



المجلس الأعلى للصحة
Supreme Council Of Health

دولة قطر
State Of Qatar



الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر



الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر

تعزيز الصحة والأمراض غير الانتقالية
إدارة الصحة العامة
المجلس الأعلى للصحة
الدوحة - قطر
٢٠١٥

إعداد الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر:

قامت تعزيز الصحة والأمراض غير الانتقالية – إدارة الصحة العامة بالمجلس الأعلى للصحة بمبادرة إعداد الدلائل الإرشادية لدولة قطر. وتحت إشراف الشبيخة الدكتوروة/ العنود بنت محمد بن غانم آل ثاني مدير تعزيز الصحة والأمراض غير الانتقالية بإدارة الصحة العامة بالمجلس الأعلى للصحة، تولت الدكتوروة/ باربارا سيد مهمة التنسيق لإعداد هذه الدلائل الإرشادية بالتعاون مع فريق عمل الدلائل الإرشادية للتغذية والمنبثق من اللجنة الوطنية للتغذية والنشاط البدني التي تترأسها الشبيخة الدكتوروة/ العنود بنت محمد آل ثاني ويتكون فريق العمل من ممثلين لمختلف المنظمات والمؤسسات التي لها علاقة بالتغذية في دولة قطر.

ويتقدم المجلس الأعلى للصحة متمثلاً بتعزيز الصحة والأمراض غير الانتقالية – إدارة الصحة العامة بخالص الشكر والتقدير للمنظمات والمؤسسات العالمية التالية وذلك على دعمهم لإعداد هذه الدلائل الإرشادية:

- المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط – إدارة التغذية.
- وزارة الصحة الكندية – مكتب سياسات التغذية والترويج.
- الجامعة الأميركية في بيروت – قسم علوم التغذية والغذاء.
- جامعة تافتس – قسم الأغذية وسياسات التغذية.
- المجلس الوطني للصحة والبحوث الطبية – استراليا.

المجلس الأعلى للصحة
الدوحة – قطر
٢٠١٥

شكر وتقدير

ساهم فريق عمل الدلائل الإرشادية للتغذية المكون من ممثلين لمختلف المؤسسات والمنظمات في دولة قطر والتي لها علاقة بالتغذية والمدرجة أسماءهم أدناه في وضع الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر:

المجلس الأعلى للصحة - تعزيز الصحة والأمراض غير الانتقالية:

السيد/ أنور محمد قديسات - مشرف فني التغذية
الأنسة/ نورة محمد الجفالي - رئيس أخصائي التغذية

الدكتورة/ العنود بنت محمد بن غانم آل ثاني - مدير تعزيز الصحة والأمراض غير الانتقالية

الدكتورة/ باربارا سيد - منسق السياسات الوطنية وبرامج التغذية

الدكتورة/ ولاء فتاح محمود الجيتجي - مشرف وحدة الأمراض القلبية الوعائية والسكري والتغذية والوقاية من العمى

الأنسة/ ليلى هيثم الجزائري - مشرف البرنامج الوطني للتغذية والنشاط البدني

السيدة/ رهام محمود بدورة - مرشد حميات غذائية

جامعة قطر:

الدكتور/ عبدالمنعم صادق حسن - أستاذ مشارك في برنامج تغذية الإنسان

الدكتور/ عبدالحميد كركادي - أستاذ مشارك في برنامج تغذية الإنسان

الدكتورة/ أماندا براون - أستاذ مساعد ورئيس برنامج تغذية الإنسان

السيدة/ زينة جمال - مساعد تدريس في برنامج تغذية الإنسان

الجمعية القطرية للسكري:

السيدة/ كاتي جورج النحاس - أخصائي تغذية أول

مؤسسة حمد الطبية:

السيدة/ ريم خالد السعدي - مساعد مدير التغذية العلاجية

تم تطبيق الحلقات النقاشية للدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر بمساعدة كل من:

الدكتورة/ حنان فاروق عبد الرحيم - منسق برنامج الصحة العامة - جامعة قطر

الدكتور/ أحمد عمر حاج بكري - مشرف وحدة الاستخبارات والمعلومات الصحية - المجلس الأعلى للصحة

يود المجلس الأعلى للصحة أيضاً أن يشكر الكادر الذي قام بتطبيق الحلقات النقاشية للدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر:

- المجلس الأعلى للصحة - تعزيز الصحة والأمراض غير الانتقالية
- مؤسسة الرعاية الصحية الأولية - برنامج البورد العربي لطب المجتمع

تمهيد

تعتبر الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر جزءاً مهماً من خطة العمل الوطنية للتغذية والنشاط البدني ٢٠١١-٢٠١٦، وهي حجر الأساس لتعزيز التغذية الصحية ووضع سياسات للغذاء الصحي. إن تبني السلوكيات التي تتماشى مع الدلائل الإرشادية للتغذية سوف يساعد على الحد من عوامل الإختطار للإصابة بالأمراض المزمنة غير السارية مثل: أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطان.

وعادة ما يتم تحديد السلوك الغذائي من خلال عوامل فردية مثل المعرفة والخيارات المفضلة والوضع الصحي ولكن قد يتم كذلك تحديد السلوك الغذائي من خلال عوامل اجتماعية (مثل: الأسرة والعادات والتقاليد) وعوامل تتعلق بالبيئة المحيطة (مثل: توفر الأغذية الصحية وبرامج تعزيز الأغذية الصحية) وعوامل اقتصادية (مثل: تسويق الأطعمة للأطفال ومستوى دخل الأسرة) وعوامل تتعلق بالسياسات الخاصة بالتغذية (مثل: مبادرات تعزيز الرضاعة الطبيعية وقانون توسيم الأغذية)^(٢،٤).

ستساهم الدلائل الإرشادية للتغذية في تعزيز السلوك الإيجابي الصحي للفرد إلى جانب صياغة وإعداد السياسات المتعلقة بالصحة والغذاء بدولة قطر، كما أنها توفر كذلك المعلومات التي لها علاقة بالتغذية والتي ستستخدم كمرجع للتثقيف والتسويق بالدولة.

الشيخ الدكتور محمد بن حمد آل ثاني

مدير إدارة الصحة العامة

المجلس الأعلى للصحة

فهرس المحتويات:

٨	المقدمة
١٠	١. الحرص على تناول أطعمة صحية متنوعة من المجموعات الغذائية الست
١٢	الخضروات
١٣	الفواكه
١٤	الحبوب والخضروات النشوية
١٥	البقوليات
١٦	الحليب ومنتجاته وبدائلها
١٨	الأسماك والدواجن واللحوم وبدائلها
١٩	المزيد عن الأسماك
٢٠	٢. الحفاظ على وزن صحي
٢١	للتخلص من الوزن الزائد
٢٢	٣. التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون
٢٢	التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والمشروبات المحلاة
٢٣	التقليل من استهلاك ملح الطعام والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح
٢٤	تجنب تناول الدهون المشبعة والمهدرجة
٢٥	المزيد عن البطاقة الغذائية
٢٧	٤. الحرص على ممارسة النشاط البدني بانتظام
٢٨	إنتاج فيتامين (د) من أشعة الشمس
٢٩	٥. شرب كميات كافية من الماء
٣٠	٦. التأكد من سلامة ونظافة طرق تحضير الأطعمة
٣٢	٧. الحرص على تناول الطعام الصحي والمحافظة على البيئة
٣٣	٨. الاهتمام بالعائلة
٣٣	الرضاعة الطبيعية
٣٤	كن نموذجاً لعائلتك لتبني أنماط صحية
٣٥	الملحقات والمصادر
٣٧	الملحق ١: الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء لمنظمة الصحة العالمية
٣٨	الملحق ٢: الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر
٣٩	المصادر

المقدمة

تناول الغذاء الصحي بإتباع الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر

من الحبوب المقشورة فإنه من الضروري معرفة أهمية تناول الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة مثل: القمح الكامل، دقيق القمح الكامل، الجريش، الشوفان بدلاً من تناول الحبوب المقشورة مثل الخبز الأبيض، الأرز الأبيض، المعكرونة المصنوعة من الطحين الأبيض.

إن التركيز على تناول الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني يومياً بدلاً من اللجوء لنظام الحمية الغذائية لإنقاص الوزن هي من السلوكيات الأفضل للصحة والأكثر متعة والتي تؤدي إلى المحافظة على وزن صحي.

ويحتوي هذا الكتيب أيضاً، على تفاصيل محددة حول كل مجموعة غذائية وكل وحدة من وحدات الكتيب تتضمن نصائح وإرشادات حول الأكل الصحي التي تفيد كافة أفراد المجتمع القطري. وللمزيد من المعلومات يرجى مراجعة «المزيد عن...» فيما يخص الموضوعات التالية، مثل: البطاقة الغذائية للأطعمة، الأسماك، وبدائل الحليب ومنتجاته الغنية بالكالسيوم.

وقد صممت هذه الدلائل الإرشادية لكافة أفراد المجتمع، أما الأشخاص الذين تتطلب حالتهم نظام غذائي خاص فإنهم يحتاجون لاستشارة أخصائي التغذية العلاجية أو أي من الاختصاصيين الصحيين للحصول على المزيد من التعليمات والإرشادات. للمزيد من المعلومات حول الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر يرجى زيارة الموقع: www.sch.gov.qa

إن إتباع الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر يساعد أفراد المجتمع على البقاء أصحاء وأقوياء مع المحافظة على الوزن الصحي المناسب لهم ويحد من مخاطر الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان وهشاشة العظام.

وتحدد هذه الدلائل أنواع الأطعمة الأساسية التي يتعين تناولها يومياً وتلك التي يجب الحد من تناولها بقدر الإمكان أو تجنبها.

إن تصميم الطبق يوفر الإرشادات حول النسب الصحية التي يتعين تناولها من كل نوع من أنواع الأطعمة وتركز الدلائل الإرشادية للتغذية على جودة الأطعمة مع بعض الإرشادات المتعلقة بالكميات التي يتعين تناولها (مثل: تناول البقوليات يومياً، تناول الأسماك مرتين في الأسبوع). إن اختيار أطعمة متنوعة عالية الجودة هي بمثابة حجر الأساس في نظام التغذية الصحي.

تركز الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر، على الأطعمة النباتية مثل (الخضروات والفواكه والحبوب والبقوليات والمكسرات والبذور) حيث أثبتت الدراسات والبحوث التي أجريت خلال عقود، الفوائد الصحية الكثيرة للأطعمة النباتية، وتشمل تلك الفوائد الحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وبعض أنواع السرطان. إن اللحوم والأسماك والدواجن تساهم في توفير نظام غذائي صحي عند تناولها بكميات مناسبة. ولتجنب المشاكل الصحية التي قد تحدث نتيجة الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على النشويات المكونة

توصيات الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر:

١	الحرص على تناول أطعمة صحية متنوعة من المجموعات الغذائية الست.
٢	الحفاظ على وزن صحي.
٣	التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون.
٤	الحرص على ممارسة النشاط البدني بانتظام.
٥	شرب كميات كافية من الماء.
٦	التأكد من سلامة ونظافة طرق تحضير الأطعمة.
٧	الحرص على تناول الطعام الصحي والمحافظة على البيئة.
٨	الاهتمام بالعائلة: ١. الاقتصار على الرضاعة الطبيعية للطفل في الشهور الستة الأولى من عمره والاستمرار عليها حتى بلوغه السنتين من العمر. ٢. كن نموذجاً لعائلتك لتبني أنماط صحية.

المعارف المكتسبة من كتيب الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر

من خلال استخدام كتيب الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر ستكون قادراً على الآتي:

١	التعرف على فوائد الغذاء الصحي.
٢	التعرف على فوائد النشاط البدني.
٣	تحديد المجموعات الغذائية الست حسب الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر.
٤	الإطلاع على أمثلة متنوعة من الأغذية من كل مجموعة من المجموعات الست الواردة في الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر.
٥	إدراك أهمية قراءة الإرشادات والتعليمات الموضوعة على البطاقات الغذائية.
٦	تحديد الآثار السلبية لتناول الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من السكر، والملح، والدهون الضارة بصورة مستمرة.
٧	التعرف على الأطعمة ذات القيمة الغذائية القليلة والبدائل الصحية لها.
٨	مراجعة عاداتك الغذائية وتحديد التغييرات التي يمكنك من خلالها تحسين صحتك.
٩	تحديد أنواع الأنشطة البدنية التي يمكنك ممارستها، ومقدار النشاط البدني الذي يمكنك بذله أسبوعياً.
١٠	معرفة طرق تقليل وقت عدم ممارسة النشاط البدني.

١. الحرص على تناول أطعمة صحية متنوعة من المجموعات الغذائية الست

الخضروات

- تناول ٣ - ٥ حصص من مختلف أنواع الخضروات يومياً.
- تناول الخضروات في أغلب الوجبات بما فيها الوجبات الخفيفة.
- الحرص عند إعداد الخضروات على استخدام كميات قليلة من الزيوت أو الدهون والملح أو بدونها.

الخضروات الورقية

حصّة واحدة = كوب واحد



الخضروات المطبوخة

حصّة واحدة = نصف كوب



الخضروات الطازجة والمجمدة والمعلبة

حصّة واحدة = نصف كوب



الفواكه

- تناول ٢ - ٤ حصص من الفواكه المختلفة يومياً.
- اختيار الفواكه عوضاً عن العصائر الطازجة أو العصائر المحلاة.
- تناول الفواكه كوجبة خفيفة.

