
- ❖ ١/٣ كوب عصير ليمون
- ❖ ١ ملعقة شاي سماق
- ❖ ملح (حسب الرغبة)
- ❖ ١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود

الطريقة

- يشوى البادنجان على نار مباشرة حتى ينضج اللب، يترك ليبرد، يقشر، ثم يهرس اللب بالشوكة بعد إزالة البذور.
- يقطع الخبز إلى مكعبات صغيرة ثم تحمص في الفرن.
- يخلط البادنجان مع باقي المكونات ثم يسكب في طبق التقديم ويزين بمكعبات الخبز والسماق ثم يقدم.
- ملح (حسب الرغبة): يجب أن لا تتعدى الكمية ١/٤ ملعقة شاي.

بابا غنوج



القيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام من الطبق	
١,٦ جم	البروتين
٨ جم	الدهون
٢,٧ جم	الألياف
٩ جم	الكربوهيدرات
١٠٨ سعرة	السعرات الحرارية
٢ ملجم	الكالسيوم
٤ ملجم	الحديد
٤٧,٤ ملجم	الصوديوم
٢٠ ملجم	فيتامين ج

دليلك الصحي للاختيار الأطعمة بين الوجبات



- تذكّر أن منتجات الألبان المبسترة تحتاج إلى أن تحفظ في الثلاجة ولا سوف تفسد.
 - اطلب سندويتش اللحم أو الدجاج المشوي بدلاً من المقلي.
 - إذا كان السنديوتش من الحجم الكبير فتقاسمه مع صديقك أو إخوتك.
 - اطلب عصائر الفاكهة مثل عصير البرتقال بدلاً من المشروبات الغازية.
 - إذا كنت مولعاً بالمشروبات الغازية فاطلب دايت أو الحجم الصغير.
 - حاول أن تطلب سلطة خضراء كلما أمكن ذلك.
 - إذا أردت تناول الدجاج المقلي، فحاول أن تنزع جلده قبل تناوله فأنت بذلك تقلل من الدهون والكوليسترول المتناول.
 - إذا كنت تريد ميلك شيك فاطلبه بالفواكه الطبيعية بدلاً من النكهات الاصطناعية.
 - لا تضع كميات إضافية من المايونيز مع السنديوتش، وكلما قللت من المايونيز كان ذلك أفضل.
 - قلل من تناول صلصة الطماطم (الكاتشب) كلما أمكن ذلك.
 - اختر اللحوم ذات الدسم القليل.
 - تذكر أن السجق والنقانق تحتوي على نسبة عالية من الملح (الصوديوم).
 - تناول منتجات اللحوم وهي حارة ولا تتركها لمدة أكثر من ساعة بعد الطبخ.
 - تناول المكسرات غير المملحة.
- اللبوب ومنتجاتها**
- اختر منتجات الحبوب قليلة الدسم.
 - اختر منتجات الحبوب الكاملة للحصول على الألياف الغذائية.
 - اختر الحبوب ومنتجاتها المدعمة (المقواة) بالفيتامينات والعناصر المعدنية.
 - تناول الفواكه والخضراوات.
 - اختر الفواكه الطازجة.
 - اختر الفواكه المجففة المفيدة مثل التين والتمر.
 - اختر الخضراوات سهلة التداول والتناول مثل الجزر والخيار.
- اللحوم ومنتجاتها، البقوليات، البيض، المكسرات**
- دليلك الصحي لتناول الأغذية السريعة**
- أصبح تناول الوجبات السريعة خارج المنزل جزءاً من نظام الحياة المعاصرة وأصبح الأطفال والمراهقون يشترقون للذهاب إلى مطاعم الوجبات السريعة.
 - ومهما كانت أسباب هذا الاشتياق فإنه من الممكن أن يتناول الطفل أو المراهق غذاءً صحياً ومفيداً لو طبق النصائح التالية:
 - تناول السنديوتشات بدون جبن وهذا يعني تقليل حوالي ٣٠٪ من الدهون المتناولة.

