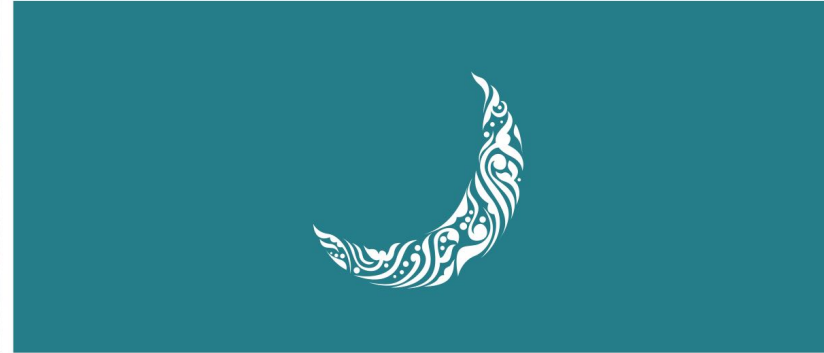




دليل الصائم للغذاء الصحي

رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



جامعة
شركة سليمان الراجحي الوقفية



الطبعة الأولى (تجريبية) اصدار ٢٠١٩ - ١٤٤٠

بسم الله الرحمن الرحيم



وقد أشركت في أجر هذه الأوقاف

جميع العاملين فيها ووالديهم، وكل من أسهم فيها
بجهد أو نصح أو رأي أو مشورة أو دعوة صالحة

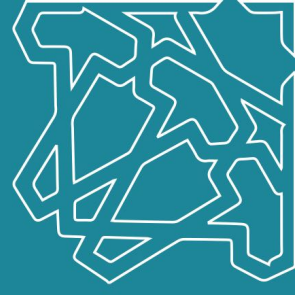


والحمد لله.. الذي وفقنا في شركة الراجحي الوقفية لإنجاز هذا العمل مطلع موسم رمضان ١٤٤٠هـ ، وليستفيد منه رواد جوامع الراجحي من مصليين ومعتكفين وكل من يصلهم هذا الدليل وليكون عونًا لكافة شرائح المجتمع على النهوض بالصحة عموماً والغذاء الصحي للصائمين على وجه الخصوص.

وبفضل الله وعونه وتوفيه تم الانتهاء من إعداد وتصميم وإخراج هذا الدليل، وقد جاء هذا العمل نتيجة شراكة استراتيجية مميزة مع **درب المفاز الوقفية للتدريب الصحي والأبحاث** ممثلة بمشروعها الرائد في التطوع الصحي **أكاديمية SMAV** والخبراء والمستشارين والمحكمين لهذا الدليل، وكل من عمل على كتابته وتصميمه وإخراجه ونشره وتقييمه وتحسينه.

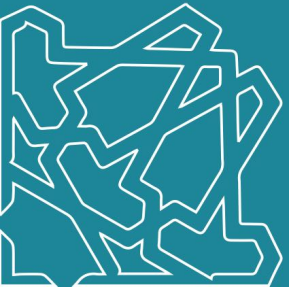
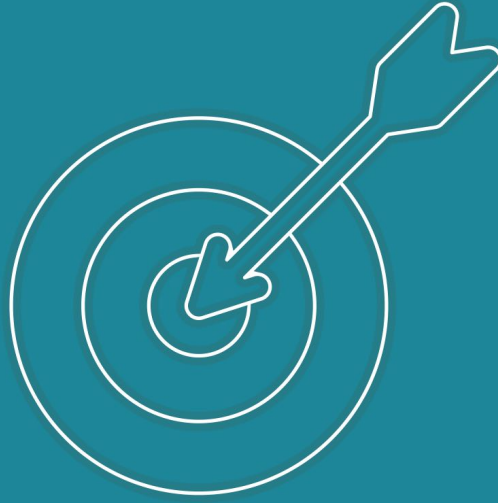
والله نسأل أن يجعله خالصاً لوجهه، نافعاً لخلقه، متقبلاً عنده، وأن يثيب الفريق العلمي وفريق الكتابة والتصميم والمراجعة والإدارة وكل من له دور في تيسير وصوله إلى قرائه





منهجية إعداد الدليل

بوصلة العمل في هذا الدليل هي منهجيته، ولأنه ليس الأول ولا الأوحد من نوعه أو في مجاله، فقد جاء إعداد هذا الدليل ملبيًا لاحتياج محدد، وصمم من أجل ذلك الاحتياج ولا تزال فرص توسيع وتعظيم أثره متاحة في المستقبل القريب في حال دعت الحاجة إلى ذلك.



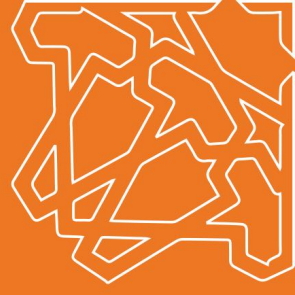


يمكن اختصار منهجية إعداد الدليل في مسارين:

مسار علمي وإداري. وقد اشتمل كلا المسارين على مجموعة الأدوات والمراحل ليخرج هذا الدليل بهذه الصورة



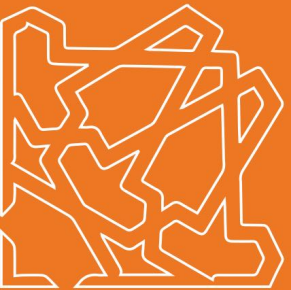
ولأن العطاء المعرفي متصل؛ فقد كان لزاماً أن يكون في منهجيته التقييم وقياس الأثر، وذلك ما نتوقعه من تفاعل قرائه مع استباناته ومساحات التواصل والإثراء المتبادل وليتسنى لنا إخراج - بعد موسم رمضان ١٤٤٠هـ - بصورته النهائية كطبعة مزينة ومنقحة.



مقدمة الدليل

هناك محطات تأمل في حياة الإنسان، يجدد فيها عهده بنفسه، ماله وما عليه..
كيف حاله؟ وهل لا يزال بصحته وقوته؟ أم أن سنة الحياة أن تتراجع؟

يحيا الإنسان وهو يحدو نفسه أن يكون صحيحًا معافى، لكنه - أحيانًا - قد يخالف
ذلك وقد حيزت له الدنيا بذلك





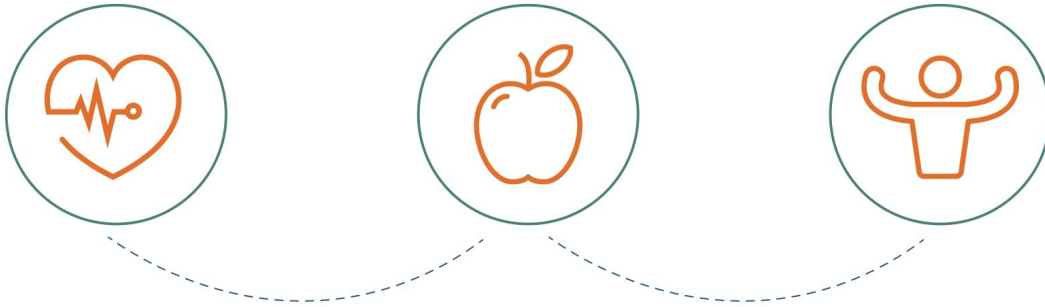
إن الله تعالى حين خلق البشر جعل الطعام قوام استمرار حياتهم، وجعل من دلالات كماله أنه يُطعم ولا يُطعم؛ كما جعل التفكير في خلق الطعام من الآيات الدالة على ربوبيته وألوهيته {فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ} * أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا * ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا * فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا {عبس: ٢٧} ، {وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ} [النحل: ٥].

وعُدَّ سبحانه ووصف أنواعاً كثيرة من الأطعمة في كتابه. ومن أخص أوصاف النبي صلى الله عليه وسلم {وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ} [الأعراف: ١٥٧] بل جاء النهي الصريح في أن يحرم الإنسان على نفسه شيئاً من الطعام {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحَرَّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ} [المائدة: ٨٧] وأنكر النبي صلى الله عليه وسلم على من حرّم على نفسه أكل اللحم، وأخبر أنه راغب عن سنته. وكان تحريم شيء من الطعام الطيب نوعاً من العقوبة التي عوقب بها بنو إسرائيل {فَيُضْلِمَنَّ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ} [النساء: ١٦٠].