قطع الفواكه الطازجة

حصّة واحدة = نصف كوب



الفواكه الطازجة الكاملة

حصّة واحدة = حبة فاكهة متوسطة الحجم



الفواكه المجففة

حصّة واحدة = ربع كوب



عصير طبيعي ١٠٠٪

حصّة واحدة = نصف كوب



الحبوب والخضروات النشوية

- اختيار الحبوب الكاملة ومنتجاتها مثل الخبز الأسمر بدلاً من الحبوب المقشورة ومنتجاتها كالخبز الأبيض.
- تناول الحبوب ومنتجاتها المحضرة بدون أو بكميات قليلة من الدهون أو السكر أو الملح.
- الحرص على قراءة البطاقة الغذائية لتساعدك على تجنب الأطعمة عالية الدهون المشبعة والمهدرجة وعلى اختيار الأطعمة الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.



البقوليات

- تناول البقوليات يومياً.
- تناول البقوليات المحضرة بدون أو بكميات قليلة من الزيوت أو الدهون والملح.



الحليب ومنتجاته وبدائلها

- تناول الحليب قليل الدسم أو خال الدسم ومنتجاته يومياً.
- اختيار الحليب ومنتجاته المدعم بفيتامين (د).
- اختيار الحليب ومنتجاته غير المنكهة في أغلب الأحيان.
- إذا لم تكن تتناول الحليب ومنتجاته المختلفة، عليك تناول مصادر أخرى غنية بالكالسيوم وفيتامين (د)، (مثل: حليب الصويا المدعم واللوز والحمص).



الأسماك والدواجن واللحوم وبدائلها

- تناول الأسماك مرتين بالأسبوع على الأقل.
- اختيار الدواجن منزوعة الجلد واللحوم قليلة الدهون.
- تجنب تناول اللحوم المصنعة (مثل: النقانق أو المرتديلا).
- اختيار البقوليات والمكسرات كبديل للحوم.
- تناول المكسرات غير المملحة كخيار صحي للوجبات الخفيفة.



الخصروات



الفواكه



نصائح

- الحرص على اختيار أنواع مختلفة من الفواكه.
- اختيار الفواكه الطازجة في موسمها.
- تحضير طبق من الفواكه وجعله دائماً في متناول اليد.
- تعتبر الفواكه الطازجة أو المجففة وجبة صحية خفيفة خلال ساعات العمل.
- سلطة الفواكه هي اختيار صحي جيد للتهدئة.
- تناول الفواكه باعتدال ودون إضافة السكر إليها.
- اختيار الفواكه الطازجة أو المجمدة بدلاً من الفواكه المعلبة والمحفوظة في الشراب السكري.
- عند تحضير مخفوق الفواكه اختر الفواكه الطازجة أو المجمدة مع إضافة الحليب أو الزبادي أو اللبن قليل الدسم أو خال من الدسم.
- تعتبر قطع الفواكه الطازجة والمثبتة على عيدان وجبة صحية خفيفة للأطفال والكبار.

توصيات رئيسية

- تناول ٢ - ٤ حصص من الفواكه المختلفة يومياً.
- اختيار الفواكه عوضاً عن العصائر الطازجة أو العصائر المحلاة.
- تناول الفواكه كوجبة خفيفة.

الفوائد

تتميز الفواكه باحتوائها على الكثير من العناصر الغذائية مثل: فيتامين (أ) وفيتامين (ج) والفوليت - أحد مجموعة فيتامينات (ب) والبوليتاسيوم والحديد والألياف. ويساعد تناول الفواكه بصورة منتظمة على الحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وزيادة الوزن والسمنة والعديد من أنواع السرطان^(٣).

أمثلة لحصّة واحدة من الخضروات

- حبة فاكهة متوسطة الحجم مثل (تفاحة أو موزة).
- نصف كوب فاكهة مقطعة مثل (بطيخ).
- نصف كوب عصير طبيعي ١٠٠٪.
- ربع كوب فاكهة مجففة.
- ١٢ - ١٥ حبة عنب.

الحبوب والخضروات النشوية



الكاملة هي المكون الأول للمادة الغذائية لضمان الحصول على الفوائد. مثال: في بداية لائحة المكونات قد يتم ذكر حبوب القمح الكاملة أو الشوفان الكاملة وكذلك الانتباه إلى أنه ليست كل أنواع الخبز الأسمر تصنع من الحبوب الكاملة، فقد يتم تلوين بعضها ليأخذ اللون الأسمر. وكما يجب، كذلك، قراءة البطاقة الغذائية لتجنب البسكويت والمعجنات والمنتجات المخبوزة المصنوعة من الدهون المشبعة والمهدرجة. وللمزيد من الأمثلة يُرجى مراجعة: "المزيد عن البطاقة الغذائية"، صفحة ٢٥.

نصائح

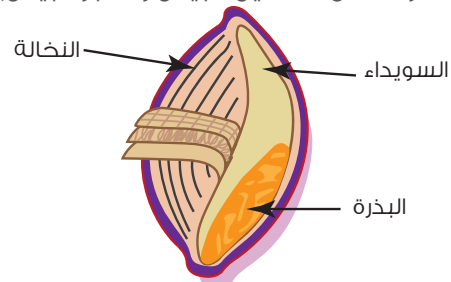
- الحرص على جعل معظم خياراتك من الحبوب الكاملة كالأرز الأسمر والمنتجات المصنوعة من حبوب القمح الكاملة كالمعكرونة السمر والخبز الأسمر.
- المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة ستشعرك بالشبع والامتلاء لفترات أطول من المنتجات المصنوعة من الحبوب المقشورة.
- تناول الشطائر (السندويشات) المعدة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.
- تناول كميات معتدلة من الحبوب ومنتجاتها خاصة إذا كانت معدة من الحبوب المقشورة مثل المعكرونة البيضاء والأرز الأبيض.
- عند تناول المعكرونة بالمطاعم من الأفضل اختيار الطبق المعد بصلصة الطماطم بدلاً من صلصة الكريمة.
- ابدأ نهارك بطبق من الشوفان، أو حبوب الإفطار الكاملة أو الخبز المحضر من الحبوب الكاملة بدلاً من تناول الفطائر أو الكرواسان أو الكيك.
- ليكن تناول البسكويت والكيك والفطائر والمعجنات مقتصرًا على المناسبات الخاصة.
- تجنب تناول البطاطس المقلية وتناول بدلاً منها بطاطس مسلوقة أو مشوية بالفرن أو بطاطا حلوة أو إستبدالها بسلطة.
- الحد من تناول الخبز المقلي (مثل: الجباني والبورني) والخبز المصنوع من الدهون والزيوت (مثل: الكرواسان والفطائر).
- تناول كميات كبيرة من الحبوب الكاملة يومياً يقلل من خطر الإصابة بزيادة الوزن.

توصيات رئيسية

- اختيار الحبوب الكاملة ومنتجاتها مثل الخبز الأسمر بدلاً من الحبوب المقشورة ومنتجاتها كالخبز الأبيض.
- تناول الحبوب ومشتقاتها المحضرة بدون أو بكميات قليلة من الدهون أو السكر أو الملح.
- الحرص على قراءة البطاقة الغذائية لتساعدك على تجنب الأطعمة العالية بالدهون المشبعة والمهدرجة واختيار الأطعمة الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.

الفوائد

تتميز الوجبة المعدة من الحبوب الكاملة باحتوائها على الكثير من العناصر الغذائية بما في ذلك الألياف ويساعد تناول الحبوب الكاملة بصورة منتظمة على التقليل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والنمط الثاني من السكري وزيادة الوزن والسمنة وسرطان القولون. تشمل الحبوب الكاملة على طحين القمح الكامل والأرز الأسمر والجريش والشوفان والهريس وتعتبر مصدراً جيداً للعناصر الغذائية الأساسية بما فيها مجموعة فيتامين (ب) مثل (نياسين وفوليت ورايبوفلافين وثيامين) والألياف والمعادن مثل (السلينيوم والمغنيسيوم والحديد). أما المنتجات التي يتم إعدادها من الحبوب المقشورة فلا تتميز بمثل تلك المزايا والفوائد (مثل: الأرز الأبيض والمعكرونة المصنوعة من الطحين الأبيض والخبز الأبيض)^(٣).



تتضمن الحبوب الكاملة غير المقشورة على ثلاث طبقات صالحة للأكل هي: النخالة والبذرة والسويداء وتركز الفائدة الكبرى الموجودة بالحبوب في النخالة والبذرة وغالباً ما تتكون الحبوب المقشورة من السويداء.

اختر بحكمة

الحرص عند القيام بشراء الخبز أو الباستا أو الحبوب على قراءة البطاقة الغذائية للتأكد من أن الحبوب الكاملة أو حبوب القمح

البقوليات



نصائح

- الاستمتاع بتناول الأطعمة التقليدية العربية مثل: الفول المدمس والحمص بطحينة والباجيلا والنخي.
- الحرص على إضافة البقوليات للشوربة والصالونة واليخنة (المرق).
- الحرص على إضافة البقوليات والمكسرات غير المملحة على طبق السلطة.
- تناول طبق الفاصوليا أو الفول أو العدس أو الحمص كوجبة غداء خلال ساعات العمل أو في المدرسة.
- غسل البقوليات المعلبة للتقليل من الأملاح.
- تناول مع الوجبات أطعمة غنية بفيتامين (ج) مثل الطماطم والليمون والفلفل الأخضر البارد لتعزيز عملية امتصاص الحديد والزنك من البقوليات.
- الانتظار ٣٠ دقيقة بعد الوجبة قبل تناول الشاي لإتاحة الفرصة لامتصاص الحديد.
- اختيار البقوليات الجافة بدلاً من المعلبة لإعداد وجبة أقل تكلفة كما ويقلل من استخدام مواد التغليف وكذلك يقلل من الملح ومن مخاطر التعرض للمواد الكيميائية الموجودة بالمعلبات.

توصيات رئيسية

- تناول البقوليات يومياً.
- تناول البقوليات المحضرة بدون أو بكميات قليلة من الزيوت والدهون والملح.

الفوائد

تعتبر البقوليات مصدر غني بالبروتين والحديد والزنك كما هو الحال بالنسبة للسّمك والدواجن واللحوم مما يجعلها بديلاً جيداً عن الأطعمة ذات المصادر الحيوانية. تحتوي البقوليات كذلك، على ألياف قابلة للذوبان والتي تساعد في الحفاظ على مستوى السكر في الدم وتخفيض مستوى الكوليسترول مما يحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية^(٤). كما وجد أن تناول البقوليات له علاقة بتقليل معدلات الإصابة بسرطان القولون^(٣).

تعتبر البقوليات مجموعة غذائية منفصلة بسبب فوائدها الصحية العالية حيث أنها تمثل الغذاء التقليدي لغالبية بلدان منطقة الشرق الأوسط، كما وتشكل جزءاً مهماً وأساسياً في غذاء النباتيين (راجع إرشادات حول الغذاء النباتي صفحة ١٨).



الحليب ومنتجاته وبدائلها



نصائح

- الحرص على تناول كوب من الحليب قليل أو خال الدسم ومنتجاته مثل اللبن أو الزبادي (الروب) خلال أو بين الوجبات.
- حفظ الحليب واللبن والزبادي (الروب) في حاوية طعام مبردة عند تحضير الوجبة المدرسية لطفلك.
- إذا كنت ممن يعاني من حساسية اللاكتوز تناول الحليب الخالي من اللاكتوز أو حليب الصويا المدعم.
- اختيار الحليب ومنتجاته غير المنكهة وغير المحلاة وإضافة الفاكهة المفضلة لديك إذا رغبت في ذلك.
- عند تناول المشروبات الساخنة (مثل: الشاي والقهوة) الحرص على اختيار النوع المحضر بالحليب قليل أو خال الدسم وأن تكون كمية السكر المضافة إليه قليلة.
- عند تحضير الحلويات التي يستخدم فيها الحليب (مثل: أم علي والمحبوبة) اختر الحليب قليل أو خال الدسم.
- استخدام الجبن قليل الدسم مثل: الفيتا قليلة الدسم والموزاريلا قليلة الدسم والحلوم قليلة الدسم عند إعداد الوجبات المحتوية على الجبن.
- قلل من استخدام جبن الكريم القابلة للدهن.
- عند تحضير مخفوق الحليب مع الفواكه يجب الحرص على استخدام الحليب ومنتجاته أو بدائلها قليلة أو خالية من الدسم مع اختيار الفاكهة الطازجة أو المجمدة.

توصيات رئيسية

- تناول الحليب قليل الدسم أو خال الدسم ومنتجاته يوميا.
- اختيار الحليب ومنتجاته المدعم بفيتامين (د).
- اختيار الحليب ومنتجاته غير المنكهة في أغلب الأحيان.
- إذا لم تكن تتناول الحليب ومنتجاته المختلفة، عليك تناول مصادر أخرى غنية بالكالسيوم وفيتامين (د)، (مثل حليب الصويا المدعم واللوز والحمص).

الفوائد

يتميز الحليب ومنتجاته باحتوائه على كميات كبيرة من الكالسيوم وعادة ما يكون الحليب مدعماً بفيتامين (د)، وإن تناول الحليب قليل أو خال الدسم ومنتجاته مرتبط بالحد من أمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم وسرطان القولون والمستقيم والنمط الثاني من السكري والمتلازمة الاستقلابية، كما أنه يساعد على تقوية العظام^(٥). يجدر الإشارة بأن الزبدة والقشدة والأيس كريم لا تعد من منتجات الحليب ذات الفوائد الصحية المذكورة أعلاه.

