

يفضل تناول الخبز المحضر من حبوب القمح الكامل مع قشوره ويفضل الخبز الأسمر عن الخبز الأبيض لارتفاع محتواه من الألياف الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم.



طبق سلطة الخضراوات وثمار الفواكه في الطعام اليومي للإنسان للاستفادة مما توفره من فيتامينات وعناصر معدنية وألياف غذائية، كما تشغل الخضراوات وخاصة الورقية منها والخيار حيزاً في المعدة فتقلل الشعور بالجوع، فتقلل كمية ما يؤخذ من الأغذية الأخرى التي توفر عدد أكبر من السرعات الحرارية للجسم.



يحتاج جسم الشخص السليم إلى حوالي جرام واحد من البروتين لكل كيلوجرام من وزنه، ويوفره الأغذية البروتينية كاللحوم بأنواعها والألبان والأسماك والبيض وبذور البقول في الطعام .



الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف كالحبوب مع غلافها وبذور البقول والخضراوات الورقية للاستفادة من تأثيراتها الوقائية ضد العديد من الأمراض مثل ارتفاع دهون الدم والكوليسترول

التغذية السليمة هي الحصول على كمية مناسبة من العناصر الغذائية من الأطعمة الصحية كي تساعدك على أن تكون في حالة صحية مثلى ، وتكون مفتاحاً لتجنب مرض السمنة، والعديد من الأمراض المزمنة الأكثر انتشاراً اليوم كمرض السكري وارتفاع ضغط الدم وانسداد الشرايين وغيرها.

إن الغذاء ضروري لاستمرار حياة الإنسان والمحافظة على نشاطات الجسم المختلفة فعدم التوازن في التغذية إما بالإفراط أو بنقص الغذاء كما ونوعاً يساعد في انتشار الأمراض. ويحتاج جسم الإنسان للغذاء للقيام بما يأتي:

1. بناء الأنسجة اللازمة لنمو الجسم.
2. تعويض ما يتلف من الخلايا والأنسجة.
3. إعطاء الطاقة اللازمة لدفع الجسم والحركة
4. حماية الجسم من الأمراض ورفع المناعة لدى الإنسان
5. تنظيم العمليات الحيوية من تنفس ونقل وإخراج وتكاثر وغيرها.

يشترط في التغذية الصحيحة لجسم الإنسان ووقايته من الأمراض توفر ما يلي:

- أن يكون الطعام متنوعاً في مكوناته ومتزناً في ما يوفره من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية.

الحصص اليومية التي يحتاجها الجسم من الفواكه

تفاحة متوسطة واحدة أو موزة واحدة أو
برتقالة واحدة.

٢/١ كوب من مطبوخ أو معلب تلك الفاكهة
١/٢ كوب من عصير تلك الفاكهة.



الحصص اليومية التي يحتاجها الجسم من الخضار

١ كوب من الخضار المقطعة ذات الأوراق
الخضراء.

٢/١ كوب من الخضار الأخرى المطبوخة أو
المقطعة خاماً.



ملاحظة هامة:

للحصول على أكبر فائدة للفاكهة تناولها
على معدة فارغة، و للحصول على أكبر
فائدة للخضروات لإتطيل مدة طهوها.



أهمية الفواكه والخضار

تعتبر الخضار والفواكه إحدى مجموعات
الغذاء الصحي اليومي الهامة، لأنها مصادر
ممتازة للأملاح المعدنية مثل الكالسيوم
والحديد والفيتامينات وخاصة فيتامين (ج)،
كما انها تمد الجسم بالماء و الألياف
الضرورية لتخلص الجسم من الفضلات ولذا
تسمى بمجموعة الإطعمة الواقية.

نصائح قبل إستخدام الفواكه والخضار

١- يتركز فيتامين (ج) عادة بالقرب من
القشرة الخارجية للفواكه والخضار فيجب
المحافظة على هذه القشرة عند تجهيزهما
٢- عدم تقطيع الفواكه والخضراوات إلى
قطع صغيرة لتفادي تلف الفيتامينات.
٢- عدم تجهيز الفواكه والخضراوات قبل
تناولها بمدة طويلة بل يجب تجهيزها
مباشرة قبل تناولها للحفاظ على الفيتامين.
٣- يجب إضافة كمية أقل من ماء الطبخ حيث
إن الفيتامين سريع الذوبان في الماء ويفضل
استخدام الطهي البخار.