وعودًا للحديث النبوي: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَنْ أَطْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي بَيْتِهِ، مُعَاقَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا) رواه البخاري في «الأدب المفرد»، والترمذي في «السنن». وكما تعرف منظمة الصحة العالمية «الصحة» بأنها (حالة من اكتمال السلامة بدنيًا وعقليًا واجتماعيًا، لا مجرد انعدام المرض أو العجز).

وانطلاقًا مما سبق.. واستكمالًا لكمال السلامة بدنيًا - كما في تعريف الصحة - يأتي هذا لدليل ليركز على العنصر الأبرز والممكن في تلك الصحة البدنية وهو الغذاء والتغذية، ويتنقل القاريء بين فصوله ليربط المعرفة بالعمل ولتكون نقطة الزمان رمضان.. خير معين في هذا المشوار الذي يستحق الاهتمام.



وباختصار فإن هذا الدليل يهدف إلى تحقيق النتائج التالية:

تيسير اكتشاف وتطبيق
معايير أمن وسلامة الغذاء
داخل وخارج المنزل.



إكساب مهارات وأدوات
بسيطة وعملية تساعد
في تحقيق صحتك
الغذائية.



التعريف بأساسيات
الصحة وما لا يسهل الإنسان
جهله تجاه غذائه وصحته
وأسلوب حياته.



المساعدة في إيجاد
خيارات غذائية صحية
خاصة لبعض المشكلات
والأمراض الصحية.



المساهمة في إثراء
القراء بمعايير ومقاييس
وتطبيقات صحية وغذائية
عامة.





ومما لا شك فيه أن من يقرأ محتويات هذا الكتاب ليس كمن أنشأه وكتبه؛ ولهذا جاءت هذه النسخة الإلكترونية - تجريبية - يساهم في القاريء مختصًا أو غير مختص من خلال حلقة تواصل مستمرة طيلة الشهر الكريم في تنقيحه وتهذيبه ومراجعته وتحسينه.

وختامًا.. فالله نسأل أن يجعله خالصًا لوجهه، نافعًا لخلقه، متقبلًا عنده، وأن يثيب الفريق العلمي وفريق الكتابة والتصميم والمراجعة والإدارة وكل من له دور في تيسير وصوله إلى قرائه، وأن يجزي الجميع خير الجزاء، وأن يرزقنا جميعًا القبول.



فريق الإعداد
30 شعبان 1440 هـ
الموافق 5 مايو 2019 م

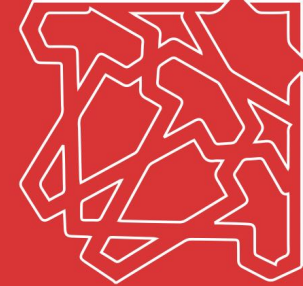
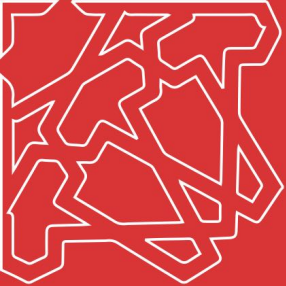


وقبل أن تبدأ



وحيث أنك الشريك الرئيسي.. نرجو التكرم بالإجابة على هذا الاستبيان قبل أن تبدأ رحلتك في دليلك الشخصي للغذاء الصحي، ويمكنك مشاركتنا نتيجتك من خلال إيفيل الدليل أو الدخول إلكترونياً على الرابط:

السؤال	نعم	نوعاً ما	لا
لدي معلومات عن الغذاء الصحي ومكوناته			
العديد من الأمراض مرتبطة بالغذاء غير الصحي			
أعرف العناصر الرئيسة لأنماط الغذاء الصحي			
لدي معلومات جيدة عن الدهون البسيطة والدهون المركبة			
أعرف أنواع الفيتامينات وفوائد كل منها للجسم			
لدي معلومات علمية عن أهمية الماء للجسم والمقدار اليومي لشرب الماء			
أعرف كمية المقدار اليومي لشرب الماء			
أعرف المعنى الصحيح للاعتدال في الطعام			
أعرف هرم التغذية، وماهي محتوياته			
لدي معلومات عن مستوى حرق الدهون والسعرات في الصيام			
أعرف بشكل علمي أهمية وجبة السحور			
أعرف مسببات العطش أثناء الصيام			
لدي معلومات كافية حول الصيام الصحيح للمرأة الحامل			
لدي معلومات كافية حول موانع الصحة الصحية لدى كبار السن			
أعرف آلية تعويد الطفل على الصوم			



الفصل الأول

ما لا يسمع الإنسان جهله تجاه
غذائه وصحته وأسلوب حياته

١. تأثير النظام الغذائي في الحالة العمرية للإنسان
٢. الغذاء وحده لا يضمن صحة أفضل!
٣. غذاؤك الصحي.. ويبقى اختيارك!

تأثير النظام الغذائي في الحالة العمرية للإنسان

على مر الأعوام قد تدمر خياراتنا من الأطعمة الحمض النووي في أجسامنا، أو قد تزيد من ترسبات الدهون الضارة في عروقنا، أو قد تعطب بعض وظائف أعضاء أجسادنا! ولو سألت مريض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو مريض هشاشة العظام أو ضعيف البصر أو المصاب بنقص في فيتامين (د)، أو مصاب بفقر في الدم أو غيرها مما نراه من أمراض، فإننا نزعج من غير جزم أن للنظام الغذائي دورا في ذلك. وحين تتجول في بلادنا المباركة أو في العالم من حولنا وترى كبار السن الأصحاء؛ فإنه يتبادر لذهنك السؤال: ما هو نظامهم الغذائي الذي أبقاهم في هذا الصحة الجيدة؟

(الميثاق الصحي الشخصي)

ما يجب أن اعززه (أو أحرص على تناوله)

أطعمة
مشروبات
عادات غذائية

ما يجب أن أتخلص منه (أو أخفف من تناوله)

أطعمة
مشروبات
عادات غذائية

التزم أنا الموقع أدناه بأن يكون هذا اليوم : / / هـ، هو بدايتي تصحيح نظامي الغذائي وتحسين مستقبلي الصحي

الغذاء وحده لا يضمن صحة أفضل!

أثبتت الدراسات أن التدخين والوزن لها أكبر العوامل في التقدم بالعمر، كما أن التوتر عامل رئيسي في التقدم بالعمر والشيخوخة المبكرة. **وجودة الحياة**

25%

على الجينات

75%

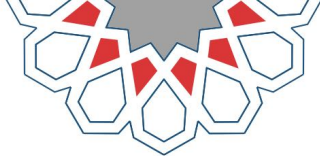
تعتمد على أسلوب الحياة

الغذاء وحده لا يضمن صحة أفضل إذ يجب علينا ممارسة التمارين الرياضية، حيث وجد بأن السمعة تزداد مع تقدم العمر حيث تبدأ الكتلة العضلية بالضمور مع تقدم العمر لقلة استخدامها!

أما بالنسبة للنساء وخاصة بعد سن الخمسين وتوقف الدورة الشهرية ومع قلة النشاط البدني يحدث ذلك الميل لزيارة الوزن على الرغم من صحة وسلامة النظام الغذائي.

لذا فإننا نصح بالمشي أو أي نوع من الرياضات التي تحافظ على تماسك وقوة العضلات.





