



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





الحميات الغذائية

المفاهيم الرئيسية:
- الحمية الغذائية.

تحافظ الحمية الغذائية الصحية على سلامة الجسم، وحمائته من العديد من الأمراض كالسكري، وأمراض القلب، ومشاكل العظام، وغيرها من الأمراض، التي انتشرت نتيجة اتباع العادات الغذائية غير الصحية عند تناول الطعام.



وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية تضاعف عدد المصابين بالسمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف، وأن أكثر من ١,٩ مليار من البالغين يعانون من فرط الوزن، أو السمنة.

واختيار الحمية الغذائية الصحية يخلص الجسم من الوزن الزائد ويحافظ على القوام المثالي، ويجب

أن تكون الحمية الغذائية أو العلاجية تحت إشراف الطبيب عند الإصابة ببعض الأمراض مثل: السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو قرحة المعدة وغيرها من الأمراض، ولا سيما بعد إجراء عملية جراحية ولها تأثير كبير- بإذن الله - على تعافي الجسم و سرعة التئام الجروح، إضافة إلى أنها تحدد من المضاعفات، مثل: الإمساك، أو ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم.

وبالرغم من اتباع البعض للحمية الغذائية، إلا أنهم سرعان ما يعودون إلى اكتساب الوزن الذي فقدوه؟

لماذا يلجأ بعض الناس إلى اتباع حمية غذائية؟

الحمية الغذائية

هي الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام، وكيفية إعداده، وتوقيت تناوله، للحصول على الطاقة الضرورية اللازمة لنمو الإنسان وصيانة جسمه وتنظيم العمليات الأيضية، للوصول إلى القوام المناسب للجسم.

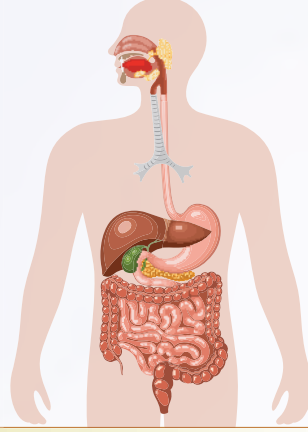
ماهي فوائد اتباع حمية غذائية صحية؟

زيادة مناعة الجسم والتقليل
من خطر الإصابة بالأمراض.

تحسن صحة الجهاز الهضمي.

التحسن في الصحة العقلية
وفي الذاكرة.

الحصول على الوزن الصحي
المثالي.



حماية الجسم من المشاكل الصحية ، كالوزن
وأعراض القلب وتصلب الشرايين.

تذكر

أن هناك علاقة وطيدة بين العادات الغذائية الحسنة والعادات الغذائية
السيئة وصحة الجسم.

beadaya.com | موقع بداية التعليمي



الحمية الغذائية الخاطئة قد تفقدك زيادة وزنك وصحتك، ناقش مدى
صحة هذه العبارة.

عبارة صحيحة لأنها تساعد على الحرمان من الطعام فترة طويلة ؛ وقد
تؤدي إلى صعوبة التخلص من الدهون المتراكمة تحت الجلد وبالتالي يعود
الوزن للزيادة مرة أخرى ويصبح الجسم عرضة للأمراض والإجهاد بسبب
قلة الاستفادة من العناصر الغذائية

أنواع الحميات الغذائية

الحمية الغذائية المتوازنة

تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة، والنمو وحفظ الأنسجة، وتنظيم وظائف الجسم.

الحمية الغذائية من أجل التحكم في الوزن

غاية هذا النوع من الحمية إما لزيادة أو إنقاص الوزن، وتحسب فيه كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم من الغذاء مقارنة بكمية السعرات الحرارية المستهلكة في النشاط اليومي، على أن تحتوي هذه الحمية الغذائية على جميع عناصر الغذاء، وينبغي استشارة طبيب قبل البدء في هذا النوع من الحميات الغذائية.

الحمية الغذائية الخاصة أو العلاجية

يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من أمراض معينة. فمثلاً، حمية غذائية لشخص مصاب بداء السكري، أو حمية غذائية لشخص مصاب بارتفاع ضغط الدم.

الصحة العامة للخطأ والحقول
Saudi Food & Drug Authority

توازن

السعرات الحرارية

لإنقاص الوزن
أو الحفاظ على الوزن المثالي أو زيادة الوزن.
فالمتمكّن في ذلك عدد السعرات الحرارية

عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها في وظائف الجسم الطبيعية والنشاط اليومي

عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليه من الطعام

إنقاص الوزن
عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليها من الطعام أقل من عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها

زيادة الوزن
عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليها من الطعام أكثر من عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها

الحفاظ على الوزن
عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليها من الطعام مساوية لعدد السعرات الحرارية التي تستهلكها

تعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع اتباع حمية غذائية صحية، الطريقة الأكثر فعالية للسيطرة على الوزن. سواء كنت تحاول فقدان الوزن أو المحافظة عليه.

نصائح وإرشادات ينبغي الأخذ بها عند اتباع حمية غذائية :



تذكير

ابتعد عن برامج الحميات القاسية التي تسبب لك الحرمان، فهي تؤدي غالباً بعد الوصول إلي الوزن المطلوب إلى اندفاعك لالتهم الكثير من الطعام واكتساب وزن زائد.

أولاً: تناول الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، وكمية محدودة من اللحوم الحمراء؛ وذلك بتناول خمس حصص على الأقل من الفواكه، والخضراوات يومياً. ويمكن اتباع ذلك من خلال:

● تناول الفواكه، والخضراوات المتنوعة كجزء من كل

وجبة، وذلك بإضافتها كوجبات خفيفة خلال اليوم،

أو إضافة الفواكه كالتوت والفاصوليا للحبوب كالشوفان.

