



# مُعين

دليلك لتبني نمط حياة صحي



## ما هو نمط الحياة الصحي ؟

يعرف نمط الحياة الصحي بأنه أسلوب دائم وطريقة للتعايش يعتمد فيه الفرد على المعلومات والمعارف والمهارات والتي أصبحت تمارس لديه كسلوكيات يومية يتفاعل فيها مع بيئته بجميع جوانبها الصحية والعقلية والجسدية و الانفعالية والاجتماعية مما يعود عليه بالنفع والفائدة

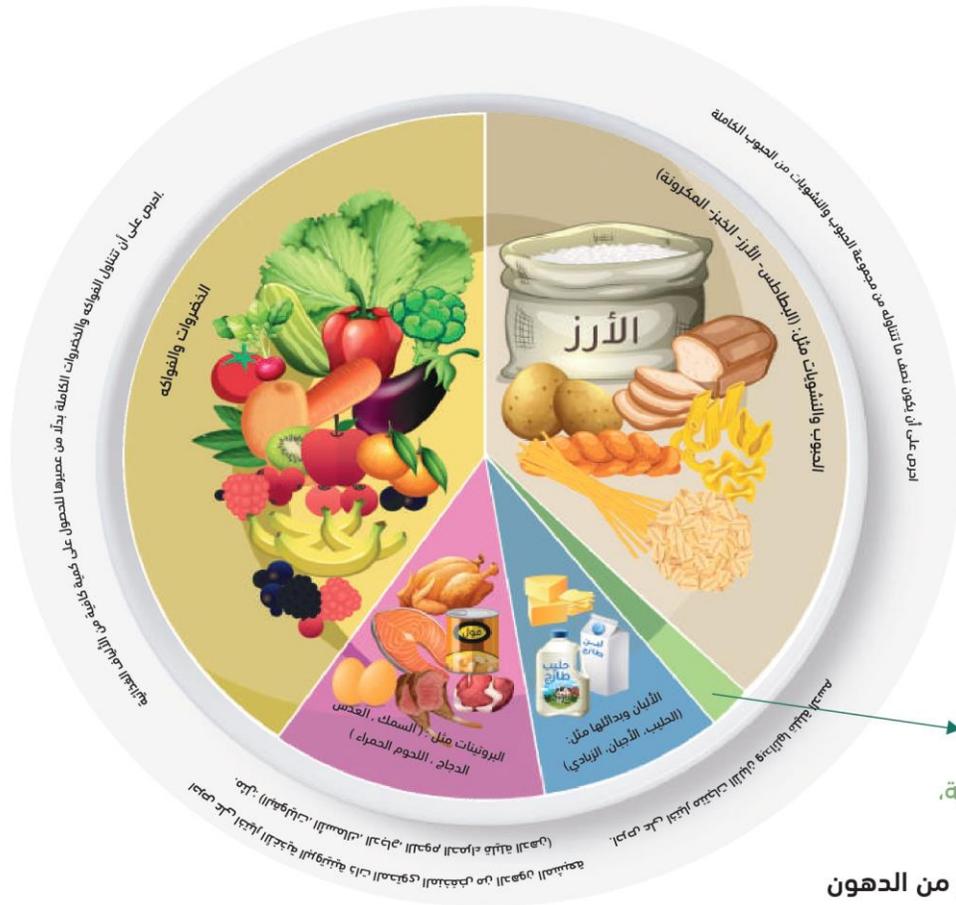
## ما هي مكونات نمط الحياة الصحي ؟

- أولاً : الغذاء المتوازن والسلوك الغذائي الصحي
- ثانياً : ممارسة النشاط البدني والرياضي
- ثالثاً: النوم الصحي (جودة النوم كمًا وكيفًا)
- رابعاً : التحكم في ضغوط الحياة
- خامساً: تجنب العادات السلوكية الضارة (التدخين والمخدرات.. الخ)



## أولاً: الغذاء الصحي

الغذاء الصحي هو الذي يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة للصحة العامة والقيام بالنشاط اليومي بكفاءة وفعالية ويتطلب ذلك معرفة المجموعات و البدائل الغذائية



الدهون والزيوت  
مثل: (الزيوت النباتية،  
المكسرات، الزبدة).

