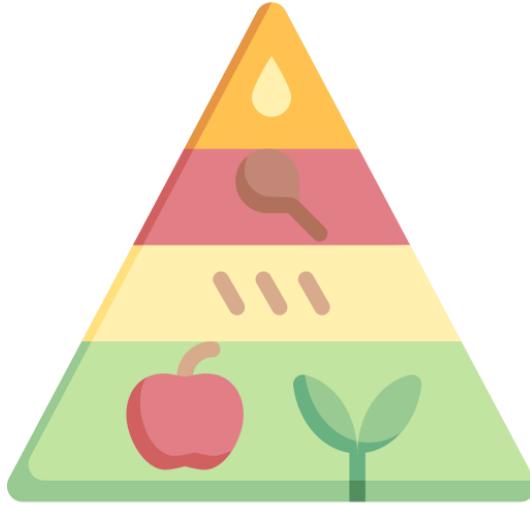




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



حمية البحر الأبيض المتوسط

Mediterranean Diet

نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي

يحاكي عادات ونمط حياة وأكل الأشخاص الذين يعيشون بالقرب من البحر الأبيض المتوسط. إن الأشخاص الذين يعيشون هناك لديهم مخاطر أقل للإصابة بأمراض القلب.

يعتمد أسلوب الحياة في هذه الحمية على:

- ممارسة التمارين اليومية
- أخذ وقت كافٍ من النوم
- الإكثار من تناول الفاكهة والخضروات، والبروتينات النباتية؛ مثل العدس، والحبوب الكاملة، والأسماك،
- التقليل من تناول الدواجن واللحوم الحمراء، والسكريات البسيطة؛ كسكر المائدة، والمشروبات الغازية.

إن تناول الأسماك الدهنية مثل سمك السلمون، وزيت الزيتون خاصة زيت زيتون البكر الممتاز، والمكسرات، كلها تجعل هذا النظام الغذائي يحتوي على نسبة عالية من الدهون الصحية المفيدة لصحة القلب، مقارنة بالنظام الغذائي التقليدي.

حمية البحر الأبيض المتوسط ليست مجرد نظام غذائي صحي، بل تتسع لتشمل تعديل أسلوب الحياة؛ لتعزيز الصحة العامة.



الهدف من اتباع حمية البحر المتوسط

الصحة الجسدية: تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتبعون حمية البحر الأبيض المتوسط، لديهم نسبة أقل لمعدلات الإصابة بأمراض القلب والسكري والسمنة ومرض الزهايمر وأنواع معينة من السرطانات، وكذلك ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الكوليسترول.

ينصح باتباع هذه الحمية بعد إجراء زراعة
نخاع العظم للمرضى وللمصابين بأمراض
القلب، وارتفاع الكولسترول



الأهمية الغذائية: للتغذية دور مهم في تقليل الأعراض
الجانبية قبل وأثناء وبعد علاج الأورام.

قد يؤدي المحتوى العالي من الدهون في حمية البحر 
الأبيض المتوسط إلى تناول سعرات حرارية أكثر، مما يؤدي
إلى زيادة الوزن. ولتجنب ذلك يوصى بتناول الكميات
المناسبة من الدهون ضمن الاحتياج اليومي لجسمك.

زيادة النشاط البدني: وذلك يشمل زيادة الحركة، وتقليل
وقت الجلوس، والوصول إلى وزن صحي، والمحافظة عليه.

الصحة الجسدية والعقلية: النوم لمدة لا تقل عن ٧ ساعات يومياً.

لهذا النمط الغذائي فوائد غذائية عديدة، إذ توفر التغذية السليمة الطاقة الضرورية للجسم أثناء عملية الاستشفاء، كما تساعد على سرعة الشفاء، والتقليل من آثار العلاج الجانبية.

