



أمانة للرعاية الصحية
Amana Healthcare
Brought to you by M42

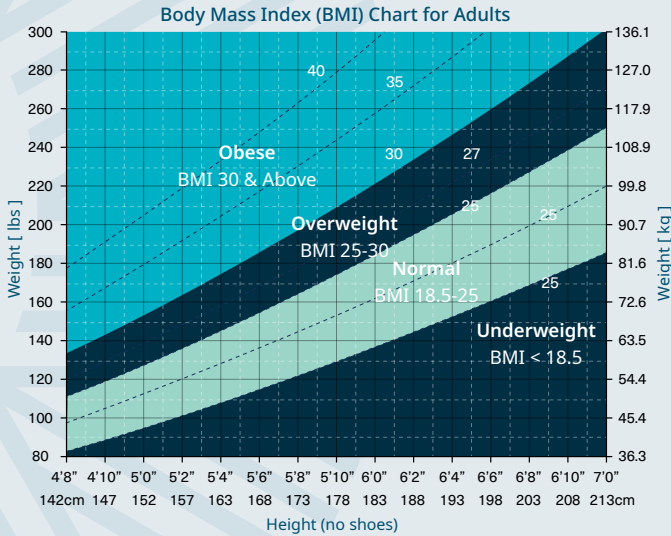
الوزن الصحي



يمكن أن يؤدي تحقيق الوزن الصحي والحفاظ عليه (مؤشر كتلة الجسم بين 18.5 و25 كجم/م²) إلى تقليل احتمالية حدوث مشاكل صحية خطيرة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب الوعائية والسكتات الدماغية.

ما هو الوزن الصحي /مؤشر كتلة الجسم؟

يمكن تحديد وزنك الصحي بواسطة مؤشر كتلة الجسم (BMI). مؤشر كتلة الجسم هو العلاقة بين وزنك بالمقارنة مع طولك. مؤشر كتلة الجسم الصحي يتراوح بين 18.5 - 25 كجم/م² ولكن حتى تخفيض 5% من الوزن إذا كنت ممن يعانون من زيادة الوزن يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية والمضاعفات.



هناك قياس آخر يمكن استخدامه لتقييم وزنك وخطر الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة، هو قياس محيط الخصر. بشكل عام؛ يعد قياس محيط الخصر 94سم أو أعلى عند الرجال أو 80 سم أو أعلى عند النساء مؤشر لزيادة احتمالية الإصابة بهذه المشاكل الصحية.



ت في نظامك الغذائي

يمكن تحقيق فقدان وزن والوصول إلى وزن صحي مع تغييرات بسيطة في نظامك الغذائي وزيادة في ممارسة الرياضة. فقدان الوزن بين 0.5 إلى 2 كغ في الأسبوع هو هدف آمن وواقعي، ولكن يمكن الاتفاق على ذلك ومناقشته مع طبيبك أو أخصائي التغذية. إليك بعض النصائح حول كيفية اتباع خطة الأكل الصحي:

- ابدأ يومك بوجبة إفطار صحية مثل الشوفان أو البيض. تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار يجدون لا يميلون إلى تناول الطعام في وقت لاحق من اليوم وبالتالي هم قادرين أكثر على الحفاظ على وزنهم.
- تناول ثلاث وجبات منتظمة رئيسية، بالإضافة إلى وجبات خفيفة لتجنب الإحساس بالجوع وللحفاظ على مستوى السكر في الدم.
- تناول ما لا يقل عن 5 حصص من الفواكه والخضار يومياً. حصه واحد من الفاكهة تشمل تفاحة واحدة، موزة متوسطة واحدة، حفنة من التوت أو حبتين من الفواكه الصغيرة مثل الخوخ أو التين. كوب واحد صغير (150 مل) من العصير الطازج في اليوم يحتسب أيضاً حصه واحدة.
- تجنب تناول الطعام أثناء ممارسة أنشطة يومية أخرى مثل العمل أو القراءة أو مشاهدة التلفاز. فقد يؤدي ذلك لتناول الطعام بشكل مفرط بسبب التشتت وعدم الإنتباه.
- يجب شرب ما لا يقل عن لترين من السوائل يومياً، واختيار الماء أو سوائل منخفضة السعرات الحرارية، والمشروبات التي لا تحتوي على الكافيين، إذا كنت تشعر بالجوع حاول أولاً شرب الماء فقد يكون شعور الجوع أغلبه عطشاً.
- يجب أن نهدف كل يوم إلى تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة لتحقيق نظام غذائي صحي ومتوازن. لا يشترط أن تحتوي كل وجبة على أطعمة من كل مجموعة غذائية، ولكن يجب أن يعكس استهلاكك الإجمالي على مدار اليوم جميع المجموعات الغذائية.

