

# تخفيض كمية السرعات الحرارية في الحمية الغذائية العربية

مؤتمر دبي العالمي للسلامة الغذائية  
تشرين الأول ٢٠١٥  
أيمن النتشة

# العلاقة بين التغذية والسلامة الغذائية

التغذية السليمة هي التغذية الآمنة

تناول الطعام باعتدال هو تناول آمن

الأعتدال من خلال الأسبوع المتنوع والمتوازن

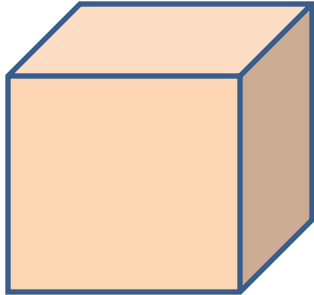
# الوقاية من السمنة والسكري

- من الأمراض المرتبطة بالتغذية، وبالحمية الغذائية العربية.
- أصبح انتشارها حالة وبائية في دول الخليج والعالم العربي.
- صارت الحاجة ملحة الى حلول مبتكرة بما يتناسب مع المطبخ العربي وعادات الاستهلاك العربية.

# نظام غذائي عربي معاصر

”التفكير بطريقة عملية عن التغذية“

التفكير خارج الصندوق



”الجنون: تكرار نفس

التجربة وانتظار

نتائج مختلفة“

أينشتاين

٢٠١٥ عام

الابتكار في

الإمارات

# ما هو مصدر السعرات؟

• مصدر السعرات هو المغذيات الكبرى الأساسية:

– البروتينات: تعطي ٤ سعرات حرارية لكل غرام ( لا تخزن في الجسم )

– الكربوهيدرات: تعطي ٤ سعرات حرارية لكل غرام ( تخزن في الجسم )

– الدهون: تعطي ٩ سعرات حرارية لكل غرام ( تخزن في الجسم )

# ما هو سبب الأسعار المفرطة؟

– تناول المفرط للمأكولات النشوية:

- وهي الغنية بالارز، البطاطا، المعكرونة، الخبز الأبيض، المعجنات والحلويات... الخ

– تناول المفرط للمأكولات الدسمة:

- وهي الغنية بالدهون، الزبدة، الحليب كامل الدسم، المقالي والوجبات السريعة... الخ

# الحمية الغذائية العربية

- أمثلة من الأطباق الرئيسية التقليدية المعروفة ما يحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات و \ أو الدهون، مثلاً:



المندي



الكبسة



المنسف

# الحمية الغذائية العربية

- أمثلة من توابع الطبق الرئيسي المعروفة في المطبخ العربي:

الشوربات	اليخاني	السلطات	غيره
خضار	فاصولياء	سلطة عربية	لبن رائب
عدس	السبانخ	فتوش	(الزبادي)
فريكه	بامية	ملفوف	لبن أب (مخيض)
حريرة	ملوخية	بابا غنوج	صلصة الطماطم
...الخ	...الخ	...الخ	...الخ



# كيفية الوصول الى طبق متوازن

حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

مخطط طبقي الصحي  
وجبة صحية و لذيذة  
إدارة التغذية السريرية

مئة الصحة دبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY

• يفضل أن تتناول 5 وجبات صغيرة خلال اليوم بدلاً من 3 وجبات كبيرة

• توجه إلى منتجات الحليب قليلة السّم

• مارس نشاط رياضي لمدة 30 دقيقة 5 مرات في الأسبوع

استخدم يدك لقياس الكمية المناسبة من الطعام

راحة اليد: حجم المصنّب لكمة اللحم

قبضة اليد: حجم المصنّب لكمة الأرز وحبوب

الغذاء: حجم المصنّب لكمة اللحم

أصابع الإبهام: حجم المصنّب لكمة زبدة الفول السوداني

الخطوط و جبتك الصحية

الغذاء/العشاء

الفطور

خطوط و جبتك الصحية

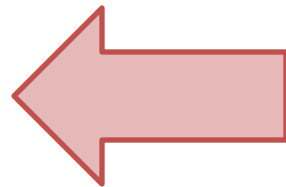
خبز عربي صغير  
مكسبات  
أرز  
لحم  
دجاج  
سمك  
بطيخ  
فلفل  
عصير  
موز  
فواكه