احرص على التقليل من الدهون  
المشبعة  
والتي توجد بشكل أساسي في  
مصادر الأطعمة الحيوانية

# كيف تتحقق التغذية الصحية ؟



**1** الالتزام بحدود **الاحتياج اليومي** من السعرات الحرارية و العناصر والمغذيات المختلفة (البروتين- الكربوهيدرات بنوعها سكريات ونشويات- الدهون والفيتامينات والأملاح) وفقاً للحالة الصحية والبدنية والعمر والوزن والجنس ومعدل النشاط البدني

**4** الالتزام بحدود المتناول اليومي من السكر والملح والدهون

**5** تحضير الأطعمة بتقنيات تساهم بخفض محتواها من الدهون والملح والسكر

**2** التركيز على الاختيارات الصحية وصنع بدائل غذائية ذات قيمة غذائية عالية.

**3** الاسترشاد بالبطاقة الغذائية الملحقة بالمنتجات المختلفة لمعرفة المحتوى من العناصر الغذائية و اختيار البديل الصحي



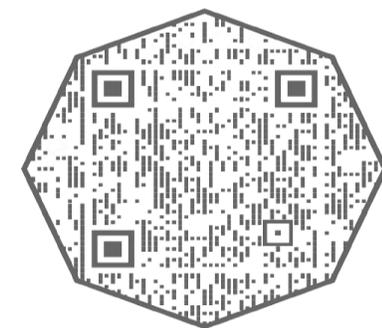
## السعرات الحرارية

الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية (الطاقة الأساسية للفرد) يختلف باختلاف احتياج الجسم حيث يعتمد على الطول والعمر والوزن والجنس والنشاط البدني اليومي الذي يبذله الفرد.

يتم توزيع الطاقة اليومية على العناصر الغذائية الكبرى كالتالي:



يمكنك استخدام حاسبة السعرات الحرارية لتحديد احتياجك اليومي



لتحديد الاحتياج اليومي من المجموعات الغذائية يمكن استخدام نظام البدائل الغذائية كما يلي :

4-2 حصص يومياً

### مجموعة الحليب (قليل الدسم)

يحتوي البديل الواحد على ١٢٠ سعرة حرارية ١٢ جم كربوهيدرات و ٨ جم بروتين و ٥ جم دهون



ملعقة طعام  
حليب مجفف



كوب  
زبادي



كوب  
لبن



كوب  
حليب

11-6 حصص يومياً

### مجموعة الحبوب و النشويات

يحتوي البديل الواحد على ٨٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات و ٣ جم بروتين



\*الحصص اليومية هي مقياس كمية الغذاء المتناول بالجرامات أو الأكواب أو الشرائح أو الثمار الكاملة



### 3-2 حصص يومياً

#### مجموعة البروتين

يحتوي البديل الواحد على ٧ سعرة حرارية و ٧ جم بروتين و ٥ جم دهون

٣٠ جم لحم خالي من الدهون  
أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.



ملعقة  
١ طعام زبدة الفول  
السوداني  
(١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)

كوب  
١/٤ سمك تونة  
معلبة بالماء

كوب  
١/٤ بيضة  
واحدة

كوب  
١ جبنة  
بيضاء

كوب  
١/٣ فول أو عدس  
(١ حصة نشويات + ١ حصة بروتين)

كوب  
١/٣

كوب  
١/٣

كوب  
١/٣

كوب  
١/٣

كوب  
١/٣

كوب  
١/٣



### 5-3 حصص يومياً

#### مجموعة الخضروات

يحتوي البديل الواحد على ٢٥ سعرة حرارية و ٥ جم كربوهيدرات و ٢ جم بروتين

يستثنى من الخضروات  
البطاطس والقرع والذرة والبازلاء  
والجزر وتعامل معاملة النشويات

كوب  
١/٢ خضار مطبوخ



كوب  
١ خضار طازج



#### مجموعة الفواكه

يحتوي البديل الواحد على ٦٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات

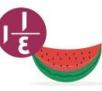
كوب  
٣/٤ أناناس



كوب  
١ شمام



كوب  
١/٤ بطيخ



حبة  
١/٢ موز  
(متوسطة)



حبة (متوسطة)  
١ تفاح أو برتقال  
أو كمثرى



حبة  
١/٢ مانجو



حبة  
١/٢ كرز



حبة  
١/٥ عنب



كوب  
١/٤ فراولة



حبات  
٣ تمر



كوب  
١/٢ عصير فواكه



كوب  
٣/٤ توت



حبة  
١/٢ رمان



حبة  
٢ تين



\*الحصة اليومية هي مقياس كمية الغذاء المتناول  
بالجرامات أو الأكواب أو الشرائح أو الثمار الكاملة

2-3 ملاعق كبيرة يومياً

## الدهون

مكسرات نيئة غير مملحة (٦ حبات لوز أو ١٠ حبات فول سوداني أو ١٢ حبة فستق)



يحتوي البديل على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون

ملعقة شاي

زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس



زيتون ٥ حبات زيتون كبير

أو ١٠ حبات زيتون صغير



حبة

أفوكادو



ملعقة

طعام زبدة الفول السوداني

(١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)



## القائمة الحرة

هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من ٢٠ سعرة حرارية في البديل الواحد