تعود التأثيرات الإيجابية لهذه الحمية إلى احتوائها على:

(١) نسبة عالية من مضادات الأكسدة، والعناصر الغذائية المفيدة في مقاومة الأمراض، مثل: فيتامين ج، وفيتامين هـ، والكاروتينات، والبوليفينول، والزنك، والسيلينيوم.

(٢) أحماض أوميغا ٣ الدهنية، وهي عبارة عن دهون أساسية غير مشبعة، لها تأثيرات إيجابية على التطور الإدراكي

والنمو، وهي أيضاً تلعب دوراً مهماً في الوقاية من أمراض

القلب وعلاجها.

أغذية الغنية بالأوميغا ٣: أسماك المياه الباردة (السلمون)،

وبذور الكتان المطحونة، وزيت الكانولا، أو الجوز

والخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة.

تعطي الأطعمة النباتية العديد من المنافع الصحية،

وقد أوصى المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان بضرورة

أن يكون ثلثا طبق طعامك من الأطعمة النباتية،

وتشمل الخضراوات، والبقوليات، والحبوب الكاملة،

والمكسرات، والشاي، والبهارات.



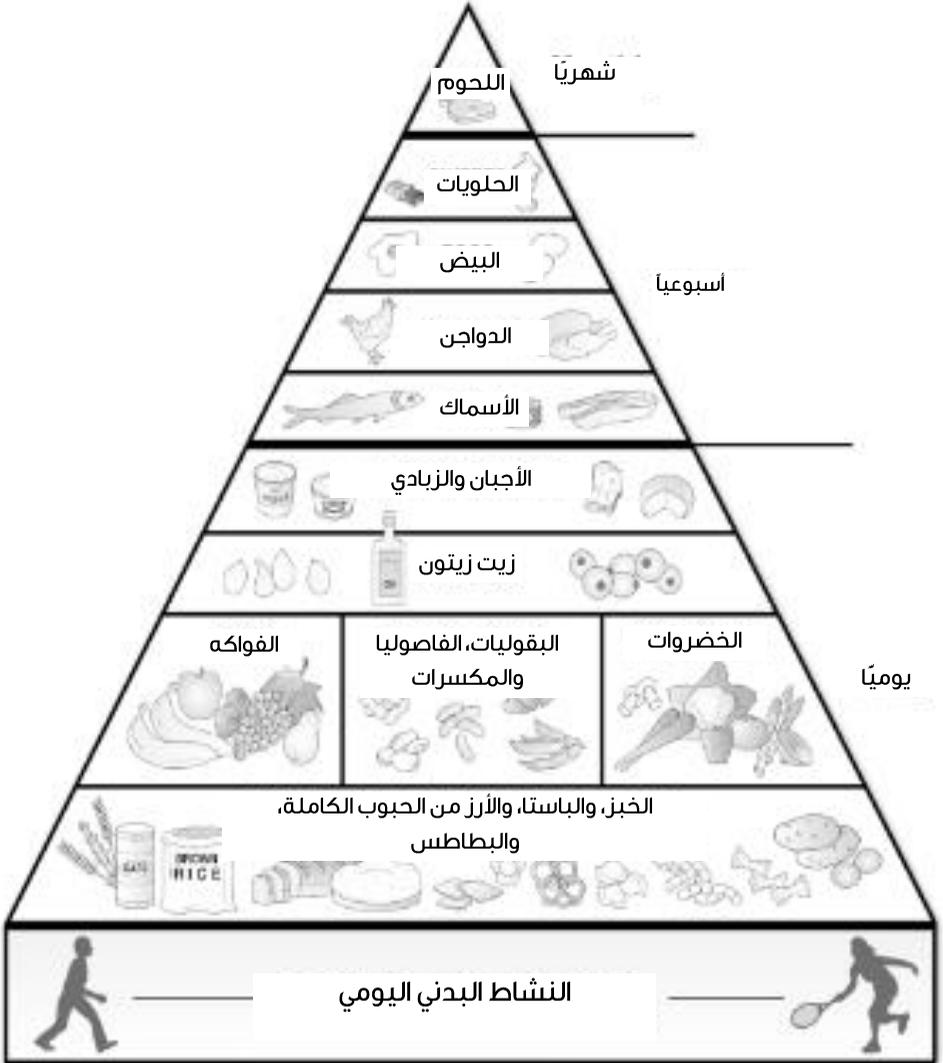


* يحتوي هذا الطبق على مجموعة متنوعة من الأطعمة، مما ينتج عنه مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية المقاومة للسرطان. وهناك نوعان من الخضار يزيدان من نسبة الأطعمة النباتية، ويكمل هذه الوجبة الصحية حصة من الحبوب الكاملة (الأرز البني، الشعير، البرغل والكينوا) وما يقارب ٨٥ جراماً من البروتين، ويفضل منها الأسماك.

التدرج في اتباع الحمية

قم بإجراء كل تغيير تدريجياً؛ فعلى سبيل المثال ابدأ بـ ١٠ دقائق على الأقل من النشاط البدني يومياً، أو تناول ٢-٣ حصص من الفواكه والخضروات على الأقل في اليوم الواحد.