كوب واحد من الحليب يحتوي على ٣٠٠ ملغم من الكالسيوم وهذا ما يعادل ما يلي من منتجات الحليب الأخرى:

- كوب واحد من الزبادي (الروب) قليل أو خال الدسم.
- ١٤ ملعقة كبيرة من اللبنة.
- ٥٠ غرام من الجبن.
- يحصل معظم الأشخاص على حاجتهم من عنصر الكالسيوم من خلال استهلاك نوعين من الأمثلة المذكورة أعلاه والمعادلة لكوب واحد من الحليب، ويحتاج الأفراد في مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقين إلى ٣-٤ حصص من الحليب أو ما يعادله، بينما يحتاج الكبار ممن تجاوزوا الخمسين عاماً إلى ٣ حصص مما سبق ذكره.
- إذا لم تكن ممن يتناولون الحليب ومنتجاته المختلفة راجع "المزيد عن بدائل الحليب ومنتجاته الغنية بالكالسيوم"، صفحة ١٧.

بدائل الحليب ومنتجاته الغنية بالكالسيوم

الأشخاص الذين لا يتناولون الحليب ومنتجاته (النباتيون أو الذين يعانون من حساسية اللاكتوز)، بإمكانهم تعويض الكالسيوم بتناول بعض الأطعمة الأخرى الغنية بالكالسيوم أو تلك المدعمة به وعليهم استشارة أخصائي تغذية علاجية أو أي أخصائي في الرعاية الصحية إذا كان هناك حاجة إلى مكملات غذائية.

أمثلة لأطعمة غنية بالكالسيوم وهي ليست من منتجات الحليب:

أغذية غنية بالكالسيوم يمكن تناولها كبديل للحليب ومنتجاته	الكمية	الكالسيوم
الحليب للمقارنة	كوب واحد	٣٠٠ ملغم
عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم	كوب واحد	٣١٠ ملغم
سمك السردين	نصف كوب	٣٠٠ ملغم
السلمون المعلب (بالعظم)	نصف كوب	٢٢٠ ملغم
حليب الصويا أو الأرز	كوب واحد	٢٠٠ - ٣٠٠ ملغم
الملوخية	نصف كوب	١٩٨ ملغم
السلق المطبوخ	كوب واحد	١٩٠ ملغم
التين المجفف	ربع كوب	١٦٢ ملغم
الطحينة	٢ ملعقة طعام	١٢٨ ملغم
المشمش المجفف	ربع كوب	١١٩ ملغم
اللوز	ربع كوب	٩٤ ملغم
محشي ورق العنب	ثلاثة أرباع كوب (٥ قطع)	٦٧ ملغم
البروكلي المطبوخ	كوب واحد	٦٦ ملغم
البامية المطبوخة	نصف كوب	٦٦ - ٩٦ ملغم
التمر	١٠٠ جرام (٤ تمرات)	٦٤ ملغم
حمص بطحينة	نصف كوب	٦٤ ملغم
النخعي المعلب	نصف كوب	٤١ ملغم
حبوب القمح المحمصة	ربع كوب	٣٠ ملغم

القيم مأخوذة من المصادر (٩-٦) القيمة الغذائية المذكورة تقديرية بناء على المنتج أو وصفة الطعام.^١ يحتوي على نسبة عالية من الأملاح إذا كان معلباً.

اختر بحكمة

يوجد حامض الأوكساليك في الخضروات مثل السبانخ وأوراق الشمندر الخضراء، وهو يتفاعل مع الكالسيوم الموجود بتلك الأطعمة ويقلل من عملية امتصاصه، ولهذا السبب لا تعتبر تلك الأطعمة مصادر جيدة للكالسيوم. لا يحتوي حليب الأرز على البروتين الموجود في الصويا أو حليب البقر أو حليب الغنم أو حليب الماعز أو حليب الجمال، لذا يجب عدم استخدام حليب الأرز على الإطلاق كبديل لتغذية الأطفال.



A collection of various animal products, including a whole chicken, a large fish, a crab, a lobster, a salmon fillet, a can of tuna, a box of sardines, a hard-boiled egg, and several types of nuts and seeds.

- نزع الجلد من الدواجن قبل الطبخ أو اختيار قطع منزوعة الجلد.
- اختيار قطع اللحم قليلة الشحم مثل: فخذ الخروف (بعد إزالة الشحوم عنه) وفيليه لحم البقر (tenderloin) واللحم المفروم قليل الشحم.
- تطرية قطع اللحم قليلة الشحم بنقعها بالخل أو الطهي البطيء.
- إزالة الشحوم المرئية من اللحم والتخلص من الدهون الزائدة بعد الطهي.
- طبخ اللحوم والدواجن والسّمك عن طريق الشواء بالفرن أو السلق أو الطهي بالقليل من الزيت بدلاً من قليها.
- الاستمتاع بتناول وجبة من السمك مرتين في الأسبوع، وللمزيد من التفاصيل راجع "المزيد عن السمك"، صفحة ١٩.
- تناول وجبة أساسية "لا تحتوي على اللحوم مرة واحدة على الأقل في الأسبوع".
- تحضير الشطائر (السندويشات) باللحم القليل الدهن وغير المصنع مثل لحم البقر أو الديك الرومي أو الدجاج.
- تحضير اللحم أو الدجاج أو السمك بدون تغطيته بدقيق القمح أو فئات الخبز أو البقسماط مع تجنب إضافة الصلصة الدسمة.
- مراجعة النصائح المتعلقة "بالبقوليات" للتعرف على المزيد من بدائل اللحوم، صفحة ١٥.
- الاستمتاع بتناول كميات من المكسرات والبذور غير المملحة بمقدار ربع كوب.
- تضمين الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) (الطماطم والليمون والفلفل الأخضر أو البارد) مع الوجبات لتنشيط وتعزيز عملية امتصاص عنصر الحديد والزنك من البقوليات.
- الحد من تناول الأطعمة المجهزة والمغطاة بدقيق القمح أو فئات الخبز أو البقسماط مثل قطع الدجاج وأصابع السمك المقلية.
- الانتظار حوالي ٣٠ دقيقة قبل شرب الشاي بعد الوجبة لإتاحة الفرصة لامتصاص الحديد من الطعام.

- تناول الأسماك مرتين بالأسبوع على الأقل.
- اختيار الدواجن منزوعة الجلد واللحوم القليلة الدهون.
- تجنب تناول اللحوم المصنعة (مثل: النقانق أو المرتدلا).
- اختيار البقوليات والمكسرات كبدايل للحوم.
- تناول المكسرات غير المملحة كخيار صحي للوجبات الخفيفة.

تعتبر هذه المجموعة غنية بالبروتين والحديد والزنك وفيتامين (ب₁₂). حيث تعد المكسرات والبذور بدائل للأسمك واللحوم وقد يقي تناول هذه البدائل من أمراض القلب والأوعية الدموية من خلال الحد من مستوى الكوليسترول ومن الالتهابات^(٥). كما وإن تناول الأسماك قد يقي كذلك من أمراض القلب والأوعية الدموية (راجع " المزيد عن الأسماك"، صفحة ١٩).

بإمكان النساء اللواتي يعانين من نقص الحديد تعويض ذلك بتناول اللحوم الحمراء لكن بعض الأبحاث العلمية توصي بالحد من الكمية المتناولة من اللحوم الحمراء إلى أقل من ٥٠ غم (نصف كيلوغرام) في الأسبوع. حيث وجد أن تناول أكثر من ١٠٠ غم من اللحوم الحمراء يومياً مرتبط بالإصابة بسرطان القولون والمستقيم^(١٠٠). إضافة إلى ذلك يجب تجنب تناول اللحوم المصنعة (luncheon meat) مثل لحم البقر المحفوظ (corned beef)، المرتديلا، النقانق (hot dog)، البيبيروني (pepperoni)، السلامي (salami) واللحم المدخن (smoked meat). فقد تكون هذه الأنواع محتوية على نسب عالية من الأملاح والمواد المسببة لسرطان مثل النترات (nitrates)^(١٠١).

إن الطعام النباتي الصحي لا يعني الذهاب إلى مطاعم الوجبات الخفيفة وتناول قطع البطاطس المقلية والصودا! ولكن قد يحصل النباتيون على حاجة الجسم من العناصر الغذائية من خلال اختيار مجموعة متنوعة من بدائل اللحوم مثل: اللوبيا والفاصوليا والعدس والبيض والتوفو وبدائل اللحوم من الأطعمة المحضرة من الصويا والمكسرات وزبدة المكسرات والبذور^(١٠). وللمزيد من النصائح راجع "البقوليات"، صفحة ١٤.

المزيد عن الأسماك



المصادر النباتية للأحماض الدهنية (أوميغا - ٣) تشمل الجوز وبذور القرع والكتان وزيت الكانولا، ولكن البحوث الحديثة أثبتت أن جسم الإنسان ينتفع من مصادر الأسماك أكثر من المصادر النباتية^(١٢).

الفوائد

تعد المأكولات البحرية والأسماك غنية بالبروتين كما أن بعضها يحتوي على نسب عالية من الدهون الصحية (الأحماض الدهنية أوميغا-٣) وتناول الأسماك بصورة منتظمة يقي من أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتات الدماغية، كما يقلل من مخاطر الإصابة بالخرف وقد يحد كذلك من مخاطر الإصابة بالضمور في مركز الإبصار في شبكية العين المرافق لتقدم العمر^(١٣).

نصائح

- القيام بشواء السمك بدلاً من قليه.
- شراء السمك الطازج أو المجمد غير المقلّي أو غير المغطى بدقيق القمح أو بفتات الخبز أو بالبقسماط أو بخليط البيض والدقيق.
- في حالة تناول العشاء خارج المنزل الحرص على اختيار السمك المتبل بالأعشاب والليمون بدلاً من إضافة الصلصة الدسمة.
- القيام بلف السمك الفيليه مع الخضروات والأعشاب في الورق المشمع وشويه بالفرن.
- الاستمتاع بأنواع مختلفة من المأكولات البحرية مع تجنب المقلّي منها.
- اختيار السمك المعلب المحفوظ في الماء وليس المحفوظ في الزيت، وتناول السلمون أو لحم التونا الخفيف بدلاً من لحم التونا الأبيض (albacore) لتقليل التعرض لمادة الزئبق.

اختر بحكمة

تحتوي الأسماك الدهنية على أعلى نسبة من الأحماض الدهنية (أوميغا-٣) مثل أسماك السلمون والمحار وبعض أنواع التونة المعلبة، ومن الممكن اصطياد سمك السردين محلياً وهي أسماك تتميز بمعدلات عالية من الأحماض الدهنية (أوميغا - ٣)، أما أسماك الزبيدي والقبب (السرطان) والتي يتم اصطيادها محلياً تحتوي على بعض الأحماض الدهنية (أوميغا - ٣). وبالرغم من أن تناول الأسماك صحياً جداً، فإن بعض الأسماك الكبيرة مثل سمك الأخرس (grouper) والأسقمري (King mackerel) والتونة (tuna) قد تحتوي على مواد سامة كالزئبق، وكما قد تحتوي بعض أسماك المزارع على مواد كيميائية ضارة وأخرى سامة مثل دايوكسين (dioxins). وللحد من التعرض لنسب عالية من هذه المواد يستحسن اختيار مجموعة متنوعة من الأسماك بدلاً من التركيز على نوع واحد منها، وقد توصلت الدراسات والبحوث إلى حقيقة أن فوائد السمك تفوق مضاره ومخاطره.



٢. الحفاظ على وزن صحي



نصائح

- المحافظة على تناول الطعام الصحي يومياً والالتزام على تناول الأطعمة ذات النسب العالية من السكريات والدهون في المناسبات فقط ولا تجعلها ممارسة يومية.
- المحافظة على ممارسة النشاط البدني وخصوصاً مع التقدم في العمر (راجع "الحرص على ممارسة النشاط البدني بانتظام"، صفحة ٢٥).
- التقليل من تناول المشروبات العالية بالسكر مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة وعصائر الفاكهة.
- التقليل من أوقات الجلوس (مثل الجلوس لاستخدام الكمبيوتر أو مشاهدة التلفاز) خارج ساعات العمل أو الدراسة.
- تجنب الحميات القاسية التي تعتمد على الإنقاص السريع للوزن خلال فترة قصيرة وقد تكون ضارة على صحة الجسم وتحول دون إتباع عادات غذائية سليمة يمكن المحافظة عليها على المدى البعيد. كما أنها قد تزيد من مخاطر الإصابة بالسمنة أو الوزن الزائد فيما بعد.
- اطلب مساعدة أخصائي التغذية.
- اعمل على زيادة الخيارات الصحية للأكل وفرص الأنشطة البدنية في عملك أو في المدرسة.
- يكون أطفال الأسر النشيطة والتي تتناول طعاماً صحياً أقل عرضة للإصابة بزيادة الوزن.
- الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة.

توصيات رئيسية

- إتباع الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر يساعدك على البقاء سليماً والمحافظة على وزن صحي والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة والنمط الثاني من السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان وهشاشة العظام.

الفوائد والمخاوف

إن المحافظة على وزن صحي سيساعدك في تقليل خطر الإصابة بالأمراض والتمتع بممارسة الأنشطة البدنية مع عائلتك كما يساعدك على الاستمرار بالحركة مع التقدم بالعمر.

الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بالنمط الثاني من السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان وأمراض المفاصل وأمراض الجهاز التنفسي، واضطراب التنفس أثناء النوم، وأمراض المرارة أو (الحويصلة الصفراوية) مثل حصاة المرارة، وكذلك الإصابة بالفتق والاضطرابات التناسلية والنفسية وغيرها من الاضطرابات الصحية^(٥).

إن التركيز الشديد على الوزن والحميات الغذائية قد يؤدي إلى عدم انتظام العادات الغذائية والإصابة بالاضطرابات المتعلقة بالطعام مثل فقدان الشهية والنهم، لذا يجب التركيز على الأكل الصحي وممارسة النشاط البدني.

