

دليل



التغذية الصحية

إعداد الدكتور: عبد العزيز عباس

صادر عن وحدة الإتصال والتواصل



YFB



YFB



YFB



YFB



- هناك عناصر غذائية ضرورية لصحة الجسم وسلامته ويُعرف العنصر الغذائي بأنه ذلك العنصر الكيميائي او المركب العضوي الذي يجب تناوله في الغذاء لان الجسم لا يستطيع تكوينه بداخله او انه لا يصنعه بكمية تكفي حاجة الجسم منه



- يحتاج جسمك إلى العناصر الغذائية الأساسية ويجب أن تشمل وجبات طعامك اليومية هذه العناصر، حيث إن نقص أيًا منها يؤثر على الجسم سلبيًا وأيضًا زيادة أي منها عن الحد يتسبب في الأمر ذاته

- وهذه العناصر أساسها الحصول على الطاقة والبناء والوقاية من الأمراض

تفاصيل العناصر الغذائية

البروتينات : تعتبر من مغذيات البناء، تساهم في تكوين هرمونات الجسم والأنسجة العضلية والعصبية وخلايا الدم وتوجد البروتينات في اللحوم و الأسماك و الدواجن ومنتجات الألبان والجبنة و البيض وتوجد البروتينات أيضًا في الحبوب مثل العدس و الفول و اللوبيا يحتاج الجسم إلى ٨، غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم، أي ما يقارب ٥٠ إلى ٦٠ غراماً بشكل يومي، مع ضرورة زيادة هذه الكمية في حال القيام بمجهود عضلي كبير أو في حالات الحمل والرضاعة

تشمل الكربوهيدرات : السكريات و النشويات و الألياف ومهمتها بشكل اساسي هو توليد الطاقة في الجسم تتواجد بنسب كبيرة في البطاطا، والمعكرونة، والخبز، والأرز، والمعجنات يحتاج الجسم إليها من ٣٠٠ إلى ٤٠٠ غرام بشكل يومي، وعند تناولها بكميات أكثر فإن الجسم يخزنها على هيئة دهون لحين الحاجة، مما يتسبب في زيادة الوزن

الدهون : تزود الجسم بالطاقة وتتواجد بنسب عالية في زيوت الطعام مثل زيت الزيتون وعباد الشمس وزيت الذرة والزبد والسمن الطبيعي والصناعي وتوجد الدهون في اللحوم والألبان وبعض الاسماك يحتاج الجسم إليها من ٦٠ - ٧٠ غراماً بشكل يومي



الأملاح المعدنية : تشمل الكالسيوم، والفوسفور، والحديد، والصوديوم، والمغنيسيوم، والزنك، والنحاس، والكروم... وهي مهمة لبناء العظام والدم، ولقيام الجسم بوظائفه الحيوية، تتواجد بكميات كبيرة في الألبان، والخضار والفواكه

الفيتامينات : هي مواد كيميائية توجد بكميات بسيطة جدا في المواد الغذائية ولا يستطيع الجسم بناءها، تُعد الفيتامينات هامة حيث تساعد الجسم على أداء وظائفه بطريقة حيوية والحفاظ على سلامته، ويسبب نقصها خللاً بوظائف الجسم الحيوية ويؤدي إلى كثير من المشكلات الصحية والاضطرابات والأمراض، وتتنوع الفيتامينات التي يحتاجها الجسم ومنها ما هو ذائب بالماء ومنها ما هو ذائب بالدهون

الماء : يشكل الماء حوالي ٦٠ ٪ من وزن جسمك وهو هام للوظائف الحيوية ويجب تناول الماء بكمية كافية لتعويض ما يفقده جسم الانسان منه يوميًا، وينصح بشرب ٨ أكواب كبيرة من المياه



يجب مراعاة كمية السعرات الحرارية و هي مقدار الطاقة التي نحتاجها من الغذاء ، وكمية السعرات التي يحتاجها الجسم تتراوح ما بين ٢٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ سعرة حرارية و هذا الاختلاف في حاجة الأجسام للسعرات الحرارية يرجع لاختلاف وزن الجسم و اختلاف الأنشطة التي يقوم بها كل شخص



