الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

مدخل التغذية الصحية

إعداد : شيخة راشد الزعابي
ضابط أخصائي تغذية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

لمحة عن النظام الغذائي الصحي

❖يساعد اتباع نظام غذائي صحي طوال مسار الحياة على الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة فضلا عن طائفة من الأمراض غيرالسارية والحالات ذات الصلة. بيد أن زيادة انتاج الأغذية المصنعة والتوسع الحضاري السريع وتغير أنماط الحياة كلها أدت إلى حدوث تحول في الأنماط الغذاية.

❖. ويتجه الناس الآن إلى استهلاك المزيد من الأطعمة ذات المحتوى العالي من الطاقة والدهون والسكريات الحرة والملح\ الصوديوم، ولا يأكل الكثير من الأشخاص ما يكفي من الفاكهه والخضراوات والألياف الغذائية الأخرى مثل الحبوب الكاملة.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

مجموعة الهرم الغذائي

الهرم الغذائي هو دليل على شكل هرم من الأطعمة الصحية مقسمة إلى اقسام تظهر الكمية الموصى بها لكل مجموعة غذائية وقد أعلن عن أول هرم غذائي في السويد عام (1974 م)

طرح هذا الهرم الغذائي والمعروف بشكله الحالي على نطاق واسع من قبل وزارة الزراعة الامريكية (USDA) في 1992م وتم تحديثه عام 2005م، ثم استبدل عام 2011م أكثر من 25 بلدا ومنظمات اخرى نشرت هذا الهرم الغذائي.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

العناصر الغذائية

يمكن تصنيف الغذاء الي (5) مجاميع ولكل منها وظيفة خاصة في الجسم:

- الكربوهيدرات(البسيطة والمعقدة)
- الخضار والفواكه
- البروتين (اللحوم والبقوليات).
- الحليب ومشتقاته(قليلة الدسم).
- الدهون والسكريات.

مجموعة الكربوهيدرات	الحصة الواحدة= 80 سعرة حرارية	لتزويد الجسم بالطاقة
مجموعة الخضار والفواكه	الحصة الواحدة خضار=25 الحصة من فواكه=60	لتزويد الجسم بالفيتامينات
مجموعة اللحوم	الحصة الواحدة= 75 سعرة حرارية	لتزويد الجسم بالبروتين
مجموعة الحليب	الحصة الواحدة=120-180 سعرة حرارية	مصدر غني بمعدن الكالسيوم
مجموعة الدهون والسكريات	الحصة الواحدة= 45 سعرة حرارية	ينصح بالتقليل منها

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

الكربوهيـــــــــدرات

- الكربوهيدرات: مصدر الوقــود الاساسي ويجب ان تشكل علي الاقل 60٪ من حجم السعرات الكلية التي يتم تناولها .
- يجب أن يكون الغذاء غني بالكربوهيدرات و فقير بالدهون لضمان المحافظة على الكتلة العضلية بالجسم.
- .(1جرام ⟵ 4 س.ج)

المصادر الرئيسية: الحبوب ، الفواكه ، الخضر وات، الحليب ، العصائر،البقوليات

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

البروتين

لا يعد البروتين مصدر رئيسي للطاقة في اجسامنا ولكن يمكن ان يستخدم في انتاج الطاقة.

البروتينات التي تحتوي على الاحماض الامينية الأساسية تسمى بروتنات كاملة مثل اللحم والاسماك و الدواجن والبيض واللبن أما البروتينات الموجودة في الخضراوات والحبوب فتسمى بروتينات غير كاملة لأنها لاتزود الجسم بالاحماض الامينية الاساسية .

(1 جرام بروتين ← 4 س.ج)

المقدار الأمثل للبروتين للشخص البالغ يوميا يتراوح ما بين 0.8-1.2 جم/كجم من وزن الجسم و يختلف هذا المقدار وفقا لمراحل النمو وطبيعة النشاط البدني.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

الدهـــــــــــون

❖ الدهون هي مواد عضوية مركبـــة غير قابلة للذوبـــــــانً في الماءِ.
❖ هناك نوعان أساسيان من الدهون هي الدهون المشبعة و غير المشبعة.

نوع الدهـون	امثـــــــلة
الدهون المشبعة (تتجمد في درجة حرارة الغرفة)	الزبدة والشحم الحيواني تحتوي اللحومُ ومُنتَجاتُ اللحومِ و الجبن والقشطة أيضا على نسبة عالية من الدهون المشبعة.
الدهون غير المشبعة دهون أحادية أو مركبة (سائلة في درجة حرارة الغرفة)	الزيوت الطبيعية (كانولا ، الذرة ، كتان ، زيت الزيتون) والمكسرات وبعض زيوت الأسماك.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

الدهـــــون

اختيار طرق الطهي المناسبة لتقليل الدهـــون.
(الشواء بدلا من القلي)

انزع الدهون من اللحم والجلد من الدواجن قبل الطهي..