وقد يكون لنقصان الوزن (أقل من الطبيعي) تأثيراً سلبياً على الصحة، حيث أنه يرتبط بانخفاض المناعة وانخفاض قوة العضلات وهشاشة العظام، وهذا التأثير يكون أكثر خطورة لدى الأشخاص الأكبر سناً.

كيف يتم تقييم الوزن؟

مؤشر كتلة الجسم	التصنيف
أقل من ١٨.٥	وزن أقل من الطبيعي
١٨.٥ – ٢٤.٩	وزن طبيعي
٢٥ – ٢٩.٩	زيادة وزن
٣٠ أو أكثر	سمنة

مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم (كغم) / الطول (م)^٢

أما قياس محيط الخصر فهو مؤشر آخر لتقييم المخاطر الصحية وقد وجد أن سمنة البطن أو السمنة المركزية لها صلة وثيقة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ولذلك وحسب توصيات منظمة الصحة العالمية فإنه يتعين ألا يزيد محيط الخصر عند الرجال عن ١٠٢ سم، وعند النساء عن ٨٨ سم ولا يزيد محيط الخصر المثالي عن ٩٤ سم للرجال و٨٠ سم للنساء.

للتخلص من الوزن الزائد

نصائح

- استشر أخصائي تغذية.
- داوم على تناول وجبة الإفطار يومياً.
- انتبه إلى حجم الحصة الغذائية التي تتناولها.
- تمهل في تناول الطعام.
- حضر طعامك بقليل من الزيوت والدهون.
- أكثر من تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية.
- تجنب تناول الوجبات الخفيفة والمشروبات ذات السعرات الحرارية العالية وذات القيمة الغذائية المنخفضة.
- إنقاص الوزن بصورة بطيئة ومنظمة بتناول الأكل الصحي وممارسة النشاط البدني هو أفضل طريقة للحفاظ على الوزن الصحي.
- عند الصيام عليك الاستمرار بإتباع العادات الصحية في الأكل.
- الحرص على مزاولته النشاط البدني المعتدل الشدة لمدة لا تقل عن ١٥٠ دقيقة أسبوعياً (أي ما يعادل ٣٠ دقيقة يومياً، ٥ أيام في الأسبوع).
- وإذا كان النشاط البدني يهدف لإنقاص الوزن فيجب أن تزيد فترة مزاولته النشاط البدني لتصبح ٢٥٠ دقيقة على مدار الأسبوع (أي ما يعادل ٥٠ دقيقة يومياً، ٥ أيام في الأسبوع). ويمكن ممارسة هذه المدة من النشاط البدني على عدة فترات متقطعة خلال اليوم لا تقل عن ١٠ دقائق في المرة الواحدة. ابدأ ببطء، وزد تدريجياً ممارستك للنشاط البدني فيما يخص المدة والشدة وعدد المرات لضمان الاستمرار في مزاولته النشاط البدني. وإذا كنت تعاني من أي حالة مرضية فينصح باستشارة طبيبك قبل البدء بأي نشاط.
- الحرص على التقليل من ساعات الجلوس ومشاهدة التلفاز واستخدام الكمبيوتر.
- إتباع التوصيات المدرجة في كتيب الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر.

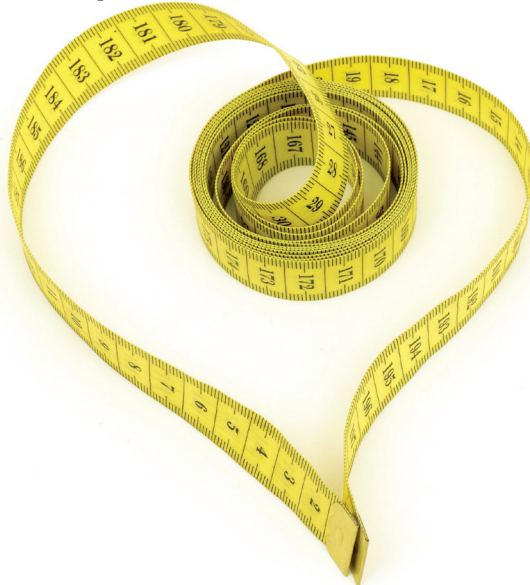
إن إتباع نمط غذائي صحي وممارسة نشاط بدني بصورة مستمرة أكثر فاعلية لتخفيف الوزن بدلاً من تكرار الحميات الغذائية بطريقة عشوائية، وقد يؤدي إتباع الحمية إلى شعور الفرد بالهوس تجاه وزنه وطعامه، بل قد يؤدي أيضاً إلى الإصابة بالاضطرابات المتعلقة بالطعام.

كخطوة أولى اطلب الدعم من أصدقائك وأفراد عائلتك، اطلب منهم الانضمام إليك في ممارسة النشاط البدني وتناول الطعام الصحي، تحدث إلى زملائك في العمل أو المدرسة حول توفير خيارات الطعام الصحي وحول إمكانية تحديد أوقات لممارسة النشاط البدني.

لا تقتصر فوائد النشاط البدني على إنقاص الوزن وحسب بل إن بناء العضلات يزيد من معدل الاستقلاب (الأيض) ويساهم في حرق السعرات الحرارية، كما أن النشاط البدني يمنحك شعوراً إيجابياً ويحفزك على الاستمرار في خطتك الصحية.

وبعد الحصول على القدر الكافي من النوم أمراً ضرورياً للصحة حيث يمنحك الطاقة الكافية لممارسة النشاط البدني، وتشير الأبحاث الحديثة أن قلة النوم ترتبط بالإصابة بالسمنة وزيادة الوزن.

كن إيجابياً، لا تقلق بشأن وزنك، وركز على تناول الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني، ويعد هذا الأمر بالغ الأهمية أيضاً إذا كان لديك أطفال يعانون من زيادة الوزن. قدم الدعم للطفل الذي يعاني من زيادة الوزن من خلال إتباع العائلة كلها عادات غذائية صحية وممارسة النشاط البدني، وامنح أطفالك الفرصة لاختيار نوع وكمية الطعام الذي يتناولونه من بين مجموعة من الخيارات الصحية، وقلل من الخيارات غير الصحية للعائلة بأكملها.



٣. التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون



الأقل) كما يجب الانتباه حيث يمكن أن يتم ذكر السكر تحت أحد المسميات التالية: (سكر أو فركتوز أو جلوكوز أو سكروز أو شراب الذرة عالي الفركتوز). قم بالاطلاع أيضاً على جدول "القيمة الغذائية" أو معلومات غذائية (Nutrition Facts) لمعرفة محتوى السكر فالأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من السكر تحتوي على أكثر من ٢٢.٥ غم من السكر لكل ١٠٠ غم والأطعمة التي تحتوي على نسب منخفضة من السكر تحتوي على ٥ غم أو أقل من السكر لكل ١٠٠ غم أما الأطعمة متوسطة المحتوى من السكر فتقع بين هذين الرقمين^(٣). وللمزيد من المعلومات يرجى مراجعة "المزيد عن البطاقة الغذائية"، صفحة ٢٥.

نصائح

- تناول الوجبات بانتظام حتى لا تندفع بسبب الجوع إلى تناول أغذية عالية بالسكر.
- من أجل التغلب على حالة التشوق لتناول السكريات اختر أغذية غنية بالسكر الطبيعي مثل التمر والفواكه الطازجة.
- تحضير الحلويات مثل الساقو بكميات أقل من السكر.
- إذا كنت من محبي الحلويات فعليك الاستمتاع فقط بالقليل من الأصناف المفضلة لديك.
- عند تناول الطعام خارج المنزل، اطلب اللبن أو الحليب أو العصائر الطازجة أو الماء بدلاً من المشروبات الغازية.
- الانتباه لكمية السكر المضافة إلى القهوة أو المشروبات الساخنة والباردة والتي تقدم في المقاهي.
- تجنب المشروبات المحلاة مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمياه المعززة بالفيتامينات والمشروبات الرياضية.

توصيات رئيسية

- التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر وتجنب المشروبات التي تحتوي على السكر مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والعصائر المحلاة.
- التقليل من استهلاك ملح الطعام والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح.
- التقليل من تناول الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة.
- الابتعاد عن الدهون المشبعة والمهدرجة (مثل السمن الحيواني والنباتي وزيت النخيل المهدرج) وتجنب تناول الأطعمة التي تحتوي عليها (مثل البطاطس المقلية والمعجنات والحلويات الجاهزة).
- استخدام الزيوت النباتية الصحية باعتدال مثل زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس.
- الحرص على قراءة البطاقة الغذائية لاختيار الأطعمة التي تحتوي على نسب قليلة من السكر والملح والدهون وذات القيمة الغذائية العالية.
- الاعتماد على الأكل الصحي المحضر في المنزل بدلاً من الأكل الجاهز.
- استخدام الطرق الصحية في تحضير الأطعمة الشعبية.

التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والمشروبات المحلاة

اختر بحكمة

قلل من تناول السكر بشتى أشكاله بما فيه السكر المضاف إلى مختلف الأطعمة واقتصر على تناول السكر الطبيعي والموجود في الفواكه.

وقد تكون المشروبات المحلاة مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والعصائر والمشروبات الرياضية والمياه المعززة بالفيتامينات هي المصدر الرئيسي للسكريات للكثير من الأشخاص، وإن تناول كميات كبيرة منها يؤدي إلى زيادة الوزن وتسوس الأسنان إضافة إلى هشاشة العظام^(٣).

كما أن تناول الأطعمة العالية بالسكر بدلاً من الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية يؤدي إلى انخفاض كمية العناصر الغذائية الضرورية للجسم^(٤،٣).

ما هي المعلومات التي يجب أن تبحث عنها في البطاقات الغذائية

عند اختيار الأطعمة المعلبة مثل رقائق الإفطار والمربى، قم بالاطلاع على قائمة المكونات للتأكد من أن السكر الذي تحتويه هذه الأطعمة مدون أسفل القائمة وليس في المقدمة (حيث أن المكونات من مختلف العناصر ترتب حسب وزنها من الأعلى إلى

التقليل من استهلاك ملح الطعام والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح



اختر بحكمة

إن تقليل تناول الملح والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح قد يؤدي إلى خفض ضغط الدم عند البالغين والأطفال الذين لديهم معدلات طبيعية أو ارتفاع في ضغط الدم^(٣). يُزيد ارتفاع ضغط الدم من مخاطر التعرض للسكتة الدماغية والإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية^(٤)، كما أن مرضى ارتفاع ضغط الدم والسكري أو الذين يعانون من أمراض الكلى المزمنة هم أكثر حساسية وتأثراً بتناول الملح وهذا التأثير يزداد مع التقدم بالعمر، إضافة إلى وجود ترابط بين الإصابة بسرطان المعدة وزيادة استهلاك الملح والأطعمة المحفوظة به^(٥).

نصائح

- تناول الأطعمة الطازجة والمحضرة منزلياً وقلل من تناول الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة.
- استبعاد المملحة عن طاولة الطعام والحرص على تذوق الطعام قبل اللجوء إليها.
- استخدام الليمون والبهارات والفلفل والأعشاب والثوم والبصل لإضفاء النكهة على الأطعمة بدلاً من الملح.
- التخلص من الملح الزائد في الأجبان البيضاء المملحة (مثل الحلوم والعكاوي) عن طريق نقعها مسبقاً في الماء ثم شطفها قبل تناولها.
- الحد من استهلاك المقدوس والمخللات.
- عند شراء الصلصات، الحرص على اختيار نوعيات قليلة الملح مثل صلصة الطماطم والكاتشاب والصويا.
- التقليل من تناول المعجنات مثل الزعتر والجبنه المالحه.
- الحرص على شطف الخضروات المعلبة في حال استخدامها لتقليل كمية الملح فيها.
- الحرص على تجنب تناول شرائح اللحوم الباردة مثل النقانق والسلامي.
- تناول المكسرات والبذور غير المملحة.
- ابتكار وصفات قليلة الملح لتحضير الأطعمة الشعبية.
- الحرص على تجنب شراب اللبن المملح (مثل لبن العيران).
- التقليل من تناول الأجبان المصنعة (مثل الأجبان القابلة للدهن).
- تجنب تناول رقائق البطاطس وقطع البسكويت المملحة.

الالتزام بتناول أقل من ٢٠٠٠ ملغم من الصوديوم يومياً أو ما يعادل ملعقة صغيرة أو ٥ غم من الملح^(١٥)

ولقد وجد أن انخفاض معدل البوتاسيوم يزيد من نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم إذ أن معظم الأشخاص لا يتناولون كميات كافية من البوتاسيوم. وتشمل الأغذية الغنية بالبوتاسيوم، البقوليات والمكسرات والخضروات والفواكه، كما تؤدي عمليات التصنيع إلى انخفاض كميات البوتاسيوم في مختلف المواد الغذائية^(١٦).

ما هي المعلومات التي يجب أن تبحث عنها في البطاقات الغذائية

قم بالإطلاع على البطاقات الغذائية للبحث عن كلمة ملح أو صوديوم.

- الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح تحتوي على أكثر من ١٥ غم من الملح (أو ٦ غم من الصوديوم) لكل ١٠٠ غم.
 - الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الملح تحتوي على أقل من ٣ غم من الملح (أو ١ غم من الصوديوم) لكل ١٠٠ غم^(١٤).
- وللمزيد من المعلومات يرجى مراجعة "المزيد عن البطاقة الغذائية"، صفحة ٢٥.