الحبوب ومنتجاتها

- اختر منتجات الحبوب قليلة الدسم.
- اختر منتجات الحبوب الكاملة للحصول على الألياف الغذائية.
- اختر الحبوب ومنتجاتها المدعمة (المقواة) بالفيتامينات والعناصر المعدنية.
- تناول الفواكه والخضراوات.
- اختر الفواكه الطازجة.
- اختر الفواكه المجففة المفيدة مثل التين والتمر.
- اختر الخضراوات سهلة التداول والتناول مثل الجزر والخيار.

الحليب ومنتجاته

- اختر الحليب أو منتجات الألبان قليلة الدسم.
- اختر الحجم الصغير من هذه المنتجات.





التحضير والتداول الآمن للغذاء

يمكن أن يؤدي الغذاء الملوث إلى أمراض ومضاعفات خطيرة، وللوقاية من خطر التلوث والجراثيم، يجب دائماً التقيد بالممارسات الصحية والجيدة والأمنة عند تحضير وتداول الغذاء، ويشمل ذلك المادة الغذائية نفسها والأواني المستخدمة والبيئة المحيطة والشخص الممارس وفيما يلي أبرز وأهم الخطوات والإجراءات المساعدة على تحضير وتداول آمن للغذاء:

- لا تتناول الطعام الذي انتهت فترة صلاحيته.
- ارتد قطعة واقية فوق الملابس.
- لا تنفخ داخل الأكياس لفتحها عند تعبئة الطعام.
- اغسل يديك بالصابون والماء الساخن قبل وبعد لمس الطعام.
- تجنب لمس أنفك أو السعال أو العطس فوق الطعام.
- غط شعرك بقماش أو بقبعة يمكن التخلص منها بعد استعمالها ولا تمسح شعرك في أماكن الطعام.
- نظف وقص أظافر يديك قبل إعداد الطعام ولا تستخدم طلاء الأظافر.
- تجنب لبس الأساور والحلي والأقراط أو الخواتم.
- احفظ قطع اللحم مغطاة بأغلفة مقاومة للماء.
- ارتد قطعة واقية فوق الملابس.
- لا تدخن في مناطق الطعام.
- من الأفضل ألا تعد الطعام للآخرين إذا كنت مريضاً.
- احفظ الأطعمة المطبوخة بعيداً عن النيئة خاصة اللحوم أو الدواجن المطبوخة واللحوم والديون النيئة.
- احفظ الطعام في درجة الحرارة المناسبة.
- تناول الوجبات الساخنة وهي ساخنة والوجبات الباردة وهي باردة.
- اطبخ الطعام بالكامل بحيث يتعرض الوسط للحرارة لفترة كافية.
- بعد الطبخ، برد الطعام بسرعة وضعه في الثلاجة، ما لم يتم تقديمه في الحال.
- تجنب تحضير الطعام مسبقاً بوقت كبير أو إخراجها من الثلاجة في وقت مبكر.
- تأكد من أن الطعام المجمد قد ذاب منه الثلج بالكامل قبل الطبخ خاصة الدواجن واللحوم.
- لا تقم بإعادة تجميد الأطعمة النيئة.
- احفظ الطعام مغطى قدر الإمكان.
- تأكد دائماً من نظافة موقع العمل قبل تحضير الطعام.
- نظف أواني ومعدات المطبخ بالكامل قبل وبعد الاستخدام.
- استخدم قطعة منشفة نظيفة.
- احفظ الطعام بعيداً عن الحشرات والحيوانات والغبار والدخان.
- اغسل الطعام بماء نظيف قبل الأكل أو الطبخ.
- احفظ قطع اللحم مغطاة بأغلفة مقاومة للماء.