الهرم الغذائي لحمية البحر الأبيض المتوسط:



مجموعة الطعام	الكميات
الخبز المكون من الحبوب الكاملة - الباستا - الأرز - البطاطس - الخضراوات النشوية وغيرها من النشويات المعقّدة	٤-٦ حصص في اليوم
الخضراوات غير النشوية	٤-٨ حصص في اليوم
الفواكه	٢-٤ حصص في اليوم
الفاصوليا، البقوليات والمكسرات	٢-٤ حصص في اليوم
الزيوت الصحية (مثل زيت الزيتون)	٤-٦ حصص اليوم
الزبادي والأجبان	١-٣ حصص في اليوم
المأكولات البحرية	٢-٣ حصص في الأسبوع
الحلويات	قليل من تناول الحلويات - تناول الفاكهة للتحلية
اللحوم	٣-٤ مرات في الشهر
الدواجن والبيض	١-٣ حصص في اليوم قليل من تناول صفار البيض بما لا يزيد عن ٤ حبات من صفار

البيض في الأسبوع. يمكنك
تناول بياض البيض بكميات
غير محدودة.

أمثلة وبدائل

البدائل	مجموعة الطعام
الحصة الواحدة تساوي ٣٠ جرامًا، وذلك يعادل:	الخبز المكون
• شريحة من خبز القمح الكامل.	من الحبوب
• نصف كوب من البطاطس، البطاطس	الكاملة -
الحلوة، الذرة، أو البازلاء.	الباستا - الأرز -
• نصف حبة خبز برجر كبير.	البطاطس -
• حبة صغيرة ساندويتش رول.	الخضراوات
• ٦ إنش من الخبز العربي (قمح كامل).	النشوية وغيرها
• ٦ حبات من بسكويت كراكرز القمح	من النشويات
الكامل.	المعقدة

- نصف كوب من الحبوب الكاملة المطبوخة (دقيق الشوفان، أو القمح أو الكينوا).
- نصف كوب من المعكرونة المطبوخة من القمح الكامل، أو الأرز البني، أو الشعير.

تحتوي الحبوب الكاملة على نسبة عالية من الألياف؛ التي لها تأثير إيجابي في المحافظة على مستويات السكر في الدم، والدهون الثلاثية، مقارنة بالحبوب المكررة والمعالجة؛ مثل الخبز الأبيض، والمعكرونة البيضاء.