تجنب تناول الدهون المشبعة والمهدرجة

اختر بحكمة

تعد بعض الأنواع من الزيوت النباتية ضرورية للصحة، إلا أن تناول كميات كبيرة من النوع الضار من الدهون قد يؤثر سلباً على الصحة، حيث أن تناول كميات كبيرة من الأطعمة العالية بالدهون المشبعة والمهدرجة قد يؤثر على مستويات الكوليسترول في الدم، ولكن استبدال الدهون المشبعة بالدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة الإشباع يحسن من مستويات الكوليسترول الذي يرتبط بأمراض القلب والأوعية الدموية^(٣).

لا يوصى بإعطاء الأطعمة قليلة الدسم للأطفال الذين تقل أعمارهم عن السنتين! ^(١٧)

ما هي المعلومات التي يجب أن تبحث عنها في البطاقات الغذائية

الدهون المشبعة

- الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الدهون المشبعة تحتوي على أكثر من ٥ غم من الدهون المشبعة لكل ١٠٠ غم.
- الأطعمة التي تحتوي على نسب منخفضة من الدهون المشبعة تحتوي على ١,٥ غم أو أقل من الدهون المشبعة لكل ١٠٠ غم.

الدهون المهدرجة

تجنب الزيوت المهدرجة، وتفحص قائمة المكونات للمنتجات الغذائية وتجنب المنتجات التي تشمل أي من العبارتين التاليتين: زيت نباتي "مهدرج" أو "مهدرج جزئياً" ضمن قائمة المكونات، فكلاهما يعمل على زيادة الكوليسترول الضار (الكوليسترول قليل الكثافة LDL) ويقلل من مستوى الكوليسترول الجيد (الكوليسترول عالي الكثافة HDL) ^(١٣).

وللمزيد من المعلومات يرجى مراجعة "المزيد عن البطاقة الغذائية"، صفحة ٢٥.

نصائح

- استبدال الأطعمة العالية بالدهون المشبعة والمهدرجة مثل الزبدة والقشدة والسمن النباتي والحيواني وزيت النخيل بأنصاف صحية تحتوي على الدهون الأحادية أو المتعددة غير المشبعة مثل زيت (الزيتون والذرة ودوار الشمس).
- اختيار الزبادي واللبنه والحليب قليل الدسم بدلاً من الأنصاف كاملة الدسم.
- القيام بتحضير الأطعمة عن طريق الطبخ البخار أو التحميص أو الشوي أو التحمير وتجنب القلي الغزير أو العادي.
- إزالة الجلد عن الدجاج قبل طهيهِ أو تناوله.
- في حالة استخدام المارجرين، القيام بقراءة البطاقة الغذائية للمقارنة بين كمية الدهون المشبعة والمهدرجة، واختيار الأنواع اللينة من المارجرين والتي تحتوي على ٢ غم أو أقل للدهون المشبعة والمهدرجة معاً في الحصة الواحدة.
- التقليل من تناول اللحوم المصنعة مثل (السجق والنقانق والمترديلا).
- تناول بدائل اللحوم مثل البقوليات والمكسرات والبدور.
- اختيار المكسرات الطازجة غير المحمصة أو المملحة.
- القيام باستبدال المعجنات المصنعة والجاهزة مثل الفطائر والكيك والبسكويت المملح والتي تحتوي غالباً على كميات كبيرة من الدهون المشبعة والمهدرجة، بالأنصاف المحضرة منزلياً بكميات وأنواع محددة من الزيوت.
- استبدال البطاطس المقلية التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون المهدرجة، بالبطاطس والبطاطا الحلوة المشوية باستخدام كمية قليلة من زيت الزيتون.
- المحافظة على تناول الطعام الصحي وبشكل يومي والاقتصار على تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون في المناسبات فقط ولا تجعلها ممارسة يومية.
- تناول باعتدال الأطعمة الغنية بالدهون الصحية مثل الجوز وبذور القرع والكتان وزيت الكانولا.
- انتبه إلى كميات الدهون والملح الموجودة في صلصات السلطة الجاهزة مثل المايونيز والتقليل من استخدامها أو القيام بتحضير وصفاتك الخاصة.
- التقليل من تناول الوجبات السريعة مثل البرغر والشاورما والغلافل إضافة إلى البطاطس المقلية.

المزيد عن البطاقة الغذائية

العديد من الأطعمة المعلبة تحتوي على بطاقة غذائية ولأن دولة قطر تستورد الأطعمة من دول مختلفة، لذا تختلف هذه البطاقات حسب الدولة المنتجة. ويحتوي عادةً غلاف المنتج على ثلاث أنواع من المعلومات الغذائية وهي:

1. التصنيف الغذائي المعلن للمنتج.
2. جدول القيمة الغذائية (معلومات غذائية).
3. قائمة المكونات.

ويتعين عليك مراجعة هذه المعلومات جميعها لتكوين فكرة كاملة عن القيمة الغذائية للمنتج وتجنب أخذ فكرة خاطئة، فمثلاً عند معاينة أحد منتجات حبوب الإفطار قد تشير البطاقة الغذائية للمنتج أنه قليل السكر والدهون ولكن قد تكون قيمته الغذائية منخفضة حيث تظهر لائحة المكونات إلى الدقيق الأبيض كأول مكون للمنتج.

وتعد المنتجات القليلة السكر والملح والدهون المشبعة والمهدرجة والغنية بالعناصر الغذائية المحتوية على الحبوب الكاملة أو الفيتامينات والمواد المعدنية والألياف من أفضل الخيارات الصحية.

1. التصنيف الغذائي المعلن للمنتج

يتشابه التصنيف الغذائي والصحي للمنتج بين الدول حيث أن معظم الدول تتبع الإرشادات الغذائية الخاصة بالدستور الغذائي الدولي (Codex Alimentarius Guideline) وهي

جهة دولية تحدد تصنيف المعلومات الغذائية والصحية وظروف استخدامها^(١٨).

أمثلة على التصنيف الغذائي المعلن للمنتج تشمل: "مصدر للكالسيوم، غني بالألياف، خال من الدهون المهدرجة".

أمثلة التصنيف الصحي تشمل:

مثال رقم (١): "وجبة صحية غنية بالألياف قد تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان القولون"
"الحبوب X غنية بالألياف".

مثال رقم (٢): "وجبة صحية تحتوي على نسبة قليلة من الدهون المهدرجة قد تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب"

"رقائق البسكويت x تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المهدرجة".

إن رقائق البسكويت لا ينصح بتناولها إذا كانت تحتوي على الدهون المهدرجة، ولكن المثال رقم (٢) يوضح كيف أن التصنيف الصحي يبين أن هذا النوع من رقائق البسكويت تحتوي على نسبة قليلة من الدهون المهدرجة.

كما أن استخدام التصنيف الغذائي لبعض المنتجات دون رقابة يؤدي إلى تضليل المستهلك، فعلى سبيل المثال أن الأطعمة المصنفة "طبيعية" قد لا تكون بالضرورة صحية أكثر من أطعمة مماثلة لها. مثال آخر لتصنيف غير مشرع هو أن يتم وضع بطاقة "خال من الكولسترول" على الأطعمة التي لا تحتوي أساساً على الكولسترول، مثل الموز أو الزيوت النباتية، حيث أن الأطعمة ذات المصادر الحيوانية فقط هي التي تحتوي على الكولسترول.



٢. جدول القيمة الغذائية (معلومات غذائية):

الشكل الموضح أدناه هو مثال لجدول غذائي يُستخدم في كندا والولايات المتحدة الأمريكية (شكل رقم ١)، أما شكل (رقم ٢) فيستخدم في المملكة المتحدة، حيث يمكن الاطلاع على الكميات الغذائية المرجعية (التي يحتاجها الفرد) أو النسبة المئوية للقيمة اليومية في الشكّلين للمقارنة بين مختلف الأطعمة وتحديد الخيار الأفضل لك. وهذه الأرقام تقارن كمية المواد الغذائية الموجودة في الأطعمة مع احتياجات الفرد اليومية ليتمتع بصحة جيدة. ومن القواعد التي يفضل إتباعها في هذا الشأن هو أن ١٥٪ من الكمية المرجعية أو القيمة المئوية يعد كثيراً بينما يعد ٥٪ قليلاً بالنسبة لاحتياجاتك اليومية. ويتعين على معظم الأشخاص اختيار الأطعمة التي تحتوي على أعلى كمية من الألياف والكالسيوم والحديد وأقل كمية من السكر والدهون المشبعة والصوديوم (أو الملح). اجعل هدفك أن تحتوي الحصة الغذائية على أقل من ٣ غرام من إجمالي الدهون لكل ١٠٠ غرام، (أقل من ١,٥ غرام من الدهون المشبعة وأقل من ٢,٠ غرام من الدهون المتحولة أو المهدرجة لكل ١٠٠ غرام)، وأقل من ٥ غرام من السكر لكل ١٠٠ غرام، وأقل من ١٢٠ مليغرام من الصوديوم لكل ١٠٠ غرام.

شكل رقم (١) يمثل جدول القيمة الغذائية المستخدم في الولايات المتحدة وكندا

القيمة الغذائية	
لكل ١٢٥ مللتر (٨٧ غم)	
الكمية	النسبة المئوية (%) من الاحتياجات اليومية
مجموع السعرات الحرارية ٨٠	
الدهون ٥,٥ غم	١١٪
دهون مشبعة ٥ غم	١٠٪
+ دهون مهدرجة ٥ غم	
كوليسترول ٠ ملغم	
صوديوم ٥ ملغم	١٠٪
نشويات ١٨ غم	٦٪
ألياف ٢ غم	٨٪
سكريات ٢ غم	
بروتين ٣ غم	
فيتامين أ ٢٪	فيتامين ج ١٠٪
كالسيوم ٠٪	حديد ٢٪

شكل رقم (٢) يمثل جدول التغذية المستخدم في المملكة المتحدة

التغذية	
القيمة	كل ١٠٠ غم تحتوي على
كل قطعة (٤٤ غم) تحتوي على	النسبة المئوية للكمية المرجعية* (يحتاجها الشخص البالغ)
السعرات الحرارية	٩٨٥ كيلوجول / ٢٣٥ سعرة حرارية
مجموع الدهون	١٠,٥ غم
الدهون المشبعة منها	٣,٠ غم
النشويات	٤٥,٥ غم
السكريات منها	٣,٨ غم
الألياف	٢,٨ غم
البروتين	٧,٧ غم
الملح	١,٠ غم

يحتوي هذا المنتج على ١٦ حصة
* الكمية المرجعية من السعرات الحرارية للشخص البالغ (٨٤٠٠ كيلوجول / ٢٠٠٠ سعرة حرارية)

٣. قائمة المكونات

يتم ذكر المكونات حسب وزنها بالتدريج من الأعلى وزناً إلى الأقل وزناً. فعند اختيار الأطعمة المعلبة، اطلع على قائمة المكونات لتتأكد من ذكر الأطعمة الكاملة مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة أو دقيق القمح الكامل في أعلى القائمة بدلاً من المكونات الأخرى مثل السكر (أو الغلوكوز أو الفركتوز) أو الدقيق الأبيض أو (دقيق القمح المقشور). فعلى سبيل المثال، رقائق الإفطار المذكورة أدناه في المثال الأول صحية أكثر من المثال الثاني لأنها تحتوي على الحبوب الكاملة، بالرغم من أنها قد تحتوي على نسبة أعلى من السعرات الحرارية والدهون.

مثال (١)

المكونات	شوفان من الحبوب الكاملة، رقائق اللوز، زبيب، سكر، ملح
----------	--

مثال (٢)

المكونات	دقيق القمح، سكر، ملح، لون
----------	---------------------------

٤. الحرص على ممارسة النشاط البدني بانتظام



وللكبار الذين تبلغ أعمارهم ٦٥ عاماً وأكثر فإن ممارسة النشاط البدني المنتظم يقلل من الإصابة بهشاشة العظام، كما أن ممارسة النشاط البدني المنتظم يحافظ على القوة والمرونة والتوازن ويساعد في تقليل احتمالية التعرض للسقوط والإصابات وفي العيش بصحة وباستقلالية. وقد أثبتت الأبحاث أن سبب ما يقارب ٥٠٪ من التدهور في وظائف الأعضاء بين عمر ٣٠ - ٧٠ هو كون الشخص غير نشيط وليس بسبب العمر^(٢).

نصائح

- اجعل ممارسة رياضة المشي مع العائلة جزء من جدول أعمالك.
- استبدال المصعد بالدرج (السلالم) في الصعود والنزول على قدر المستطاع لرفع لياقتك البدنية ويعود بالفائدة على صحتك.
- محاولة التقليل من الأوقات التي تقضيها بدون نشاط بدني مثل مشاهدة التلفاز والجلوس أمام الحاسوب أو ألعاب الفيديو.
- استغلال ممارسة رياضة المشي في الأماكن المغلقة مثل التسوق في المجمعات التجارية أو في الأماكن المفتوحة مثل المتنزهات أو مسارات المشي الموجودة في منطقتك.
- البدء بالبرنامج الرياضي ببطء وبصورة تدريجية حتى تصل إلى مقدار النشاط البدني الأسبوعي الموصى به.
- القيام بمزاولة الأنشطة البدنية مع أطفالك لتكون نموذجاً يحتذى به لمساعدتهم في تبني عادات إيجابية وصحية منذ طفولتهم المبكرة وتبقى معهم طول العمر.
- تخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الخفيفة للعضلات في استراحة العمل أو بالمدرسة.
- الانضمام إلى النوادي الرياضية أو دروس لمختلف الأنشطة البدنية.