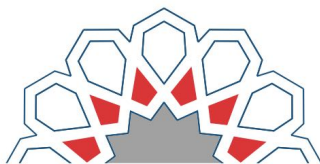
لنأخذ على سبيل المثال رؤية مركزة لربع قرن من الزمان، كيف تحب أن تكون صحتك:

السنة	العمر	الوزن المنشود	الرياضات التي ستحرص على ممارستها	مستوى الالتزام بالنظام الغذائي
١٤٤٠				عالي - مرضي - جيد - ضعيف
١٤٤٥				عالي - مرضي - جيد - ضعيف
١٤٥٠				عالي - مرضي - جيد - ضعيف
١٤٥٥				عالي - مرضي - جيد - ضعيف
١٤٦٠				عالي - مرضي - جيد - ضعيف
١٤٦٥				عالي - مرضي - جيد - ضعيف
١٤٧٥				عالي - مرضي - جيد - ضعيف

هناك الكثير من الخيارات الرياضية، يمكنك اختيار رياضاتك المفضلة وتحديد ساعتك الإلزامية لها:

طريقك إلى اللياقة من خلال	حدد ثلاث رياضات يمكنك البدء فيها	حدد معدل ممارستك لها بشكل أسبوعي	متى ستكون ساعتك الإلزامية
المشي - الجري - تسلق الجبال - السباحة - كرة القدم - كرة السلة - تنس الطاولة - التمارين السويدية - صالة الحديد - الدراجة الهوائية... أخرى	مثال: المشي	٥ مرات أسبوعيا	نصف ساعة قبل الإفطار الرمضاني

**أخيرا.. عليك باختيار تلك الرياضات التي تبقي وتقوي الترابط بين العضلات والأعصاب
وهذا يُساعد العضلات على البقاء بصحة أفضل.**



غذاؤك الصحي.. ويبقى اختيارك!

التغذية مقوّم من المقومات التي تضمن بقاء الإنسان على قيد الحياة، والتغذية السليمة تمنح الإنسان الحصول على جسم صحيّ وخالي من الأمراض، وتكون بمثابة جدار واقٍ وحامٍ للجسم من التعرّض للكثير من الأمراض التي تنتج عن سوء التغذية والغذاء غير الصحي وغير المتوازن.

يعمل الغذاء في أجسادنا على:

اكساب الجسم المناعة
الضرورية التي تؤدي
إلى حمايته من
الأمراض.



تزويد الجسم بالطاقة
الضرورية لقدرته على
الحركة والتنقل.



تعويض وبناء الخلايا
والأنسجة التي تتعرّض
للتلف، وبناء أنسجة
وخلايا بديلة عنها.



يوفر الغذاء للجسم ما يحتاجه عندما يكون متكاملًا ومتوازنًا، وكلما كانت المائدة ملونة أكثر كانت وجبتكم مغذية وصحية أكثر، تعكس وجود بعض المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم

يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة للشخص السليم على المواد الأساسية التي تفي بكافة متطلبات بدنه من السكريات والبروتينات والدهون والفيتامينات بالإضافة إلى الأملاح المعدنية والماء.

السكريات (الكربوهيدرات)

تساعد على إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لإتمام وتنظيم العمليات الحيوية

البروتينات

تمد الجسم ببعض الأحماض الأمينية التي لا يمكن تصنيعها داخله، كما تساعد على بناء الأنسجة الجديدة في مراحل الحمل والنمو

الدهون

تعتبر الدهون مصدراً هاماً لطاقة الجسم، كما دخل الدهون في تركيب بعض الهرمونات والعديد من التراكيب الخلوية والنسجية

الفيتامينات

مركبات عضوية خاصة يحتاجها الإنسان بكميات معينة، وتعد بعض الفواكه والخضروات مصدراً مهماً لها

الماء

يعتبر مكوناً رئيسياً في النمط الغذائي، ولأن أغلب وظائف الجسد مثل الهضم والتنفس والإفراز والإخراج وغيرها لا تتم إلا في وسط مائي فإنه وبدون الماء تعجز الخلايا والأعضاء أجمعها عن أداء تلك الوظائف الحيوية

الأملاح المعدنية

تشكل الأملاح المعدنية ما يقرب من ٤,٣- ٤,٤٪ من وزن جسم الإنسان وهي توجد بنوع خاص في الأنسجة الهيكلية. ووجودها لازم لأداء مختلف الوظائف الخلوية ولعمل الأنسجة العصبية والعضلية

بوصلة الغذاء والصحة

بعد الاطلاع على الدراسات والعودة للأدلة العالمية والمحلية، استنتجنا أنه لا يمكن أن نصف نمط غذائي بأنه نمط صحي وسليم إلا من خلال توفر معايير ثلاثة وضوابط ثلاثة، في هذا الدليل وضعنا بوصلة التغذية السليمة. محفظة البوصلة مكونة من ثلاثة أقسام (العناصر والمكونات - الكميات - الأوقات) المعايير الثلاثة (السن - النشاط البدني - الحالة الصحية)

- ماذا نأكل ----- العناصر والمكونات
- كم نأكل ----- الكميات
- متى نأكل ----- التوقيت

التغذية السليمة تعني تناول الأطعمة المتنوعة بكميات مناسبة ومتوازنة حسب الاحتياج اليومي للجسم



يومًا بيوم.. لمائدة السحور والفطور

هذه الجزيئة في دليلنا الغذائي في رمضان مترجمة وبتصرف من مادة قيمة بعنوان

(How to get Fit This Ramadan)

العطش والجوع هما أكثر ما قد تشعر بتحديه أثناء صومك؛ لذلك أنت بحاجة إلى تناول أطعمة ومشروبات صحية تمدك بالطاقة وتساعد جسمك على البقاء رطبًا. إليك قائمة من الأطعمة / المشروبات التي ننصح أن تتناولها خلال شهر رمضان

الفواكه والخضروات

فهي غنية بالألياف، وتشعرك بالشبع وتسهم في منع الإمساك



التمر

هناك سبب لإفطار النبي محمد صلى الله عليه وسلم على هذه الثمرة المدهشة، فهو يحتوي على السكر الطبيعي الذي سيوفر لك الطاقة من لحظة الإفطار، وعلادة على ذلك، فالتمر مليء بالمعادن والفيتامينات الأساسية

الماء

وهذا هو الأهم: إذا كنت ستأخذ شيئًا واحدًا من هذا الدليل، فتذكر هذا: تحتاج إلى شرب الماء



البيض

مصدر غني بالبروتين، إذا
هو خيار رائع للسحور

البروتينات

كالدجاج، السمك.. يساعد
تناول البروتين على تجديد
العضلات والحفاظ عليها
وستساعد أيضا في منع
ظهور العضلات

الكربوهيدرات البنية

فهضمها يستغرق وقتًا
أطول من الكربوهيدرات
البيضاء، مما ينتج عنه
طاقة تستمر لفترات
أطول

العصائر والحساء

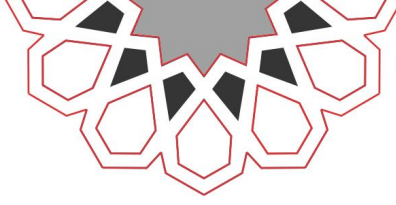
كلاهما وسيلة رائعة
لإضافة الماء إلى نظامك
الغذائي وتعتبر غذاءً غني
كأي طعام آخر

ماء جوز الهند

قد تراه بأيدي بعض
الرياضيين، السبب في ذلك
هو أن ماء جوز الهند يرطب
بسرعة كبيرة، فهو يحتوي
على المعادن التي تساعد
على ترطيب الجسم، بعد
التمرين أو فترات طويلة من
الصيام

شورية الشوفان

وعاء منها سيقطع
شوطا طويلا خلال
يومك فالشوفان يمدك
بالطاقة، فهو رائع خلال
الصيام



وجبة الإفطار	وجبة السحور
سوف تضطر إلى ضبط نفسك بشدة لوقت طويل، ولا سيما خلال أول ١٠-١٥ دقيقة بعد الإفطار. هناك طريقة جيدة لتتبعها: ابدأ وجبة الإفطار باتباعك للسنة بأكل ثلاث حبات تمر وكوب من الماء. خذ استراحة قصيرة لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق (إنه وقت أداء صلاة المغرب)، بعد هذا الوقت القصير تستطيع إكمال وجبة الإفطار.	ان ما تأكله في هذه الوجبة هو ما سيحتفظ به جسمك خلال ساعات النهار القادمة.. لذا من الأفضل أن تختار بحكمة. ننصحك بأن يكون سحورك الماء، شوفان، بروتين (البيض)، تمر فواكه، أرز أو الخبز الأسمر ونكرر بألا تنس الماء!
هناك نصيحة مهمة لتتبعها لتناول وجباتك: استخدم أطباقا صغيرة. إن استخدام أطباق أصغر من محيط يدك يساهم بتناولك كميات أقل ويمنع الإفراط بالأكل. احرص على أن يكون فطورك متوازنا واعتدل في الكمية. ابتعد وقلل جدًا من: الأطعمة المقلية (عذرا لمحبي السمبوسة) المأكولات المليئة بالسكر/الحلى، والمشروبات المليئة بالسكر(فيمتو)، والأطعمة الغنية بالدهون - صلصات الجبن، والأطعمة قليلة السعرات الحرارية/الحميات الغذائية.	ابتعد وقلل من الملح ومن الأطعمة المقلية والمشبعة بالدهون والكربوهيدرات البيضاء والمشروبات التي تحتوي على سكر مضاف والمأكولات المليئة بالسكر والوجبات السريعة (فهي تمدك بالطاقة بسرعة وجسمك يحتاج الى تزويده بالطاقة ببطيء).