<p>الحصة الواحدة تساوي:</p> <p>نصف كوب من الخضار المطبوخة، أو كوبًا من الخضار غير المطبوخة،</p> <p>وتشمل الخضروات غير النشوية:</p> <p>الطماطم، والبصل، والفلفل، والجزر، والباذنجان، والخيار، والفاصوليا الخضراء، والهليون، والقرنبيط، والملفوف، والكرفس،</p>	<p>الخضراوات غير النشوية</p>
--	------------------------------

<p>والكوسا، والباميا، والخضراوات الورقية، والفطر.</p>	
<p>الحصة الواحدة تساوي: فاكهة طازجة صغيرة الحجم، أو نصف كوب عصير، أو نصف كوب فاكهة مجففة، أو نصف كوب فواكه مقطعة. يفضل تناول الفواكه الطازجة؛ لاحتوائها على الألياف والمواد المغذية المفيدة. استخدم كميات قليلة من عصير الفاكهة (١٨٠ مل في اليوم أو أقل؛ لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر</p>	<p>الفواكه</p>
<p>• البقوليات، الحصة الواحدة تساوي: نصف كوب من البقوليات المطبوخة مثل: العدس، الحمص، الفول، الفاصوليا واللوبيا. • المكسرات، الحصة الواحدة تساوي: ملعقتين كبيرتين من الحب الشمسي أو السمسم، ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني، ٨ حبات جوز، ١٥ حبة لوز.</p>	<p>الفاصوليا، البقوليات والمكسرات</p>

نوصي بتناول حصتين من المكسرات، أو البذور،
وحصة أو حصتين من البقوليات يوميًا.
• البقوليات غنية بالألياف، والبروتين،
والمعادن.
• المكسرات غنية بالدهون غير المشبعة،
التي قد تزيد من مستويات الكوليسترول
النافع دون زيادة مستويات الكوليسترول
الضار.

الزيوت الصحية حصة واحدة تساوي:

- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، أو زيت
الكانولا.
- ملعقتين صغيرتين من السمن النباتي
(لايت).
- ملعقة كبيرة من تتبيله السلطة العادية.
- ملعقتين كبيرتين من تتبيله السلطة
بالزيت (لايت).
- ملعقة صغيرة من المايونيز العادي.
- ثمرة أفوكادو كبيرة.

• ه حبات زيتون.

هذه الدهون في الغالب غير مشبعة، وقد تحتوي على كمية قليلة من الدهون المتحولة، أو لا تحتوي على دهون متحولة أصلًا، لذلك لن تزيد من مستويات الكوليسترول الضار. تذكر أن جميع الدهون هي مصدر مركّز للسعرات الحرارية ، لذلك حافظ على حصصها صغيرة ، على النحو الموصى به.

الزبادي والأجبان الحصة الواحدة تساوي:

كوب حليب قليل أو خالي الدسم.
كوب زبادي قليل أو خالي الدسم، زبادي يوناني قليل الدسم، أو ٣٠ جرام من الجبن قليل الدسم.
يمكنك تناول منتجات الحليب المشتقة من الصويا، مثل حليب الصويا المدعم بالكالسيوم، لبن الصويا، وجبن الصويا، أو حليب اللوز كبديل أو خيار آخر لمنتجات الألبان.

إذا كنت تتناول أقل من حصتين في اليوم من منتجات الألبان، أو الصويا، أو الألبان المدعمة بالكالسيوم، فإننا ننصح باستشارة طبيبك فيما يتعلق بمكملات الكالسيوم، وفيتامين د.

المأكولات البحرية	الحصة الواحدة تساوي ٨٥ جرام
	ينصح بطهي السمك عن طريق الفرن، أو القلي الهوائي، أو الشواء، أو القلي بالتشويح، أو السلق. (استخدم زيت الزيتون، أو زيت الكانولا)
	ينصح باختيار الأسماك الدهنية مثل السلمون، والرنجة، والسردين، والماكريل.
	تحتوي الأسماك الدهنية على نسبة عالية من دهون أوميغا ٣؛ التي لها تأثيرات إيجابية على خلايا الدم و في المحافظة على مستويات الدهون الثلاثية في الجسم.