- لا تعد الوجـبات الخفيفة ذات نسبة الدهـــون العالية مثل شرائح البطاطـــس و الشـــيكولاته و الكعك و الفطائر اختـــيار مناسب .

1 جرام دهون 9 س . ح

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تغذية العسكريين

ولأهمية التغذية بشكل عام لابد من الاهتمام بتغذية العسكريين بشكل خاص لما له من تاثير كبير على صحة الفرد العسكري وجاهزيته القتالية

وتتم تغذية الفرد العسكري وفق أسس ومعايير علمية بهدف تأمين العناصر الغذائية والسعرات الحرارية التي يحتاجها العسكريون لتأدية مهماتهم والحفاظ على صحتهم وسلامة بنيتهم الجسدية و أيضاً المعنوية.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

اهتمام وزارة الدفاع بتغذية العسكريين

تولت وزارة الدفاع في دولة الامارات العربية المتحدة اهتماماً كبيراً بتغذية منتسبيها من الأفراد (فرد – ضابط) سواء في ثكناتهم العسكرية أو في الميدان

فوفرت لهم ثلاث وجبات رئيسية (فطور،غداء،وعشاء) ومكملات غذائية صحية (بسكويت وبعض الحلويات سريعة الهضم)

وتختلف السعرات الحرارية من فرد الى آخر حسب الطول والعمر واللياقة البدنية ويتم احتساب السعرات الحرارية عن طريق جهاز تحليل الكتلة الجسدية (متوفر في أغلب المعسكرات).

السعرات الحرارية للفرد العسكري من (2000 الى 4000) **سعر حراري/** اليوم، بحسب طبيعة العمل (مكتبي،ميداني،تدريبي ، رياضة عالية الشدة ، المقاتلين)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

ثقافة التغذية في المجال العسكري

وعلى مدى عقود تغيرت عناصر هذه الوجبات نظراً لاكتساب خبراء التغذية وعلماء علم النفس للمزيد من الفهم لكيفية تأثير الغذاء على الرفاهية البدنية والعقلية للأفراد في ميادين القتال، ولزيادة الوعي الثقافي لدى الفرد العسكري بصحته الجسدية ولياقته البدنية.

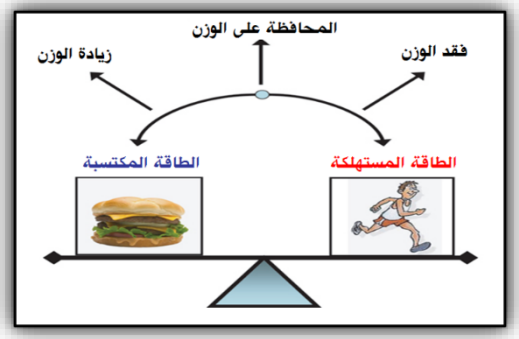
مع مراعاة التغذية الصحية والمتوازنة من مجاميع الهرم الغذائي وإعداد وجبات الطعام التي من شأنها ان تكون مستساغة ولا تضعف الجسم.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

توصيات للغذاء الصحي

❖ يساعد اتباع نظام غذائي صحي على الوقاية من سوء التغذية بكل أشكاله .

❖ تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والسكريات.



❖ يجب أن يكون مدخول الطاقة (السعرات الحرارية) متوازنة مع استهلاك الطاقة للمحافظة على الوزن المثالي.

❖ شرب 2 لتر على الأقل من الماء يوميـــــــاً.

❖ الحد من تناول ملح الطعام الصوديوم، لتجنب الاصابة بامراض ارتفاع ضغط الدم.(الموصي من الصوديوم 9 الى 12 جرام يوميا

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

شكراً على حسن إستماعكم

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

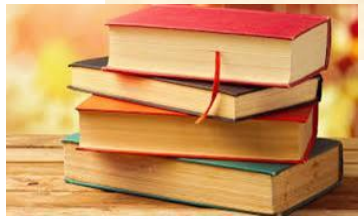
المراجع

Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO\FAO Expert consultation WHO technical report series, No 916Geneva: World Health Organization: 2003

Guidelines: Saturated fatty acid and trans-fatty acid intake for adults and children: Geneva: World Health Organization: 2018 (Draft issued for public consultation in May 2018)

Guidelines: sugar and sodium intake for adults and children Geneva WHO 2012, 2015

Global strategy on diet, physical activity and health WHO 2004

Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2020 G, WHO 2013

Food Pyramids: what should you really eat? www.hsph.harvard.edu.retrieved 2009