التمارين الرياضية قبل الحمل

تعد التمارين الرياضية جيدة ومفيدة للصحة قبل وخلال الحمل، إلا أن التمارين القاسية يمكن أن تؤدي إلى المشاكل. لذا ابدئي بمزاولة التمارين بانتظام قبل الحمل وعدلي نظام حياتك بحيث تستطيعين ممارسة الرياضة بانتظام، فذلك مفيد لك سواء من ناحية الوزن أو الشعور بالراحة أو الصلابة، وهي كلها عوامل ضرورية لأواخر فترة الحمل. في فترة ما قبل الحمل، لا تزاولي التمارين القاسية أو تزيدي من التمارين، كما أنه ليس الوقت المناسب للمشاركة في المسابقات الرياضية حيث تستفدين أقصى طاقتك. من الضروري اختيار تمارين تستمتعين بها أو يمكنك الاستمرار في ممارستها في أي مناخ، ركزي على تقوية عضلات أسفل الظهر والبطن لأنها ستساعدك خلال الحمل.

إرشادات عامة للرياضة قبل الحمل

انتظام في ضربات القلب أو ارتفاعاً في ضغط الدم أو سكري أو مشاكل في الغدة الدرقية أو فقر الدم أو أي مشاكل صحية مزمنة.

زيتي السرعات الحرارية التي تتناولينها عندما تزاولين الرياضة.

في ما يلي إرشادات عامة مفيدة في ما يتعلق بممارسة الرياضة قبل وخلال الحمل:

انتبهي خلال الحمل إلى الوقوف والتمدد. بعد الشهر الرابع من الحمل لا تتمدي على ظهرك لأنه يزيد من تدفق الدم إلى الرحم والمشيمة.

استشيري طبيبك قبل ممارسة أي رياضة في ما يتعلق بالمشاكل الصحية أو مشاكل تتعلق بحمل سابق.

ابدئي بممارسة التمارين قبل الحمل.

بعد الانتهاء من التمارين تمدي على جانبك الأيسر حوالي ١٥ أو ٢٠ دقيقة.

مارسي الرياضة بانتظام وبالتدرج.

ارتدي ثياباً مريحة تشعرك بالدفع شتاءً والبرودة صيفاً وأحذية مناسبة.

توقفي عن التمارين واستشيري الطبيب إذا لاحظت نزيفاً أو أي سائل من المهبل، أو صعوبة في التنفس أو دوخة، أو ألماً حاداً في البطن، أو أية عوارض أخرى.

تجنبني الرياضات الخطرة كركوب الخيل.

خذي الوقت الكافي لتحمية العضلات.

استشيري الطبيب ولا تمارسي الرياضة من دون إشراف أخصائي إذا كنت تعانين من عدم

تجنبني الشعور بالحر الشديد.

ابدئي بتمارين لمدة خمس عشرة دقيقة مع استراحة لمدة خمس دقائق.

قيسي نبضك كل خمس عشرة دقيقة، ويجب أن لا يتجاوز ١٤٠ ضربة في الدقيقة.

والطريقة السهلة للقيام بذلك هو أن تعدي ضربات القلب التي تشعرين بها لمدة خمس عشرة ثانية في العنق أو المعصم واضربي الرقم بأربعة، وإذا تجاوز نبضك ١٤٠ ضربة / دقيقة استريحي إلى أن يعود إلى ٩٠ ضربة / دقيقة.



تناول المشروبات والأغذية الغنية

السكر عبارة عن مواد كربوهيدراتية ومصدر للطاقة الحرارية، وبصفة عامة فإن جميع المواد الكربوهيدراتية باستثناء الألياف الغذائية تتحول إلى سكريات، وتوجد السكريات الطبيعية في العديد من الأطعمة مثل الحليب والفواكه والخضراوات والخبز والحبوب بأنواعها.