من أجل تحقيق الفائدة الكاملة لشهر رمضان، يجب أن تتأكد من أنك تأكل وتشرب الأشياء الصحيحة، لكن الأهم من ذلك، أن تتجنب الأشياء المضرة

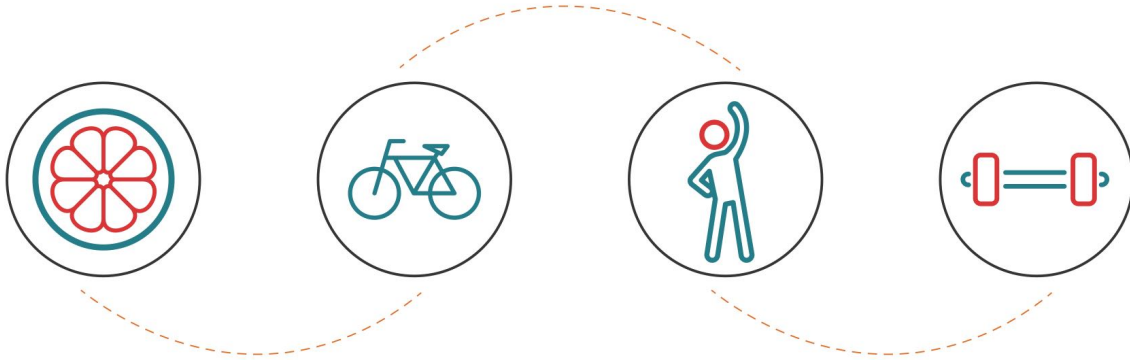


الرياضات الآمنة والفعالة لصحة الصائمين

هذه الجزيئة في دليلنا الغذائي في رمضان مترجمة وبتصرف من مادة قيمة بعنوان

(How to get Fit This Ramadan)

بحلول نهاية شهر رمضان، يكون جسمك قد خضع لعملية إزالة السموم. سيتم شحن طاقتك البدنية بالكامل وستكون جاهزة للـ ١١ شهرًا القادمة. في هذه الصفحة سوف نوضح لك كيفية الاستفادة اللياقية من رمضان والانتهاء منه بالشعور بالحيوية والنشاط حتى أقوى من ذي قبل.



التمرين اللياقى:

يمكنك إدخال بعض التمارين خلال فترة الصيام ويعتمد نوع التدريب وطوله وشدته إلى حد كبير على مدة صيامك! إليك تفصيل لكيفية التدريب بأمان وفعالية أثناء الصيام، اعتمادًا على المدة التي ستتم فيها الصيام يوميًا:

مدة الصيام			
ماذا تعلم عن هذه العناوين؟	14-10 ساعة	18-14 ساعة	+ 18 ساعة
تمارين بالأوزان	تكرارات عالية بوزن خفيف	لا ينصح	لا ينصح
المشي	- يوميا - قبل الإفطار - ٣٠ دقيقة كحد أعلى	-- يوميا - قبل الإفطار - ٣٠ دقيقة كحد أعلى	- يوميا - قبل الإفطار - ٣٠ دقيقة كحد أعلى
تمارين الإطالة	- لا بأس بممارسة تمارين الإطالة - صباحا أو بعد الإفطار ب١-٢ ساعة	- لا بأس بممارسة تمارين الإطالة - صباحا أو بعد الإفطار ب١-٢ ساعة	- لا بأس بممارسة تمارين الإطالة - صباحا أو بعد الإفطار ب١-٢ ساعة
تمارين عالية الكثافة (HIIT)	فقط عند إحساسك بطاقة عالية - بعد الإفطار بساعتين - ٣٠ دقيقة كحد أعلى - ٢-٣ مرات بالأسبوع	لا ينصح	لا ينصح

كما ينصح بشدة بالمشي قبل الإفطار لأنه يساعد على حرق الدهون أثناء الصيام، سوف يحرق الجسم الدهون مباشرة للحصول على الطاقة حيث لا يوجد مصدر آخر للغذاء في جسمك. وبالتالي اجعلها عادة! فالم يكن هنالك محذور صحي على صحتك «أي بعد استشارة طبيبك إذا كنت تعاني من مشاكل صحية أو لاحظت أعراضًا متعبة من ذلك»
اذهب قبل الإفطار بنصف للمشي، سيساعد ذلك أيضًا في الحفاظ على رشاقة جسمك والحفاظ على مرونة مفاصلك جيدًا ويمنع تصلب المفاصل، وهذا سيعينك عند أداء صلاتي التراويح والقيام.
إن المشي قبل الإفطار سيساعدك أيضًا في رفع مستوى الطاقة وزيادة الشهية. (فيما لو كنت بحاجة إلى زيادة وزنك في رمضان)



لأي استفسار في هذا الخصوص راسلنا على البريد الإلكتروني للدليل. وسنقوم بعرض استفسارك على مرجع طبي موثوق ونوافيك بالإجابة





الفصل الثاني

اجعل من غذائك شفاءً.. توجيهات
للمرضى في رمضان

١. ابدأ باستشارة طبيبك المختص
٢. الحالات المرضية والنصائح الصحية والغذائية في رمضان
٣. العلاج بالغذاء وبالغسل وبالماء
٤. هل يمكن التخلص من المخاطر الصحية في رمضان



عنوان الفصل: ما لا يسع الإنسان جهله تجاه غذائه وصحته وأسلوب حياته		
وماذا تعلمت؟ (تعباً بعد نهاية قراءتك لهذا الفصل مباشرة)	وماذا تريد أن تتعلم منها؟	ماذا تعلم عن هذه العناوين؟

ابداً باستشارة طبيبك المختص

من رحمة الله تعالى أن أعطى رخصة الإفطار لأصحاب الأمراض الحادة أو المزمنة والذين لا طاقة لهم بالصوم إما لضعف أجسامهم أو احتياجهم لتناول الأدوية بشكل منتظم أو عدم قدرتهم على تحمل الجوع والعطش لأوقات طويلة لضعفهم أو عجزهم؛ وعليهم أن يقوموا بما يلي:

تهيئة البيئة والظروف
الميسرة لصيامهم.

عمل التحاليل والفحوصات
الطبية اللازمة في حال
دعت الحاجة لها.

استشارة الطبيب المختص
لأخذ تعليماته حول صيامه
وأدويته وتقييم حالته
الصحية تجاه الصوم.





آه و شدتها

الحالات المرضية والنصائح الصحية والغذائية في رمضان

تتنوع الحالات المرضية وشدتها ومدى تأثيرها بالصوم، ولسنا في هذا الدليل بصدد شرحها من الناحية الطبية، ونرجو التأكيد على قراءة التوجيهات الخاصة بالفطور والسحور المذكورة آنفا في هذا الدليل تحت عنوان:

يومًا بيوم.. لمائدة السحور والفطور؛ وسنذكر أبرز تلك الأمراض وأكثرها شيوعًا ونطرح النصائح الصحية والغذائية المضافة لها تحديداً (احرص/تجنب)



مرضى السكري:



- الوجبات التي تحتوي كميات كبيرة من الدهون والنشويات
- بذل المجهود البدني العنيف خاصة خلال ساعات الصوم خوفاً من انخفاض مستوى سكر الدم وما يتبعه من مشاكل صحية



- أن تراجع طبيبك لكي يقوم بملاءمة العلاج والتوصيات الطبية مع ظروف الصيام.
- ممارسة الرياضة المناسبة كالمشي وذلك في الفترة المسائية بين الإفطار والسحور.

