

زيادة الوزن والسمنة

الأكل الصحي

للتخلص من الوزن الزائد بشكل دائم يجب التركيز على التغييرات التالية والتي ستصبح مع الوقت جزءاً من حياتك اليومية.

1. السعرات الحرارية:

يجب التركيز على الطاقة الداخلة للجسم (السعرات الحرارية من الأطعمة والأشربة) والطاقة الخارجة من الجسم (النشاطات الجسدية). ان التقليل من السعرات الحرارية (الطاقة الداخلة) ستساعدك على انقاص وزنك. لانقاص الوزن عند الكبار بمعدل 1 الى 2 باوند في الأسبوع، يجب تخفيض السعرات الحرارية بمعدل 500 الى 1000 سعر في اليوم.

بشكل عام فان تناول النساء 1000 الى 1200 سعر في اليوم، وتناول الرجال 1200 الى 1600 سعر في اليوم سيساعد في انقاص الوزن بشكل آمن (جدول 1).

جدول 1: السعرات الحرارية (بالكيلوكالوري) التي يحتاجها كلا الجنسين من الأعمار المختلفة، حسب مستوى نشاطهم الجسدي:

مستوى النشاط الجسدي				
النشاط	متوسط النشاط	كثير الجلوس	العمر (بالسنوات)	الجنس
1400-1000	1400-1000	1000	3-2	الطفل
1800-1400	1600-1400	1200	8-4	الاناث
2200-1800	2000-1600	1600	13-9	
2400	2000	1800	18-14	
2400	2200-2000	2000	30-19	
2200	2000	1800	50-31	
2200-2000	1800	1600	+51	
2000-1600	1600-1400	1400	8-4	الذكور
2600-2000	2200-1800	1800	13-9	
3200-2800	2800-2400	2200	18-14	
3000	2800-2600	2400	30-19	
3000-2800	2600-2400	2200	50-31	
2800-2400	2400-2200	2000	+51	

2. برنامج الأكل الصحي:

يجب اتباع برنامج غذائي يعطي الجسم التغذية التي يحتاجها يوميا، والسعرات الحرارية الكافية لصحة جيدة بدون أن تتسبب في زيادة الوزن.

فيما يلي التوصيات الرئيسية لاتباع برنامج الأكل الصحي:

أ. احصل على التغذية الكافية ضمن احتياجاتك من السرعات الحرارية

- يحتاج معظم الناس لاختيار الوجبات الغنية بالمواد الغذائية والتي تحتوي على كمية طاقة منخفضة أو متوسطة، وبذلك يتم تلبية الاحتياجات الغذائية والسيطرة على السرعات الحرارية بنفس الوقت. وهذا له فوائد مهمة مثل النمو والتطور الطبيعي عند الأطفال، الصحة الجيدة لجميع الأعمار، تقليل مخاطر الأمراض المزمنة التي تعتبر مشاكل صحية عامة (جدول 2).

ب. تناول الأطعمة من المجموعات الغذائية المختلفة وتناول أطعمة مختلفة من المجموعة الواحدة

- تعد كل مجموعة غذائية رئيسية مصدرا رئيسيا لمادة غذائية واحدة على الأقل، كما تعد هذه المجموعة مصدرا مهما للعديد من المواد الغذائية الأخرى. يجب أن يحتوي الغذاء اليومي على جميع المجموعات الغذائية وذلك لأن كل مجموعة تزودنا بعدة مواد غذائية وبكميات كبيرة.
- يجب أن يتناول الأشخاص تشكيلة من الأطعمة والأشربة الغنية غذائيا (الأطعمة التي تزودنا بكميات كبيرة من الفيتامينات والأملاح وتحتوي على سرعات قليلة) وذلك ضمن المجموعات الغذائية المختلفة والمجموعة الواحدة، مع الاهتمام باختيار الأطعمة التي تحتوي على كميات محدودة من الدهون المشبعة، والكوليستيرول، والسكريات المضافة، والملح والكحول.

