المعمل الثامن

تخطيط وجبة غذائية منخفضة الطاقة للشخص البدين

Planning a Calorie Restricted Diet For An Obese Person

محتوى الدرس

درجات السمنة:

يوضح الجدول التالى درجات السمنة وفق مؤشر كتلة الجسم:

درجة الخطورة	مؤشركتلة الجسم	التصنيف
زيادة الوزن	(29.9-25)	زيادة الوزن
سمنة	(30) وما فوق	السمنة
سمنة متوسطة	(34.9 - 30)	النوع الأول
سمنة خطيرة	(39.9 - 35)	النوع الثاني
سمنة خطيرة جداً	أكبر من(40)	النوع الثالث

ارشادات مهمة لتخطيط وجبة محدودة الطاقة

- ✓ التركيز على تناول غذاء صحي وعادات غذائية سليمة.
- ✓ تجنب الأطعمة الدهنية مثل: الفطائر الدسمة والقشدة.
 - ✓ الإكثار من تناول الخضروات الطازجة والمطهوة.
 - ✓ الاعتدال في تناول الفاكهة الطازجة والمعلبة .
- ✓ تحدید کمیة مصادر الطاقة(کربوهیدرات وبروتین ودهون) بما یتناسب و کمیة الطاقة التي یحتاجها البدین.
 - $\sqrt{}$ استعمال الحليب الخالى الدسم ومشتقاته بما يعادل كوبين / اليوم .
 - ✓ تجنب المشروبات الغازبة والمصنعة المحلاة .

- ✓ تخطيط الوجبة بناء على مرشد الغذاء (هرمي) أو نظام البدائل لضمان حصول الشخص على
 احتياجاته من العناصر الغذائية.
 - ✓ يجب ألا يخفض الشخص البدين وزنه أكثر من (0.5-1) كيلوجرام أسبوعياً.
- ✓ ألا يقل محتوى الوجبة الغذائية عن (1000) سعر حراري لضمان حصول الشخص على احتياجاته
 من العناصر الغذائية وتكون السعرات في حدود (1200-1500) سعر حراري/ اليوم.
 - ightharpoonup
 ig
 - ✓ ممارسة تمارين رياضية بانتظام.

جدول يوضح التوصيات من العناصر الغذائية الخاصة بخفض الوزن

التوصيات المتناولة	العنصر
يحتاج إلى خفض من (500-1000)سعر حراري	السعرات الحرارية:
يحتاج إلى خفض من (300-500) سعرحراري	للأفراد الذين مؤشر كتلة الجسم لديهم = 35أو أكثر
(35-2	للأفراد الذين مؤشر كتلة الجسم لديهم يتراوح بين (27
(30%) أو أقل من مجموع السعرات	مجموع الدهون
(10- 8%) من مجموع السعرات	أحماض دهنية مشبعة
أعلى من (15%) من مجموع السعرات	أحماض دهنية أحادية
أعلى من (10%)من مجموع السعرات	أحماض دهنية عديدة عدم التشبع
(300) مليجرام أو أقل /اليوم	كوليسترول
(15%) من مجموع السعرات	بروتين
(55%) أو أكثر من مجموع السعرات	كربوهيدرات
لا يزيد عن (30)مليجرام صوديوم، (6) جرام كلو	كلوريد الصوديوم
صوديوم /اليوم	

سيوم	(1500-1000) مليجرام / اليوم
یاف	(20-20) مليجرام /اليوم

إذا تم اتباع التوصيات المشار إليها في الجدول سوف يتم خفض الوزن بمعدل (0. 5) كيلوجرام /الأسبوع، وذلك يحافظ على أنسجة الجسم ويساعد على فقد الدهون المخزنة.

لتخطيط حمية غذائية منخفضة الطاقة نتبع الطربقة التالية

- 1 خفض السعرات التي يحتاجها الفرد في الحالة العادية إلى النصف أي: 2600 / 2= 1300سعر حراري/ اليوم.
 - 2 تقسيم السعرات على مصادرها بالنسب التالية:
 - (15%) من السعرات مصدره البروتينات تتراوح بين (10- 35%)
 - (25%) من السعرات مصدره الدهـون تتراوح بين (20- 35%)
 - (60%) من السعرات مصدره الكربوهيدرات تتراوح بين (45-65 %)
- 3 احتواء الوجبة على (2-3) حليب أو مشتقاته و(3) بدائل خضروات، و(2) بدائل فواكه، و5-6 بدائل لحوم، أما بدائل الخبز والحبوب فيحدد عددها تبعاً لكمية الطاقة الكلية وهي لا تقل عن (6) بدائل عادة.

