

# النظام الغذائي السليم المتوازن ودوره في الوقاية من الامراض



ستيفاني مدور  
اختصاصية تغذية في مستشفى  
سان شارل - الفياضية

«ليكن غذاؤك هو دواك الأول»  
(من اقوال أبقراط)

يُقصد بالنظام الغذائي المتوازن الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق تناول الطعام وبالكميات المناسبة: لذا فإن تكامل الأطعمة في الوجبة الغذائية أمر بالغ الأهمية.

يمارس النظام الغذائي المتوازن دوراً هاماً في الوقاية من الأمراض. لاسيما تلك المرتبطة بالتغذية. ويكون سوء التغذية ناجماً عن نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية الضرورية في الطعام.

وتشمل الفئات الغذائية المختلفة بغية الحصول على نظام غذائي متكامل:



**البروتينات غير الكاملة**  
وهو بروتين غير مكتمل أي البروتين الذي يفتقر إلى واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية والتي تأتي عادة من المنتجات النباتية. لذا من المستحسن إستهلاك المزيد من البروتينات الحيوانية ومن البروتينات النباتية.  
وتشمل البروتينات التي من أصل حيواني: الحليب ومنتجات الألبان واللحوم والدجاج والسّمك والبيض ومن أصل نباتي: البقوليات.

## ٥- الحليب ومشتقاته

يعتبر الحليب من الأغذية الأساسية للجسم لذا يجب تناوله صباحاً؛ فكل كوب حليب خال من الدسم يحتوي على ٣٠٠ ملغ كالسيوم تقريباً. أما في حال عدم قبول الحليب بسبب مشاكل في الجهاز الهضمي، فينصح بإستبداله بكوب لبن دون دسم لأن اللبن يحتوي على بكتيريا مفيدة للأمعاء «بروبيوتيك» (Probiotic) تقوي مناعة الجهاز الهضمي.

يجب أيضاً تناول اللبن والجبن قليلة الدسم أو دون دسم حصتين على الأقل كما يفضل تناول الأجبان البيضاء عن الصفراء لأن هذه الأخيرة تحتوي على نسبة دهون عالية.

لذلك ينصح بإستهلاك منتجات الألبان لأنها تساعد على بناء الجسم. فوجود الكالسيوم يساعد على تقوية وتمو العظام والأسنان. وتشمل هذه المجموعة جميع منتجات الألبان مثل الحليب واللبن والأجبان. فتوفر هذه الأطعمة البروتين الأساسي والكالسيوم والفوسفور.



## ٦- فئة اللحوم الدجاج السمك والبيض

تعتبر أطعمة هذه الفئة غنية بالبروتين والأحماض الأمينية الأساسية. وتوفر أيضاً الحديد الأساسي لتركيب الهيموغلوبين وسلامة الجهاز المناعي والفيتامين B١٢.

كما ينصح بإستهلاك السمك والدجاج واللحمة مرة في اليوم.

الفاكهة والعسل والمربي والشوكولا والحلويات؛ فهذه الأطعمة تحتوي على نسبة محدودة من الفيتامين والمعادن وتتراكم على شكل دهون يصعب التخلص منها. فأنا انصح بتجنب تناول هذه المأكولات. وعند الضرورة فيسمح بمرّة واحدة في الاسبوع. فالإفراط في تناولها يشكل خطراً على الصحة وبإمكانه أن يؤدي إلى السمنة والسكري وإرتفاع الكوليسترول في الدم وإيضاً تسوس الأسنان.

## ٣- فئة الدهون

تشكل الدهون ما بين ٣٠-٣٥٪ من الطاقة في الجسم. كما أنها ضرورية لتسهيل عملية الهضم والسماح للفيتامينات المسؤولة عن تذويب الدهون بالعبور والمواد الكيميائية النباتية مثل الكاروتينات «carotenoids» وليكوبينز «lycopens»

وتقسم الدهون إلى قسمين :

### الدهون المشبعة :

تؤدي هذه الدهون إلى إرتفاع نسبة (LDL) أي الكوليسترول الضار والتریغليسيريد في الدم وأمراض القلب وتصلب الشرايين والبدانة. ولا يجب تناول أكثر من ٨-١٠٪ من إجمالي معدل الوحدات الحرارية. وتكمن الدهون المشبعة في الزبدة والمايونيز والمارجرين والكرمة الطازجة والمقالي.

### الدهون غير مشبعة :

توجد هذه الدهون في الزيت الني مثل زيت الزيتون، زيت الذرة، زيت الصويا وفي الفواكهة الدهنية (لوز - جوز - أفوكا) أنها تحتوي على أوميغا ٣ وأوميغا ٦ وفيتامين E

ويجب أن تشكل ١٠-١٥٪ من إجمالي الوحدات الحرارية. وينصح بتناول مأكولات هذه الفئة بكمية معتدلة. ورغم أنها مفيدة للقلب والشرايين إلا أنها تحتوي على وحدات حرارية مثل الدهون المشبعة. كما ينصح بتناول نصف حبة أو حبة كاملة في الاسبوع من الأفوكا لأنها تعتبر فاكهة دهنية تحتوي على دهون غير مشبعة مفيدة للقلب.

## ٤- فئة البروتينات

يجب أن تشكل هذه الفئة بين ١٥-٢٠٪ من إجمالي السعرات الحرارية فما هو دور البروتين في الجسم؟ انها تتمتع ب:

- دور بنوي
- تحديد الحمض النووي
- تشغيل غالبية وظائف الخلايا وتأمينها من خلال البروتين
- وينقسم البروتين إلى نوعين :

### البروتينات الكاملة

بروتين كامل يحتوي على كمية كافية من جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي ينبغي إدراجها في النظام الغذائي والتي تأتي عادة من المنتجات الحيوانية.