يتراوح
ما بين
٣٠٠٠ - ٢٠٠٠
سعرة حرارية



في
الكربوهيدرات
بنسبة ٤٥%
الى ٦٥%



في البروتينات
بنسبة
١٠% الى ٣٥%



في الدهون
بنسبة
٣٠% الى ٣٥%

• الجدول القياسي لإحتياجات الجسم من العناصر الغذائية الكبرى

يحتاج الجسم كمية محدودة من كل العناصر الغذائية وهذه الاحتياجات تختلف من شخص لآخر اعتمادا على الطول والوزن والجنس كما يشير الجدول التالي :

٦	٥	٤	٣	٢	١	
السرعات الحرارية	بروتينات/جم	كاربوهيدرات/جم	الوزن /كجم	الطول/سم	العمر/سنة	
٢١٠٠ - ٢٢٠٠	٣٤	٤٠٠-٣٠٠	٣٦	١٤٤	١٣-٩	البيانات
٢١٠٠ - ٢٧٠٠	٥٢	٤٠٠-٣٠٠	٦١	١٧٤	١٨-١٤	
٢٠٠٠ - ٢٧٠٠	٥٦	٤٠٠-٣٠٠	٧٠	١٧٧	٣٠-١٩	
١٨٠٠ - ٢٤٠٠	٥٦	٤٠٠-٣٠٠	-	-	٥٠-٣١	
١٧٠٠ - ٢٠٠٠	٥٦	٤٠٠-٣٠٠	-	-	أعلى من ٥٠	

• مكونات الحصة التموينية لبنك الطعام (لشخص بالغ ليوم واحد)

(دقيق القمح - ارز - سكر - زيت - جبن - فول - فاصوليا - بازلاء)

تمثل الكربوهيدرات والدهون والبروتينات بحدود ٦٠% و ٢٥% و ١٥% على التوالي من مجموع السعرات الحرارية كما أن متوسط السعرات الحرارية لشخص بالغ يقدر ب ٢١٠٠ سعرة حرارية لليوم

٣١٥ جم	١٢٦٠ سعرة/ع	٦٠%	الكربوهيدرات
٥٨ جم	٥٢٥ سعرة / ٩	٢٥%	الدهون
٧٨ جم	٣١٥ سعرة / ع	١٥%	البروتينات
٤٥١ جم	٢١٠٠ سعرة	١٠٠%	المجموع

توزيع العناصر الغذائية الكبرى والسعرات الحرارية بحسب الحصة التموينية المقدمة من بنك الطعام

المكونات	الكمية / جم / يوم	الكربوهيدرات / جم	البروتينات / جم / يوم	الدهون / جم / يوم	السعرات الحرارية / يوم	الكمية بالجرام لشهر
دقيق القمح	١٠٠ جم	٦٧ جم	١٢ جم	١,٢ جم	١١+٤٨+٢٦٨	٣٠٠٠ جم
سكر	١٥ جم	١٥ جم	-	-	٠+٠+٦٠	٤٥٠ جم
ارز	١٠٠ جم	٧٩ جم	٧ جم	٠,٦ جم	٥+٢٨+٣١٦	٣٠٠٠ جم
زيت نباتي	٥ ملاعق صغيرة	-	-	٢٥ جم	٢٢٥+٠+٠	٧٥٠ جم
جبنة	٣ حبات مثلث	-	٢٢,٥ جم	٢١ جم	١٨٩+٩٠+٠	٩٠ حبة
فول ناشف	١٠٠ جم	٥٣ جم	١٥ جم	١,٨ جم	١٦+٦٠+٢١٢	٣٠٠٠ جم
فاصولياء	١٠٠ جم	٥٥ جم	١٢,٦ جم	١,٦ جم	١٤+٥٠+٢٢٠	٣٠٠٠ جم
عدس أصفر	١٠٠ جم	٥٧ جم	١٣,٧ جم	١,٣ جم	١٢+٥٥+٢٢٨	٣٠٠٠ جم
المجموع	-	٣٤١	٨٢,٧ جم	٥٢,٥ جم	٢١٠٧	-
% النسب	-	%٦١,٢	%١٦,٤	%٢٢,٤	-	-