الدواجن والبيض	الحصة الواحدة تساوي ٨٥ جرام
	ينصح بطهي الدواجن عن طريق الفرن، أو القلي الهوائي، أو الشواء ، أو السلق. (استخدم زيت الزيتون، أو زيت الكانولا).
اللحوم	يمكنك تناول اللحوم الحمراء الخالية من الشحوم (مثل لحم البقر، ولحم الضأن، ولحم العجل، ولحم الحاشي) ٣-٤ مرات في الشهر.

توضيح لبعض القياسات:



كوب حليب قليل الدسم
٢٤٠ مل الذي يعادل حجم كوب الورق



ملعقتين كبيرتين من الفول السوداني الخالي من الدهون المتحولة
٣٠ جم تعادل ملعقتين طعام



مجموعة اللحوم
٨٥ جم من تعادل حجم راحة اليد

زيت الزيتون



يتم تصنيف زيت الزيتون إلى درجات، حسب الذوق، ومستوى الحموضة، وطريقة معالجته.

الجدول أدناه يوضح الأنواع الرئيسية لزيت الزيتون:

الدرجة	الوصف	الطعم	الاستخدام
بكر ممتاز	زيت عالي الجودة مصنوع من العصرة الأولى للزيتون بدون حرارة أو إضافة مواد كيميائية	قليل الحموضة	التغميس، السلطات، أو تتبيل الأسماك أو الدواجن
بكر	يفتقر لمذاق البكر الممتاز ولكنه غير مكرر	يزيد حموضة عن البكر الممتاز	القلي والشواء والتحمير
عادي (مخلوط)	مزيج من زيت البكر وزيت الزيتون المكرر	يفتقر للطعم	القلي والشواء والتحمير
لايت	زيت مكرر، ولا تعني كلمة "لايت" أنه خفيف.	يفتقر للطعم	القلي والطبخ

يتميز بأنه أطول
عمرًا، وأكثر تحملاً
لدرجات الحرارة
العالية

القلي والطبخ	يفتقر للطعم	أقل جودة، مصنوع عن طريق مزج البكر والتفل	تفل الزيتون (بقايا الزيتون بعد استخراج الزيت منه)
--------------	----------------	--	--

القلي بزيت الزيتون

الأطعمة المقلية بزيت الزيتون تحتوي على نسبة أقل من
الكوليسترول والدهون المشبعة.

بعض النصائح عند القلي بزيت الزيتون:

- القلي على حرارة ١٨٠ إلى ١٨٥ درجة مئوية، ويتم تسخين
الزيت ببطء.
- تجنب وضع كميات كبيرة من الطعام في الزيت دفعة
واحدة.
- ضع الطعام على مصفاة للزيت بعد الطهي؛ للتخلص
من الزيت الزائد.

نصائح لاتباع الحمية

فيما يخص التغذية:



- ✓ اختر الغذاء من المصادر النباتية، مثل الحبوب، والخضروات، الفواكه، المكسرات، الأعشاب، التوابل والبذور.
- * قم بإضافة هذه العناصر إلى جميع وجباتك اليومية.
- ✓ استخدام زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون المستخدمة في الطهي، والخبز، وإضافة النكهة للطعام.
- ✗ قلل من تناول الدهون المشبعة التي توجد في الزبدة، زيت جوز الهند، زيت النخيل، الدواجن واللحوم الحمراء، والشوكولاتة.
- ✗ تجنب الدهون المتحولة التي توجد في المخبوزات المحلاة، المعجنات، والبسكويتات.

✔ اختر مصدر البروتين من الأسماك، البقوليات،

الأجبان، الزبادي، والدواجن، والخضراوات.

✘ قلل من تناول الدهون المشبعة إلى أقل من ٧٪ من

إجمالي السعرات الحرارية اليومية.

يحتوي النظام الغذائي ذو ٢٠٠٠ سعرة حرارية على ١٤٠

إلى ٢٠٠ سعرة حرارية، أو ١٦ إلى ٢٢ جرامًا من الدهون

المشبعة.