السكر وتسوس الأسنان

الأطعمة التي تحتوي على سكريات ونشويات قد تساعد على حدوث تسوس الأسنان، وكمية البكتيريا في الفم وقلة تناول مادة الفلور يساعدان كذلك على تسوس الأسنان، وتقوم هذه البكتيريا باستخدام السكريات لإنتاج الحامض الذي يسبب التسوس، وكلما ازداد تناول السكريات وبقاء هذا الغذاء في الفم قبل تنظيف الأسنان، ازداد احتمال خطر تسوس الأسنان.

إن عادة تناول السكريات بين الوجبات تكون أكثر خطورة لتسوس الأسنان من تناول نفس هذه الأطعمة مع الطعام، وإن العناية اليومية بنظافة الأسنان باستخدام معاجين مدعمة بالفلوريد يساعد في الوقاية من تسوس الأسنان.

السكر المضاف إلى الطعام

يقصد بالسكر المضاف، السكريات التي تضاف إلى الطعام عند تحضيره أو تصنيعه، وليس تلك الموجودة طبيعياً في الطعام، وإن كان الجسم لا يفرق بينهما لأنهما متشابهتان في التركيب الكيميائي، ولكن بصف عامة فإن الأطعمة المضاف إليها سكر أثناء تصنيعها توفر طاقة، ولكن قد تكون فقيرة في الفيتامينات والعناصر المعدنية.



بالسكريات باعتدال

المذاق، وهناك بعض الأطعمة التي تحتوي على هذه البدائل ولكنها تحتوي على نسبة جيدة من الطاقة الحرارية، لذا يجب الانتباه وقراءة البطاقة الغذائية قبل تناول هذه الأطعمة.

تأثير السكر على السلوك وزيادة الوزن

لا يؤثر السكر على أي سلوكيات في الأطفال كما يظن العديد من الناس وهو لا يؤثر على قدرتهم على التعلم، كما وجد أن السكر ليس له علاقة بزيادة النشاط عند الأطفال.

أما بالنسبة لزيادة الوزن، فإن أي غذاء يحتوي على سعرات حرارية عالية سواء كان مصدره السكر أو غيره، فإنه يؤدي إلى زيادة في تناول هذه السعرات، والمهم التعرف على كمية الطعام المتناولة.

السكر وداء السكري

لقد تبين حديثاً أن الإكثار من المواد الكربوهيدراتية (السكريات) بخاصة تلك السريعة الامتصاص مثل الخبز الأبيض والkek والحلويات، يساعد على زيادة إفراز الأنسولين، وهذا قد يرهق غدة البنكرياس مع مرور الزمن، مما قد يسهم في تقليل إفراز الأنسولين والإصابة بداء السكري، لذا فإنه من المهم التقليل من الكربوهيدرات البسيطة والتركيز على تلك المحتوية على النخالة أو الكاملة.

بدائل السكر

إن بدائل السكر مثل السكرين والسيبارتم وغيرها تحتوي على كميات قليلة جداً من الطاقة الحرارية، وبعض الأشخاص يجدها مضيعة في حالة رغبته في تناول أطعمة حلوة



وتعتبر المشروبات الغازية وشراب الفواكه والشوكولاته والحلويات والkek والبسكويت من أهم مصادر السكريات المضافة إلى الطعام.

إن زيادة تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكريات المضافة مثل المشروبات الغازية، هو موضوع مقلق عند اختصاصيي التغذية، فهي أولاً تسهم في زيادة الوزن في حالة الإكثار من تناولها، كما أنها تقلل من فرص تناول أطعمة أخرى ذات فائدة غذائية جيدة، ولذا يفضل دائماً الإقلال من تناول هذه الأطعمة.

كما أن بعض الأطعمة التي تحتوي على سكريات مضافة مثل الشوكولاته بالحليب والكورن فلكس والفواكه المعلبة، تحتوي كذلك على نسبة لا بأس بها من الفيتامينات والعناصر المعدنية، بالإضافة إلى احتوائها على كميات كبيرة من الطاقة الحرارية.