ج. المرونة في أنماط الأطعمة والتشكيل من المرغوب فيها

- يجب أن يكون برنامج الأكل الصحي مرنا ليسمح باختيار الأطعمة بناء على الرغبات الفردية والاجتماعية والتكلفة والوفرة.

3. المجموعات الغذائية:

ان الفواكه والخضار والحبوب الكاملة ومنتجات الحليب تعتبر جميعها مهمة للغذاء الصحي وهي مصادر جيدة للمواد الغذائية. في حال تناول كميات أكبر من الفواكه والخضار والحبوب الكاملة ومنتجات الحليب القليلة الدسم أو خالية الدسم يجب تناول كميات أقل من الأطعمة قليلة التركيز الغذائي وذلك للحد من السرعات الحرارية.

1. الفواكه والخضار

- تحتوي الفواكه والخضار على عدة مواد غذائية اضافة للألياف. تعتبر الخضار مصدرا جيدا لفيتامين (أ) و فيتامين (ج)، الفوليت، والبوتاسيوم. أما بالنسبة للفاكهة، فيفضل تناول الفاكهة الكاملة (الطازجة، المجمدة، المعلبة، المجففة) أكثر من عصيرها، وذلك من أجل الحصول على الكمية الكافية من الألياف.

التوصيات

- تناول كميات كافية من الخضار والفاكهة مع الانتباه لكمية السرعات.
- نوع من الخضار والفاكهة كل يوم. اختر من كل المجموعات الخمس من الخضار (الخضار الداكنة والخضار البرتقالية، والبقوليات، والخضار النشوية والأنواع الأخرى من الخضار) عدة مرات في الأسبوع.
- يقترح أن يتم تناول حصتين الى خمس حصص من الفاكهة يوميا وتناول حصتين الى ثمان حصص من الخضار يوميا حسب مستوى السرعات.
- أمثلة على الحصص الواحدة من الخضار:
 - كوب من الخضروات النيئة ذات الأوراق.
 - نصف كوب من الخضار الأخرى (المطبوخة، أو النيئة).
 - ثلاثة أرباع كوب من عصير الخضار.
- أمثلة على الحصص الواحدة من الفاكهة:

- تفاحة أو برتقالة أو موزة متوسطة الحجم.
- نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المطبوخة أو المعلبة.
- ثلاث أرباع كوب من عصير الفاكهة.

2. الحبوب الكاملة

- بالإضافة للفاكهة والخضار، تعتبر الحبوب الكاملة مصدرا مهما للألياف والمواد الغذائية الأخرى. تحتوي الحبوب الكاملة والأطعمة المعدة منها على البذرة الكاملة المتكونة من ثلاثة مكونات: النخالة، البذرة والنسيج المغذي (السويداء). خلال عملية التبخيل، تزول معظم النخالة وبعضها من البزور مما يؤدي الى فقدان الألياف والفيتامينات والمعادن.

التوصيات

- تناول 3 أونصات أو أكثر من منتجات الحبوب الكاملة يوميا مثل خبز القمح، والشوفان والأرز البني، اما باقي الاحتياجات من الحبوب فيمكن الحصول عليها من منتجات الحبوب الكاملة أو المعززة. بشكل عام، يجب أن تكون نصف كمية الحبوب المستهلكة على الأقل من الحبوب الكاملة.
- أمثلة على أونصة من الحبوب الكاملة:
 - قطعة خبز.
 - كوب من الحبوب الجافة.
 - نصف كوب من الأرز أو الباستا أو الحبوب المطبوخة.

3. الحليب ومنتجاته

- تناول منتجات الحليب مهم جدا لصحة العظام خلال مرحلة الطفولة والمراهقة. أظهرت الدراسات التي أجريت على الحليب ومنتجاته مثل اللبن والجبن علاقة طردية بين تناول الحليب ومنتجاته ونسبة المعادن في العظام أو كثافتها.
- يجب ألا يتجنب الأطفال والكبار تناول الحليب ومنتجاته بسبب الخوف من زيادة الوزن. هناك العديد من هذه المنتجات الخالية الدسم أو قليلة الدسم والتي لا تحتوي على السكر.