✔ تناول منتجات الألبان (قليلة أو خالية الدسم) بشكل

يومي، بكميات قليلة ومعتدلة، يفضل اختيار الزبادي

اليوناني، والأجبان.

✔ تناول الأسماك ٣ مرات في الأسبوع، ويفضل اختيار

الأسماك الدهنية.

✔ تناول حصة من المكسرات يوميًا.

✔ أضف ملعقة صغيرة من بذور الكتان، أو بذور

الجرانولا الى منتجات الألبان قليلة الدسم.

فيما يخص النشاط البدني:



للرياضة دور هام لنا؛ حيث تبقىنا أصحاء ونشيطين.

يساعد النشاط البدني في نزول الوزن، والحفاظ على وزن صحي، والتقليل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

*ابدأ تدريجياً عند ممارسة أي نشاط بدني حتى تصل إلى عدد مرات الممارسة المقترحة.

التمارين القلبية:



أي نشاط يحافظ على نبض القلب والتنفس مرتفعاً لفترة من الزمن، ويحسن من قوة القلب والرتتين، وتساعد على حرق الدهون

عدد مرات الممارسة: ١٥٠ دقيقة أسبوعياً

ركوب
الدراجة

السباحة

الركض

المشي
السريع

أمثلة:

تمارين المقاومة:



أي نشاط يحتاج مجهوداً وشدة عالية، لبناء العضلات وزيادة القوة

عدد مرات الممارسة: مرتين في الأسبوع

رفع الأوزان الحرة

التمارين بالاعتماد على وزن الجسم

أمثلة:

تمارين المرونة:



يحسن مرونة الجسم، ويساعد على الحفاظ على الحركة الكاملة للمفاصل، وعلى تجنب الإصابات

عدد مرات الممارسة: ممارستها يومياً

اليوغا

الإطالة

أمثلة:

وصفات

سالمون مقلي بالتشويح

المقادير:

- سالمون طازج
- ملعقتان صغيرتان
- بهارات سمك
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- فصين ثوم
- زيت زيتون بكر
- عصير ليمون حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة كمون



التعليمات:

- تتبل شرائح السلمون من الجهتين
- تسخن مقلاة التشويح على حرارة متوسطة إلى عالية
- يُضاف زيت الزيتون إلى مقلاة التشويح المسخنة
- يُوضع السلمون المُتبّل في المقلاة ويُطبخ السمك لمدة دقيقتين تقريباً ثم يُقلب ويُطهى الجانب الآخر لمدة دقيقتين أخرى

سلطة خضراء بالكينوا

المقادير:

- كوب كينوا
- خس
- فلفل بارد
- طماطم
- خيار
- نعناع
- فص من الثوم المهروس
- زيت زيتون بكر ممتاز
- عصير ليمون حسب الرغبة
- ملح حسب الرغبة



التعليمات:

- يقطع كل من الخس، الفلفل البارد، الطماطم، الخيار، النعناع في صحن
- تسلق الكينوا على نار هادئة إلى أن تنضج لمدة 10 إلى 15 دقيقة وتترك لتبرد
- يمزج عصير الليمون، الثوم المهروس، زيت الزيتون والقليل من الملح في صحن صغير
- تضاف الكينوا إلى السلطة وتخلط المكونات جميعاً
- تضاف التتبيلة إلى السلطة وتخلط مجدداً

مخفوق الحليب بالفراولة والموز

المقادير:



- ٦ حبات فراولة مُجمدة ومُقطَّعة
- حبة موز متوسطة الحجم
- نصف كوب حليب صوبيا أو حليب قليل الدسم
- كوب زبادي يوناني بنكهة الفراولة

التعليمات:

- يوضع في الخلاط الكهربائي كلاً من الفراولة المُجمدة والموز والحليب والزبادي
- تُضرب المكونات معاً في الخلاط
- يُسكب مخفوق الحليب في كؤوس ويُزيَّن كل منها بشرائح الفراولة الطازجة

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للعيادات الخارجية



HEM1.20.0001074