إرشادات لتغذية كبار السن :

يصاحب التقدم في السن خصوصا سن ٧٠ فما فوق نقص في التغذية إما بسبب إنعدام الشهية او بطء الاكل او تناول كميات قليلة من الطعام او لوجود صعوبة في المضغ و البلع او فقد الشعور بالطعم والرائحة او الاكتئاب لذلك يجب العناية بتغذية كبار السن عناية خاصة

يجب التأكد من ان المسن يتناول يوميا كميات كافية من الحليب ومشتقاته اضافة الى اللحوم والخضروات والفاكه والخبز والدهون بما يناسب وزنه

١

اذا كان المسن يعاني من امراض القلب فيجب الانتباه الى ضرورة تقليل الدهون المشبعة والملح قدر الامكان

٢

يعتبر تناول السوائل من اهم الامور في تغذية كبار السن اذ ان الجفاف قد يؤدي الى الامسك الحاد وفقدان التركيز لذلك يجب الاتقل كمية السوائل عن ٦-٨ اكواب يوميا

٣

تعتبر الرياضة البسيطة كالمشي او الحركة خارج البيت عنصرا مهما للتخفيف من الشعور بالوحدة والاكتئاب وكذلك للتقليل من الامسك

٤

يجب التقليل من تناول السكر لان مقدرة الجسم على تمثيل السكر في الدم تقل مع التقدم بالعمر مع ذلك يجب تناول كميات كافية من

٥



إرشادات تغذية المرأة الحامل

تتوفر مستويات كافية من مضادات الأكسدة التي توفرها فيتامينات (C و E) من الأطعمة، كما أن مجموعة واسعة من مضادات الأكسدة تظهر بشكل طبيعي في الخضروات والفواكه، أيضا توفر الحماية ضد الضرر الناتج عن الإجهاد التأكسدي أثناء الحمل.

يزداد المأخوذ التغذوي الموصى به يوميا من الطاقة بمقدار 350 كيلو كالوري أثناء المرحلة الثانية للحمل بينما تكون الزيادة 452 كيلو كالوري للمرحلة الثالثة من الحمل. وذلك ليقابل زيادة عمل القلب والتنفس ونمو أنسجة الثدي وعضلات الرحم والمشيمة.

هناك حاجة إلى حماية إضافية نحصل عليها من العناصر الغذائية المضادة للأكسدة في الأطعمة.

كما يجب أن تأخذ حوالي (50-65 ٪) من إجمالي السعرات الحرارية خلال فترة الحمل من الكربوهيدرات.

تميل النساء اللاتي يستهلكن كميات كافية من اللوميغا-3- أثناء فترة الحمل والرضاعة إلى أن يكون الرضع بمستويات أعلى إلى حد ما من الذكاء، ورؤية أفضل، كما أن الجهاز العصبي المركزي يكون أكثر نضجا مقارنة مع النساء اللاتي يستهلكن كميات منخفضة من هذه الأحماض الدهنية.

كمية البروتين الموصى بها للحمل تكون بإضافة 25 غراما يوميا إلى الموصى به يوميا للمرأة الغير حامل، أو 71 جراما يوميا للإناث في سن 14 فما فوق.

تستهلك النساء حوالي
9 أكواب من السوائل
يوميًا أثناء الحمل

مصادر هذه الأحماض
الدهنية هي في الأسماك
زيت السمك والمأكولات
البحرية تبين أن الأسماك
هي حقًا "غذاء للدماغ"

الكمية الكافية من
الأحماض الدهنية خلال
فترة الحمل والرضاعة
تقدر بـ 300 ملغ يوميًا
و لا ينصح بأكثر

الأطعمة الغنية
بالألياف تكون سبب
في الحماية
من الإمساك

يجب تناول كميات كافية من
حامض الفوليك عن طريق مصادره
الغذائية لتقليل من إصابة الطفل
بتشوهات في الأنبوب العصبي
والدماغ والقلب إضافة إلى الحنك
المشقوق.
وتعتبر الخضروات والكبد والبقول مصادر
غنية بهذا الفيتامين.