(1	تطبيق(ا
غ من العمر (42) عاماً طوله (173) سم ووزنه (90) كيلوجراماً،ويتناول خلال اليوم (2800) سعر حراري.	رجل يبل
احسبي مؤشركتلة الجسم لديه .	-
حددي درجة البدانة لديه .	-
بناء على إجابتك للفقرتين السابقتين عدلي السعرات الحرارية له .	-

تخطيط وجبة غذائية لناقصى الوزن

Planning Diet for Under Weight

نقص الوزن Under Weight

- ✓ هو مصطلح يعبر عن حالة يقل فيها وزن الجسم عن الوزن المثالي أي عندما يقل فيها الوزن بأكثر من
 (20-15) وبعرف هذا بالنحافة.
 - $\sqrt{}$ هو حالة يكون فيها مؤشر كتلة الجسم أقل من (18.5).
- ✓ في حال انخفاض مؤشر كتلة الجسم أقل من (17) تبدأ أعراض الأمراض بالظهور وتقل كفاءة الشخص
 الإنتاجية.

خطوات تصميم وجبات لزبادة الوزن

- 1 تقدير درجة النحافة والتعرف على العادات الغذائية لدى الفرد ومعرفة سبب الحالة وعلاجها لدى الطبيب إذا كان السبب مرضياً.
- 2 تصميم نظام غذائي للفرد على أن يكون فاتحاً للشهية ويفضل تناول (3) وجبات رئيسة و(3) وجبات خفيفة ويتم تناولها في مواعيد منتظمة وفي جو نفسي هادئ.
 - 3 الوزن الزائد المقبول هو رطل واحد في الشهر أي نصف كيلوجرام.
 - 4 تناول كمية أكبر من المعتاد من الأغذية، وأن تتم الزيادة في كميات الطعام المتناول تدريجياً حتى يتحملها الفرد مع محاولة إقناعه وتشجيعه على تناول كل الأطعمة التي تقدم له.
- 5 ينصح بممارسة التمارين الرياضية السهلة لأنها تكون حافزاً على فتح الشهية وتنشيطها ، بالإضافة إلى أهمية الرياضة في بناء العضلات, فلابد أن تكون الزيادة في وزن الجسم ناتجة عن زيادة العضلات وليس الدهون ولا يتم ذلك إلا عن طريق ممارسة الرياضة بصفة مستمرة مع تناول الغذاء الكافي.
- 6 من الصعب على الأشخاص ناقصي الوزن زيادة أوزانهم، فلابد لهم من تعلم عادات جديدة و تعلم كيفية حب الطعام, وينصح الأفراد الذين يشعرون بالشبع سريعاً بتناول الكثير من الأطعمة خلال العشرين دقيقة الأولى من تناول الوجبة وأن يبدؤوا بتناول مقبلات من اللحوم أو الطبق الرئيس أولاً ثم السلطة والحساء.
 - 7 تناول وجبات ذات أحجام صغيرة وسعرات عالية.
 - 8 الوجبات الخفيفة لابد أن تكون عالية السعرات الحرارية مثل تناول المكسرات و الفواكه المجففة والبذور والسندوتشات.

