

أساسيات في علم التغذية

الدكتور : سرحان الزمر

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

في هذه المحاضرة سوف نتعرف على:

- معرفة الوزن الصحي والمثالي.

- مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

- الغذاء والطاقة

- عادات صحية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

معرفة الوزن الصحي والمثالي

□ مؤشر كتلة الجسم (BMI)

شخص ما وزنه 60 كجم وطوله 160 سم.



الوزن (كجم)		=
مربع الطول (متر)		
23.44=	60	=
	(1.60) 2	

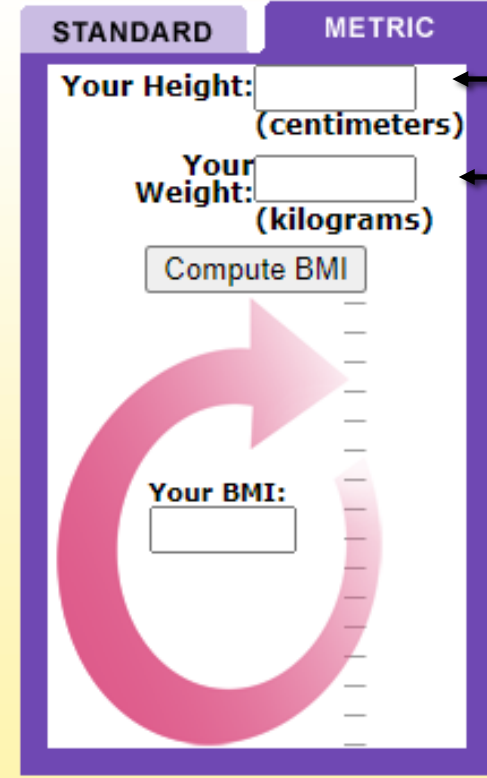
STANDARD METRIC

Your Height: (centimeters) ← الطول (سم)

Your Weight: (kilograms) ← الوزن (كجم)

Compute BMI

Your BMI:



https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmi-m.htm

تفسير قيمة BMI

يقع ضمن نطاق نقص الوزن	إذا كان مؤشر كتلة جسمك أقل من 18.5
يقع ضمن نطاق الوزن الطبيعي أو الصحي	إذا كان مؤشر كتلة جسمك 18.5 إلى 24.9
يقع ضمن نطاق زيادة الوزن	إذا كان مؤشر كتلة جسمك 25.0 إلى 29.9
يقع ضمن نطاق السمنة	إذا كان مؤشر كتلة جسمك 30.0 أو أعلى

في أي نطاق تقع قيمة الـ BMI الخاصة بك؟



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

□ محيط الخصر (Waist Circumference)



الرجال	أقل من 100 سم
النساء	أقل من 88 سم



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

المقاييس الذكية



تقيس تركيب الجسم (دهون)

فكرة عملها

السلبيات

أيهما تعتقد أكثر موثوقية في التعرف فيما إذا كان وزنك صحي أم لا؟



الشخص الذي يحتوي على نسبة أعلى من الدهون يكون أكثر/ أقل طفوًا؟.




الوزن المثالي Ideal Weight

US Units **Metric Units** **Other Units**

Age ages 2 - 80

Gender ☒ male ☐ female

Height cm

Calculate  **Clear**

Result

The ideal weight based on popular formulas:

Formula	Ideal Weight
Robinson (1983)	65.2 kgs
Miller (1983)	66.0 kgs
Devine (1974)	65.9 kgs
Hamwi (1964)	66.7 kgs
Healthy BMI Range	53.5 - 72.3 kgs

<https://www.calculator.net/ideal-weight-calculator.html?ctype=metric&cage=30&csex=m&cheightfeet=5&cheightinch=10&cheightmeter=170&printit=0&x=66&y=8>

مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ الأول: أنت لا تأكل ما يكفي

تابع تسلسل الأخطاء وفي نهاية السلسلة حدد هل وقعت مسبقا في إحداها/ هل متفق مع ما قيل أم لا؟

مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ الثاني: قائمة الأطعمة الممنوعة



ما الفرق بين الجوع والشهية للأكل؟.