التوصيات

- تناول 3 أكواب يوميا من الحليب ومنتجاته خالية الدسم أو قليلة الدسم.
- أمثلة على الكوب الواحد منها:
 - كوب واحد من الحليب أو اللبن خالي الدسم أو قليل الدسم.
 - أونصة ونصف من الجبنة الطبيعية خالية الدسم أو قليلة الدسم.
 - أونصتين من الجبنة المصنعة خالية الدسم أو قليلة الدسم.

4. الدهون والزيوت

- الدهون والزيوت هي جزء من الغذاء الصحي، لكن نوع الدهون هو الذي يؤثر على صحة القلب. كما أن كمية الدهون التي يتناولها الشخص مهمة. ان تناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة والكوليستيرول يزيد مستوى الدهون في الدم بشكل غير صحي مما يزيد من خطورة امراض القلب.

التوصيات

- تناول أقل من 10% من السعرات الحرارية من الأحماض الدهنية المشبعة، وأقل من 300 ملغم يوميا من الكوليستيرول، وتناول أقل ما يمكن من الأحماض الدهنية trans.
- اجعل نسبة الدهون التي تتناولها بين 20 الى 35% من نسبة السعرات الحرارية، على أن تكون معظم الدهون غير مشبعة مثل الأسماك والمكسرات والزيوت النباتية.
- عند تحضير اللحوم والدجاج والفاصوليا الجافة والحليب ومنتجاته، اخترها بحيث تكون قليلة الدسم أو خالية الدسم.
- حدد الكمية التي تتناولها من الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والزيوت المشبعة، واختر الأطعمة التي تحتوي على كمية قليلة منها.

توجد الدهون المشبعة بشكل رئيسي في:

- الأجزاء الدهنية من اللحوم مثل لحم البقر، والسجق واللحوم المصنعة مثل النقانق.
- الدجاج غير منزوع الجلد.
- الحليب ومنتجاته كاملة الدسم مثل الجبن كامل الدسم والحليب كامل الدسم والكريما والزبدة واليوطة.
- شحم الخنزير، زيت جوز الهند وزيت النخيل الموجود في العديد من الأطعمة المصنعة.

توجد الدهون الترانز بشكل رئيسي في:

- الأطعمة التي تحتوي على زيوت مهدرجة مثل السمن النباتي و الزبدة.
- الأطعمة المخبوزة والمتناولة بين الوجبات مثل البسكويت والدونات والخبز.
- الأطعمة المقلية في الدهون المهدرجة مثل البطاطا والدجاج.

يوجد الكوليستيرول بشكل رئيسي في:

- صفار البيض.
- الكبد.
- القريدس.
- الحليب كامل الدسم أو منتجاته ويشمل الزبدة والكريما والجبنة.

5. الكربوهيرات

- تعتبر الكربوهيدرات جزءا من الغذاء الصحي. تتكون ألياف الطعام من الكربوهيدرات التي لا تهضم، وهناك العديد من الفوائد للغذاء الغني بالألياف منها تقليل فرص الإصابة بأمراض القلب كما تعتبر ملين جيد.
- هناك أيضا اهتمام في العلاقة المحتملة بين الأطعمة الغنية بالألياف وانخفاض معدلات الإصابة بالسكري من النوع الثاني. تزود السكريات والنشويات الجسم بالطاقة على شكل جلوكوز وهو مصدر الطاقة الرئيسي. قد يوجد السكر بشكل طبيعي في الأطعمة (مثل الفركتوز في الفاكهة أو اللاكتوز في الحليب) أو قد يضاف للأطعمة.
- السكريات المضافة والتي تعرف بالمحليات هي سكريات و شراب سكر يضاف للأطعمة خلال أو بعد التحضير. هذه السكريات المضافة تزود الجسم بالسعرات الحرارية ولكنها غير مغذية.