# مستشفى سيّدة زغرتا

## Hôpital Saydet Zgharta

قسم العلاج الفيزيائي

قسم إعادة التأهيل

قسم غسيل الكلى



HSZ

Hôpital Saydet Zgharta  
مستشفى سيّدة زغرتا

تجدّد دائم

في خدمة الإنسان، كل إنسان



مركز العيون

قسم الأشعة

قسم الجراحة النسائية والتوليد

قسم الطوارئ - قسم الأطفال - قسم التصوير الطبّي - قسم المختبر - قسم تخطيط الرأس (EEG) - قسم تخطيط القلب بجهد (STRESS TEST) - قسم تخطيط الأعصاب والعضلات (EMG) - قسم الجراحة النسائية و التوليد - قسم الأمراض الداخلية - قسم العلاج الكيميائي - قسم العمليات - قسم العناية الفائقة للقلب (CCU) - قسم العناية الفائقة (ICU) - العيادات الخارجية .

هاتف : ٠٦/ ٦٦٠ ٥٧٥

خليوي : ٠٣/ ٥١٢ ١١١

فاكس : ٠٦/ ٦٦٣ ٨٠٠

بريد إلكتروني : hop.sz@hotmail.com



وحدة حرارية لكل كوب نبيد، ومن الأفضل تناول السمك (فيليه سمك) لأنه يحتوي على اوميغا ٣ والدجاج (سفيينة) عوضاً عن اللحم الحمراء. وذلك لأنها تحتوي على الدهون المشبعة وتجنب اللحوم الحمراء لأنها تؤدي إلى أمراض في القلب والأوعية الدموية وارتفاع نسبة LDL أما في ما يخص البيض فهو مغذي أيضاً شرط الا يتجاوز بيضتين مسلوقتين في الاسبوع لأن صفار البيض يحتوي على ٣٠٠ ملغ كولسترول.

## ١٠- الكافيين

يعمل الكافيين كمنشط ومدر للبول؛ فكمية قليلة منه تساعد على التفكير بطريقة أوضح وتدعم القدرة على التركيز أما الإفراط في تناوله يؤدي إلى:

- أرق.
- العصبية والقلق والتهيج.
- الغثيان ومشاكل في الجهاز الهضمي.
- الصداع.
- عدم إنتظام دقات القلب.
- إرجاج العضلات.

يجب ألا تتجاوز جرعة الكافيين ٣٠٠ ملغ في اليوم (أي فنجانين من القهوة في اليوم الواحد)؛ فنجان واحد من القهوة يحتوي على ١٠٠-٢٠٠ ملغ من الكافيين أما الشاي فيحتوي على ٥٠ ملغ من الكافيين.

## ١١- الرياضة

تلعب الرياضة دوراً أساسياً في تقوية العضلات ودعم الجهاز المناعي. وهناك أنشطة معينة تساعد على التركيز. وبالتالي تساعد على تقليل نسبة الإصابة بمرض السكري. وأمراض القلب. وارتفاع ضغط الدم. والسكتة الدماغية ومرض هشاشة العظام. فالمدد المناسب لممارسة الرياضة هو بين ١٠ إلى ٩٠ دقيقة يومياً. أما إذا كان هذا مستحيلاً ف٣٠ دقيقة يومياً تعتبر كافية.

في الخلاصة لا طعام محرم أو ممنوع إنما يجب ادراجه في نظام غذائي متوازن وبكميات معتدلة. لذلك فمن الضروري أن تتكامل الأطعمة في الوجبة. فاتباع نظام غذائي أمر ضروري لصحة جيدة وحياة معاصرة. وبالتالي لا يمكننا أن نغفل أهمية استشارة الأخصائي الذي بدوره يساعد على التخلص من الوزن الزائد وتنظيم وجبات الطعام الى جانب معرفة ما يحتاجه الجسم. فالوجبة المثالية يجب أن تحتوي على النشويات والخبز والفواكه والخضار الطازجة بالإضافة الى اللحوم والبيض والسمك وايضاً الألبان الخالية من الدسم إذا كان ذلك ممكناً وجزء واحد من الدهون. منها نصف غير المشبعة على الأقل.

## ٧- الحبوب

تعتبر البقوليات مثل البروتينات النباتية غنية بالحديد كما يوصى بإضافة فيتامين «س» (حامض) بحيث يتم امتصاص الحديد بشكل جيد.



## ٨- الخضار والفاكهة

تعتبر الفواكه والخضار غنية بالماء والمعادن والفيتامينات لأن الجسم بحاجة إلى ٣٠-٤٠ غرام من الألياف اي ٥ حصص يومياً. الفيتامينات A, C و E من الفيتامينات المضادة للاكسدة التي تساعد على مكافحة الشيخوخة وهي موجودة في الجزر. السبانخ. المشمش. البطيخ. الحمضيات والكيوي... أما الفيتامين (K,B) ضروريان لتخثر الدم ودعم الجهاز العصبي. وهو موجود في «الغريب فروت» والخضار. وللفيتامين (D) دور أساسي لدعم الأسنان والعظام لأنه يساعد على امتصاص الكالسيوم. ويتواجد الفيتامين (D) في الحليب المدعم بالفيتامين (D) والأسماك الدهنية و صفار البيض. كما أن التعرض لاشعة الشمس لمدة ١٥ دقيقة يساعد على تنشيط عمل الفيتامين (D). كما ينصح بتناول الفاكهة بدل شربها؛ فمع كل كوب عصير نتناول ما بين ٣ أو ٤ حبات من البرتقال اي المزيد من السعرات الحرارية بدلاً من تناول برتقالة واحدة.

## ٩- الكحول

يعادل الغرام الواحد من الكحول ٧ سعرات حرارية أو بمعنى أصح ٦٠