مرضى القلب والشرابيين

- استخدام زيت الزيتون بدلاً عن زيوت الطبخ وبكميات متوازنة لأنه زيت أحادي غير مشبع ويعتبر من الدهون الصحية للجسم.
- تناول اللحوم البيضاء كالسمك لانخفاض نسبة الدهون فيها.
- اختيار الألبان والأجبان قليلة الدسم أو بدون دسم.
- الاعتدال في تناول البيض ٣-٤ مرات أسبوعياً فقط لاحتوائه على كميات عالية من الكوليسترول.



- الأطعمة الدسمة والحلويات والمشروبات المنبهة والمشروبات الغازية التي تزيد من معدل ضربات القلب
- الزبدة، المايونيز والكميات الكبيرة من الزيوت النباتية الأخرى مثل زيت الذرة والصويا، والأطعمة المقلية
- اللحوم الحمراء كثيرة الدهون لأنها ترفع كوليسترول الدم.
- الملح والأطعمة المالحة مثل اللحوم المصنعة، صلصة الصويا، النقانق والشوربات الجاهزة.
- مصادر الدهون و الزيوت المهدرجة فأخطر أنواع الدهون هي الدهون المهدرجة والتي تتوفر في السمن المصنع، مبيض القهوة، البسكويت، زبدة الفستق، الشوربات الجاهزة، النقرشات المالحة، الحمص المصنع (الجاهز)، المايونيز وغيرها.
- بذل المجهود البدني العنيف خاصة خلال ساعات الصوم خوفاً من انخفاض مستوى سكر الدم وما يتبعه من مشاكل صحية.



مرضى الجهاز الهضمى

يعتبر شهر رمضان شهر صيانة وعلاج للجهاز الهضمي، حيث أنه يعطي هذا الجهاز الحيوي راحة بمعدل ١٠-١٤ ساعة ولمدة شهر، ويتيح لهذا الجهاز الراحة وتنظيف أجزائه المختلفة. ولذلك يمكن أن ننتهز هذه الفرصة السنوية لصيانة هذا الجهاز عبر نظام غذائي صحي معتدل في الإفطار والسحور.



- أن تراجع طبيبك لكي يقوم بملاءمة العلاج والحميات الصحية الخاصة لمشكلتك الهضمية.
- الأطعمة المسلوقة والمطهونة بشكل صحي وصحيح.
- ممارسة الرياضة المناسبة كالمشي بشكل منتظم.

- الإكثار من شرب القهوة والمشروبات الغازية لأنها تسبب الإمساك استبدالها بالمشروبات الدافئة نوعًا ما، مثل: اليانسون والبابونج والحلبة، ويفضل المشروبات الباردة مثل: اللبن الزبادي والحليب بالموز.
- الأطعمة المحمرة والحارة والمتبلة والتوابل، مثل الفلفل الأسود والبهارات ويفضل استخدام الكمون.
- الأطعمة الدسمة والسكريات مع التخفيف من البهارات والأغذية الحارة لأنها تهيج القولون العصبي.
- المعجنات لأنها تنتج كميات كبيرة من الغازات في الأمعاء أثناء عمليات الهضم.
- الأطعمة ذات القشور والألياف الصلبة والبذور، مثل الردة وحب القمح الكاملة والطماطم والفراولة، والأطعمة الطاردة للغازات، مثل البقول والكرنب والقرنبيط والثوم.



مرضى الجهاز البولى

- تناول كميات كافية من السوائل وتقسيمها على الفترة ما بين الإفطار والسحور.
- تحديد كمية السوائل باحتياج الجسم فقط وعدم تناول كميات زائدة.
- تحديد وضبط كميات البروتين حسبما تستدعي الحالة وفق الطبيب المعالج.
- تقليل الأطعمة الغنية بالصوديوم والبوتاسيوم والفسفور، وتقليل كميات الملح في الطعام.



- المواد الغذائية التي تحتوي على نسبة كبيرة من الأملاح والدهون مثل اللحوم والسبانخ والمكسرات
- المواد التي تساعد على تشكل حصوات الكلى مثل السبانخ، الفراولة، المكسرات، الشوكولاتة، الشاي، نخالة القمح
- أملاح الصوديوم والأغذية الغنية بها (ملح الطعام، ورقائق البطاطس، والمكسرات، واللحوم الباردة، والجبن، والخضروات المعلبة) والأغذية الغنية بالبوتاسيوم مثل: (الزبيب، المشمش/قمرالدين، الخوخ، الموز، والبروكلي، الشوكولاتة، والطماطم، وعش الغراب، والخردل، والبنجر).



ولأن الوقاية خير من العلاج، فهذه هي الأطعمة والمشروبات الرئيسية التي ندعوك لتجنبها أو التقليل الشديد منها خلال شهر رمضان:

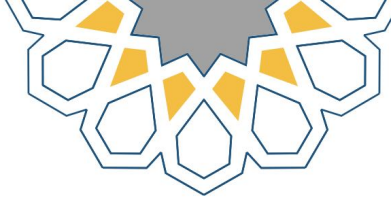
- الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من الأملاح - استهلاك كمية كبيرة من الملح ستشعرك بالعطش، ومعظم الناس في رمضان يعانون من العطش أكثر من الجوع، ولتحافظ على جسمك رطبًا توقف عن استخدام الملح.
- الأطعمة المقلية والأطعمة الغنية بالدهون.
- المشروبات السكرية - تجنب المشروبات الغازية، لا بأس بالعصيرات الطبيعية الطازجة.
- الأطعمة المصنعة - يحتاج جسمك إلى أطعمة طبيعية طازجة، فهي تحتوي على دهون أقل، وكمية معادن وفيتامينات أعلى.
- الأطعمة البيضاء - الخبز الأبيض والأرز الأبيض والمعكرونة البيضاء، واستبدالها بالبر (الدقيق الكامل، الحبوب الكاملة، القمح الكامل) فهي أفضل.
- الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة، «الحمية الغذائية»، والأطعمة «الخفيفة» - يجب عليك تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة لأنك بحاجة إلى سعرات حرارية جيدة، لذلك تجنب هذه الأطعمة.
- الشاي / القهوة - لأنك تحتاج إلى الاحتفاظ بالماء عندما تكون صائم، فالشاي / القهوة بمثابة مدر للبول، وتناولهم يسبب فقدان الماء.

العلاج بالغذاء

تظهر بعض الدراسات المعدلات العالية للأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية والنشاط البدني وعوامل الخطر المرتبطة بها. وتؤثر هذه الأمراض على جميع الأعمار - الأطفال والمراهقين والبالغين وكبار السن. من أبرز الأمراض التي لها علاقة بالتغذية: السكري، والسمنة، وخلل دهون الدم، والكساح وهشاشة العظام، وضغط الدم، وبعض أنواع السرطانات.. وغيرها. وكما عرفنا دور الغذاء بمختلف أنواعه من بروتينات وفيتامينات ومعادن في الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، وهنا نستعرض بعض العناصر الغذائية ودورها في الوقاية والعلاج:

الفيتامينات

- ويعتمد الإنسان في حصوله على الفيتامينات على المصادر الطبيعية كالنباتات والكائنات الدقيقة التي يمكنها تصنيع هذه الفيتامينات.
- الفيتامينات لا تتوفر جميعها في غذائنا؛ ويتعين على الجسم تصنيع بعضها بداخله بمساعدة بعض الكائنات الدقيقة التي تعيش في الأمعاء الغليظة؛ وذلك مثل فيتامين (ك).
- يحصل الجسم على بعض الفيتامينات في صورتها الخام ثم يتم تحويلها داخله إلى فيتامينات نشطة؛ مثل الكارتونيات التي تتحول إلى فيتامين (أ).
- يجب على الشخص البالغ أن يتناول على الأقل خمسة مقادير من الفواكه والخضروات يوميًا ليجنب الأمراض القلبية والجهاز الدوري وذلك لأنها مصدر جيد للفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية
- يمكن تناول الخضروات والفواكه في عدة صور مثل أن تكون طازجة أو مجمدة أو مجففة أو في شكل عصائر أو معلبة.



فيتامين (ج) Vitamin C

أحد الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء ويوجد بوفرة في الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون.