التوصيات

- تناول الفاكهة والخضار الغنية بالألياف، والحبوب الكاملة.
- تناول وحضر الأطعمة والأشربة باضافة القليل من السكريات أو المحليات لأنها ستزودك بالسعرات ولكنها غير مغذية.

- قلة من فرص الإصابة بتسوس الأسنان بالمحافظة على نظافة الفم والأسنان، والاقبال من تناول الأطعمة والأشربة المحتوية على السكريات والنشويات.
- ان ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) من السكر المضاف تساوي:
 - ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) من الجلو أو المربي.
 - 8 أونصات من شراب الليمون.

6. اللحوم والحبوب

- تعتبر اللحوم والدجاج والأسماك مصدرا للبروتين والحديد والزنك. كما تعتبر البقوليات مصدرا لهذه المواد الغذائية أيضا.

التوصيات

- تناول حصتين الى ثلاث حصص من اللحوم أو الدجاج أو الأسماك المطبوخة. الحصاة الواحدة هي 2 الى 3 أونصة.
- تعد الكميات التالية أونصة واحدة من اللحوم:
 - بيضة واحدة.
 - ملعقتا طعام من زبدة الفستق.
 - نصف كوب من الفاصوليا المجففة.
 - ثلث كوب من المكسرات.
- تناول اللحوم قليلة الدهن، السمك، والبقول المجففة والتي تحتوي عادة على كميات قليلة من الدهون.
- انزع الجلد عن الدجاج، وانزع الدهن عن اللحوم.
- تجنب قلي هذه الأطعمة.
- تناول كميات قليلة من المكسرات لأنها غنية بالدهون.

7. الصوديوم والبوتاسيوم

- ان الحد من تناول الملح هو أحد الطرق العديدة لخفض ضغط الدم. ان العلاقة بين تناول الملح وضغط الدم هي علاقة طردية فكلما زاد تناول الملح زاد ضغط الدم. خفض ضغط الدم للمعدل الطبيعي يقلل مخاطر الإصابة بالجلطات الدماغية، قصور القلب وأمراض الكلى.
- لخفض ضغط الدم يمكن أيضا تناول غذاء غني بالبوتاسيوم، ان هذا الغذاء يقلل أيضا من تأثير الملح على ضغط الدم مما يقلل من تكون حصى الكلى ويمكن أن يقلل أيضا من خسارة العظام مع تقدم العمر.
- من الفاكهة والخضار الغنية بالبوتاسيوم الخضار الورقية الخضراء، الفاكهة المعترشة والخضار ذات الجذور.
- كما تحتوي منتجات اللحوم والحليب والحبوب على البوتاسيوم.

التوصيات

- تناول أقل من 2300 ملغم (حوالي ملعقة صغيرة ملح) من الصوديوم يوميا.
- حضر الطعام بقليل من الملح، وفي الوقت نفسه تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الفاكهة والخضار.

جدول 2: كميات الأطعمة التي يقترح تناولها من المجموعات الغذائية الرئيسية، والمجموعات الفرعية والزيوت لتلبي الاحتياجات الغذائية لـ 12 مستوى سعرات حرارية / USDA food guide

