

التغذية الصحية المتوازنة

التوجه الصحي للحياة .. أسلوب حياة



سلطنة عمان - وزارة الصحة
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دائرة الأمراض غير المعدية



٢٠١٨ م

إن التغذية الجيدة ضرورية لنمو وتطور سليمين، وهي ضرورية أيضاً لقيام الفرد بوظائفه الحيوية المختلفة. فالطعام مطلوب لتوفير الطاقة من أجل القيام بأي نشاط، كما أنه مطلوب لمقاومة المرض والعدوى، ولصيانة وترميم مايتلف من خلايا الجسم وأنسجته المختلفة.



والغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية كالبروتينات والنشويات والدهون والأملاح المعدنية، إضافة إلى كمية كافية من الماء لضمان استمرار الحياة بشكل سليم.

إن توافر جميع العناصر الغذائية المختلفة بكميات متوازنة هي إحدى الدعامات الأساسية للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، لذلك يجب :

- ⊙ تناول جميع الوجبات الرئيسية يومياً بما فيها وجبة الإفطار.
- ⊙ المحافظة على معادلة التوازن بين الطاقة المتناولة من الأطعمة والطاقة التي تصرف عبر النشاط البدني اليومي .
- ⊙ اتباع إرشادات الدليل العماني للغذاء الصحي ومكونات الطبق العماني الصحي .
- ⊙ الإستمتاع بتناول الطعام باعتدال وعدم جعله وسيلة لملئ المعدة.
- ⊙ الحرص على شرب كميات كافية من الماء أو السوائل (عصائر غير محلاه، حليب، لبن، الخ) بما يعادل ٢ لتر يومياً .
- ⊙ التقليل من استهلاك المأكولات الغنية بالدهون المشبعة (دهون من مصدر حيواني) والحرص على تجنب الدهون المهدرجة (الدهون المتحولة في بعض الأطعمة المصنعة) .
- ⊙ تناول الخضراوات والفواكه بمعدل ٥ - ٨ حصص يومياً.
- ⊙ التقليل من تناول المأكولات والمشروبات الغنية بالسكريات والأملاح .



هل يعتبر وزنك مثالي ؟

يوجد العديد من قياسات تقدير بنية الجسم ومعظم تلك القياسات تعتمد إلى معرفة كمية الدهون بالجسم .

وأشهر الطرق تستعمل قياس الطول والوزن لحساب مؤشر كثافة كتلة

الجسم (BMI) ، ويتم قياس مؤشر كثافة كتلة الجسم (BMI) على

النحو الآتي : $\frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{\text{مربع (الطول بالمتر)}}$

مؤشر كتلة الجسم	التشخيص	كيفية التعامل معها
١٨,٦ - ٢٤,٩	طبيعي	المتابعة المستمرة مع الفريق الصحي لمساعدتك في تحقيق هدفك في إنقاص وزنك بطريقة صحية .
٢٥ - ٢٩,٩	زيادة في الوزن	المتابعة المستمرة مع الفريق الصحي لمساعدتك في تحقيق هدفك في إنقاص وزنك بطريقة صحية .
٣٠ أو أكثر	سمنة	المتابعة المستمرة مع الفريق الصحي لمساعدتك في تحقيق هدفك في إنقاص وزنك بطريقة صحية .

ويعتبر قياس محيط الخصر إحدى الطرق السهلة الأخرى لتحديد موقع

الدهون في الجسم وهو مؤشر دقيق لمعرفة السمنة في وسط الجسم

وبالتالي يساعد على تحديد عوامل الخطورة على الصحة فكلما كان

قياس محيط الخصر كبيراً ازدادت مخاطر الإصابة بأمراض القلب

والشرايين .

المعدل الطبيعي لقياس محيط الخصر	
الرجال	النساء
أقل من ٩٥سم	أقل من ٨٠سم



لماذا يجب أن تهتم بإنقاص وزنك؟

- ⊙ زيادة الوزن والسمنة مرتبط بخطر الإصابة بأمراض ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري وغيرها من الأمراض المزمنة .
- ⊙ ترتفع نسبة الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية عند الأشخاص الذين يعانون من السمنة بالمقارنة بالأشخاص ذو الأوزان الطبيعية .
- ⊙ زيادة الوزن تؤدي إلى الإصابة المبكرة بأمراض المفاصل .
- ⊙ إن إنقاص الوزن ولو بمعدل قليل يمكن أن يحسن صحتك بصورة كبيرة ويساعد على التحكم بضغط الدم والسكري والكوليسترول .