الفواكه والخضروات

تعد الفواكه والخضروات مصدراً جيداً للفتامينات و المعادن و الألياف كما انها تساعد على الشعور بالشبع. تناول ما لا يقل عن 5 حصص من الفواكه والخضروات، أو ما لا يقل عن ثلث طبقك. يمكنك الاختيار من بين الطازجة، المعلبة والمجمدة. يجب الحد من عصير الفاكهة والفواكه المجففة، لأنها مركزة بالسكر الطبيعي.

البطاطا والأرز والخبز و النشويات الأخرى

يجب أن تشكل الأطعمة النشوية حوالي ثلث الطعام الذي تتناوله. وهي توفر مصدرا جيدا للطاقة والألياف. يجب اختيار أصناف الحبوب الكاملة مثل المعكرونة القمح الكامل والخبز، أو البطاطا غير المقشرة.

الفاصوليا والبقول والأسماك والبيض واللحوم وغيرها من البروتينات

هذه الأطعمة هي مصادر جيدة من البروتين، وتستخدم لنمو وإصلاح الخلايا في الجسم. البقوليات مثل العدس والبازلاء والفاصوليا، هي مصادر غير حيوانية جيدة من البروتين وتمتاز بنسبة قليلة من الدهون وكميات عالية من البروتين.

اختر اللحوم قليلة الدهون، وأزل الدهون البارزة قبل الطهي، وتجنب إضافة الزيت أو الزبدة عند الطهي. تناول على الأقل حصتين من الأسماك في الأسبوع. على ان تكون إحدى تلك حصص من الأسماك الزيتية مثل سمك السلمون أو الماكريل.

منتجات الألبان وبدائلها

الحليب والجبن واللبن والروب هي مصادر جيدة للبروتين والكالسيوم، مما يساعد على الحفاظ على عظامك قوية. عند اختيار منتجات الألبان، اختر المنتجات التي تكون قليلة الدهون و السكر. عند اختيار بدائل نباتية مثل حليب اللوز أو الصويا أو حليب الشوفان، تأكد من أنها مدعمة بالكالسيوم بدون سكر مضاف.

الزيوت ومشتقاتها

الدهون تعتبر جزء أساسي من النظام الغذائي الصحي والمتوازن، فهي تلعب دور أساسي في امتصاص بعض الفيتامينات، ويستخدم في تكوين الخلايا. من الأفضل اختيار الدهون غير المشبعة مثل المكسرات والأفوكادو وزيت عباد الشمس وزيت بذور اللفت أو زيت الزيتون بكميات معتدلة. تجنب إضافة الدهون مثل السمن أو الزيوت النباتية عند الطهي. اختر عملية السلق أو الشواء أو القلي الجاف لطبخ الطعام.

وجبات خفيفة عالية السكر

الاطعمة الغنية بالسكر غير مفيدة لتحقيق نظام غذائي صحي ومتوازن ويجب أن تقتصر كمكافأة من حين لآخر. وتشمل هذه الأطعمة الحلويات والكعك.