تابع إرشادات تغذية الحوامل

يحتاج الأفراد ذوو البشرة السمراء الى التعرض للشمس بمقدار مرتين إلى خمسة أضعاف لإنتاج هذا الفيتامين (د)

يدعم فيتامين (د) نمو الجنين، إضافة الكالسيوم إلى العظام، وتشكيل الأسنان والمينا وعدم وجوده يضر بنمو الجنين وتطور العظام، وقد يحدث هذا خلال العديد من حالات الحمل

يجب توفر الفولات بشكل كافٍ بين (21 و 27) يوماً بعد الحمل كما يمكن منع ما يقرب من 70 ٪ من هذه التشوهات عن طريق تناول حمض الفوليك الكافي قبل وأثناء الحمل المبكر جداً

النساء الحوامل اللاتي لا يستهلكن ما يكفي من الكالسيوم يظهر لديهن زيادة في مستويات الرصاص في الدم. إذ ينتقل الرصاص من الأم إلى الجنين ويمكن أن يعطل التطور الطبيعي للجهاز العصبي المركزي

تبلغ المتطلبات الإضافية للكالسيوم في الربع الأخير من الحمل حوالي 300 ملغ يومياً. إذ تحتاج المرأة إلى حوالي (1200) ملجم من الكالسيوم

يمكن تلبية إحتياجات الكالسيوم أثناء الحمل بشرب 3 أكواب من الحليب يومياً

مكملات الحديد التي تزود المرأة الحامل بـ 60 ملغ أو أكثر من الحديد يومياً تُعزّض الغشاء المخاطي المعوي للجذور الحرة للحديد

نضوب حديد الأم أثناء الحمل يقلل من تخزين حديد الجنين ، ويزيد من خطر إصابة الرضع بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد بالإضافة إلى تطور اكتئاب الأم بعد الولادة

فقر الدم الناجم عن نقص الحديد في بداية الحمل يزيد من خطر الولادة المبكرة كما أن المولود يعاني من نقص في الوزن بمقدار مرتين إلى ثلاث مرات



تابع إرشادات تغذية الحوامل

مثل الحديد ، يكون التوافر الحيوي للزنك أعلى في اللحوم مقارنة مع المصادر وخاصة الحبوب الكاملة

يمكن تلبية احتياجات الكالسيوم أثناء الحمل بشرب 3 أكواب من الحليب يوميا

من الموصى به عموماً أن تتناول النساء الحوامل مكملات الحديد 30 ملغ يوميا بعد الأسبوع الثاني عشر من الحمل

هناك حاجة إلى اليود لتخليق هرمونات الغدة الدرقية والانسجة البروتينية ويمكن أن يؤدي نقصه في وقت مبكر من الحمل إلى قصور الغدة الدرقية في المواليد

إن الحد الأعلى لاستهلاك الحديد أثناء الحمل هو 45 ملغ يوميا

انخفاض مستويات تناول الزنك والاعتماد على الحبوب الكاملة للزنك الغذائي ، والجرعات الزائدة من مكملات الحديد التي تزيد عن 30 ملغ يوميا كلها عوامل تقلل من توافر الزنك

الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة تعتمد على لونها الفواكه والخضروات ذات اللون الأحمر والبرتقالي والأخضر الداكن والأصفر الداكن والأزرق الأرجواني توفر كميات جيدة من مضادات الأكسدة

يجب ألا يتجاوز تناول اليود المعتاد 1100 ميكروغرام يوميا خلال فترة الحمل

المصدر الأكثر موثوقية لليود هو الملح المعالج باليود وملعقة صغيرة تحتوي على 400 ميكروغرام من اليود الأسماك والمحار والأعشاب البحرية وبعض أنواع الشاي توفر اليود

إن الأطفال المولودين لنساء يتناولن وجبات غذائية توفر 26 ملغ من فيتامين E يوميا في المتوسط أقل عرضة للإصابة بالصفير والربو أثناء الطفولة المبكرة مقارنة بالأطفال المولودين لنساء يتناولن 14 ملغ من فيتامين E يوميا

تحتوي القهوة على مئات المواد وبعضها له آثار مشابهة لتلك الموجودة في الكافيين لذلك ، يستنتج بشكل عام أن تناول ما يصل إلى 4 أكواب من القهوة يوميا أثناء الحمل يعتبر آمناً