توصيات رئيسية

- يمارس الكبار الأنشطة البدنية الهوائية معتدلة الشدة أغلب الأيام مثل المشي السريع وركوب الدراجات (لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة، ٥ أيام في الأسبوع) وأو الأنشطة البدنية الهوائية مرتفعة الشدة على الأقل ٣ أيام في الأسبوع (لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة). يمارس الأطفال والشباب الأنشطة البدنية الهوائية المعتدلة والمرتفعة الشدة لمدة لا تقل عن ٦٠ دقيقة يومياً. ابدأ ببطء، وزد تدريجياً ممارستك للنشاط البدني فيما يخص المدة والشدة وعدد المرات.
- ممارسة الأنشطة البدنية التي تساعد في تقوية العضلات والعظام ٢ - ٣ مرات في الأسبوع (مثل صعود الدرج ورفع الأثقال).
- استشر طبيبك قبل البدء في أي نشاط بدني إذا كنت تشكو من أي مرض.
- زيادة مدة وشدة الأنشطة البدنية المختلفة التي تمارسها يعود عليك بفوائد صحية إضافية.
- التقليل من ساعات الخمول البدني والجلوس لمشاهدة التلفزيون أو استخدام الكمبيوتر واستبداله بنشاطات عائلية مثل المشي والأعمال المنزلية وإعداد الأطعمة الصحية.
- ينصح بممارسة النشاط البدني مثل المشي أو الركض في الهواء الطلق بهدف تعريض الجلد لأشعة الشمس اللازمة لتسهيل عملية إنتاج فيتامين (د).

الفوائد

إن ممارسة النشاط البدني مفيد لصحة كافة الفئات العمرية إذ يقلل من خطر الإصابة بأكثر من ٢٥ مرضاً من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية وضغط الدم وسرطان الثدي والقولون والنمط الثاني من داء السكري وهشاشة العظام وأيضاً من شأنه المساعدة في التقليل من نسبة السكر بالدم ويزيد من معدلات الكوليسترول الجيد أو النافع بالجسم وهو أساس المحافظة على الوزن والتقليل من الوزن الزائد.

أما بالنسبة للأطفال فيعد النشاط البدني هاماً وأساسياً للنمو البدني الصحي ويعزز من كفاءة قوة القلب والأوعية الدموية ويساعد في بناء عظام قوية.

إنتاج فيتامين (د) من أشعة الشمس



عندما تقوم بممارسة الأنشطة البدنية في الهواء الطلق عرض جلدك للشمس لفترات محدودة لزيادة إنتاج فيتامين (د).

يحصل معظم الأشخاص على احتياجاتهم من فيتامين (د) من خلال التعرض لأشعة الشمس الذي يساعد في امتصاص الكالسيوم والفسفور من الطعام حيث تكمن أهميته للحصول على عظام صلبة وصحية ، ونقص هذا الفيتامين عموماً يتسبب في لين وضعف العظام مما قد يؤدي إلى تشوهات في العظام. فمثلاً نقص فيتامين (د) عند الأطفال يؤدي إلى الإصابة بالكساح. أما عند البالغين فيسبب نقصه إلى الإصابة بلين العظام وهذا بدوره يؤدي إلى الشعور بالألم في العظام وعند الضغط عليها.

المصادر الغذائية الأساسية لفيتامين (د) تشمل صفار البيض وزيت الأطعمة البحرية والأسماك الغنية بالدهون والأطعمة المعززة بفيتامين (د) مثل (منتجات الألبان ومنتجات الصويا والسمن النباتي الصناعي).

ما هي الفترة الزمنية الموصى بها للتعرض لأشعة الشمس؟

الفترة الزمنية التي يتعرض خلالها الشخص لأشعة الشمس من أجل الحصول على الكميات الموصى بها من فيتامين (د) تختلف من شخص لآخر وذلك لأن المدة التي يحتاجها الجلد للتعرض لأشعة الشمس تعتمد على العديد من العوامل مثل فصول السنة وطول اليوم والوقت خلال اليوم ووجود

السحاب والضباب وتلوث الهواء ولون البشرة وكمية الصبغة السوداء فيها (أي مقدار اسمرار الجلد) ويعتبر استخدام الواقي الشمسي كذلك من العوامل المؤثرة أثناء التعرض لأشعة الشمس والتي تؤثر أيضاً على تركيب فيتامين (د) في الجسم. وبالرغم من التعرف على كل هذه العوامل إلا أن التوصل إلى إرشادات عامة في هذا الشأن يعد أمراً صعباً وذلك بسبب ندرة الأبحاث الحديثة حول هذا الموضوع.

ويفيد بعض الباحثين المختصين بفيتامين (د) في المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية أن التعرض للشمس لمدة تتراوح تقريباً بين ٥ - ٣٠ دقيقة بين الساعة العاشرة صباحاً والساعة الثالثة عصراً تعتبر عادة مدة كافية وذلك بتعريض الوجه أو الذراعين والساقين أو الظهر للشمس بدون استخدام واقي الشمس.

ولا يوجد بيانات متاحة يمكن من خلالها تقدير هذا الأمر بمنطقة الشرق الأوسط ولكن المدة المطلوبة للتعرض للشمس بدولة قطر من المرجح أن تكون أقل من هذه التقديرات وعلى المرء أن يوازن بين خطر الإصابة بسرطان الجلد الذي يحدث بسبب التعرض الزائد لأشعة الشمس وبين احتياجه لفيتامين (د).

قم بتغطية جلدك أو حمايته قبل أن تصل إلى المدة التي قد يحدث بسببها احمرار أو احتراق في الجلد بعد ذلك. أما بالنسبة للأشخاص الأقل تعرضاً لأشعة الشمس فيجب أن يحتوي غذاؤهم على مقدار جيد لفيتامين (د) أو عليهم تناول المكملات الغذائية التي من شأنها توفير المستويات الموصى بها وذلك من خلال استشارة الطبيب^(٢٢، ٢٣).

ه. شرب كميات كافية من الماء



عملية كرسنة هذه المشروبات (إضافة ثاني أكسيد الكربون إليها) يخلق محيطاً حامضياً مما يزيد من تآكل مينا الأسنان. وعلاوة على ذلك فإن استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر يسبب زيادة في الوزن^(٣).

توصيات رئيسية

- الاعتماد على شرب الماء بدلاً من المشروبات الأخرى.
- شرب الماء بكميات أكثر في الجو الحار وعند ممارسة النشاط البدني.

نصائح

- اشرب ٢ - ٣ لتر (٨ - ١٢ كوب) من السوائل يومياً، واختر الماء في أغلب الأحيان.
- اختيار الماء كمشروب مع الوجبات.
- اختيار الماء بدلاً من المشروبات المحلاة للمحافظة على الوزن وصحة الأسنان.
- اختر الماء بدلاً من المشروبات الأخرى حين تتناول طعامك خارج المنزل لأنه أقل كلفة وللتقليل من الأسعار الحرارية.
- وضع شريحة من الليمون الأخضر أو الأصفر إلى الماء لتحسين مذاقه.
- تحتاج المرأة المرضعة حوالي لتر واحد من السوائل زيادة على احتياجاتها العادية اليومية.
- على المسنين شرب (٨ - ١٢ كوب) من السوائل يومياً وحتى عند عدم الشعور بالعطش لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالجفاف.

الفوائد

يعد الماء عنصراً أساسياً للحياة لأنه يقوم بالعديد من الوظائف الحيوية بالجسم، وقد يحصل الجسم على جزء من احتياجاته من الماء من خلال الغذاء ولكن معظم الكمية التي تحتاجها أجسامنا تأتي من السوائل التي نشربها.

يقدر الاحتياج اليومي للرجال من السوائل بـ ٣,٧ لتر في حين النساء ٢,٧ لتر يومياً^(٢)، وهذا يتضمن مقدار الماء الموجود بالسوائل والأطعمة، وترجع العديد من التوصيات تناول ٨ أكواب من الماء يومياً. ومن الضروري شرب الماء حتى وإن لم تشعر بالعطش وبالأخص كبار السن والرياضيين.

يعد شرب الماء أفضل من أية مشروبات أخرى ولضمان صحة الأسنان، حيث يحدث تآكل الأسنان بسبب حموضة المشروبات الغازية سواء كانت محلاة بالسكر أو بالمحليات الصناعية، بالإضافة إلى ذلك فإن

٦. التأكد من سلامة ونظافة طرق تحضير الأطعمة

٢. توصيات حول شراء ونقل وتخزين المواد الغذائية

- لا تشتري المواد الغذائية غير المغلفة جيداً أو غير محكمة الإغلاق أو التي يبدو عليها علامات التلف.
- لا تشتري أو تتناول محتويات العبوات التي يظهر عليها آثار انتفاخ أو تسريب وتخلص فوراً من تلك التي تنبعث منها روائح كريهة وغير طبيعية.
- اجعل شراء المواد الغذائية المبردة والمجمدة آخر مراحل الشراء لتجنب تعرضها لدرجات حرارة عالية وذوبانها.
- اقرأ دائماً التعليمات الإرشادية الموجودة على المواد الغذائية والخاصة بالتخزين.
- تأكد من تاريخ انتهاء صلاحية المواد قبل شرائها.
- عند فتح العبوات المغلقة بالتفريغ الهوائي تأكد من سماع صوت فرقة فهو بمثابة دليل على أنها كانت محكمة الإغلاق.
- تأكد من تخزين المواد الغذائية في أماكن خاصة نظيفة خزانة المطبخ وتأكد أيضاً من تخزينها في علب خاصة للأغذية بعيداً عن المواد الكيماوية والمنظفات.
- يجب تخزين الأطعمة النيئة بمعزل عن الأطعمة الجاهزة للأكل وذلك لتجنب انتقال التلوث إليها.
- يجب تخزين الأطعمة المجمدة في عبوات محكمة التغليف لتجنب «الحرق التجميدي» (الجفاف الذي يحدث على سطح المادة الغذائية والذي يؤثر سلباً على جودتها ولكنه لا يؤثر على سلامتها من الناحية الغذائية).
- تخزين الأغذية المعلبة بعد فتحها في الثلاجة ويفضل عدم استخدام العلب نفسها للتخزين.
- تخزين كل من الحبوب والمواد الغذائية الجافة المنقوعة في الثلاجة (مثل البقوليات).
- تخزين الأطعمة الجافة في عبوات محكمة الإغلاق في أماكن باردة وجافة بعيداً عن الحرارة أو أشعة الشمس المباشرة.
- التأكد من أن درجة حرارة الثلاجة هي ٥ درجات مئوية أو أقل.

توصيات رئيسية

- حافظ على نظافة يديك وأدوات إعداد الطعام ومكان تحضيره.
- فصل الأغذية النيئة عن المطبوخة واستخدام أدوات منفصلة مثل السكاكين وألواح التقطيع عند تحضير الأطعمة النيئة.
- القيام بطهي الطعام جيداً.
- حفظ الأطعمة في درجة حرارة مأمونة ومناسبة وتجنب ترك الأطعمة المطبوخة في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين وحفظ الأطعمة التي يجب أن تكون باردة في الثلاجة.
- التأكد من سلامة الأطعمة.

لمزيد من النصائح والمعلومات حول التوصيات الرئيسية يرجى مراجعة ملحق رقم ١ "الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء" (٢٤)

الأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام

إتباع طرق آمنة ونظيفة في إعداد الطعام من شأنه المساعدة في تجنب التسمم الغذائي أو بالأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام، وقد تحدث الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام من خلال تناول الأطعمة الملوثة بالجراثيم مثل السالمونيلا أو عن طريق العدوى المنقولة من الأشخاص الذين يتعاملون مع الطعام أو يعملون في إعدادها مثل التيفوئيد والتهاب الكبد الوبائي (أ). وقد يكون التسمم الغذائي خطيراً خاصة بين الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة مثل الأطفال وكبار السن.

توصيات من أجل طعام آمن

من منظمة الصحة العالمية (٤)

١. توصيات حول النظافة:

- القيام بتنظيف لوازم المطبخ والرفوف وأواني وأدوات الطبخ وأدوات الطعام والتقطيع والمعدات الأخرى جيداً وذلك باستخدام الماء الدافئ والمنظفات.
- التأكد من أن جميع الأواني والأدوات والمعدات الأخرى قد تم تجفيفها تماماً قبل استعمالها مرة أخرى.
- التأكد من غسل وتنشيف جميع المناشف والاسفنجيات وقطع القماش التي يتم استخدامها بالمطبخ جيداً وبشكل دائم وتغيير الإسفنجة المستخدمة بصورة منتظمة. ويمكن تقليل معدل انتقال التلوث إلى الأغذية (انتقال الجراثيم من مادة غذائية إلى أخرى) باستخدام المناشف الورقية التي تستعمل لمرة واحدة فقط فهي تحول دون انتشار الجراثيم.
- التأكد من أن جميع الأدوات مثل أفران المايكروويف وأجهزة التحميص الكهربائية وفتاحات العلب وشفرات أجهزة الطحن والخلاط الكهربائي نظيفة وخالية من بقايا الطعام العالقة بها.