قهوه أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، خردل، أعشاب، نعناع، فلفل، ثوم، توابل متنوعة، الخضراوات الورقية كالجرير و البقدونس و السبانخ



• يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يومياً

\*الحصة اليومية هي مقياس كمية الغذاء المتناول بالجرامات أو الأكواب أو الشرائح أو الثمار الكاملة



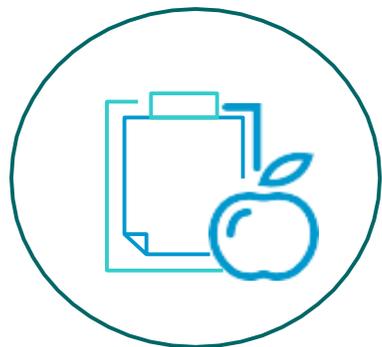
لا يقل عن 6 أكواب يومياً

## الماء (صفر سرعة حرارية)



ينصح بشرب **الماء** أولاً عند الاحساس بالجوع  
حيث وجدت الدراسات أن **37\*** % من الأشخاص لا يفرقون بين الشعور بالعطش و الجوع



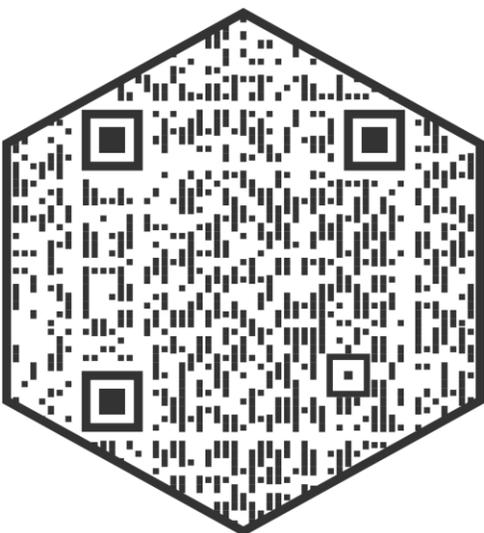


يتم تخطيط الوجبات اليومية وعدد الحصص الغذائية من كل مجموعة غذائية و فق الاحتياج اليومي

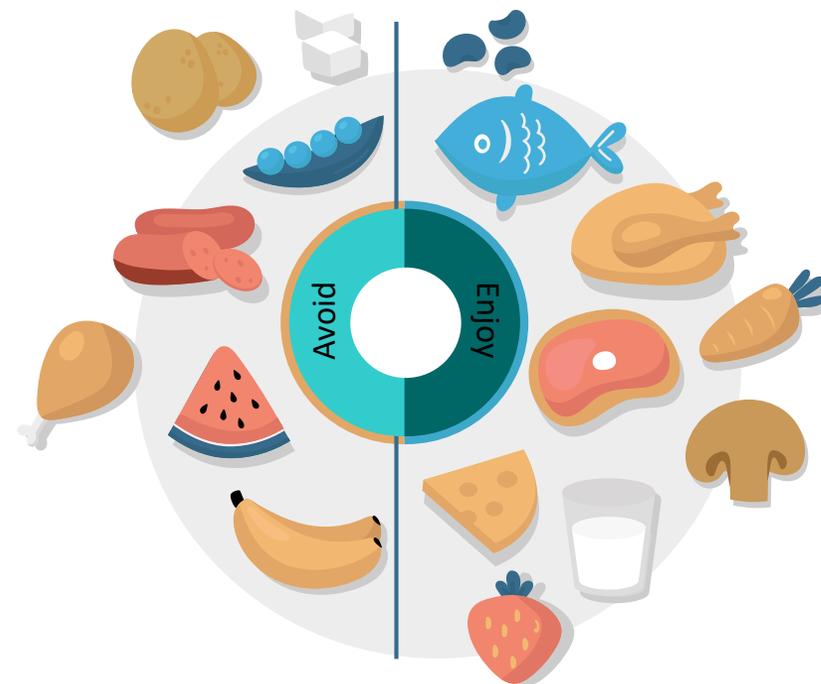
## من السعرات الحرارية

السعرات الحرارية										
2200	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	للمجموعات الغذائية
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	الحليب
4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	الخضروات
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	الفواكه
11	11	10	10	9	9	8	8	7	6	النشويات
9	7	6	5	5	4	4	3	3	3	البروتين
3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	الدهون

تعهد التغذية الصحية إحدى الركائز الأساسية للمصاب  
ببدء السكري للحفاظ على انتظام مستوى السكر في الدم و التقليل من  
مضاعفات المرض .