كما يوجد في الطماطم والكرنب وفي بعض الأعضاء الجسمية مثل الغدد الكظرية والكبد والكلية

- يلعب هذا الفيتامين دوراً أساسياً في بعض عمليات الأكسدة في الجسم.
- هام جداً لالتئام الجروح وتكوين الخلايا والأجسام المضادة.
- ينشأ عن نقص هذا الفيتامين مرض الإسقربوط وهو مرض يتميز بالنزيف الدموي في أماكن عديدة في الجسم وبخاصة تحت الجلد وفي اللثة؛ وبسببه تصبح الأسنان غير ثابتة وهشة، والعظام الجديدة هشة أيضاً وسهلة الكسر.
- يؤدي نقص هذا الفيتامين أيضاً إلى بطء تكوين ونمو الأنسجة الليفية والمادة بين الخلوية فيها.

فيتامين (أ) Vitamin A

يتوفر في الدهون والزيوت؛ وخاصة في كبد الأسماك وصفار البيض وفي الخضروات الصفراء والخضراء والفواكه، وبصورة خاصة في الجزر والطماطم والخس والمشمش وغيرها.

- يعتبر هذا الفيتامين المادة التي يتكون منها الأرجوان البصري الذي يلزم توفره للرؤية الجيدة في الضوء الخافت.
- يعمل على منع جفاف الأغشية المخاطية مثل القرنية والأنف والحلق.
- يلزم للنمو الطبيعي للأنسجة العصبية وبناء الأسنان والعظام.
- يتسبب نقص فيتامين (أ) في العشا الليلي وفي حدوث بعض الاضطرابات العصبية وجفاف القرنية.





مجموعة فيتامينات (ب) المركب

تشتمل هذه المجموعة على ١٢ فيتامين يشار إليها بفيتامين (ب١) و(ب٢).. إلخ وجميعها تذوب في الماء

فيتامين (ب١) Vitamin B1

يتوفر هذا الفيتامين في اللحوم وصفار البيض والكبد والسبانخ.

- يلعب دوراً رئيسياً في عمليات التمثيل الغذائي وخاصة الكربوهيدرات.
- يسبب نقص هذا الفيتامين مرض البريبري في الإنسان ينشأ المرض نتيجة لتراكم حامض البيروفيك في خلايا الجسم مما يسبب ضعف العضلات ونقص الإفرازات الهاضمة وضعف الحركة الدودية في القناة الهضمية وانعدام الشهية للطعام.

فيتامين (د) Vitamin D

مجموعة من الفيتامينات التي تذوب في الدهون وتشمل الفيتامينات من (د١-د١٥) وأهمها د٢ ود٣.

يتوفر في كبد الحوت وصفار البيض واللبن والكبد

- أهم الفيتامينات د٢ ود٣ اللذان يتولدان نتيجة تأثير ضوء الشمس أو الأشعة فوق بنفسجية على بعض الأسترولات الموجودة تحت الجلد.
- يساعد الفيتامينين على تسهيل امتصاص الكالسيوم والفوسفور من الأمعاء وتنظيم معدلاتهما في الجسم.
- يتسبب نقص هذه الفيتامينات في مرض الكساح نتيجة لنقص الكالسيوم والفوسفور في الغضاريف الواقعة عند نهايات العظام الطويلة.



فيتامين (ب٢) Vitamin B2

- أهم مصادر هذا الفيتامين هي الخميرة واللبن والكبد والقلب والبيض والخضروات الورقية وبعض الفواكه مثل الموز والبرتقال.
- هذا الفيتامين هام بالنسبة لعمليات التنفس الخلوي حيث يعمل كحامل للأوكسجين .
- هام لعمليات النمو.
- يؤدي نقص هذا الفيتامين لالتهاب الجلد في الوجه واليدين والقدمين واحمرار اللسان والتهاب القناة الهضمية.

فيتامين (ب١٢) Vitamin B12

- أهم مصادر هذا الفيتامين هي اللحوم والأسماك والكبد والخميرة وبكتيريا اللبن.
- لازم لعمليات النمو.
- يدخل في تركيب كرات الدم الحمراء.
- يتسبب نقصه في حدوث الأنيميا الخبيثة.
- يتسبب نقصه أيضا في بطء نمو الأطفال الصغار.

الأملاح المعدنية

ومن أبرزها: اليود، والحديد، والكالسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم..

- يؤدي نقص اليود إلى حدوث مرض الجواتر البسيط وذلك لأن اليود لازم لتصنيع هرمون الثيروكسين في الغدة الدرقية.
- الحديد عنصر مهم يستخدمه الجسم في بناء مادة الهيموجلوبين وبعض الإنزيمات مثل السيتوكرومات.
- الكالسيوم هام جدًا لعمليات تجلط الدم وتكوين اللبن وهو يلعب دوراً فعالاً في الإشارات العصبية.
- الفوسفور ضروري للنمو الطبيعي للعظام.
- البوتاسيوم يتسبب نقصه في الضعف الجسمي العام والشلل العضلي للإنسان.

العلاج بالعسل

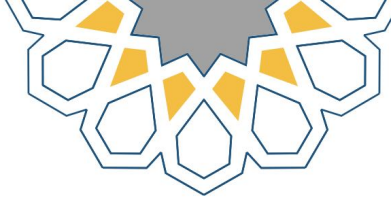
عرف الإنسان العسل واستعمله للغذاء والعلاج منذ القدم، وفي تاريخ الحضارات والعسل يستعمل للعلاج؛ فقد استعمله الأشوريين والفراعنة والصينيون والهنود القدماء، وتعددت استخداماته في معالجة أمراض المعدة والأمعاء، وعلاج التهابات البلعوم والحنجرة، وتهديئة السعال وامتصاص رطوبة الصدر، وطلاء الجروح، كما استعمل لعلاج بعض أمراض العيون، وبعض الأمراض الجلدية.. وغيرها.

واتسع نطاق استعمال المسلمين للعسل في التشافي تصديقاً لقول الحق سبحانه: {وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (٦٨) ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} [النحل: ٦٨-٦٩].



شاركنا رأيك حول الفوائد
والتجارب الصحية في رمضان
على البريد الإلكتروني للدليل





العلاج بالماء

يستعمل الماء لعلاج كثير من المشكلات الصحية، فكما هو ضروري للحياة فإنه ضروري للعلاج، ومع تقدم الطب والاكتشافات الحديثة، يمكن أن نلخص شيئاً من استعمالاته في العلاج:

- علاج الحمى وارتفاع حرار الجسم: من خلال الكمادات الباردة.
- علاج الجفاف الناتج عن فقدان السوائل بسبب القيء أو الإسهال.
- علاج آلام المفاصل والعضلات: من خلال الكمادات الحارة الرطبة ومثلها الباردة أو الثلج.
- التأهيل لمرضى الجلطات العصبية في أحواض الماء البارد جداً.
- أعظم ماء هو ماء زمزم وهي لما شربت له وهس طعام طعم وشفاء سقم.
- تنقية البشرة بغسلها بالماء وهذا ما يقوم به المسلم في الوضوء.
- تخفيف الوزن ويكون ذلك بشرب الماء قبل الوجبة للشعور بالامتلاء.
- حمامات الجلوس لعلاج الجروح في منطقة الحوض كعلاج البواسير والناسور وبعد الولادة.





هل يمكن نتخلص من المخاطر الصحية في رمضان

• حظي الصيام بنصيب من الدراسات والأبحاث حول فوائده الصحية، فوُضعت أسئلة وفرضيات..