- تحفظ الأطعمة المطبوخة مغطاة في الرف العلوي من الثلاجة فوق الأطعمة غير المطبوخة.
- تغلف اللحوم النيئة جيداً أو توضع في عبوات محكمة الإغلاق وتخزن في أسفل الثلاجة وذلك لتجنب تسرب عصارة اللحوم على بقية الأطعمة.
- يجب تنظيف أرفف وأبواب الثلاجة وجهاز التجميد بصورة منتظمة كما يجب تنظيف التسربات العرضية مباشرة.
- التأكد من أن الأطعمة المجمدة في حالة تجمد كامل.
- يجب فحص الأطعمة الجافة بصورة منتظمة والتأكد من خلوها من الحشرات.
- يجب تناول الفائض من الأطعمة المطبوخة والوجبات الجاهزة والمحفوطة في الثلاجة خلال يوم إلى يومين.
- تجنب سكب الأطعمة المطبوخة في أطباق أو معدات استخدمت في تحضير اللحوم والدواجن أو مأكولات بحرية نيئة غير مطبوخة.
- عند إعادة تسخين الطعام يجب التأكد أن درجة حرارة الطعام كله قد وصلت درجة الغليان عن طريق التقليب.
- يجب غلي الحليب غير المبستر قبل استهلاكه.
- تجنب استخدام الحليب ومنتجات الألبان الطازجة (غير المبسترة).
- تجنب تناول البيض النيئ أو المطبوخ جزئياً أو الأطعمة التي تحتويها.
- لا تقوم بإعادة تسخين الطعام لأكثر من مرة واحدة.



٣. توصيات حول تحضير الطعام والطبخ والتقديم

- من الضروري غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل البدء في إعداد الطعام مع الاهتمام وبشكل خاص إلى ما بين الأصابع وتحت الأظافر.
- الاهتمام بتجفيف اليدين جيداً بعد غسلهما باستخدام منشفة نظيفة أو مناشف ورقية.
- تجنب إعداد الطعام إذا كنت تعاني من أحد الأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية.
- تأكد من تنظيف ألواح وأدوات تقطيع اللحوم النيئة جيداً باستخدام الماء الساخن والصابون قبل استخدامها لإعداد الأطعمة التي تؤكل من غير طبخ (مثل الفواكه والخضروات).
- يجب إبقاء الخضروات بمعزل عن كل من اللحوم والأسماك والدواجن غير المطبوخة خلال عمليات الشراء والتخزين.
- يجب إذابة الأطعمة المجمدة عن طريق إخراجها مسبقاً ووضعها في فرن المايكروويف أو في الثلاجة باستخدام طريقة إزالة تجميد الأطعمة.
- عند إذابة اللحوم المجمدة يجب التأكد من عدم تلويث عصارة اللحوم لبقية الأطعمة والحافظات أو الأدوات.
- تأكد من غسل الفواكه والخضروات جيداً تحت مياه متدفقة قبل تقشيرها وتقطيعها وفرك الخضروات جيداً لإزالة الأوساخ العالقة بها.
- عند تحضير السلطة الخضراء (مثل: سلطة الخس أو سلطة البقدونس) تأكد من غسل الأوراق جيداً لأنها في الغالب صعبة التنظيف.

٧. الحرص على تناول الطعام الصحي والمحافظة على البيئة



تصل نسبة مخلفات الطعام إلى ٣١-٣٩٪ من كل كميات الطعام التي يتم استهلاكها في الدول ذات الدخل العالي والمتوسط^(٢٨)، لذا فإن الحد من مخلفات الطعام يعتبر من أبسط الطرق التي تساعد في المحافظة على البيئة وذلك للأسباب التالية:

- إنتاج الغذاء يستهلك العديد من الموارد الطبيعية.
- الاستهلاك المفرط للأغذية والمصنعة والمعلبة والتي تحتوي على القليل من العناصر المغذية يزيد من استخدام الماء وانبعاث غازات الاحتباس الحراري وإنتاج النفايات.

توصيات رئيسية

- التركيز على نظام غذائي يعتمد على النباتات بما في ذلك الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور.
- التقليل من بقايا الطعام ومخلفاته.
- استهلاك الأغذية المنتجة محلياً وإقليمياً عند توفرها.
- اختيار الأطعمة الطازجة التي تم إعدادها في المنزل بدلاً من الوجبات السريعة والمصنعة.
- الحفاظ على الماء عند تحضير الطعام.
- إتباع توصيات الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر.

كيف يرتبط غذاؤنا بالبيئة ؟

إن عملية إنتاج واستهلاك الغذاء بما في ذلك عملية التصنيع والتغليف والنقل والتخلص من النفايات تؤثر سلباً على البيئة وهذا بدوره يؤثر في قدرتنا على إنتاج الغذاء.

نصائح

- القيام بالتخطيط للوجبات الغذائية وإعداد قائمة التسوق من أجل التقليل من مخلفات الطعام.
- محاولة الابتعاد عن الاستهلاك المفرط للأغذية والمشروبات لأنه يتطلب استخداماً أكثر للمصادر الطبيعية ويشكل عبئاً على البيئة بما في ذلك زيادة مخلفات الطعام والأغذية.
- التركيز على الأنظمة الغذائية النباتية (المزيد من الحبوب والفواكه والخضار والبقوليات والتقليل من اللحوم).
- الحد من تناول الأطعمة المصنعة.
- التخزين الجيد والأمن للأغذية من أجل التقليل من مخلفات الطعام.
- تجنب الأطعمة المبالغ في تغليفها.
- استخدام أكياس تسوق خاصة صالحة لإعادة الاستخدام.
- الرضاغة الطبيعية لا تحتاج إلى موارد لإعداد في المنزل أو النقل ولا تنتج النفايات مقارنة بالرضاغة الصناعية.

تحدد إستراتيجية التنمية الوطنية لدولة قطر المجالات التالية التي تشكل تحدياً أمام إنتاج الغذاء في الدولة:
ندرة المياه وقلة الأراضي الصالحة للزراعة وكثرة النفايات الصلبة واستنزاف الثروة السمكية^(٢٩)

- يندرج استهلاك معظم كميات المياه التي تستخدم من قبل الإنسان في الأغذية التي نتناولها (المياه المستخدمة في ري المحاصيل الزراعية وإنتاج المبيدات والأسمدة وفي عملية التصنيع والمستخدم من قبل الحيوانات). وعموماً فإن إنتاج الأغذية النباتية مثل الفاكهة والخضار والبقوليات والحبوب تستهلك كمية أقل من الماء مقارنة بإنتاج الأغذية الحيوانية، مثل لحم البقر^(٣٠). كذلك فإن انبعاث غازات الاحتباس الحراري (التي تساهم في إحداث تغييرات المناخ) في بيئة الأغذية النباتية أقل مقارنة ببيئة الأغذية الحيوانية^(٣١).

٨. الاهتمام بالعائلة



نصائح

- قبل موعد ولادة طفلك، أحرص على التنسيق مع أحد ما ليقدم لك المساعدة في حال لزم الأمر. حيث تجد العديد من النساء بعض الصعوبات في بداية الأمر مثل الشعور بالألم في حلمة الثدي والخوف من عدم وجود ما يكفي من الحليب لإشباع الطفل. فكلما أكثر من الرضاعة الطبيعية كلما زاد مخزون الحليب.
- أحرص على بقاء طفلك في غرفتك طوال فترة بقاءك في المستشفى من أجل تسهيل عملية الرضاعة الطبيعية.
- يجب أن تبدئي بالرضاعة الطبيعية في خلال ٣٠ دقيقة من الولادة.
- عادة ما تؤثر الأسرة على قرار الأم بالرضاعة الطبيعية، لذا أحرص على شرح فوائد هذه العملية لأفراد عائلتك واطلبي منهم الدعم.
- أحرص على شرب كميات كافية من السوائل خلال الرضاعة الطبيعية وذلك لأن حاجة الأمهات المرضعات تزداد خلال فترة الرضاعة الطبيعية.
- تناول الغذاء الصحي أثناء فترة الإرضاع من خلال إتباع الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر.
- يمكن للنساء العاملات شفط الحليب وتجميده ليتم استخدامه في أوقات لاحقة عند عدم تواجد الأم في المنزل.
- من أجل ضمان الحصول على كميات جيدة من الحليب من كل ثدي، ابدئي كل جلسة رضاعة بأخر ثدي تم استخدامه ويمكنك وضع علامة على حمالة الصدر لتذكيرك.
- تعتبر خسارة الوزن من الفوائد الطبيعية للرضاعة الطبيعية، ولكن ابتعدي عن الحميات الغذائية الخاطئة أو الصارمة لأنها قد تضر بالطفل، وكذلك فإن خسارة الوزن بشكل بطيء هي الأفضل.

توصيات رئيسية

- الاقتصر على الرضاعة الطبيعية للطفل في الشهور الستة الأولى من عمره والاستمرار عليها حتى بلوغه السنتين من العمر.
- كن نموذجاً لعائلتك لتبني أنماط صحية:
 - الحرص على مواعيد منتظمة لوجبات الطعام اليومية.
 - الحرص على تناول وجبة واحدة على الأقل يومياً مع عائلتك.
 - كن نموذجاً يحتذى به لأطفالك فيما يتعلق بالغذاء الصحي والنشاط البدني.

الرضاعة الطبيعية

تعد الرضاعة الطبيعية أفضل مصدر لتغذية الرضع والأطفال، وتساهم أيضاً في تقوية العلاقة بين الأم وطفلها. حيث تنصح منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية الحصرية للطفل في الشهور الستة الأولى من العمر، وبعد الشهر السادس يجب إدخال الأطعمة مثل الحبوب الخاصة بالرضع والخضروات والفواكه المهروسة إلى نظامهم الغذائي كأغذية تكميلية وينصح بالاستمرار في الرضاعة الطبيعية إلى عمر السنتين.

الفوائد

يحتوي حليب الأم على جميع العناصر الغذائية المهمة للنمو السليم للطفل بالإضافة إلى احتوائه على الأجسام المضادة من أجل حمايته من الأمراض، كما تساعد الرضاعة الطبيعية الإنسان ليحيا حياة صحية طيلة عمره. حيث أن المراهقين والبالغين الذين تم إرضاعهم طبيعياً أقل عرضة للإصابة بزيادة الوزن والسمنة كما أنهم أقل عرضة للإصابة بالنمط الثاني من السكري بالإضافة إلى تحقيقهم لنتائج أفضل في اختبارات الذكاء.

كما أن الأمهات يستفدن أيضاً من الرضاعة الطبيعية فهي تقلل لديهن احتمالية الإصابة بسرطان الثدي وسرطان الرحم في مراحل حياتهن المتقدمة، بالإضافة إلى مساعدتهن للعودة إلى أوزانهن قبل الحمل وخسارة الوزن الذي تم اكتسابه في فترة الحمل وتقلل من الإصابة بالسمنة^(٩).

كن نموذجاً لعائلتك لتبني أنماط صحية

نصائح

- الحرص عند تحضير وجبات الطعام أن تشمل أغذية مختلفة من المجموعات الغذائية الست. دغ الأطفال يشاركون في إعداد وجباتهم المفضلة ويمكنك إتباع النصائح الواردة في الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر لتحضير الأغذية الصحية، بالإضافة إلى تعليم الأطفال كيفية زراعة النباتات والأعشاب المفضلة لديهم.
- إذا كان أحد أفراد العائلة يتناول المشروبات الغازية، ضع حدود لذلك بعدم السماح بتناولها إلا مرة واحدة فقط في الأسبوع.
- بدلاً من تناول الحلويات تناول أصناف جديدة من الفاكهة في المنزل.
- كن صبوراً عند إدخال أطعمة جديدة لتغذية الأطفال، وفي حالة رفض الأطفال تناولها لأول مرة، حاول مجدداً بعد مرور بعض الوقت، وكلما جرب الأطفال أطعمة جديدة كلما زادت فرص تقبلهم لها.
- تذكر بأن الأهل هم مقدمي الرعاية وتقع على عاتقهم مسؤولية ما يتناوله الأطفال، والأطفال مسؤولون عن كمية الطعام الذي يتناولونه، لذا قدم لهم كميات مناسبة من الطعام واترك لهم الخيار لتناول ما يحتاجونه (٣١).



الحرص على مواعيد منتظمة لوجبات الطعام اليومية

إن تناول الوجبات الرئيسية والأطعمة الخفيفة في مواعيد محددة تساعد على اكتساب أفراد العائلة نمط حياة صحي كما تساعد الأطفال على الشعور بالراحة لمعرفة مواعيد تناول طعامهم لذا تمتع بتناول الوجبات الصحية في هذا الوقت.

الحرص على تناول وجبة واحدة على الأقل يومياً مع عائلتك

عندما يتناول الأطفال وجبات الطعام مع أفراد العائلة فإنهم يتناولون كمية أكبر من الخضار والفواكه بالإضافة إلى شرب كميات أكبر من الحليب، حيث يتجه بعض الأطفال والمراهقين الذين يتناولون الوجبات مع أفراد العائلة إلى تناول كميات أكبر من الأطعمة الصحية التي تحتوي على الكالسيوم والحديد واليوتاسيوم والزنك والفوليت والألياف والفيتامينات (ب٦، ب١٢، ج، هـ) وكذلك تناول كميات أقل من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة والمهدرجة. ويميل الذين يتناولون الوجبات الغذائية باستمرار مع والديهم أكثر لتناول وجبة الإفطار، بوجود الأبوين أو عدمه. وقد وجدت العديد من الدراسات بأن الأطفال الذين يتناولون وجباتهم الرئيسية مع الأبوين يكونون أقل عرضة للإصابة بالسمنة.

وبعيداً عن الفوائد الغذائية، فإن الأطفال والمراهقين الذين يتناولون الوجبات الغذائية مع أفراد العائلة يزداد معدل تحصيلهم العلمي في المدرسة ويمتلكون عدد أكبر من المفردات اللغوية وأقل استهلاكاً للتبغ ومنتجاته، بالإضافة إلى ابتعادهم عن الشعور بالإحباط ويميلون أكثر إلى المساهمة في مجتمعاتهم، وتحسن لديهم فرص التواصل مع أفراد العائلة (٣٢).