مكسبات  
أرز  
لحم  
دجاج  
سمك  
بطيخ  
فلفل  
عصير  
موز  
فواكه

خبز عربي صغير  
مكسبات  
أرز  
لحم  
دجاج  
سمك  
بطيخ  
فلفل  
عصير  
موز  
فواكه

مكسبات  
أرز  
لحم  
دجاج  
سمك  
بطيخ  
فلفل  
عصير  
موز  
فواكه

ما هي الطريقة العملية؟



طبق تقليدي غير متوازن

# تبسيط توصيل المعلومة للانسان العادي

التواصل السهل يساهم باستجابة عامة الناس في العالم العربي:

(1) لا داعي لذكر حسابات السرعات الحرارية وتقسيم الطعام الى حصص غذائية.

(2) لا داعي لاستعمال مصطلحات علمية تغذوية كالكربوهيدرات والبروتينات ... الخ

(3) لا داعي لتوجيه الناس الى تناول أطعمة صحية غير مألوفة وغريبة عن المطبخ العربي.

# تنويع مائدة الطعام: الطبق الرئيسي مع توابعه

فواكه



لبن رائب



حلويات



سلطة



طبق رئيسي



شوربة



الطبق الرئيسي للعائلة



توابع الطبق الرئيسي تعمل على تنويع المائدة

# الوجبة المتوازنة نسبياً بطريقة عملية

الخط المتقطع للدلالة على تناولها  
بكمية قليلة وفترات متباعدة

يمكن تناولها  
كتصبيرة بين  
الوجبات



الوجبة المتوازنة عملياً



الطبق الرئيسي للفرد

# تحسين فوري عملي الى وضع جيد "آمن"



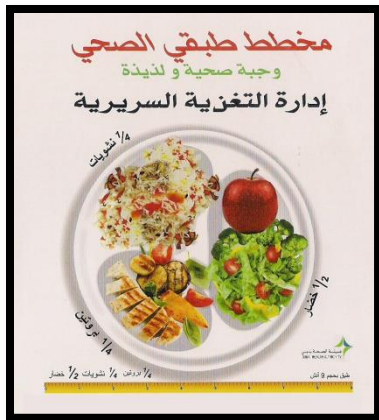
طبق متنوع  
ومتوازن  
نسبيا

مائدة  
متنوعة

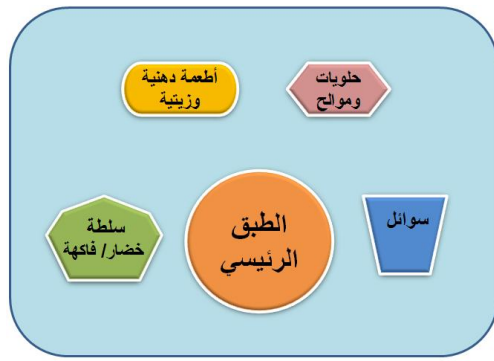
طبق غير  
متوازن

الوضع المثالي

التوازن العملي







# تصنيف المائدة المتنوعة

الحلويات والمالح		الادسم والمقالي	الفاكهة، السلطة والمقبلات	الطبق الرئيسي	الشراب والسوائل
ملح	سكر	ألبان وأحيان \ رائب \ مخيض \ زبادي	تشكيلة فواكه طارحة	أطباق مطبوخة على النار	ماء
بذور ومكسرات مالحة	حلويات شرقية	سمنة \ زبدة \ قسدة \ مرجرين	سلطة خضار طارحة	أطباق مشوية	حليب، شاي، قهوة
مخبوزات مالحة: معجنات، بسكويت	حلويات غربية	نقائق \ المرديلا \ مرقة اللحم	تشكيلة خضار مطهوه	أطباق مسلوقة بالماء / بالبخار	عصائر
رقائق بطاطا \ بطاطا مقلية	حلويات مصنعة متنوعة	بيض وميونيز	خضار مكبوسة (مخلل)	أطباق مخبوزة \ شطائر	شوربات
رقائق ذرة / ذرة منفوشة	سكريات مجردة	أطعمة مقلية \ خضار وبطاطا مقلية	مقبلات مع مستنبات، اعشاب، حبوب ويقول	أطباق مقلية \ وحيان سريعة	بخاري
آخر...	آخر...	آخر...	آخر...	آخر...	آخر...