أوجه التشابه والاختلاف بين الخضار والفواكه:

أوجه التشابه :

١- ارتفاع نسبة الماء وتتراوح بين ٧٠-٩٥ %
٢- تحتوي على نسبة بسيطة من البروتين
٠,٢-٠,٥ %، واثار من الدهون

أوجه الاختلاف :

١- تختلف الخضراوات عن الفاكهة في
التركيب والنكهة.
٢- تقل نسبة الألياف و الأملاح المعدنية
بالفاكهة عنها في الخضار.
٢- تحتوي الفاكهة على مركبات عطرية
تكسيها رائحتها المميزة كالفرولة
والجوافة والمانجو ..الخ كما تحتوي على
الزيوت الطيارة في القشرة الخارجية
للبرتقال والليمون وتحتوي على الأحماض
العنصرية كحمض الستريك - المالك - الخ .
٣- تحتوي الخضار وخاصة الورقية على بعض
الأحماض وأن كانت أقل وضوحاً من الفواكه
،منها حامض الإكساليك بالسبانخ. وتلعب
الأحماض دوراً هاماً عند طهي الخضار
،فبينما تتلف اللون الخضار للبسلة وتحوله إلى
لون أخضر زيتوني غير زاهي اللون الحمر
للبنجر أو الأبيض للقرنبيط

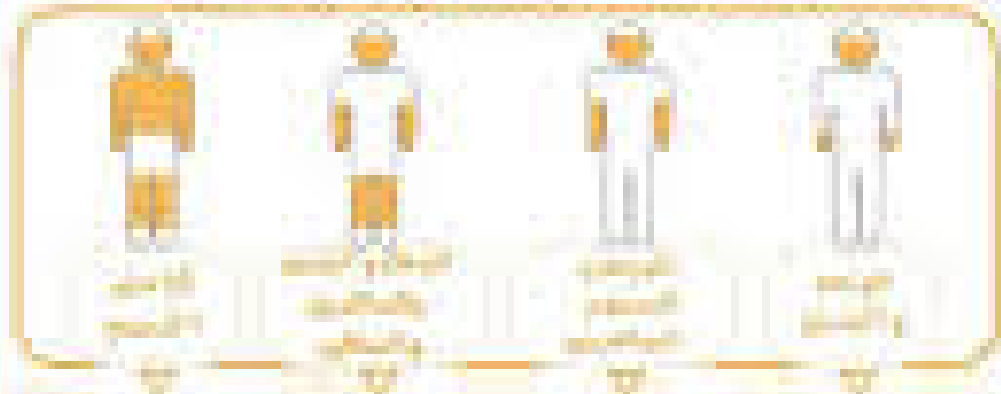


الحفاظ على صحتك

لنقص فيتامين د

قسم التغذية - كلية الصحة العامة - جامعة بغداد

الوقت اللازم لتعرضك للشمس - حسب الجزء المكشوف من الجسم



العمر

10-15 دقيقة	20-30 دقيقة	30-45 دقيقة	45-60 دقيقة	الجزء المكشوف من الجسم
60-75 سنة	45-60 سنة	30-45 سنة	15-30 سنة	العمر
الوجه	الوجه والذراعين	الوجه والذراعين والساقين	الوجه والذراعين والساقين والرقبة	الوقت اللازم لتعرضك للشمس



لا يستفيد

الجسم من التعرض للشمس عبر النوافذ الزجاجية

ملاحظة: كل الأسماء هي تقريبية وتعتمد على لون البشرة وسمك الجلد ووقت التعرض للشمس ووقت اليوم والوقت الفعلي الذي يتعرض له الجسم فوق السطح والوقت الفعلي



طرق الوقاية من فقر الدم

- 1- تناول وجبات غنية بالحديد
- 2- تناول الفواكه والخضروات
- 3- الإقلاع عن شرب الشاي والقهوة لأنها تقلل من امتصاص الحديد



الأطعمة الغنية بالحديد

اللحوم - الفواكه والخضروات
البقول - التمساحات



أعراض فقر الدم



أعراض فقر الدم

- 1- فقدان الشهية
- 2- الشعور بالتعب لأقل مجهود
- 3- سرعة ضربات القلب
- 4- سرعة في التنفس.