● تناول الحبوب الكاملة، مثل: خبز القمح الكامل.

ثانياً: استبدال الدهون غير الصحية مثل: السمن النباتي وغيرها بالدهون الصحية ولتحقيق ذلك يجب اتباع ما يلي:

● اختيار الدجاج، والسّمك، والفاصوليا، بدلاً من اللحوم

الحمراء.

● الطبخ بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة، مثل:

زيت الزيتون .

ثالثاً: تناول كميات أقل من المخبوزات المصنعة التي تحتوي على دهون مهدرجه، مثل: المخبوزات الجاهزة كالبسكويت، والكعك.

رابعاً: الحد من تناول الوجبات السريعة، وتناول الطعام الصحي

بالممنزل، مثل: الدجاج المشوي، أو السلطات.

معلومة إثرائية

الدهون المتحولة (المهدرجة): هي زيوت سائلة تعرضت لغاز الهيدروجين (المهدرجة) تحت درجة حرارة عالية في أثناء التصنيع بغرض زيادة فترة الصلاحية، والمحافظة على الطعم.



قارن بين الحمية الغذائية الصحية والحمية الغذائية السيئة من حيث:

سرعة نزول الوزن - الصحة العامة - المظهر العام للجسم - العودة للوزن السابق - الحالة المزاجية.



الحمية الغذائية السيئة	الحمية الغذائية الصحية
نزول سريع في الوزن	نزول صحي في الوزن
تؤثر على الصحة وتعرض الجسم لأمراض	تعزز الصحة وتقي من الأمراض
العودة للوزن السابق	لا يعود للوزن السابق
الشعور بالتوتر والانزعاج	تحسن الحالة المزاجية

تؤثر على الصحة وتعرض الجسم لأمراض

تعزز الصحة وتقي من الأمراض

العودة للوزن السابق

لا يعود للوزن السابق

الشعور بالتوتر والانزعاج

تحسن الحالة المزاجية

موقع بداية التعليمي | beaday.com

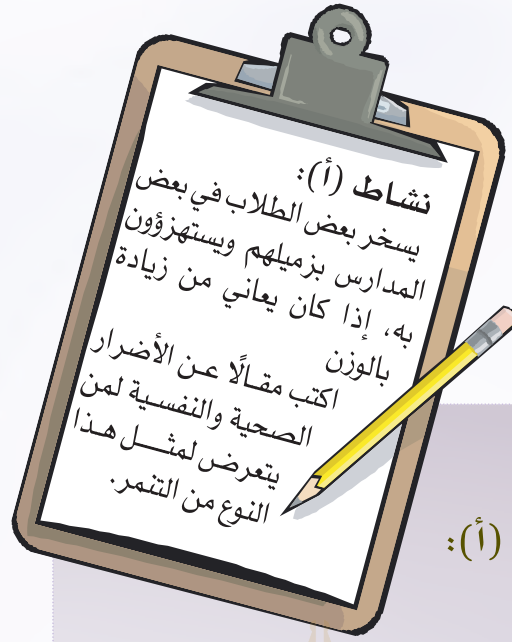
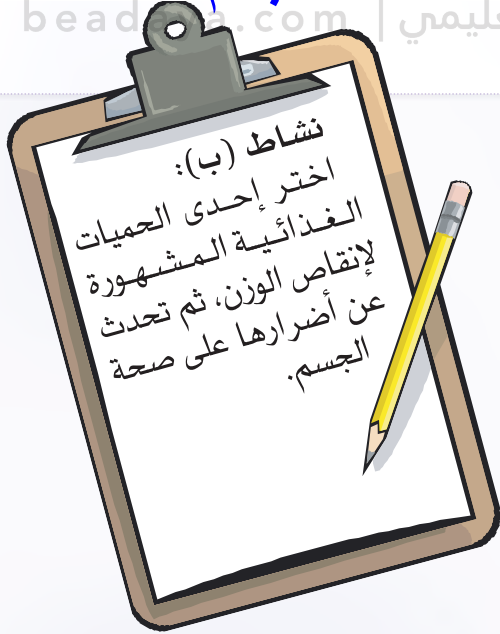


تقدم هيئة الغذاء والدواء حاسبة تفاعلية لحساب السعرات الحرارية من خلال تحديد السعرات الحرارية لاحتياج الشخص اليومي، مع مراعاة عدة عوامل كالعمر والجنس والوزن ومستوى النشاط اليومي والجهد البدني.

معلومة
إثرائية

نشاط (ب):

حمية اليوم الواحد أكثر النظم الغذائية انتشاراً حيث يتم تناولها على مدار اليوم وأشهرها حمية اللبن الرائب مع التمر وحمية الموز مع الحليب قليل الدسم وقد حذر العلماء من اتباع مثل هذا النوع من الحميات الغذائية لعدم احتوائها على كافة العناصر الغذائية والألياف التي يحتاج إليها الجسم بشكل يومي ما يسبب خللاً وظيفياً في الأجهزة الداخلية للجسم



نشاط (أ):

من أكبر الأضرار التي تتركها السخرية على من يتعرض لهذا النوع من التمر هي قلة الثقة بالنفس فيصبح منعزلاً عن الآخرين ويميل إلى الشعور بالضعف والدونية مع الآخرين فلا يجرؤ على التحدث أو الرفض أو المواجهة كما أنه يشعر بالذنب ويلوم نفسه مما يجعله يقوم بمعاقبة نفسه وحرمانها من الطعام وبالتالي يضعف جسده ويمرض