



---

# التغذية السليمة

---

[العنوان الفرعي للمستند]



بإشراف المدرس:  
إعداد الطالب:  
تاريخ البحث:

تعتبر التغذية السليمة جزءاً لا يتجزأ من نمط الحياة الصحي، ففي حين أن الجسم يحتاج إلى الطعام ليحوله إلى الطاقة اللازمة للقيام بكافة العمليات الحيوية، فإن نوعية الطعام المتناولة هي ما تؤثر على حياة الشخص وصحته التي تتحكم بدورها في نمط حياته، وفي احتمالية إصابته بالعديد من الأمراض على المدى الطويل.

### أساسيات التغذية الصحيحة:

يحتاج الإنسان إلى كميات محددة من السعرات الحرارية يومياً، التي تختلف نسبتها من شخص لآخر حسب نشاط الشخص وحجمه وعمره وجنسه، فالأطفال والشبان يحتاجون لكميات كبيرة من السعرات الحرارية في طور النمو، ويجب أن يكون هناك توازن بين السعرات الحرارية التي نأخذها من الطعام والتي تدخل الجسم وبين السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم، حتى لا يزداد وزن الجسم نتيجة لتخزين السعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم على هيئة شحوم.

### مبادئ التغذية السليمة:

إن التغذية السليمة التي تركز على المبادئ الآتية:

### التركيز على الخضار والفواكه:

أثبتت العديد من الدراسات دور الخضار والفواكه في تزويد الجسم بالعناصر الغذائية المهمة للجسم والوقاية من العديد من الأمراض المزمنة، إذ تعتبر من الأطعمة قليلة السعرات الحرارية، كما تحتوي على الألياف المهمة والتي تزيد إحساس الشخص بالشبع، ويُنصح بتناول من ثلاث إلى خمس حصص يومياً، ويمكن زيادتها لأكثر من ذلك.

### تجنب اللحوم المصنعة:

من المؤكد أن استهلاك اللحوم المصنعة يتسبب بشكل مباشر بالإصابة بالسرطان، وخصوصاً سرطان القولون والمستقيم، كما يرتبط الإفراط في استهلاك اللحوم الحمراء أيضاً بالإصابة بأنواع أخرى من السرطان والسمنة التي تزيد خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، ويعتبر كل من النقانق والسجق واللحم المدقق ولحم البقر المحفوظ بالملح واللحوم المعلبة من اللحوم المصنعة.

## التخفيف من السكريات المضافة:

توصي جمعية القلب الأمريكية بعدم استهلاك أكثر من 6 ملاعق صغيرة من السكر المضاف يوميًا للنساء، و9 ملاعق صغيرة للرجال، ومن أبرز مصادر السكريات المضافة المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمخصص للرياضيين منها، والحلويات كالفطائر والبسكويت والكعك والساكر والمثلجات.

## شرب الماء:

يعتبر الماء المشروب الأفضل على الإطلاق، إذ يرتبط شربه بالعديد من الفوائد الصحية بالإضافة إلى زيادة الإحساس بالشبع إن شُرب قبل وجبة الطعام مما يقلل عدد السعرات الحرارية المتناولة، كما يساهم شرب الكميات الكافية منه في التفكير بوضوح أكبر والتخفيف من التعب طوال اليوم.

## التخفيف من استهلاك الملح:

يجب تجنب والتخفيف من استهلاك الأطعمة المالحة، لأن الإفراط في استهلاكها يزيد خطر الإصابة بمشاكل صحية، تعتبر الأطعمة المصنعة والجاهزة أعم مصادرها كرقائق البطاطس والمقرمشات والأغذية المعلبة كالحساء والبقوليات المعلبة والمخللات والجبن واللحوم المصنعة وصلصات الطعام كالكاتشب والمايونيز.

## فوائد التغذية الصحية للبالغين:

تشمل أبرز فوائد التغذية الصحية للبالغين ما يأتي:

### 1\_ المساعدة على فقدان الوزن:

أحد الأسباب الرئيسة التي تجعل الناس يتبعون نظامًا غذائيًا صحيًا هو الحفاظ على وزن صحي أو للمساعدة في إنقاص الوزن حيث يمكن أن يساعد الحفاظ على وزن صحي في تقليل مخاطر العديد من المشكلات الصحية المزمنة.