يمكن الاسترشاد بدليل  
الطبخ الصحي لمرضى السكري  
أثناء إعداد و اختيار أطباقك اليومية





عدم إضافة الصلصات والشراب المحلى  
والكريمة للأطعمة والمشروبات واستبدالها  
بالأنواع منخفضة السعرات الحرارية



شرب كميات كافية من الماء والعصائر  
الطبيعية غير المحلاة كبديل عن المشروبات  
عالية المحتوى من السكر والسعرات الحرارية



عدم تناول الوجبات خارج المنزل  
اختر الوجبات ذات الحجم الأقل



استهلاك الأصناف الغذائية المشوية أو المطهية  
بالبخار أو الفرن كبديل عن الأطعمة المقلية



التركيز على رفع محتوى الوجبات الغذائية  
المتناولة من الحبوب الكاملة والألياف  
واختيار منتجات الألبان منزوعة أو قليلة الدسم



اختيار المنتجات منخفضة المحتوى من  
السعرات الحرارية بالاسترشاد بالبطاقة الغذائية

يُنصح لتقليل  
المتناول اليومي من  
**السعرات  
الحرارية**



اختيار اللحوم منخفضة الدهون والعمل  
على إزالة الشحم والدهن عن اللحم النيئ



تغيير طريقة إعداد الأطعمة المقلية  
واستبدالها بالطهي على البخار أو الشوي



تجنب تناول الأطعمة المقلية على  
درجات حرارة عالية لفترة طويلة



اختيار المنتجات منخفضة المحتوى من الدهون  
المتحولة Trans Fat بالاسترشاد بالبطاقة الغذائية  
وعدم تجاوز نسبة المتناول منها للحدود الأمانة



التقليل من استخدام الزيوت والدهون المشبعة والطهي باستخدام الزيوت  
الأحادية غير المشبعة مثل (زيت الكانولا وزيت الزيتون) و كذلك الدهون العديدة  
غير المشبعة مثل (زيت فول الصويا وزيت الذرة)

يُنصح لتقليل المتناول  
اليومي من  
**الدهون**



الابتعاد عن استهلاك عصائر الفاكهة تحت مسمى شراب الفاكهة أو نكتار الفاكهة وعدم إضافة السكر لعصائر الفاكهة الطبيعية



الابتعاد عن استهلاك المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمشروبات عالية المحتوى من السكر



استخدام العسل والمحليات الطبيعية كبديل عن السكر



معرفة الاحتياج الفعلي من السعرات الحرارية اليومية حسب الحالة الصحية ومستوى النشاط



اختيار منتجات الألبان غير المنكهة وبدون إضافات



اختيار المنتجات منخفضة المحتوى من السكر المضاف بالاسترشاد بالبطاقة الغذائية

يُنصح لتقليل المتناول اليومي من **السكر**



عدم اضافة الصلصات، المخللات، الكاتشب،  
الخردل والمايونيز للوجبات المتناولة



التقليل من تناول الوجبات الجاهزة  
مثل (البرغز، البيتزا أو الشاورما)



اختيار الفواكة والخضروات المجمدة  
والمعلبة بدون ملح



عدم استخدام الملح ومحسنات النكهة عند  
الطهي مثل مكعبات مرق الدجاج وصلصة الصويا



استخدام بدائل الملح عند الطهي مثل  
(مسحوق الثوم والبصل، عصير الليمون)  
وذلك لتحسين النكهة



اختيار المنتجات منخفضة المحتوى من  
الملح بالاسترشاد بالبطاقة الغذائية

يُنصح لتقليل المتناول  
اليومي من **الملح**



٣ أكواب من الفشار  
(خالٍ من الملح والدهن)

80 cal

(ألياف صحية وفيتامين ب)



كوب من القهوة السوداء مع  
ملعقتين من الحليب منزوع الدسم  
(بدن سكر)

20 cal

(مشروب ساخن متوازن السعرات)



كوب من الزبادي مع التوت  
والفراولة (قليل الدسم)

150 cal

(خمائر طبيعية وبروتين وفيتامينات)

طبق سلطة سيزر مع 1/2 ملعقة  
صغيرة من الصلصة الجانبية

٢٥ جرام فقط من رقائق البطاطا  
المقلية

134 cal

(زيوت مهدرجة وصوديوم عالي)



كوب من قهوة الموكا بدون  
كريمة  
(حجم صغير)

160 cal

(سكريات عالية وسعرات مرتفعة)



كرة واحدة صغيرة من آيس كريم  
التوفي

180 cal

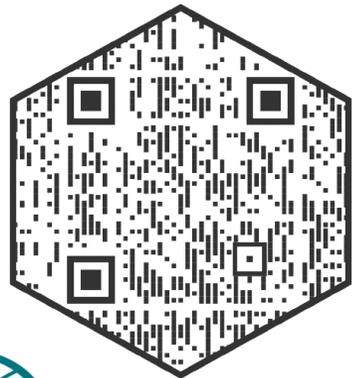
(سكريات عالية وسعرات مرتفعة ومواد مصنعة)