● إرشادات لتغذية الرضع:



تصميم تركيبة الحليب ليس فقط للرعاية، ولكن أيضًا لحماية الرضع من الأمراض المعدية وبعض الأمراض المزمنة. إذ أن هذا التصميم البيولوجي للحليب يعني أن الأطفال لا يحتاجون إلى الماء أو السوائل الأخرى للحفاظ على الماء

البروتينات

محتوى البروتين من حليب الأم منخفض نسبياً (0.8-1.0%) مقارنة بحليب الثدييات الأخرى، كما أن البروتينات ومنتجاتها الهضمية مثل الببتيدات تظهر مجموعة متنوعة من الآثار المضادة للفيروسات ومضادات الميكروبات، أيضا يمكن أن توفر الإنزيمات الموجودة في حليب الأم أيضا الحماية عن طريق تسهيل الإجراءات التي تمنع الالتهاب. إن مكونات بروتينات مصّل اللبن تشمل اللاكتوفيرين الذي يحمل الحديد في شكل سهل الإمتصاص وله نشاط مضاد للجراثيم.

- يبلغ معدل تناول البروتين الموصى به منذ الولادة وحتى 6 أشهر (2.2 غرام) من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم ومن 6 إلى 12 شهر تكون الحاجة (1.6 غرام) من البروتين لكل كيلوغرام
- البروتين الغذائي الزائد يمكن أن يسبب مشاكل خاصة عند الرضيع الصغير الكثير من البروتين يشكل عبئاً على الكبد والكلى والتي يجب أن تستقلب وتفرز النيتروجين الزائد
- تشمل علامات فرط الكمية العالية من البروتين مثل حليب الابقار ما يلي :
الحماض والجفاف والإسهال والأمونيا المرتفعة في الدم وارتفاع اليوريا في الدم إضافة إلى الحمى

فيتامين د

يوصى باستخدام مكملات فيتامين (د) للرضع بشكل حصري للرضع للحصول على 200 وحدة كحد أدنى في اليوم ابتداء من عمر شهرين

الماء

- يعد الماء أحد أهم العناصر الغذائية الأساسية للرضع كما هو الحال بالنسبة للجميع كلما كان عمر الرضيع أصغر زادت نسبة وزن الجسم من الماء
- خلال فترة الرضاعة المبكرة ، عادة ما يوفر حليب الثدي أو حليب الأطفال كمية كافية من الماء لتعويض فقد السوائل في الرضيع السليم
- إذا كانت درجة الحرارة المحيطة بالرضيع مرتفعة للغاية ، يحتاج الرضيع إلى ماء إضافي
- الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية تكون لديهم أسنان أكثر استقامة بسبب تطور قوس الأسنان المستدير بشكل جيد. إذ قد يساعد القوس المستدير أيضًا في منع انقطاع النفس أثناء النوم في وقت لاحق من الحياة

الفلورايد

يبلغ الحد الأقصى للفلورايد نسبة (0.1) ملغ يوميًا للرضع الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر و 0.5 ملغ يوميًا للرضع من عمر (7-12) شهرًا

يتم دمج الفلورايد في مينا تشكيل الأسنان، بما في ذلك تلك التي لم تظهر بعد. تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة أكثر تكرارًا إذا كان الرضيع لا يحصل على كمية كافية من الفلورايد

إذا كان الرضيع يحصل على كمية أعلى من الموصى به ، فقد يتغير لون الأسنان لاحقًا

الدهون

يتم استخدام الدهون قصيرة ومتوسطة السلسلة مثل تلك الموجودة في حليب الأم بسهولة أكبر من الدهون طويلة السلسلة كما هو الحال في بعض حلائب الرضع كما أن الأحماض الدهنية طويلة السلسلة هي النوع الأكثر شيوعًا في الطعام ولكن يصعب على الأطفال الصغار الاستفادة منها

الصوديوم

- الحد الأدنى لاحتياجات الصوديوم هي 120 ملغ للأولاد الذين تتراوح أعمارهم بين (0 و 5) أشهر و 200 ملغ للأولاد الذين تتراوح أعمارهم بين (6 و 12) شهرًا
- تسبب الأمراض مثل الإسهال أو القيء فقدان الصوديوم والماء وتزيد من خطر الجفاف لا يحتاج الرضع إلى الملح المضاف إلى الأطعمة للحفاظ على كمية كافية من الصوديوم