• هل الصيام مفيد أم ضار للصحة؟

• ما هي تأثيرات الصيام على الجسم؟

• لقد اكتشف العلم الحديث من فوائد الصيام ما ألفت فيه الكتب،

ونشرت عنه الأبحاث في المؤتمرات والمجلات؛ نختار منها:

الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر الحياة بدونها:

(كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضاً لأن سموم الأغذية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض فتثقله ويقل نشاطه، فإذا صام خف وزنه وتحللت هذه السموم من جسمه وذهبت عنه حتى يصفو صفاء تاماً ويسترد وزنه ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن ٢٠ يوماً بعد الإفطار. لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل)

ماك فانون - عالم صحة أمريكي

الصوم ينظف ويبدل أنسجة الجسم

(إن كثرة وجبات الطعام ووفرته تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس الحيوانية وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام؛ حيث أن سكر الكبد يتحرك ويتحرك معه أيضاً الدهن المخزون تحت الجلد، وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب)

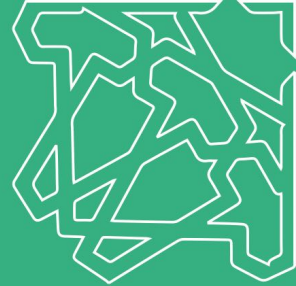
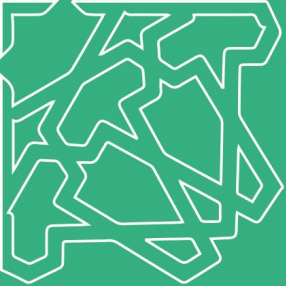
الكسيس كاريل-حائز على جائزة نوبل في الطب

الجوع من أجل الصحة

(إن على كل إنسان أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة أربعة أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته)

كتاب الجوع من أجل الصحة

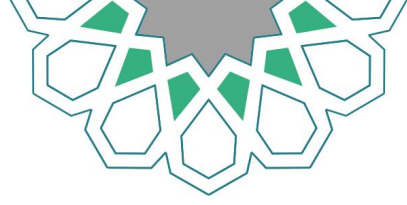




الفصل الثالث

أمن وسلامة الغذاء

١. سلامة الطعام.. من أين تبدأ؟
٢. النظافة الظاهرية لا تعني وحدها الغذاء الآمن السليم
٣. توصيات غذائية لصحة المسافرين
٤. القواعد الأساسية في الإسعافات الأولية

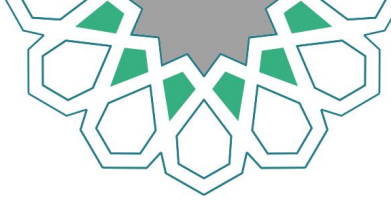


عنوان الفصل: ما لا يسمع الإنسان جهله تجاه غذائه وصحته وأسلوب حياته		
ماذا تعلم عن هذه العناوين؟	وماذا تريد أن تتعلم منها؟	وماذا تعلمت؟ (تعباً بعد نهاية قراءتك لهذا الفصل مباشرة)

سلامة الطعام.. من أين تبدأ؟

هذه الجزيئة في الدليل منقولة وبتصرف من مادة قيعة بعنوان (السلامة في المطبخ) من كتاب الموسوعة الصحية الشاملة للدكتورة/ضحى بابلي.





تبدأ سلامة الغذاء من طريقة إنتاجه ثم طريقة تخزينه وتمتد إلى طريقة تحضيره وطهيته لتصل أخيرًا إلى حفظ ما يتبقى منه.

وإليك هذه الإرشادات المساعدة على سلامة أطعمتكم في منازلكم:

- تضبط درجات حرارة الثلاجات على 5 درجات مئوية: حيث أن هذه الدرجة تقلل من نسبة تكاثر الجراثيم والبكتيريا ويجعل الطعام أقل عرضة للتلوث بهما.
- حفظ الأطعمة المطهية بأسرع وقت ممكن بحيث لا تتجاوز ساعتين بعد الطبخ، ووضع تاريخ حفظها، والتخلص منها في حال جاوزت 3 - 5 أيام.
- يغسل اللوح المستعمل لتقطيع اللحوم وتحضير الطعام بالماء الدافئ والصابون ثم يشطف باستعمال مطهر خفيف قبل استعماله لتقطيع أي من الأطعمة الأخرى كالخضار ونحوها؛ وذلك لأن اللحوم النيئة تكون مهيئة لتكاثر الجراثيم في حال لامست أي نوع من الأغذية الأخرى.
- الطهي الجيد للحوم، أو البرجر حتى يختفي احمرار اللحم تمامًا.





- يفضل غسل الأواني خلال ساعتين من الاستعمال، ومن ثم تركها لتجف دون استعمال المناشف، ويمكن غسلها بواسطة آلة غسيل الصحون التي تعقمها وتنظفها وتجففها دون أن تلمس باليد.
- يوصى بأن تتم إذابة الثلج عن اللحوم بوضعها في الثلاجة أو المايكرويف وليس بتركها في جو المطبخ الخارجي منعًا لنمو البكتيريا على الطبقات الخارجية للحم.
- كما يمكن إذابته بوضعه في كيس محكم الإغلاق داخل إناء من الماء البارد، على أن يغير الماء كل نصف ساعة للمحافظة على درجة برودته.
- عند استعمال المايكرويف لإذابة الثلج، فلا بد من ترك مسافة بين اللحم وبين جدران المايكرويف حتى تتوزع الحرارة على اللحم كله.
- يجب التأكد من حفظ الفوط والإسفنجات جافة دائمًا لمنع تكاثر البكتيريا والفطريات.
- احرص على نظافة خزائن المطبخ وأسطحته باستعمال ماء دافئ وصابون وحلول الكلور المخفف حتى يتعدى التنظيف إزالة الغبار والقذارة الخارجية إلى قتل البكتيريا والجراثيم، كما يوصى بتسليك وتنظيف مجاري المطبخ بانتظام لأن بقايا الطعام المترسب وفي وجود الرطوبة يساعد على نمو وتكاثر البكتيريا.





النظافة الظاهرية لا تعني وحدها الغذاء الآمن السليم

إذا كان يتوجب علينا أن نحتاط من كل ما ذكر وهي في منازلنا، فكيف بمن يعتمد يأخذ طعامه من خارج منزله.. عن ماذا يسأل؟ ولا نقول هذا إلا ليراعي كل صاحب مطعم أو فندق أو من يقوم على تفتير الصائمين معايير سلامة الغذاء ومكافحة الميكروبات وفق الطرق الآمنة والسليمة.

إن بريق الصحن وللمعان الأرضيات ورائحة المكان لا تعني الضرورة سلامة الطعام وأمنه، وعليه نعود لمبدأ الصدق والأمانة من البائع والمشتري ليبارك الله الطعام ويبارك المال الذي جني منه.



توصيات غذائية لصحة المسافرين

في الواقع تتراوح الإصابات الناجمة عن الأطعمة السيئة بين الإسهال المعتدل إلى الإصابات الخطيرة (مثل الإصابة بالتهاب الكبد A أو التيفوئيد والتي قد يكون لها آثار صحية طويلة الأجل). وتقدر مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أن ٣٠٠٠ شخص يموتون سنوياً بسبب الأمراض المنقولة عبر الأغذية في أميركا، لذلك فإن الإحصاءات المتعلقة بسلامة الأغذية أعلى من ذلك بكثير في أماكن أخرى في العالم. إذ تقدّر منظمة الصحة العالمية أن مليوني شخص يموتون كل عام بسبب الأغذية الملوثة، أو بسبب مياه الشرب التي تحوي على جراثيم ضارة وطفيليات وفيروسات ومواد كيميائية.



غسل اليدين

بشكل عام سواء كنت ستسافر أم لا، فإن غسل اليدين بشكل صحيح هو وسيلة مهمة لمنع الإصابة بالأمراض المنقولة بواسطة الغذاء، اغسل يديك في معظم الأحيان بالماء الدافئ والصابون، خصوصاً قبل تناول الطعام وبعد استخدام الحمام، وعندما لا يتوفر الصابون والماء الدافئ، استخدم المطهر الكحولي بدلاً من ذلك، ضعه دوماً في حقيبتك أو محفظتك لتصل إليه بسهولة.



ولكن هناك نصائح أخرى للوقاية من مخاطر الأطعمة والأشربة عند السفر.. شاركنا تعليقك!



القواعد الأساسية في الإسعافات الأولية

تشمل الإسعافات الأولية كل ما يتعلق بالعناية الفورية بالمصابين حتى تصل المساعدة الطبية. وقد يكون الوقت الذي تقدم فيه هو الوقت الحرج الذي تدرك به الحياة أو تمنع به الإعاقة أو تحفظ به الحواس. وفي المنزل تقع بعض الحوادث، منها ما هو بسيط ومنها ما هو حرج، وتتنوع المسببات من المنتجات الكيميائية الموجودة في المنزل إلى التسمم بالأدوية إلى الجروح والحروق والسقوط ونحوه.