كن نموذجاً يحتذى به لأطفالك فيما يتعلق بالغذاء الصحي والنشاط البدني

كن قدوة لأطفالك في إتباع نمط صحي مثل، المشي في الأماكن العامة وصعود الدرج (السلالم) بدلاً من استخدام المصعد والسلالم الكهربائية. كما سيختار أطفالك وجبات صحية أكثر كما تفعل أنت عند تناول الطعام في المنزل أو خارجه، وأخيراً تمتع بقضاء بعض الوقت في اللعب مع أطفالك.

الملحقات والمصادر

الملحقات

الملحق ١: "الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء" لمنظمة الصحة العالمية

الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء

لماذا؟

لأنه على الرغم من أن معظم الجراثيم لا تسبب المرض، إلا أنه توجد جراثيم خطيرة، تنتشر على نطاق واسع، في التربة، والماء، والحيوانات، والإنسان، وتكون هذه الجراثيم محمولة على الأيدي، والمساح، والأواني، وخصوصاً ألواح التقطيع، ويمكن أن يؤدي أقل تماس إلى نقل هذه الجراثيم إلى الطعام وإصابة الإنسان بالأمراض المنقولة بالغذاء.

حافظ على نظافتك

- ✓ اغسل يديك قبل تناول الطعام، واغسلهما مراراً وتكراراً أثناء إعداده
- ✓ اغسل يديك بعد الذهاب إلى المراحيض
- ✓ اغسل وطهر جميع السطوح والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام
- ✓ اضمن حماية الطعام وساحات المطبخ من الحشرات، والهوم، وسائر الحيوانات



لماذا؟

لأن الأطعمة النيئة، لاسيما اللحوم والدواجن، والأطعمة البحرية، وعصاراتها، وقد تكون محمولة على جراثيم خطيرة يمكن نقلها إلى الأطعمة الأخرى أثناء إعداد الطعام وتخزينه.

افصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ

- ✓ افصل بين النيء من اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية وبين الأطعمة الأخرى
- ✓ استعمل لتداول الأطعمة النيئة معدات وأواني وأدوات منفصلة (مثل السكاكين وألواح التقطيع)
- ✓ قم بتخزين الطعام في أوعية تفادياً للتماس بين الأطعمة النيئة والمطبوخة



لماذا؟

لأن الطبخ الجيد يقلل جميع الجراثيم الخطيرة تقريباً وقد انتج من الدراسات أن طهي الطعام حتى درجة 70 مئوية يمكن أن يساعد على ضمان مأمونية تناوله. وتشمل قائمة الأطعمة التي تتطلب اهتماماً خاصاً اللحم المفروم، والشبهات المفرومة، الكفتة، وقطع اللحم الكبيرة، والدواجن التي تغطي كاملة.

اطبخ الطعام طبخاً جيداً

- ✓ اطح الطعام جيداً، لاسيما اللحوم، والدواجن، والبيض، والأطعمة البحرية
- ✓ اجعل الحساء والشربة وما إليها تغلي، للتأكد من وصولها إلى درجة 70 مئوية.
- ✓ وتأكد من أن لون عصارات اللحوم والدواجن لم يعد وردياً، والأفضل استخدام مقياس للحرارة (ترمومتر)
- ✓ قم بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً



لماذا؟

لأن الجراثيم تستطيع أن تتكاثر بسرعة فائقة في حالة تخزين الطعام في درجة حرارة الغرفة، وقد تكون درجة حرارة الطعام تحت 5 أو فوق 60 درجة مئوية، يتباطأ نمو الجراثيم أو يتوقف تماماً، ومع ذلك فإن بعض الجراثيم الخطيرة قد تنمو تحت درجة 5 مئوية.

حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة

- ✓ لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين
- ✓ ضع في الثلاجة (البراد) فوراً جميع الأطعمة المطبوخة والقابلة للفساد والأفضل حفظها تحت درجة حرارة 5 مئوية
- ✓ حافظ على سخونة الطعام المطبوخ (أكثر من 60 مئوية) حتى موعد تقديمه
- ✓ لا تخزن الطعام مدة طويلة حتى في الثلاجة (البراد)
- ✓ لا تحاول إزالة تجميد الطعام المجمد، في درجة حرارة الغرفة



لماذا؟

لأن المواد الخام، بما فيها الماء، والجلود، قد تكون ملوثة بجراثيم وكميات خطيرة. وقد تكون بعض الكيميكالات السامة في الأطعمة التالفة والمضغطة، ويمكن للحرمين في اختيار المواد البنية، ولتبع التدابير البسيطة، مثل الغسل والتشهير، أن تقلل من احتمالات التعرض للخطر.

استعمل المياه المأمونة والمواد الغضة المأمونة

- ✓ استعمل المياه الصالحة للشرب أو عالجها لتصبح صالحة للشرب
- ✓ اختر أطعمة طازجة وسليمة
- ✓ اختر الأطعمة التي عولجت لكي تكون مأمونة، مثل اللبن المبستر
- ✓ اغسل الفواكه والخضراوات، لاسيما إذا كانت ستؤكل غضة
- ✓ لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته



المعرفة = الوقاية



الملحق ٢: الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر

من العالم، وقد تم وضع الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر بالاعتماد على توصيات وإرشادات وأدلة مأخوذة من الدلائل الإرشادية للتغذية لأستراليا^(٣)، والمكتب الإقليمي لشرق المتوسط^(٤) ولبنان^(٣٢) وعمان^(٣٣) وكندا^(٣٤) بالإضافة إلى الدلائل الإرشادية للتغذية والنشاط البدني الخاصة بالجمعية الأمريكية لمكافحة السرطان^(٣٥) والمبادئ التوجيهية الوطنية للنشاط البدني لدولة قطر^(٣٤) والمركز العربي للتغذية في البحرين^(٣٥).

وبعد مشاورات واسعة، تم الاتفاق على التركيز على نوعية الأطعمة التي يتم تناولها، وعلى الرغم من وجود بعض التحفظات على عدد معين من الحصص لكل مجموعة من الأغذية، وتم تقديم بعض الإرشادات حول الكمية. فمثلاً، تم تحديد عدد الحصص والكميات للخضروات والفواكه لأنه يعتمد على توصيات عالمية، بالإضافة إلى إرشادات أخرى مثل «تناول البقوليات يومياً» و«تناول الأسماك مرتين في الأسبوع». وسوف تشمل النسخة المقبلة من الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر على توضيح كمية الحصة الواحدة، في حال توافر المعلومات في المستقبل ورغبة أفراد المجتمع القطري بتزويدهم بها.

وقد تم اختبار رسائل هذه الدلائل الإرشادية في خريف عام ٢٠١٣، ومن ثم صُممت نشرة تلخص الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر بعد إدخال الملاحظات التي نتجت عن اختبارها وكذلك تم إعداد هذا الكتيب الشامل لدعم الدلائل الإرشادية للتغذية، وقد تم تدشين هذه الدلائل في ٢٠١٥.

بدأ العمل على إعداد الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر في عام ٢٠١٢ من قبل أعضاء فريق عمل الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر، حيث قامت تعزيز الصحة والأمراض غير الانتقالية بالمجلس الأعلى للصحة بأخذ زمام المبادرة للعمل على إعداد هذه الدلائل الإرشادية بالتعاون مع فريق عمل الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر. وتضمن فريق عمل ممثلين من المؤسسات التالية: مؤسسة حمد الطبية وجامعة قطر ومؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع والجمعية القطرية للسكري ومستشفى اسبيتار وبرنامج قطر الوطني للأمن الغذائي، ومركز سدرية للطب والبحوث، وجامعة وايل كورنيل للطب.

عُقدت ورشة عمل في يناير ٢٠١٣ بحضور أعضاء فريق العمل من أجل الإطلاع على الاحتياجات الغذائية لدولة قطر وتم خلالها إعداد مسودة أولية للدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر. وقد تم تعيين منسق في المجلس الأعلى للصحة في شهر فبراير ٢٠١٣ لوضع وتنفيذ الخطوة الأولى في هذا المجال، ومن ثم تم إعداد كتيب خاص لتحليل الوضع الحالي للتغذية والمشاكل الصحية المتعلقة بها في دولة قطر من أجل ضمان أن تكون هذه الدلائل الإرشادية مبنية على الاحتياجات الخاصة والمتعلقة بالتغذية في الدولة. للإطلاع عليها يرجى زيارة موقع المجلس الأعلى للصحة: www.sch.gov.qa.

وقد تم مراجعة الكثير من الدلائل الإرشادية للتغذية الخاصة ببعض دول مجلس التعاون الخليجي وبلدان أخرى

1. Raine K. Determinants of healthy eating in Canada. Canadian Journal of Public Health. 2005;96(3):S8-S14.
2. Health Canada. Eating Well with Canada's Food Guide – A Resource for Educators and Communicators. 2011.
3. Australian National Health and Medical Research Council. Australian Dietary Guidelines. Providing the scientific evidence for healthier Australian diets. Canberra 2013.
4. WHO Regional Office for Eastern Mediterranean. Promoting a Healthy Diet for the WHO Eastern Mediterranean Region: user-friendly guide. Cairo 2012.
5. Australian National Health and Medical Research Council. A review of the evidence to address targeted questions to inform the revision of the Australian Dietary Guidelines. Canberra 2011.
6. Health Canada. Canadian Nutrient File 2012 [cited 2013 August 20]. Available from: http://webprod3.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/newSearch-nouvelleRecherche.do?action=new_nouveau&lang=eng.
7. Davis B, Melina, V. Becoming vegan. Summertown, TN: Book Publishing Company; 2000.
8. Musaiger A. Food Composition Tables for GCC Countries. Bahrain: Arab Center for Nutrition, 2006.
9. United States Department of Agriculture: Agricultural Research Service. USDA National Nutrient Database for Standard Reference. 2013.
10. Kushi L, Doyle, C, McCullough, M, Rock CL, Demark-Wahnefried, W, Bandera, E, et. al. American Cancer Society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: Reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2012;62(1):30-67.
11. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets. Journal of American Dietetic Association. 2009;109(7):1266-82.
12. Mozaffarian D, Rimm, E. Fish Intake, Contaminants, and Human Health Evaluating the Risks and the Benefits. Journal of American Medical Association. 2006;296(15):1885-99.
13. UK National Health Services. NHS Choices: Food Labels 2013 [cited 2013 August 26]. Available from: <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/food-labelling.aspx>.
14. UK National Health Services. NHS Choices: Tips for a Lower Salt Diet 2013 [cited 2013 August 26]. Available from: <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/cut-down-salt.aspx>.
15. World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva 2012.
16. World Health Organization. Guideline: Potassium intake for adults and children. Geneva 2012.
17. Food and Agriculture Organization. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. Rome 2010.
18. World Health Organization, Food and Agriculture Organization. Codex Alimentarius; International Food Standards 2013 [cited 2013 Sept 9]. Available from: <http://www.codexalimentarius.org/>.
19. Health Canada. Food Labelling 2008 [cited 2013 August 29]. Available from: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/index-eng.php>.

-
20. Public Health Agency of Canada. Benefits of Physical Activity 2011 [cited 2013 September 2]. Available from: <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/02paap-eng.php>.
 21. UK National Health Services. NHS Choices. Sunlight and Vitamin D 2011 [cited 2013 June 18]. Available from: <http://www.nhs.uk/Livewell/Summerhealth/Pages/vitamin-D-sunlight.aspx>.
 22. National Institute of Health USA Office of Dietary Supplements. Dietary Supplement Fact Sheet: Vitamin D: Health Professional 2011 [cited 2013 July 25]. Available from: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/#en6>.
 23. US National Academy of Sciences. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. In: United States Department of Agriculture National Agricultural Library: Food and Nutrition Information Centre Institute of Medicine, editor. 2004.
 24. World Health Organization. Five keys to safer food manual. In: Department of Food Safety Zoonoses and Foodborne Diseases, editor. 2006.
 25. Qatar General Secretariat for Development Planning. Qatar National Development Strategy 2011-2016. Doha: Gulf Publishing and Printing Company; 2011.
 26. Allan T. Virtual water: Tackling the threat to our planet's most precious resource. London I. B. Tauris; 2011.
 27. Sustainable Development Commission. Setting the table: advice to government on priority elements of sustainable diets. London 2009.
 28. Food and Agriculture Organization. Food wastage footprint: Impacts on natural resources In: Natural Resources Management and Environment Department, editor. Rome 2013.
 29. World Health Organization. 10 facts on breastfeeding 2013 [cited 2013 September 3]. Available from: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/index.html>.
 30. Washington State University Extension. Eat Together, Eat Better. Leader's Guide 2013 [cited 2013 September 3]. Available from: <http://nutrition.wsu.edu/eteb/>.
 31. Ellen Satter Institute. Ellen Satter's division of responsibility in feeding 2013 [cited 2013 September 3]. Available from: <http://ellynsatterinstitute.org/dor/divisionofresponsibilityinfeeding.php>.
 32. American University of Beirut. The food-based dietary guideline manual for promoting healthy eating in the Lebanese adult population. Beirut 2012
 33. Department of Nutrition. The Omani Guide to Healthy Eating. Oman Ministry of Health, 2009.
 34. Aspetar. The state of Qatar National Physical activity guidelines . Qatar 2014. Available from: <http://www.namat.qa/NamatImages/Publications/75/QATAR>
 35. Musaiger A. Food Consumption Patterns in the Eastern Mediterranean Region Bahrain: Arab Center of Nutrition; 2011 [cited 2013 May 20]. Available from: www.acnut.com/v/images/stories/pdf/cov2.pdf.



www.sch.gov.qa



www.nhsq.info



[/schqatar](https://twitter.com/schqatar)



[/schqatar](https://facebook.com/schqatar)