تغذية الرضع من الولادة إلى 6 أشهر

1
تعتمد إحتياجات الرضيع من السوائل على الوزن والعمر فهي تعادل (80-60 مل / كغم) لحديثي الولادة و (100-80 مل / كغم) خلال الثلاثة الايام الاولى وتصل الى (150 مل / كغم) حتى الشهر السادس

2
الإحتياجات من السعرات الحرارية 115 سعرة / كغم من الولادة حتى 6 أشهر

3
يجب تأخير الاغذية الصلبة المسلوقة والمهروسة حتى الشهر السادس مع الإعتماد على حليب الأم وإدخال هذه الأطعمة تدريجيا

4
يجب عدم إعطاء مشروبات محلاة بين الوجبات أو عند النوم

5
يفضل تأخير إعطاء الحليب البقري وكذلك بياض البيض وعصائر الحمضيات والعسل والشكولاتة وزبدة الفول السوداني حتى نهاية العام الاول

6
يبدأ إدخال الاطعمة المسلوقة والمهروسة مثل الأرز والبطاطا ثم الخضروات والفواكه على أن تكون غير محلاة أو مبهرة أو مخلوطة مع إضافات تبدأ الأم بإعطاء الطفل (1 - 2) ملاعق صغيرة ثم الزيادة في الكمية حسب الرغبة ويفضل إعطاء نوع واحد من الطعام لمدة 3 أيام لملاحظة أي أعراض للحساسية تجاه هذا الطعام

تغذية الرضع من 6 - 12 شهر

1

يفضل إعطاء الطفل كمية كافية من السوائل 150 مل / كغم ولغاية سنة من عمره

2

الطاقة اللازمة للطفل 100 سعرة / كغم

3

عدم إعطاء الطفل مشروبات محلاة بكميات كبيرة

4

شرب السوائل المحلاة بالقنينة عند النوم ممكن يسبب التسوس للأسنان والأذن الوسطى

5

تعويد الطفل على الشرب بالكوب من الشهر التاسع حتى يسهل فطامه عند إتمام السنة من عمره

6

إدخال المزيد من الأطعمة الصلبة حيث يفضل إدخال صفار البيض ما بين الشهر الثامن والتاسع واللحوم والأجبان ما بين الشهر الـ 7 و 8 والفاكهة المقشرة والتوست والبسكويت من الشهر 10 حتى 12

التغذية في مراحل الطفولة وسن المدرسة

يحتاج إلى الطاقة والبروتين والحديد والكالسيوم بالإضافة إلى فيتامين ج وفيتامين أ

إرشادات

توفير المكان المريح
لتناول الطعام
وليس لإجبار الطفل
على تناول الطعام

عند عمر السنتين
نقل من الدهون
وكذلك الأغذية الغنية
بالكوليسترول

كمية البروتين
1 غم / كغم
لعمر 1-8 سنوات

احتياجات الطفل
من 1-3 سنوات
حوالي 1000 سعرة

تبدأ بالازدياد حتى
تصل إلى 2200
سعرة للذكور و2000
للإناث ويستمر الطفل
بتناول هذه الطاقة
حتى مرحلة البلوغ

التركيز على تناول
الأطعمة الغنية بالكالسيوم
وخاصة عند عمر 10 فما فوق
وكذلك زيادة كمية الألياف