وهنا نعرض بعض القواعد الأساسية في الإسعافات الأولية:

١. أبعد المصاب عن مصدر الخطر.
٢. فك الأريطة والأحزمة والملابس الضيقة.
٣. مزق أو قص الملابس حول مكان الجرح أو الإصابة.
٤. ابحث عن أي جسم غريب في الفم أو بقايا القيء إذا كان المصاب في حالة إغماء، وأمل رأسه جانباً أو إلى الأسفل إذا أمكن واجذب لسانه إلى الأمام حتى لا يختنق.
٥. أجر للمصاب تنفساً صناعياً إذا كان التنفس متوقفاً.
٦. في حال النزيف: اضغط على موقع النزيف بقطعة قماش نظيفة واربط برباط ضاغط في مكان أعلى من الجرح حالة وجود نزيف ظاهر.
٧. أسرع في نقل المصاب في حالة الاشتباه بنزيف داخلي ومن علاماته: قلق المصاب، وشكواه من العطش، وسرعة تنفسه، وشحوب لونه، وبرودة جلده، وسرعة وضعف نبضه، مع عدم وجود إصابة ظاهرة.
٨. لا يعطى المغمى عليه أي شيء من الفم.

هذه الجزيئة أعلاه في الدليل منقولة وبتصرف من مادة قيمة بعنوان (الإسعافات الأولية) من كتاب الموسوعة الصحية الشاملة للدكتورة/ضحى بابللي

وقفات

- لا تترك بيتك دون حقيبة إسعافات مجهزة، وتفقد حجتك بيتك للماء أو الكهرباء، فلا تدري متى تحتاجها، ولكن حين الحاجة لا ينفع الإهمال!
- درب نفسك وأهل بيتك على طرق الإسعافات الأساسية للحروق والجروح والضمادات، واجعل الثقة سبيلهم في التعلم.
- احرص على حضور دورة الإنعاش القلبي الرئوي والإسعافات الأولية، واكتسب المعرفة والمهارة بجد فهي الشهادة الحقيقية حين تشهد موقف احتياجك لتقديمها.



ثم ماذا بعد؟

وبعد قراءتك للفصول الأربعة من دليلك الشخصي للغذاء الصحي

ما هي أبرز المعلومات التي استوقفتك	ماذا تنوي عمله فيما يخص ذاتك وأسرتك	كيف ستطور هذه المعارف وتحولها إلى واقع في مجتمعك المحيط

من كل ما سبق (اكتب ما علق في ذهنك في هذه الفراغات على شكل كلمة واحدة فقط)

.....

.....

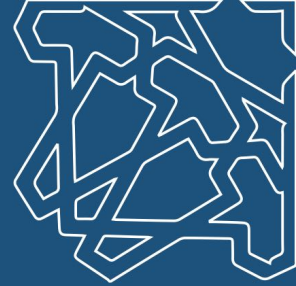
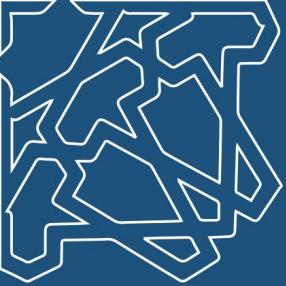
.....

.....

.....



شاركنا صورة من هذه الصفحة على بريد الدليل .



ملاحق الدليل

١. التوجيهات الغذائية الأساسية
٢. السعرات الحرارية

الملحق الأول: التوجيهات الغذائية الأساسية

الكمية الأقصى يوميًا	اختر	تجنب	المجموعة / الأصناف
الفاكهة والخضروات ومصادر الفيتامينات والمعادن	الخضروات الطازجة أو المسلوقة أو المطهونة بكمية قليلة من الزيت الخضروات الموسمية أو المحفوظة في عصير الليمون الفواكه الطازجة العصائر الطبيعية بكميات متوسطة ركز على التمر و المشمش والتين حساء الخضار (الشورية) دون استخدام مرق الدجاج الصناعي الخضار المسلوقة خاصة البطاطس	ثمار جوز الهند: لاحتوائها على دهون مشبعة الخضروات المقلية الخضروات المسلوقة مع الزيت العصائر التي تحتوي على السكريات الشوربات المضاف لها نكهات صناعية كمرق الدجاج و الكريمة البطاطا المقلية	كوب من الخضار الطازجة نصف كوب من الخضار المطهونة نصف كوب فواكه مقطعة نصف كوب عصير حبة فواكه واحدة
اللحوم ومصادر البروتينات	الاسماك الدجاج المشوي منزوع الجلد لحم الغنم البقوليات مثل الفول والعدس والبازلاء البيض المسلوق (٣ مرات أسبوعياً)	الدجاج المقللي والمحمّر الوجبات الغنية بالدهون الوجبات التي تحوي اعضاء المواشي مثل الكبد والطحال السجق والهوت دوج السمبوسة المقلية	٨٠ - ٦٠ جم من اللحم بأنواعه نصف كوب من البقوليات ١ بيضة
الألبان ومنتجاتها	الحليب قليل او منزوع الدسم الزبادي قليل او منزوع الدسم الجبن قليل الدسم	الحليب كامل الدسم المثلجات الزبادي كامل الدسم الجبن كامل الدسم خاصة الجبن أصفر اللون مثل الجبن الرومي	اكوب حليب أو الزبادي شريحة واحدة جبن ملعقتي طعام



الكمية الأقصى يوميًا	اختر	تجنب	المجموعة / الأصناف
الحبوب و المخبوزات	الحبوب الكاملة لأنها مصدر كبير للطاقة (الخبز الأسمر - خبز الشعير - المخبوزات الغنية بالحبوب الكاملة الأرز المسلوق بأنواعه ويفضل الكامل المعكرونة التي لا تحوي كميات كبيرة من الصلصة والزبدة	المعجنات التي تحوي كميات كبيرة من الدهون مثل (الدوناتس والكرواسون و الكنافة و الزلابية وغيرها الأرز المحمر أطعمة التحلية التي تحوي كمية سكريات كبيرة	نصف كوب من الحبوب المطبوخة ربع رغيف خبز أو ما يعادلها من شرائح التوست
الزيوت والدهون	زيت الزيتون زيت الذرة زيت دوار الشمس وجميعها تضاف باردة	السمن الزبدة/ الزيوت المهدرجة المقليات/ زيت النخيل زيت جوز الهند/ كريما	أقل كمية ممكنة
الماء	الاكثار من شرب الماء بدرجة حرارة معتدلة	شرب الماء البارد على الإفطار شرب الماء أثناء الأكل شرب الماء لعد الطعام مباشرة	٦ - ٨ كوب
التوابل والبهارات	الأعشاب العطرية : النعناع - الريحان - ورق الغار - اكليل الجبل	الفلل - القرفة - الهيل - الفلفل الأحمر - البهارات المشكلة	أقل كمية ممكنة



الملحق الثاني: السعرات الحرارية

الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية للرجل

الوزن	عمر فوق 55 سنة	36-55 سنة	18-36 سنة
lbs 132 - kg 60	1900	2300	2480
lbs 143 - kg 65	2000	2400	2620
lbs 154 - kg 70	2100	2480	2760
lbs 165 - kg 75	2200	2560	2900
lbs 176 - kg 80	2300	2670	3050
lbs 187 - kg 85	2400	2760	3200
lbs 198 - kg 90 وأكثر	2600	3000	3500

الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية للمرأة

الوزن	عمر فوق 55 سنة	36-55 سنة	18-36 سنة
lbs 100 - kg 45	1430	1570	1760
lbs 110 - kg 50	1500	1660	1860
lbs 121 - kg 55	1550	1760	1950
lbs 132 - kg 60	1600	1860	2050
lbs 143 - kg 65	1630	1960	2150
lbs 154 - kg 70	1660	2050	2250
lbs 165 - kg 75 وأكثر	1720	2150	2400

اعداد وتنفيذ : مؤسسة درب المفاز للتدريب الصحي
والأبحاث الوقفية



✉ smav@dmnet.edu.sa

☎ +966 05 66 29 1219

📧 @SMAV_SA

✉ dmet@dmnet.edu.sa

☎ +966 55 222 68 83

📧 @masteryroad



 www.rm.org.sa

 info@rm.org.sa

 +966 50 44 266 69



@RajhiWaqifa