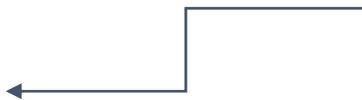
طبق سلطة سيزر مع ٣ ملاعق  
صغيرة من الصلصة

يُنصح باختيار  
البديل  
الصحي  
لخياراتك الغذائية





للاطلاع على كيفية اختيار  
المنتج الصحي باستخدام  
البطاقة الغذائية



## Nutrition Facts

Serving Size 10 oz.  
Serving Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 200    Calories From Fat 200

% Daily value\*

Total Fat 10 g    35%

Saturated Fat 1.5g    11%

Trans Fat 0.0 g

Cholesterol 0 mg    1%

Sodium 210 mg    15%

Total Carbohydrate 15 g    3%

Dietary Fiber 2 g    3%

Sugars 3 g

Protein 30 g

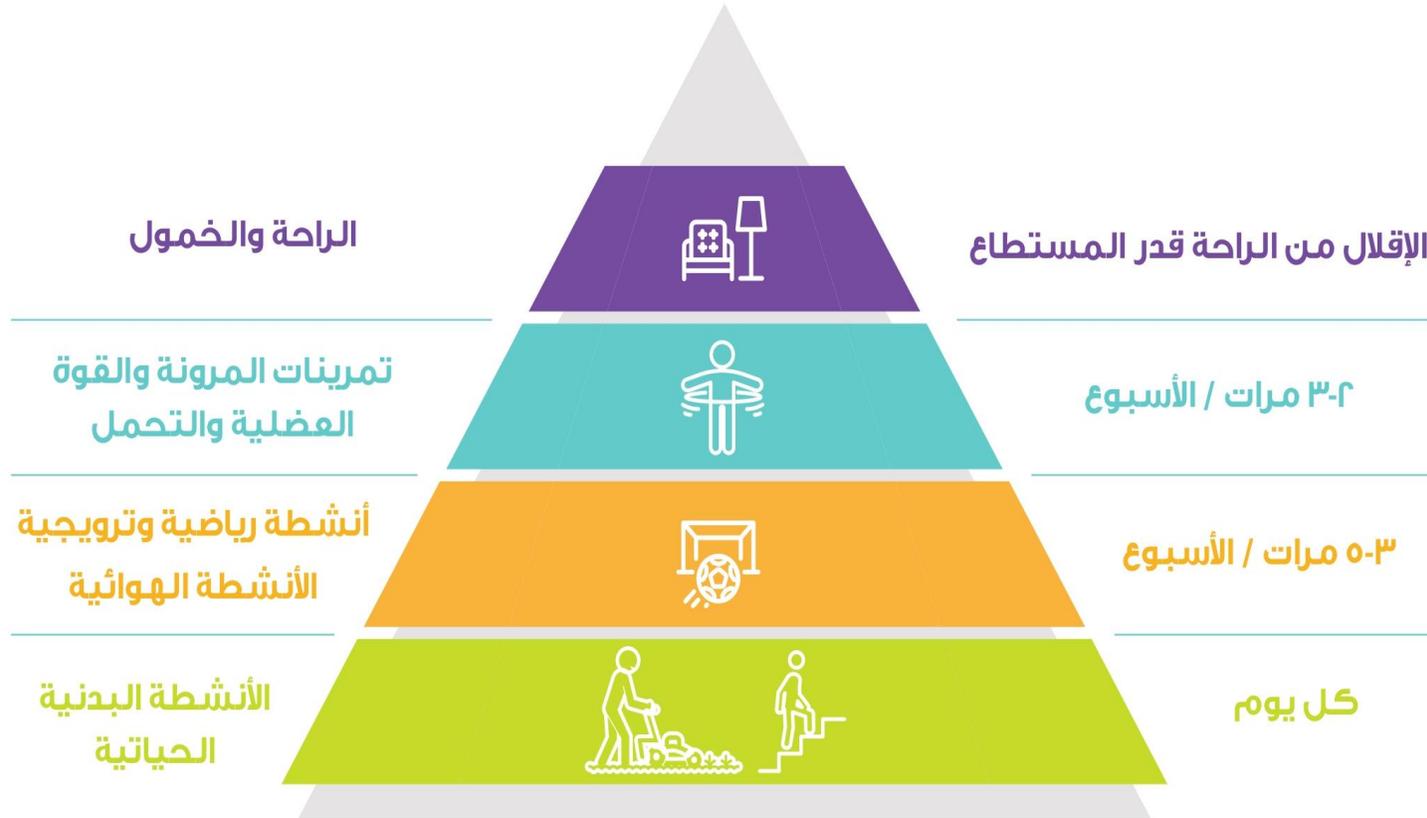
Vitamin A 3%    Vitamin C 3%

Calcium 6%    Iron 6%

يُنصح بالاسترشاد  
بالبطاقة  
الغذائية  
لاختيار المنتج  
الصحي

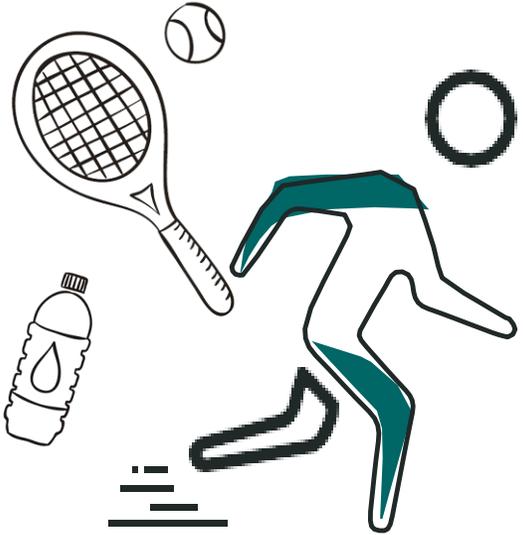
## ثانياً : النشاط البدني

النشاط البدني هو حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والتي تؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة أثناء الراحة.



## هرم النشاط البدني





## يُوصى أن يمارس البالغون

- 1 ما لا يقل عن (150 إلى 300 دقيقة) تعادل ساعتين و 30 دقيقة إلى 5 ساعات أسبوعيًا من لنشاط البدني المعتدل ويفضل أن يتم توزيع النشاط الهوائي على مدار الأسبوع.
- أو (75 إلى 150 دقيقة) ما يعادل ساعة واحدة و 15 دقيقة إلى ساعتين و 30 دقيقة أسبوعيًا من النشاط البدني عالي الشدة، أو مزيج مكافئ من النشاط الهوائي المعتدل وعالي الشدة، ويفضل أن يتم توزيع النشاط الهوائي على مدار الأسبوع.
- 2 ممارسة تمارين مقاومة (تقوية) لتقوي العضلات والعظام يومين في الأسبوع.