الجوع هو أمر فسيولوجي. يحدث بسبب التغيرات البيولوجية في جميع أنحاء الجسم ، مما يشير إلى أنك بحاجة إلى تناول الطعام للحفاظ على مستويات الطاقة. الشهية هي ببساطة الرغبة في تناول الطعام. يمكن أن يكون نتيجة الجوع ، ولكن غالبًا ما يكون له أسباب أخرى ، مثل الظروف العاطفية أو البيئية



مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن

الخطأ الثالث: استثناء بعض المجموعات الغذائية (كربوهيدرات- بروتين - دهون)

"أي نظام غذائي يريدك التخلص من الكربوهيدرات أو البروتينات أو الدهون هو نظام يجب عليك الابتعاد عنه"

مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ (المشكلة) الخامس: من فقدان الوزن إلى مرحلة الاستقرار

مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ السادس: رياضة أكثر = أكل أكثر

ينخفض وزنك إلى 70 بالمائة من النظام الغذائي و
30 بالمائة من التمارين.

مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ السابع: قلة النوم

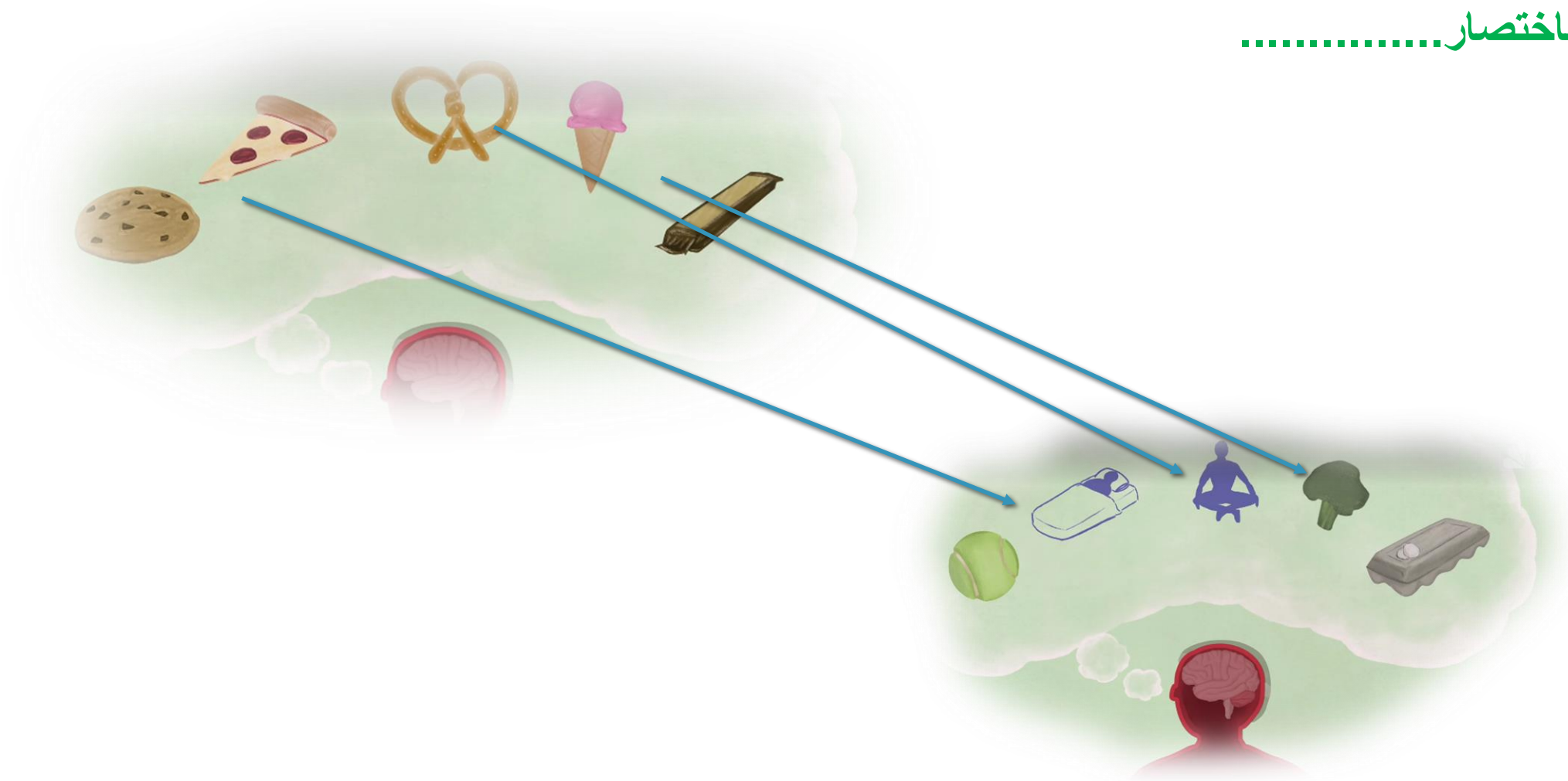
مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ الثامن: التوتر