بعضها صحيح وبعضها خاطئ

مفاهيم شائعة عن الفيتامينات

د. عبدالرحمن مصيقر

تنتشر بين العامة من الناس مفاهيم صحية مختلفة تتعلق بفوائد ومضار بعض الأغذية والأدوية والأعشاب وحتى الفيتامينات والمعادن، وليست جميع تلك المفاهيم صحيحة بالتأكيد، وتتناول هذه الزاوية بعض تلك المفاهيم وبخاصة منها المتعلقة بالفيتامينات وتخضعها للتحليل مبينة صحتها من خطئها.

• من المهم تناول حبوب الفيتامينات يومياً لتعويض النقص في الغذاء!

هذا المفهوم غير صحيح بشكل مطلق، بل إن الشخص الذي يتناول غذاءً متوازناً وصحياً لا يحتاج إلى تناول أي نوع من الفيتامينات الإضافية، لأن الجسم سوف يحصل على جميع المغذيات الأساسية والتي من ضمنها الفيتامينات بكميات كافية.

ومن الصعب الحكم على نقص الفيتامينات

عند شخص ما دون إجراء تحليل الدم للتأكد من ذلك، وعندها يأخذ الشخص الفيتامين الناقص لمدة محدودة، حتى يرجع مستوى الفيتامين إلى معدله الطبيعي، وبعدها يعود الشخص للحصول على هذا الفيتامين عن طريق الغذاء.

• الفيتامينات تعطي طاقة حرارية!

لا تعطي الفيتامينات أي نوع من الطاقة الحرارية، باستثناء بعض الفيتامينات التي تدخل في عملية توليد الطاقة الحرارية في الجسم.

• الفيتامينات لا تسبب خطورة على الجسم حتى لو ازداد تناولها!

هذا ليس بصحيح، فهناك بعض الفيتامينات التي تسبب خطورة كبيرة في الجسم عند تناولها بكميات كبيرة، ومن أهم هذه الفيتامينات "أ" و"د" وبعض فيتامينات "ب"، فمثلاً في حالة الإفراط في تناول فيتامين "أ" مثل حبوب زيت كبد الحوت، فإن الشخص قد يصاب بصداع ورغبة في التقيؤ والأرق واضطرابات في الرؤية والتهابات في الجلد وتساقط الشعر.

أما فيتامين "د" فإن الإفراط في

تناوله يسبب ارتفاع ضغط

الدم وتكلس العظام

وهبوط أو تلف

الكلية.

• الفيتامينات مهمة للمرأة بعد سن اليأس! هذا صحيح إلى حد ما، حيث يعتقد أن بعض النساء يحتجن إلى بعض الفيتامينات بعد سن اليأس، وهذا يتوقف على حالتهم الصحية وعمرهن.

× كبار السن يحتاجون إلى بعض الفيتامينات بشكل يومي!

وهذا أيضاً صحيح، فقد يحتاج بعض كبار السن إلى بعض الفيتامينات والعناصر المعدنية بعد سن الستين، وهذا راجع إلى النقص في غذائهم، ومن أهم هذه العناصر فيتامين "ب⁶" والكالسيوم.

• الفيتامينات تساعد على فتح الشهية!

يوصي الأطباء الأطفال الذين تكون شهيتهم للطعام ضعيفة بتناول بعض فيتامينات "ب" التي تساعد على الاستفادة من الغذاء في الجسم، لكن فقدان الشهية قد لا يرجع للنقص في الفيتامينات فهناك أسباب عديدة لذلك، كما أن استخدام الفيتامينات يكون مؤقتاً، غالباً لمدة شهر، وبعد ذلك يجب على الوالدين مراعاة العادات الغذائية السلوكية لطفلهم.

• فيتامين "ج" يساعد على علاج الزكام!