أمثلة على الأنشطة المعتدلة: المشي السريع، السباحة الترفيهية، لعب الأنشطة الحرة.  
أمثلة على الأنشطة عالية الشدة: الهرولة، الجري، كرة القدم، كرة الطائرة والتنس.





- اختيار الأنشطة التي تتماشى مع جدول الفرد اليومي وتنسجم مع ميوله ورغباته و الوضع الصحي.
- القيام بنشاط بدني متوسط القوة لمدة **30** دقيقة **5** أيام بالأسبوع على الاقل
- يفضل أن يكون هدف الوصول إلى أعلى مستوى من النشاط البدني تدريجياً بحيث يبدأ بـ **10** دقائق مشي يومياً ويزيد التكرار بالأسبوع حتى يصل الفرد إلى ما لا يقل عن نصف ساعة لمدة خمس أيام في الأسبوع.

## يُنصح لتبني نمط حياة نشط وزيادة ممارسة النشاط البدني





## ثالثاً : النوم الصحي

يرتبط النوم لأقل من 7 ساعات في الليلة بنتائج صحية ضارة، بما في ذلك زيادة الوزن والسمنة، ومرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب و الاكتئاب كما يرتبط بضعف وظائف المناعة وزيادة الألم، وضعف الأداء.

- يُوصى بالنوم لمدة 7 إلى 9 ساعات للشباب من عمر 18-25 مع وقت نوم واستيقاظ منتظم .
- يُوصى بالنوم لمدة 7 إلى 9 ساعات للبالغين من عمر 25-64 سنة مع وقت نوم واستيقاظ منتظم.



يُوصى الأفراد الذين يشعرون بالقلق من نوعية النوم أو مدة النوم أو نمط النوم استشارة طبييهم ( مقدم الرعاية الصحية)



## رابعاً : السيطرة على القلق و التحكم في الأكل الانفعالي

### ما هو القلق ؟

هو حالة صحية عقلية تسبب الشعور بالخوف أو التوتر مما هو قادم أو من اتخاذ بعض الخطوات في الحياة وفي حال كانت الأعراض مستمرة وشديدة ينصح بمراجعة الجهات المختصة

### بعض مسببات القلق:

- تناول المفرط للكافيين
- عدم تناول الوجبات بانتظام
- الصراعات والنزاعات المستمرة
- ضغوط الدراسة أو العمل
- تناول بعض الأدوية