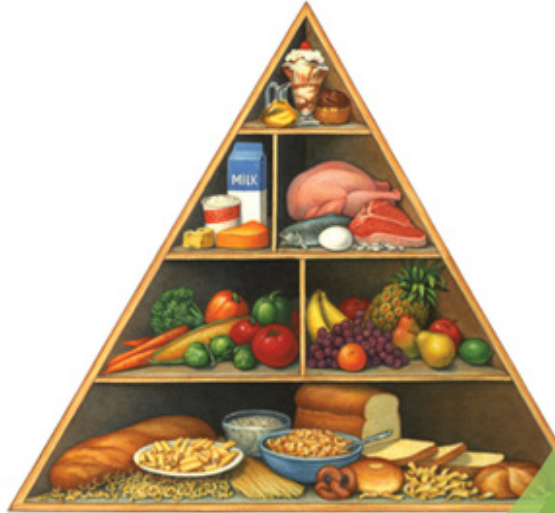
فقر الدم :

و حالة تحدث بسبب انخفاض تركيز الهيموجلوبين عن المستوى الطبيعي (الأنث البالغ غير الحوامل أقل من 11 جم /ديسليتر والذكور البالغين أقل من 13 جم /ديسليتر). ويسبب الهبوط في مستوى الهيموجلوبين تعاني الأجهزة من عدم الحصول على ما يكفي من الأوكسجين وبالتالي يشكو المرضى من عوارض الإرهاق والصداع وعدم التركيز والخمول وغيرها.





أسس الصحة والتغذية



أمور هامة يجب مراعاتها :

- أ- يجب على الأم الحامل تناول أقراص الحديد وحمض الفوليك أثناء فترة الحمل.
- ب- يجب على الأم تجنب تناول القات والتدخين و الشمة وعدم الإكثار من شرب المنبهات مثل الشاي والقهوة.
- ت- يجب أن لا تتوقف الأم مطلقا عن إرضاع طفلها طبيعيا عندما يكون مريض.
- ث- يجب اعطاء الطفل سوائل وأغذية إضافية أكثر أثناء فترة المرض.
- ج- يجب تعريض جسم الطفل عاريا ورأسه مغطى كل صباح لأشعة الشمس المباشرة ولمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميا.
- ح- يجب تحصين الأطفال ضد جميع أمراض الطفولة القاتلة واستكمال الجرعات خلال عام ونصف من عمر الطفل وبحسب جدول التحصين.
- خ- لا يجب استعمال اللهاية(الكذابة) أو زجاجة الإرضاع لتغذية الطفل.
- د- لا يجب اعطاء الطفل الشاي أثناء الطعام أو بعده مباشرة لأنه يمنع امتصاص عنصر الحديد الموجود في المواد الغذائية مما قد يصيب الطفل بفقر الدم.
- ذ- يجب الاهتمام بغسل اليدين للحماية من الأمراض وذلك على النحو التالي:

- قبل إعداد الطعام
- بعد الخروج من الحمام
- بعد تغيير حفاضة الطفل
- قبل تناول الطعام
- قبل إطعام الطفل

مع تحيات

إدارة التغذية بوزارة الصحة العامة والسكان

بعض أعراض فقر الدم:

- ١- شحوب باطن الشفاه وتقصف الأظافر وتساقط الشعر
- ٢- تعب وإجهاد عند بذل أقل مجهود
- ٣- دوخة وفقدان الشهية
- ٤- زيادة سرعة التنفس ونبضات القلب
- ٥- شحوب الجلد



٤- نقص فيتامين أ

أهم أعراضه :

- ١- العشى الليلي (عدم القدرة على الرؤية في الضوء الخافت)
- ٢- جفاف مقلة العين وما يترتب عليه من فقدان النظر
- ٣- قصور في النمو البدني والعقلي
- ٤- ضعف مقاومة الجسم للأمراض الشائعة المتكررة بين الأطفال كالإسهال والحصبة والتهابات الجهاز التنفسي .



٥- نقص مادة اليود

- نقص اليود يؤدي في كثير من الحالات إلى التخلف العقلي وضعف التحصيل العلمي عند طلاب المدارس وكذا زيادة نسبة الإجهاد عند النساء الحوامل وذلك يؤثر سلبا وبصورة عامه على نمو وتطور المجتمع اجتماعيا واقتصاديا.