باختصار.....



هل وقعت مسبقاً في إحدى الأخطاء مسبقاً/ هل متفق مع ما قيل أم لا؟



مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

زيادة الوزن □



المشكلة الأولى: مدخول الطاقة = مخرجات الطاقة.

المشكلة الثانية: فرط نشاط الغدة الدرقية

المشكلة الثالثة: حركة أكثر = حرق أكثر

لا توجد حتى الان إجابة مقنعة للذين يريدون زيادة الوزن ولكن دون فائدة.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الغذاء والطاقة

Body Composition



© Wadsworth, Thomson Learning



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الغذاء والطاقة

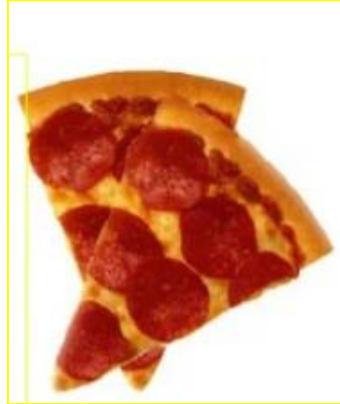
النسب الطبيعية
للإنسان الصحي

المجموعات الغذائية

50-60%	كل جرام يعطي 4 سعرة حرارية	الخبز - الأرز - الحلويات	الكربوهيدرات
10-20%	كل جرام يعطي 4 سعرة حرارية	بياض البيض - اللحوم	البروتينات
20-30%	كل جرام يعطي 9 سعرة حرارية	الزيوت - السمن	الدهون
	?		الماء- المعادن - الفيتامينات

هل تنتج الفيتامينات والمعادن طاقة داخل جسم الانسان؟

الغذاء والطاقة



الوزن : 200 جرام
السعرات الحرارية = 610 سعرة حرارية

السعرات الحرارية = 850 سعرة حرارية

السعرات الحرارية = 590 سعرة حرارية

SUGAR CONTENT IN ENERGY DRINKS VS FIZZY JUICE



Monster
Energy (500ml)

55g



Red Bull
(250ml)

27.5g



Relentless
(500ml)

24g



Pepsi
(500ml)

56g



Coca Cola
(500ml)

35g



Fanta
(500ml)