# الأسبوع المتنوع والمتوازن من ناحية عملية


الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت	الجمعة	أوقات تناول الطعام
							الفتور
							تصبيرة صباحية
							الغداء
							تصبيرة عصرية
							العشاء
							مسليات مسائية

# خفض الأسعار بالوصول الى التوازن الاسبوعي

تقليل تكرار وكمية تناول  
أغذية كثيرة الأسعار مثل:

- 
- الأطعمة الدسمة ( غنية بالدهون )
  - الحلويات ( غنية بالسكر )
  - الموالح ( غنية بالملح )

زيادة تكرار وكمية تناول  
أغذية قليلة الأسعار مثل:

- 
- الأطعمة المطهوه
  - الخضار والفواكه والبقول
  - السلطات والشوربات



# خطوات عمل حمية اسبوعية بطريقة عملية

## • الخطوة الأولى:

– تدوين الأطعمة الدارج تناولها في المنزل ضمن لائحة .

## • الخطوة الثانية:

– تصنيف الأطعمة المدونة ضمن التصنيفات الخمسة .

## • الخطوة الثالثة:

– توزيع الأطعمة على أيام الأسبوع حسب عادات تناول الحالية للأسرة .

## • الخطوة الرابعة:

– يتم تقييم وتصنيف الأطعمة بحسب مدى توازنها بالتعاون مع خبراء التغذية .

## • الخطوة الخامسة:

– يتم تقليل تكرار تناول الأطعمة غير المتوازنة، وزيادة تكرار تناول الأطعمة الأكثر توازناً بالتعاون مع خبراء التغذية .

## • الخطوة السادسة:

– تحديد النشاط البدني اللازم بذله بحسب البرنامج الغذائي الذي اتفق عليه، وفق جدول أصناف الطعام، وذلك بالتعاون مع خبراء اللياقة البدنية

# الأعتدال في تناول الطعام خلال الاسبوع

التكرار	الكمية	الأطعمة
فترات متقاربة	كبيرة نسبياً	الأطعمة ذات السرعات الحرارية المنخفضة (أو التي تحتوي على كميات منخفضة من الكربوهيدرات والدهون)
فترات حسب الرغبة	متوسطة نسبياً	الأطعمة ذات السرعات الحرارية المعتدلة (أو التي تحتوي على كميات معتدلة من الكربوهيدرات والدهون)
فترات متباعدة	صغيرة نسبياً	الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية (أو التي تحتوي على كميات عالية من الكربوهيدرات والدهون)

# فوائد الحمية العربية الاسبوعية

✓ تبسيط التغذية للجميع:

○ لغة مشتركة بين الانسان العادي وأخصائي التغذية.

✓ سهولة الفهم والتطبيق لربات البيوت:

○ انتقال فوري من اسبوع غير متوازن الى اسبوع متوازن.

✓ مكافحة سمنة الأطفال:

○ تثقيف الامهات في البيوت

○ تثقيف الأطفال في المدارس.

خفض مستوى الإصابة

بالسمنة بين الأطفال إلى 12%

بحلول عام 2021

2021  
أطفالنا  
أصحاء

# شكراً!

تم نشر الدراسة : نحو نظام غذائي عربي معاصر  
في ملحق الصحة والطب – عدد ٧٨٢ – الأحد ١٠ تشرين الثاني ٢٠١٣ م  
دار الخليج للصحافة والطباعة والنشر

للتواصل وأغراض الأبحاث:

- ✓ Email: [arabic.food.diet@gmail.com](mailto:arabic.food.diet@gmail.com)
- ✓ **LinkedIn:** Ayman Natsheh / Arabic Food Diet
- ✓ **YouTube:** Ayman Natsheh / Arabic Food Diet
- ✓ **Mobile:** +971(0)501054810