



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



التغذية والسمنة

Nutrition & Obesity

كيف أكون صحي؟



- تناول ما يكفيك من السعرات الحرارية
- حافظ على الموازنة بين السعرات الحرارية التي تتناولها و التي يحرقها الجسم.



لا تهمل تناول أي وجبة من الوجبات

- خصوصاً وجبة الإفطار.
- تناول الأطعمة الصحية و قم بالتنوع في خياراتك من الخضروات و الفواكه و الحبوب.



تناول الكثير من الفواكه و الخضروات و الحبوب و البقوليات

- أطعمة ذات محتوى عالٍ من الكربوهيدرات المعقّدة، مثل: الخبز الأسمر و الشوفان و الأرز الأسمر و الألياف و الفيتامينات و المعادن و مضادات الأكسدة.
- قليلة الدهون و خالية من الكوليستيرول لذلك يفضل الحصول على المنتجات الطازجة منها.



قلل من السكريات، الأملاح و منتجات الحبوب المكررة

- مثال عليها: الدقيق الأبيض، الرز الأبيض

تناول ما يكفيك من البروتينات

- مثل: السمك، الدجاج، اللحوم الحمراء، البيض، الحليب، الجبن، المكسرات و البقوليات.
- تساعد في الحفاظ على العضلات وتساعد على حرق الدهون وتحمّن الشعور بالشبع والامتلاء لفترة أطول.



قلل من تناول الدهون المشبعة

- مثل: الدهون الموجودة في اللحوم و خاصة اللحوم الحمراء، الزبدة، السمن، الكريمة، وزيت جوز الهند.
- استبدلها بكمية معتدلة من الدهون الغير مشبعة، مثل: الزيوت الموجودة في الأسماك الزيتية، والزيوت النباتية مثل: زيت الزيتون، الأفوكادو، والمكسرات.



اشرب كمية كافية من المياه

- ما يعادل 8 إلى 12 كوب يومياً.
- يتدفق الماء إلى أجهزة الجسم خصوصاً الكلى والمثانة لتساعد على التخلص من الفضلات و السموم.





تجنب الوجبات السريعة والأطعمة
العالية في محتواها من الدهون والأطعمة
المدخنة والمشوية على الفحم.



تجنب المشروبات الغازية ومشروبات
الطاقة وغيرها من المشروبات ذات
القيمة الغذائية المنخفضة.



تجنب الأطعمة المعلبة، أو المحتوية على
المواد الحافظة والمواد الصبغية.



مارس النشاط البدني و الرياضة بانتظام



امتنع عن التدخين

ما هي الكميات المناسبة للبالغين من كل مجموعة غذائية؟

المجموعه الغذائية	الكميه المطلوبه في اليوم الواحد	مثال على الحصه الواحدة
النشويات	٧ - ١١ حصه	نصف كوب من المكرونة المطبوخة
منتجات الألبان	٢ - ٣ حصص	كوب واحد من الحليب
البروتين	٦ - ٢٣ جرام	٣ جرام من الدجاج
الفواكه	٣ - ٤ حصص	$\frac{1}{2}$ موزة
الخضروات الطازجة	٤ - ٥ حصص	كوب واحد من الخضروات الطازجة

إذا كنت ت يريد المحافظة على ما فقدته من الوزن،
فعليك الجمع بين نظام غذائي مضبوط السعرات
الحرارية مع الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية.

كما يمكنك استشارة طبيبك أو المختص لرسم خطة رياضية تناسب حالتك والتي قد تتضمن نشاطاً بدنياً معتملاً الكثافة

ما هو النشاط البدني المعتمل الكثافة؟



هو أي نشاط يؤدي إلى زيادة ضربات القلب و معدل التنفس ولكنه يسمح بإجراء محادثة طبيعية.

مثال:

- **المشي السريع**
- **الركض البطيء**
- **السباحة**
- **كرة المضرب**



تذكرة

اختر الأنشطة الرياضية التي تستمتع بممارستها كي تزيد من نسبة الاستمرارية.

اجعل هدفك الأولى البدء تدريجياً. فمثلاً يمكن البدء بـ ١٥ - ٢٥ دقيقة من ممارسة التمارين الرياضية يومياً و لمدة خمس مرات أسبوعياً واستمر على ذلك.

توصي الجهات الصحية بأن يقوم البالغون بممارسة التمارين الرياضية المعتدلة الشدة لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة أسبوعياً.

فإذا كان الشخص يعاني من البدانة و يحاول إنقاذه وزنه، و يريد الحفاظ على ذلك فربما يكون بحاجة للقيام بالمزيد من التمارين الرياضية.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للكبار - قسم وحدة غسيل الكلى



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh



KfmRiyadh



8001277000



HEM2.17.000535