في حالة كراهة الحليب

محاولة شرب الحليب بالتدرج والسماح بإدخال النكهات
كمسحوق الكاكاو والفراولة

تقديم الحليب على شكل مهلبية او مع الرز

وضع كوب اللبن على وجبة الغداء والعشاء



في حالة كراهة اللحوم

تقديم اللحم مفروم أو تقديم البدائل كالسمك والدجاج

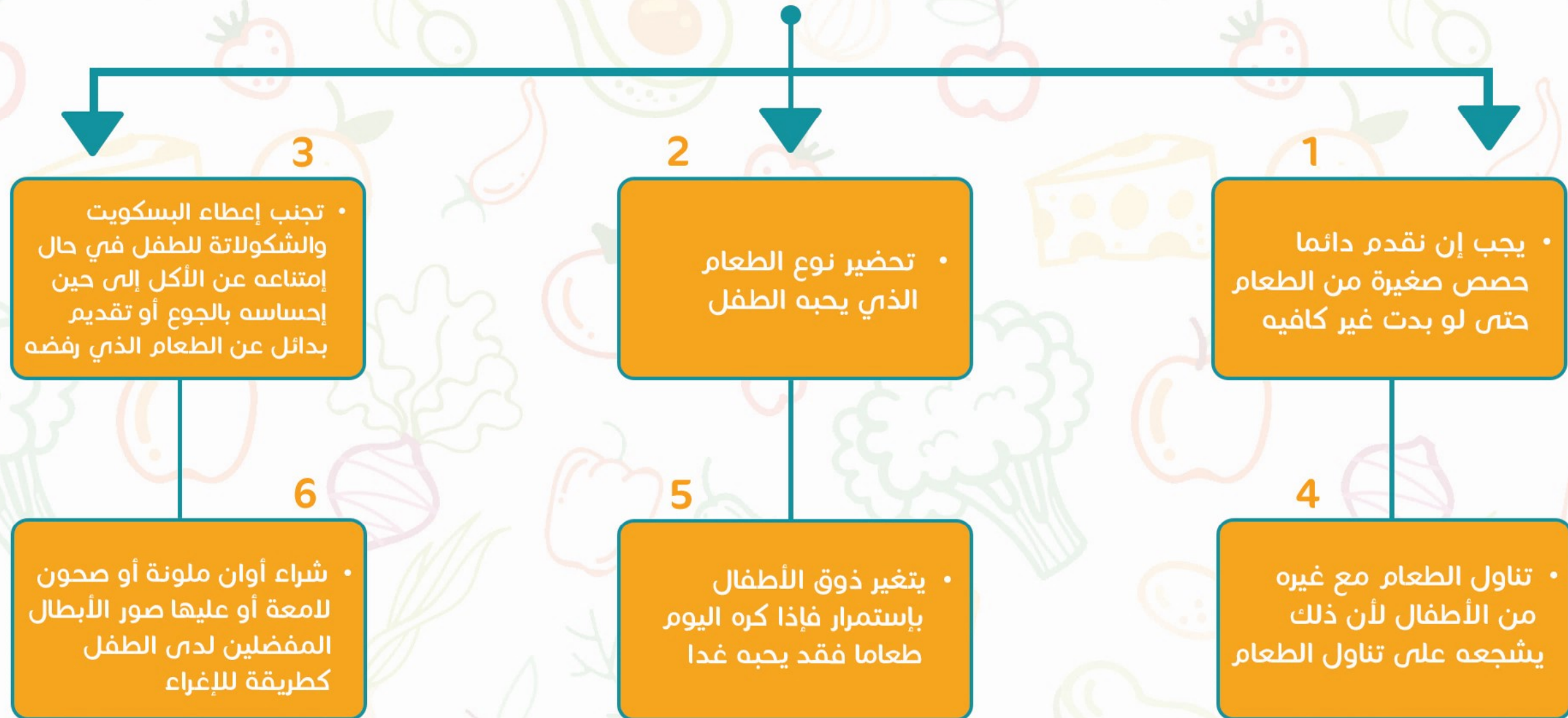
تقديم البيض والبقوليات

اجراء فحص للدم للتأكد بانه لا يوجد فقر بالدم

لزيادة البروتين يقدم اللبن الرائب مع العدس او الفول
او الحمص

يمكن سلق لحم العجل الخالي من الدسم وهرسه وتقديمه
مع البطاطا او الجزر او الرز او المكرونة

إرشادات ترغيب الطفل الممتنع عن تناول الطعام ويعاني من سوء الشهية



إرشادات عامة في مرحلة المراهقة

يتركز غذاء المراهقين على النشويات لأنها مصدر للطاقة ثم الحليب ومشتقاته كمصدر للكالسيوم إضافة إلى اللحوم لبناء العضلات والخضروات وأخيرا الزيوت والحلويات