### ماذا قد يسبب القلق ؟

- الشعور بالتوتر والعصبية المزمنة
- اضطرابات في النوم
- صعوبة في التركيز في العمل أو الاستذكار وضعف الذاكرة
- خفقان بالقلب
- توقع حدوث الأسوء دائماً
- اضطرابات في تناول الطعام
- عدم القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية بسهولة

### ينصح لتخفيف القلق بما يلي:

- تقليل تناول الكافيين
- ممارسة الرياضة وتناول الوجبات بانتظام
- تغير مفهوم أن القلق يساعد على التحضير والعمل
- تقليل الميل إلى المثالية والاكتفاء ببذل أفضل جهد
- التعرف على محفزات القلق ومحاولة الحد من تأثيرها
- تقبل مسببات القلق الخارجة عن السيطرة



## الأكل العاطفي

الرغبة بتناول الطعام لأسباب لا ترتبط بالجوع وإنما بمحفزات غير جسدية استجابة لمشاعر معينة كالحزن أو الفرح



## أسباب الأكل العاطفي

- مقاومة مشاعر الحزن أو الإحباط
- التعبير عن الفرح
- مجارة العرف الاجتماعي
- الملل والفراغ
- التوتر



اضطرابات تناول الطعام تؤثر سلباً على تحقيق الرفاهة الصحي

## ماهي اضطرابات تناول الطعام؟

هي حالات سلوكية تتميز باضطراب شديد ومستمر في سلوكيات الأكل، وما يرتبط بها من أفكار ومشاعر مزعجة، تتمثل في الانشغال بالطعام ووزن الجسم وشكله، أو حتى بالقلق بشأن تناول الطعام أو عواقب تناول أطعمة معينة، بحيث يجد الشخص صعوبة في التركيز على الجوانب الأخرى من حياته.

بدون علاج يمكن لاضطرابات الأكل أن تسيطر على حياة الشخص، وتؤدي إلى مضاعفات طبية خطيرة تؤثر على الوظيفة الجسدية والنفسية والاجتماعية

يجب مراجعة مقدم الرعاية الطبية للتشخيص و العلاج في حال وجود هذا النوع من الاضطراب



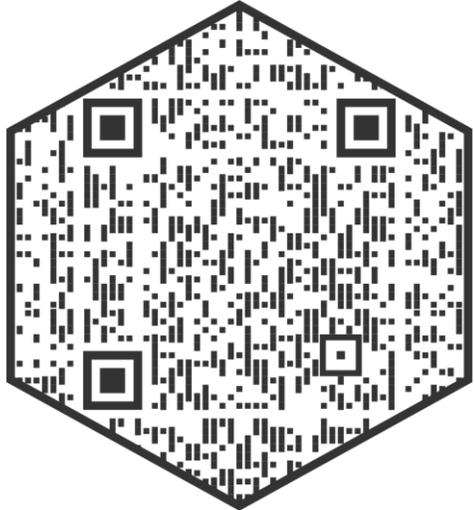
## معرفة

الفرق بين الجوع العاطفي والجوع الحقيقي يساعد في تجنب الوقوع في تناول الطعام استجابة للمشاعر

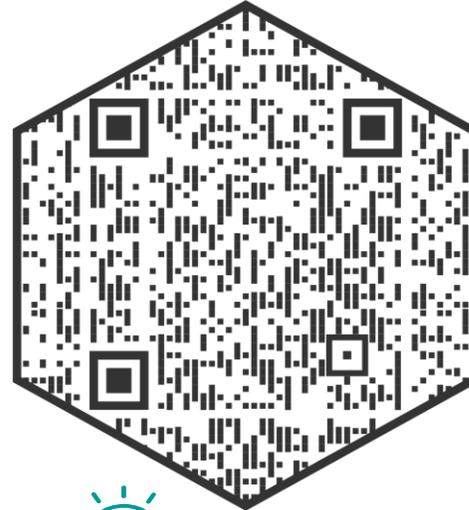
الجوع الحقيقي	الجوع العاطفي	الفرق
يبدأ الشعور بالجوع بشكل تدريجي	يبدأ الشعور بالجوع بشكل مفاجئ	الجوع
لا توجد أهمية كبيرة لنوع الطعام	الرغبة في تناول صنف معين من الطعام	النوع
تنال الطعام حسب الحاجة	الإفراط في تناول الطعام	الكمية
يشعر بالشبع بعد تناول حاجته	لا يشعر المصاب بالشبع أو الرضا	الشبع
ينتج عن حاجة الجسم للطعام	ينتج عن رغبة تراود الذهن	السبب
الشعور بالراحة والرضا بعد الأكل	الشعور بالذنب أو الندم بعد الأكل	الحالة



## اختبار اضطراب تناول الطعام



## اختبار القلق



يعيق الشعور الدائم  
بالقلق أو الإصابة  
باضطرابات تناول  
الطعام تبني نمط  
الحياة الصحي ..