24g



224 سعرة حرارية

140 سعرة حرارية

96 سعرة حرارية

كم نحتاج يوميا إلى سعرات حرارية؟

السعرات الحرارية = الوزن (كجم) x (النشاط الرياضي) x 24

بدون أي نشاط	1
النشاط (خفيف)	1.3
النشاط (متوسط)	1.4
نشط	1.5

كم سعرة حرارية يحتاج جسمك ؟

□ قراءة الحقائق الغذائية

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

الحقائق الغذائية	
عدد الحصص لكل علبة: 8	
حجم الحصة: 2/3 كوب	(55) غرام
الكميات لكل حصة	
السعرات الحرارية	230
% القيمة اليومية*	
الدهون الكلية 8 غرام	10%
الدهون المشبعة 1 غرام	5%
الدهون المتحولة 0 غرام	0%
الكوليسترول 0 غرام	0%
الصوديوم 160 مليغرام	7%
مجموع الكربوهيدرات 37 غرام	13%
الالياف الغذائية 4 غرام	14%
مجموع السكريات 12 غرام	
تتضمن سكر مضاف 10 غرام	20%
البروتين 3 غرام	
فيتامين D 2 مايكروغرام	10%
كالسيوم 260 مليغرام	20%
حديد 8 مليغرام	45%
بوتاسيوم 235 مليغرام	6%
* الحصة اليومية % تتبني عن نسبة المغذيات لحصة الطعام بالنسبة للحمية المعتمدة على 2000 سعرة يومياً مستخدمة لنصائح التغذية العامة.	

□ تحقق من الحصص الغذائية

□ تحقق من السعرات الحرارية

□ تحقق من نسب العناصر الغذائية

بكل شفافية هل أنتم مهتم بقراءتها عند شراء أي منتج؟

عادات صحية

□ الفطور: هل هي أهم وجبة؟



□ تحفز عملية التمثيل الغذائي = حرق سعرات الحرارية = فقدان وزن

□ تحسين الذاكرة والتركيز

□ لكن تناول كمية كبيرة عند الإفطار = أكل أكثر خلال النهار.

عادات صحية

□ تناول

الخضروات ، الفواكه ، الحبوب الكاملة والخبز الغني بالألياف

□ قلل

من تناول الدهون المشبعة والدهون المتحولة (مثل الزيت المهدرج جزئياً) قدر الإمكان و الملح أو الصوديوم يومياً.

□ تقييد أو التخلص من

"الوجبات السريعة" ومن المشروبات الغازية والمشروبات الأخرى المضاف إليها السكر



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

عادات صحية

☐ تشمل عادات الأكل غير الصحية الشائعة ما يلي:

☐ الأكل بسرعة كبيرة

☐ الأكل عندما لا تكون جائعا

☐ الأكل أمام التلفزيون

☐ دائما تناول الحلوى

☐ تفادى وجبات

☐ الأكل قبل النوم مباشرة

هل تعرف عادات غير صحية شائعة؟



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

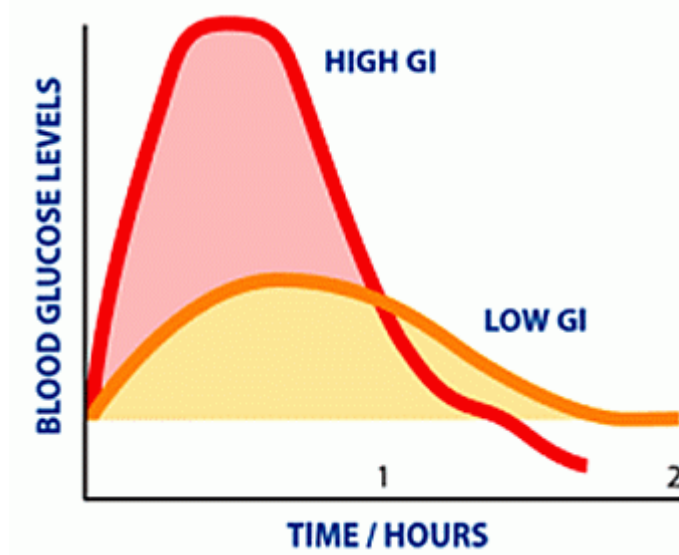
عادات صحية

□ الرياضة



"لا يغير التمرين جسمك فحسب ، بل يغير
عقلك وسلوكك وحالتك المزاجية."

السكري



□ النوع الأول = فشل إنتاج الانسولين

□ النوع الثاني = البدانة

الكوليسترول



❑ مادة "شبيهة بالدهون"

❑ يصنع في الكبد حوالي 800 إلى 1500 مجم يوميًا

❑ صفار البيض يحتوي على 200 مجم