هذا صحيح إلى حد ما، حيث يعد تناول كميات كافية من فيتامين "ج" مهماً لمقاومة الالتهابات، ولكن الدراسات الحديثة أوضحت أن تناول كميات كبيرة من فيتامين "ج" لا يساعد على زيادة مقاومة جهاز المناعة، ولكن قد يقلل من طول فترة الزكام أو تخفيف أعراضه.





تسبب طفحاً جلدياً واضطرابات في الجهازين التنفسي والهضمي

الحساسية من الطعام

الحساسية من الطعام هي عبارة عن تفاعل أجهزة المقاومة في الجسم ضد أحد مكونات الغذاء التي تصل إلى الدم، وهذه المكونات غالباً ما تكون أحد أنواع البروتينات، ويعني ذلك أن الجسم يعامل هذه

المكونات على أنها جسم غريب أي يتعامل معها مثل الفيروسات أو الميكروبات وسمومها. والحساسية الغذائية فردية لا معدية، أي أن إصابة أحد الأشخاص بها لا يعني أن يصاب بها أولاده، ولكن قد يصابون بحساسية أخرى قد تكون غير غذائية. وهناك العديد من الأطعمة التي اشتهرت بأنها تسبب الحساسية لبعض الأشخاص والجدول التالي يبين أهم هذه الأطعمة :

أعراض الحساسية	الأطعمة المثيرة للحساسية
إمساك، إسهال وتقيؤ، وفي بعض الأحيان طفح جلدي ومشاكل في التنفس، انتفاخ، تشنج وتجشؤ.	مشروبات الحليب: الحليب، الجبن، اللبن، القشدة، البوظة، حساء القشدة، وبعض الأطعمة المطهية والحلويات.
طفح جلدي أو احتياج الأمعاء، وقد يؤدي البيض لدى بعض الأشخاص إلى الربو والأكزيما.	البيض وخصوصاً ذو القشرة البيضاء، البيض الموجود في بعض أنواع الحلويات والكاتو والبوظة والمايونيز والصلصات والفتائر.
طفح جلدي، احمرار العينين، جريان الأنف، ويمكن أن يؤدي إلى الربو والإسهال.	السماك الطازج، والسماك المعبأ أو المدخن أو المخلل، الكافيار، الأطعمة المحتوية على السمك.
صداع الشقيقة، غثيان، احتياج الأمعاء، طفح جلدي، تورم الجلد.	المحار، الربيان، القباقيب (سرطان البحر)، أم الربيان.
إسهال وتشنجات أخرى في الأمعاء، صداع الشقيقة وأكزيما، انتفاخ، تشنج، إسهال وبراز كريه الرائحة، فقدان الوزن أو عدم نمو الطفل.	القمح ويمكن العثور عليه في الحبوب ومنتجات الخبز، وأنواع الحساء المجفف، والمعكرونة، والفتائر، والمنتجات المحتوية على القمح.
طفح جلدي، مشاكل في التنفس، إسهال وتهيجات أخرى في الأمعاء.	الذرة الحلوة، بعض أنواع الحساء، وأطعمة الأطفال (مع دقيق الذرة) واللحوم المعالجة وزيت الذرة، والمرجرين، وصلصة السلطة، وبعض الأطعمة المطهية.
مشاكل واضطرابات في الأمعاء والتنفس.	المكسرات: الحلويات والأطعمة المطهية بالبندق واللوز والكاجو والفسق والحبوب والفول السوداني، وكذلك الزيوت المستخرجة منها.
طفح في الوجه، حكة ووخز في الفم.	الفواكه الحمضية، الشمام وبعض أنواع الفاكهة الأخرى.