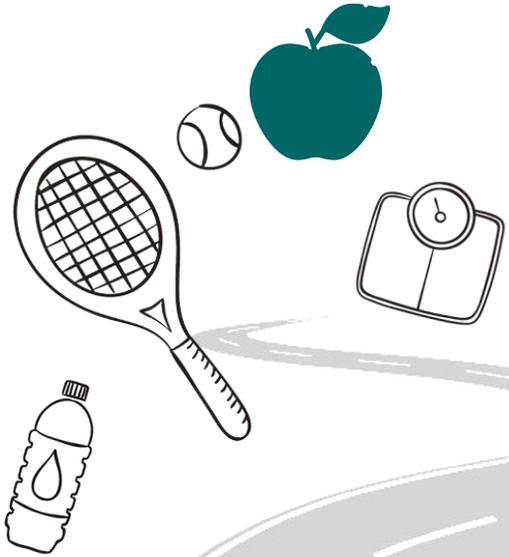


تنويه المعلومات المدرجة مخصصة للتثقيف فقط و لا تفني عن استشارة الطبيب

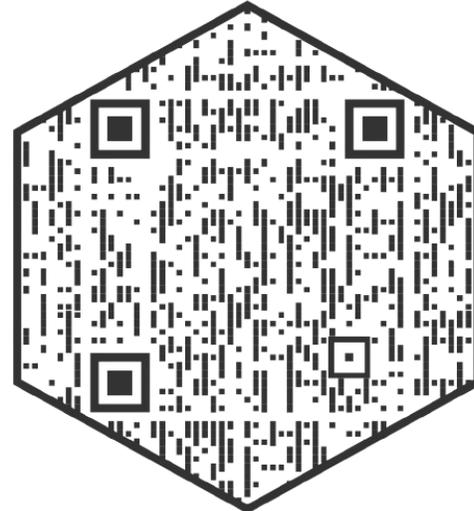




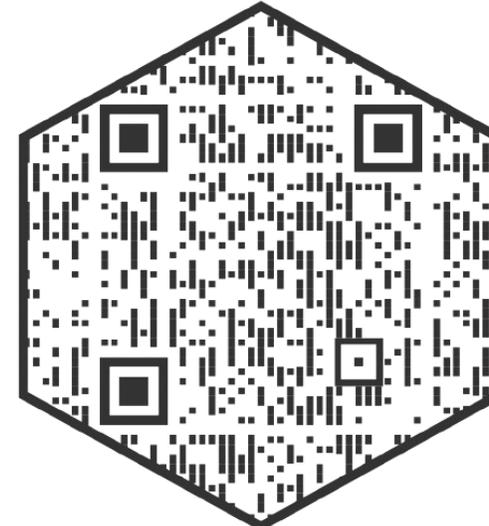
# تغيير نمط الحياة يبدأ بـ خطوة



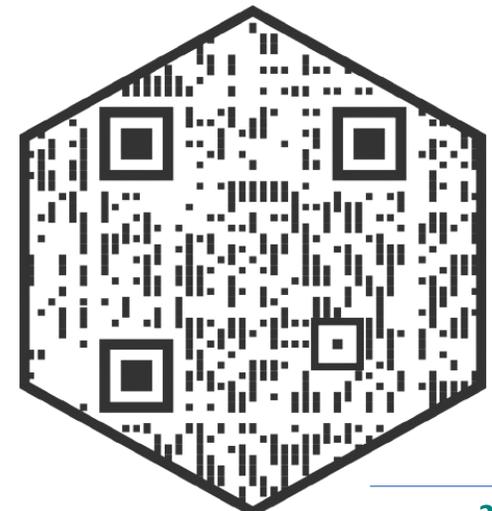
دليلك لطبق صحي



يمكنك اختبار مستوى نشاطك



يمكنك اختبار نمط حياتك



## المراجع :

- دليل الغذاء الصحي للممارس الصحي 2020 - وزارة الصحة السعودية
- دليل النشاط البدني للمارس الصحي 2020 - وزارة الصحة السعودية
- إرشادات الحركة على مدار 24 ساعة للمملكة العربية السعودية - هيئة الصحة العامة
- الدليل الارشادي للطبق الصحي السعودي - اللجنة الوطنية للتغذية - الهيئة العامة للغذاء و الدواء
- المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
- التوعية الصحية- موقع وزارة الصحة السعودية



## مشروع عيادة تعزيز نمط الحياة الصحي

وحدة التغذية – وكالة الخدمات الطلابية – عمادة شؤون الطالبات

[Dsa\\_nutrition-hlpc@pnu.edu.sa](mailto:Dsa_nutrition-hlpc@pnu.edu.sa)