كمية الغذاء اليومية من كل المجموعات الغذائية (كمية المجموعات الفرعية هي بالأسبوع)													
مستوى السعرات	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	
المجموعة الغذائية الكميات الغذائية محددة بالكوب (ك) أو الأونصة (أون)، وتذكر عدد الحصص (ح) بين قوسين عندما تختلف عن الوحدات الأخرى. تقاس كميات الزيوت بالغرام (غ).													
الفاكهة	1 ك (ج 2)	1 ك (ج 2)	1.5 ك (ج 3)	1.5 ك (ج 3)	1.5 ك (ج 3)	2 ك (ج 4)	2 ك (ج 4)	2 ك (ج 4)	2 ك (ج 4)	2.5 ك (ج 5)	2.5 ك (ج 5)	2.5 ك (ج 5)	
الخضار	1 ك (ج 2)	1.5 ك (ج 3)	1.5 ك (ج 3)	2 ك (ج 4)	2.5 ك (ج 5)	2.5 ك (ج 5)	3 ك (ج 6)	3 ك (ج 6)	3.5 ك (ج 7)	3.5 ك (ج 7)	4 ك (ج 8)	4 ك (ج 8)	
الخضار الداكنة الخضار البرتقالية البقوليات الخضار النشوية خضار أخرى	1 ك/أس* 0.5 ك/أس 0.5 ك/أس 1.5 ك/أس 3.5 ك/أس	1.5 ك/أس 1 ك/أس 1 ك/أس 2.5 ك/أس 4.5 ك/أس	1.5 ك/أس 1 ك/أس 1 ك/أس 2.5 ك/أس 4.5 ك/أس	2 ك/أس 1.5 ك/أس 2 ك/أس 2.5 ك/أس 5.5 ك/أس	3 ك/أس 2 ك/أس 3 ك/أس 3 ك/أس 6.5 ك/أس	3 ك/أس 2 ك/أس 3 ك/أس 3 ك/أس 6.5 ك/أس	3 ك/أس 2 ك/أس 3 ك/أس 3 ك/أس 7 ك/أس	3 ك/أس 2 ك/أس 3 ك/أس 6 ك/أس 7 ك/أس	3 ك/أس 2.5 ك/أس 3.5 ك/أس 7 ك/أس 8.5 ك/أس	3 ك/أس 2.5 ك/أس 3.5 ك/أس 7 ك/أس 8.5 ك/أس	3 ك/أس 2.5 ك/أس 3.5 ك/أس 9 ك/أس 10 ك/أس	3 ك/أس 2.5 ك/أس 3.5 ك/أس 9 ك/أس 10 ك/أس	3 ك/أس 2.5 ك/أس 3.5 ك/أس 9 ك/أس 10 ك/أس
الحبوب	3 أون	4 أون	5 أون	5 أون	6 أون	6 أون	7 أون	8 أون	9 أون	10 أون	10 أون	10 أون	
الحبوب الكاملة الحبوب الأخرى	1.5 1.5	2 2	2.5 2.5	3 2	3 3	3 3	3.5 3.5	4 4	4.5 4.5	5 5	5 5	5 5	
اللحوم	2 أون	3 أون	4 أون	5 أون	5 أون	6 أون	6.5 أون	6.5 أون	6.5 أون	7 أون	7 أون	7 أون	
الحليب	2 ك	2 ك	2 ك	3 ك	3 ك	3 ك	3 ك	3 ك	3 ك	3 ك	3 ك	3 ك	
الزيوت	15 غ (م 4)	17 غ (م 4)	17 غ (م 4)	22 غ (م 5.5) (ص)	24 غ (م 6)	27 غ (م 7)	29 غ (م 7)	31 غ (م 8)	34 غ (م 8.5) (ص)	36 غ (م 9)	44 غ (م 11)	51 غ (م 13)	
السعرات المسموحة حسب اختيار الشخص	165	171	171	132	195	267	290	362	410	426	512	648	
من الأمثلة على السعرات الحرارية المسموحة حسب اختيار الشخص: الدهون الصلبة ويشار إليها بالغرام (غ)، السكر المضاف بالغرام (غ)، وبالملعقة الصغيرة (م ص)													
الدهون الصلبة	11 غ	14 غ	14 غ	11 غ	15 غ	18 غ	19 غ	22 غ	24 غ	24 غ	29 غ	34 غ	
السكر المضاف	20 غ (م 5)	16 غ (م 4)	16 غ (م 4)	12 غ (م 3)	20 غ (م 5)	32 غ (م 8)	36 غ (م 9)	48 غ (م 12)	56 غ (م 14)	60 غ (م 15)	72 غ (م 18)	96 غ (م 24)	

* أس: أسبوع