العديد من الأطعمة الصحية بما في ذلك الخضار والفواكه والبقوليات تحتوي على سعرات حرارية منخفضة ومحملة بالعناصر الغذائية الصحية، كما أنها تحتوي على كمية عالية جدًا من الألياف الغذائية التي لها دورًا مهمًا في التحكم بالوزن؛ وذلك لأن تناول الألياف يجعلك تشعر بالجوع لفترة طويلة.

## 2\_ المساعدة في الحفاظ على صحة القلب:

يُعد ارتفاع ضغط الدم مصدر قلق حيث يمكن أن تؤدي الحالة إلى نوبة قلبية، وفشل القلب، والسكتة الدماغية فقد تبين أنه من الممكن منع ما يصل إلى 80% من أمراض القلب المبكرة وتشخيص السكتة الدماغية بتغييرات في نمط الحياة، مثل: زيادة النشاط البدني والأكل الصحي، حيث يمكن للأطعمة التي يتناولها الناس أن تقلل من ضغط الدم وتساعد في الحفاظ على صحة القلب.

## 3\_ المساعدة في تقليل خطر الإصابة بالسرطان

يمكن أن يقلل تناول الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة من خطر إصابة الشخص بالسرطان عن طريق حماية الخلايا من التلف، حيث يزيد وجود الجذور الحرة في الجسم من خطر الإصابة بالسرطان، لكن مضادات الأكسدة الموجودة في الغذاء الصحي تساعد في إزالتها لتقليل احتمالية الإصابة بهذا المرض. تعمل العديد من المواد الكيميائية النباتية الموجودة في الفواكه، والخضروات، والمكسرات، والبقوليات، وفيتامين أ، (lycopene) والليكوبين (Beta - Carotene) كمضادات للأكسدة بما في ذلك البيتا كاروتين وفيتامين ج، وفيتامين هـ.

فقد تبين أن اتباع نظام غذائي غني بالخضروات، والفواكه، والألياف يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، بينما يقلل اتباع نظام غذائي غني بالألياف من خطر الإصابة بسرطان الكبد.

## 4\_ المحافظة على تحسين صحة الأمعاء:

تحتوي القناة الهضمية أو القولون الصحي على كميات كافية من البكتيريا التي تحدث بشكل طبيعي والتي تساعد في الهضم والتمثيل الغذائي والصحة الجيدة بشكل عام، فالنظام الغذائي غير الصحي الذي يحتوي على نسبة عالية من السكر وقليل من الألياف يؤدي إلى زيادة فرصة الإصابة بالالتهابات ويضعف الصحة. إن اتباع نظام غذائي غني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات التي تحتوي أيضًا على نسبة منخفضة من السكر يزيد من البروبيوتك مما يسمح للبكتيريا الصحية بالنمو في أمعائك.

## 5\_ فوائد التغذية الصحية الأخرى:

تشمل أبرز فوائد التغذية الصحية الأخرى للبالغين المساعدة على ما يأتي:

- تقوية المناعة
- التقليل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني
- الحمل الصحي والرضاعة الطبيعية
- المحافظة على مزاج جيد
- زيادة القدرات العقلية، مثل: الذاكرة.
- الحصول على النوم الكافي ليلاً

#### فوائد التغذية الصحية للأطفال:

بعد معرفة أبرز فوائد التغذية الصحية للبالغين، لا بد من معرفة أبرز فوائد التغذية الصحية للأطفال والتي تشمل المساعدة فيما يأتي:

- يحافظ على صحة الجلد والأسنان والعينين
- دعم العضلات
- الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه
- تقوية العظام
- يدعم نمو الدماغ
- يدعم النمو الصحي
- يقوي المناعة
- يساعد على عمل الجهاز الهضمي

يؤدي اتباع نظام غذائي غير صحي وسليم إلى الإصابة بالسمنة التي تؤدي بدورها للإصابة بانقطاع النفس أثناء النوم، ولذلك تساهم التغذية السليمة في التخفيف منها، وتحفيز نوم الشخص نوم عميقاً.