يفضل تناول الأطعمة حسب الهرم الغذائي

إختيار معدل الطاقة والبروتين المتناول حسب العمر والجنس

التقليل من المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة وتجنب ترك بعض الوجبات كالفتور

التركيز على مصادر الحديد وخاصة الإناث لتعويض الكمية التي تفقد أثناء الدورة الشهرية

التركيز على مصادر الزنك مثل اللحوم والحبوب الكاملة واليود مثل الأسماك والملح المدعم



الإعتماد على نظام غذائي من ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين من الفواكه والخضروات وتناول كمية كافية من الماء (2.5 - 2) لتر يوميا

ممارسة الرياضة والحركة بما لا يقل عن ساعة يوميا

قصر القامة

يبدأ الانتباه للطول من عمر ٢١ سنة فما فوق، فخلال فترة المراهقة يمكن التغلب على مشكلة قصر القامة بعدة وسائل، إلا إنه مع بلوغ عمر ٢٢ سنة يكتمل في هذا العمر نمو العظام وتغلق الغضاريف، ويصبح من الصعب تحسين الطول بهرمون النمو، إنما من الممكن تطويل العظام بعمليات جراحية .

أسباب قصر القامة

- ١- يتأثر الطول بوزن الطفل عند الولادة .
- ٢- المراهقين الذين يعانون من السمنة .
- ٣- الحرمان العاطفي خصوصًا افتقاد الأم .
- ٤- المورثات التي تنتقل من الوالدين .
- ٥- الأمراض العظمية .
- ٦- قصور الغدة النخامية أو الدرقية وقصور إفراز هرمون النمو .
- ٧- إصابة الطفل بمرض مزمن قد يؤدي به إلى قصر القامة .
- ٨- يتأثر طول الأطفال الذين يعانون من نوم مضطرب أو من يسهرون لساعات .



هرمون النمو

صدرت دراسة حديثة تظهر أن إعطاء هرمون النمو للأطفال قصيري القامة يزيد من معدل أطوالهم، وذلك إن أعطي خلال فترة البلوغ، وأفضل من يستفيدون منه هم بطئ النمو، ومن لديهم تأخر في اكتمال العظام

إن إعطاء هرمون النمو غير مسموح لجميع حالات قصر القامة، ويؤخذ بجرعات محددة ملجم / كجم، ستة أيام في الأسبوع تحت الجلد، وهذه الجرعات قد تزيد من الطول بنسبة ١٠ سم في السنة

نصائح لتحفيز النمو طبيعيًا

- ١- اهتمي بغذاء طفلك الصحي المتوازن الذي يحتوي على العناصر الضرورية لإتمام عملية بناء الجسم على الوجه الأكمل .
- ٢- راعي أن يأخذ قسطًا وافيًا من النوم الليلي، حتى لا يثبط إفراز هرمون النمو .
- ٣- ادفعيه لممارسة الرياضة بشكل منتظم منذ الصغر، فهذا يحسن الطول، على ألا يقل التمرين اليومي عن نصف ساعة .
- ٤- تجنب العلاجات التي تحتوي على الكورتيزون، لأنها تحد من إفراز هرمون النمو .



YFB



YFB



YFB

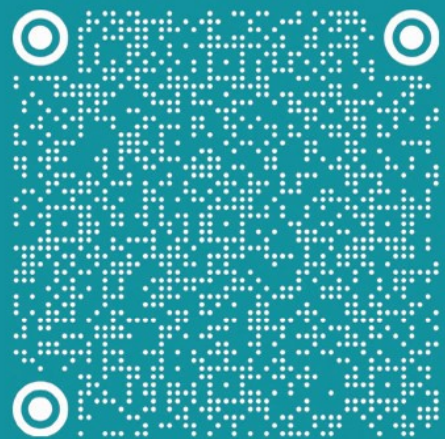


YFB



YFB

بنك الطعام اليمني
YEMENI FOOD BANK



اليمن - صنعاء - جولة المصباحي - خلف تويوتا للسيارات

+967 01 442211 / 441291



info@yemenfoodbank.org



www.yemenfoodbank.org



@yemenfoodbank