- 9- الانتباه للأطعمة ذات الكثافة العالية من حيث السعرات الحرارية، فلابد من اختيار الأصناف الأعلى في السعرات الحرارية من كل مجموعة غذائية مثل: تناول عصير العنب بدلاً من حبة تفاح, الكيك الصغير بالقمح الكامل بدلاً من الخبز بالقمح الكامل، وذلك لأن الدهون تمنح سعرات ضعف السعرات التى تمنحها ملعقة صغيرة من السكر.
- 10 شرب العصائر الطازجة، والحليب، مثال: إن تناول (6) أكواب من عصير التوت البري تعطي (1000) سعر حراري.
- 11 الشخص ناقص الوزن والممارس للنشاط الرياضي الذي يتناول غذاء صحياً كافياً يمكنه أخذ سعرات حرارية أكثر من الدهون، ولكن لابد من اختيار الأطعمة التي تحتوي على دهون أحادية عدم التشبع وعديدة عدم التشبع بدلاً من الدهون المشبعة، لأن زيادة الدهون المشبعة تؤثر على الصحة، مثال: خضار مطهية بزبت الزبتون بدلاً من.
 - 12 بصفة عامة لابد من تغيير العادات الغذائية وأسلوب الحياة للمحافظة على وزن صحي مثالي , وتعلم كيفية تطبيق وتخطيط الوجبات الصحية على مدى الحياة , والتركيز على الغذاء الصحي و الرياضة , ووضع أهداف واقعية يمكن تحقيقها.

يعطى الفرد نظاماً غذائياً مرتفع الطاقة على الوجه التالي

أ<u>-الطاقة</u>

- ✓ يتم حساب الطاقة على أساس إضافة (500-1000) سعر حراري على احتياجات الفرد الحالية وهذه الزيادة تتم عن طريق تناول أطعمة كافية لتخزين سعرات حرارية أكثر من الطاقة المنصرفة, ويجب أن تتم هذه الزيادة بالتدريج لتجنب أي إرهاق للجهاز الهضمي.
 - √ الأفراد الممارسون للرياضة والمصابون بنقص الوزن لابد لهم من زيادة سعراتهم الحرارية من (700 1000) سعر حراري على احتياجاتهم اليومية من الطاقة.

ب - <u>البروتين</u>

تزاد كميته بمعدل كاف لتعويض المفقود من الأنسجة وتحسب على أساس (1-1.5جم / كيلوجرام) من وزن الجسم.

ج - <u>الكربوهيدرات والدهون</u>

تزاد كمية المواد المولدة للطاقة في الغذاء وتعطى الأطعمة المركزة في محتواها من الطاقة مثل: الزبد, القشدة, الحبوب, الخبز, البطاطا, الحلوبات, العسل, السكر, المكسرات, الطحينة, الحلاوة الطحينية.

د- الفيتامينات والأملاح المعدنية

تعطى في حدود احتياجات الجسم ولكن يفضل إعطاء جرعات إضافية من فيتامين (B) المركب ليحث على فتح الشهية وليقابل الزبادة في كمية الكربوهيدرات المعطاة حتى يتسنى تمثيلها الغذائي على الوجه الأمثل.

بعض النصائح لزبادة الطاقة في الطعام

- 1- إضافة الكريمة الخفيفة للمشروبات التي تحتوي على حليب.
- 2- إضافة اللبن المجفف إلى الحليب أو المشروبات التي تحتوي على الحليب وإضافته إلى الحساء والمعجنات.
 - 3- شرب الحليب في كوب كبير بدلاً من استخدام الأكواب الصغيرة.
 - 4- إضافة الكريمة المخفوقة إلى المشروبات.
 - 5- إضافة شرائح من المارتديلا والجبنة في السندوتشات.
 - 6- إضافة الطحينة إلى السلطات والخضروات.
 - 7- تناول حبوب الإفطار في وعاء كبير.
 - 8- وضع الزبد والمربى أو العسل على مائدة الإفطار.
 - 9- إضافة الحساء المركز إلى اللحوم والطيور والأسماك.
 - 10- تناول الفواكه المجففة والمكسرات والفول السوداني بين الوجبات.
 - 11- تناول البطاطس والأرز والمعكرونة مرتين يوميا على الأقل.

		•		
1	4	Ш		١.
١			سمار	മ

تطبيق(۱)
رجل بالغ يبلغ طوله (175) سم، ووزنه (50) كجم. يقوم بنشاط خفيف،
✓ احسبي مؤشركتلة الجسم لديه.
احسبي احتياجاته من السعرات الحرارية .
✓ عدلي السعرات إذا لزم الأمر.

ناول (1300) سعر حراري/يوم، هل تفي هذه السعرات باحتياجاتها، إذا علمتِ أن طولها (165) جم؟	40) كج
·	