الشاي .. والصحة والأسنان

المسببة لأمراض اللثة والأسنان. وقد أظهرت إحدى التجارب أنه عند قيام المتطوعين بغسل أسنانهم بالشاي الأسود لمدة ثلاثين ثانية ولخمسة مرات كل ثلاث دقائق، تتوقف البكتيريا المسببة لبقع التسوس عن النمو وإنتاج الأحماض الضارة الفعالة في الفم. وتشير الدراسة إلى أن للشاي الأسود دوراً كبيراً ومهماً في صحة الأسنان واللثة، إلا أن الدراسة شددت على أهمية أن تترافق فعالية الشاي الأسود مع الاستمرار في العناية بالأسنان واللثة بالأساليب الأخرى المعروفة مثل التنظيف اليومي والزيارة الدورية للطبيب وغيرها. ويؤكد متحدث باسم الجمعية أن أطباء الأسنان في بريطانيا يرون أن الشاي يمكن أن يكون بديلاً جيداً للمشروبات الحفيفة الأخرى المحتوية على السكر، كالمشروبات الغازية، إذ إن الشاي لا يعتبر من المواد التي تعمل على تآكل الأسنان.

وتنوه مصادر طبية إلى زيادة الفائدة عند من يضيف الحليب إلى الشاي، فالأول يعتبر مصدراً ممتازاً للكالسيوم المفيد للأسنان.

يرجح العلماء أن شرب الشاي ربما يكون أحد الوسائل الجيدة للمحافظة على صحة الأسنان. فقد وجد أن بعض مكونات الشاي التقليدي الأسود تهاجم البكتيريا الضارة في الفم والتي تسبب أمراض اللثة والتسوس وغيرها. وكان الباحثون يركزون في السابق على الفوائد المحتملة لأنواع الشاي الأخضر وليس الأسود، كما هو حال النتائج الأخيرة، إلا أن فريقاً بحثياً من الجمعية البريطانية لطب الأسنان ركز على دراسة الشاي الأسود، وهو النوع الأكثر شيوعاً لدى الكثير من الشعوب.

وكشف الفريق البحثي عن مكونات تدخل في تركيب هذا الشاي يعتقد أنها قادرة على قتل أو عرقلة وتحجيم فعالية البكتيريا المسببة للأحماض والتسوس والنخر في الفم واللثة. ويؤثر الشاي الأسود على نوع من الإنزيم البكتيري مسؤول عن تحويل المواد السكرية إلى مادة صمغية تساعد على التصاق مواد التسوس على الأسنان. كما يعرقل الشاي الأسود أو بعض مكوناته قدرة بعض أنواع البكتيريا التي تعيش في الفم على تكوين تجمعات سوس مع نظائر بكتيرية أخرى، وبالتالي تقليص تجمعاتها

رائحة الحليب تفتح شهية الرضع



إذا تعرض الطفل الرضيع لرائحة الحليب فإن ذلك يزيد من إقباله على الرضاعة. هذا ملخص ما دلت عليه دراسة حديثة، تم خلالها تعريض ١٤ طفلاً من الأطفال الخدج لرائحة الحليب، وتعريض ١٥ طفلاً آخر مشابهاً لرائحة الماء فقط، وذلك من خلال رضاعة صناعية بلاستيكية خاصة مليئة بالحليب أو الماء يتم تقريبها إلى أنف الطفل.

النتائج نشرتها مجلة أبحاث الطفل وأشارت بوضوح إلى تأثير ظاهر لرائحة الحليب على عدد مرات الرضاعة، فعند التعرض لرائحة الماء بلغ عدد الرضعات حوالي ١٤٤ مرة في ١٠ دقائق. أما المجموعة التي تعرضت لرائحة الحليب فقد بلغ عدد رضعاتها في الدقائق العشر حوالي ٢٦٠ مرة.

وحسب الباحثين فإن تعريض الطفل لرائحة الحليب قد يزيد من إقباله على الرضاعة، خصوصاً عند الأطفال حديثي الولادة.



أعد اكتشاف طعم الطبيعة النقية





تشاركوننا ثمار النجاح

www.al-mahalliyyapa.com

Tel.: +966 1 2886484

Fax: +966 1 2886846



الدار المحلية
للحلاقات العامة