

نشرة أخبار "كبار السن الأصحاء"

يناير وفبراير 2022

ميلاني كلوزك، ماجستير في التغذية، خبيرة تغذية معتمدة،
إحصائية تغذية مسجلة



سنة جديدة وتقاليع الحميات الغذائية المبتدعة



انتهى موسم العطلة وهذا عادة ما يعني كذلك انتهاء تجمعات موائد الطعام ووجبات العطلة المتساهلة...

عندما تحل سنة جديدة دائماً ما نبدأ في التفكير ونحدد أهدافنا للسنة المقبلة. فالكثير من الناس يحددون قرارات العام الجديد التي تركز على تغيير العادات الغذائية والرياضية من أجل خسارة الوزن أو تحسين الصحة والرفاهية.

لا يمكن علاج زيادة الوزن أو تحسين الحالات الصحية كارتفاع ضغط الدم أو السكري بين عشية وضحاها ولكن علاجها يتم على مراحل تدريجية ومستمرة.

يركز الناس في مجتمعنا على الحلول السريعة لخسارة الوزن، ولذا يسهل عليهم اتباع تقاليع الحمية الغذائية الجديدة التي تبشر بنتائج سريعة دون الحاجة إلى بذل الكثير من الجهد ودون إحداث تغييرات حقيقية.

سأعرض عليكم الآن الحميات الغذائية المبتدعة - لا يسهل علينا دائماً أن نكتشف أنها تقاليع مبتدعة عابرة وتبدو كأنها حلول حقيقية اكتشفها ما يسمى بـ "خبير تغذية"، ولكنه في الحقيقة ليس بخبير.



كيف نكتشف أن الحمية مبتدعة:

- **توليفة أطعمة محددة** - لا يسمح فيها إلا بتناول مجموعة أطعمة معينة في نفس الوقت أو وجبة معينة لخسارة الوزن - ولا يوجد أي دليل يدعم هذه المزاعم.
- **الحمية التي تبشر بخسارة الوزن بسرعة** - اعلم فورًا أن هذا مؤشر على خطورتها. فخسارة الوزن السريعة لا تتحقق أبدًا بطريقة صحية، حيث سيفقد جسمك المياه وتتأثر عظامك وستفقد كتلة العضلات (التي لا تود خسارتها).
- **وصف أطعمة معينة على أنها "صحية" وأطعمة أخرى على أنها "غير صحية"** - وهذا أسلوب غير سليم لتصنيف الأطعمة ويؤدي إلى شعورك "بالذنب" إذا تناولت الأطعمة التي يقال عنها "غير صحية".
- **إذا بدا لنا الشيء مثاليًا للغاية أكثر من أن يصدق فهو كذلك في جميع الأحوال تقريبًا.**
- **استبعاد صنف أو أكثر من الطعام** - الفواكه أو الخضروات أو الحبوب أو الأطعمة الغنية بالبروتين أو الألبان أو المنتجات البديلة للألبان الغنية بالكالسيوم.
- **عدم الحاجة إلى ممارسة الرياضة** - مؤشر خطر آخر، فالرياضة المنتظمة والنظام الغذائي الصحي متلازمان في آن واحد.
- **أن تعلن في حق النظام الغذائي "شهادات"** - إذا بدا لك أنهم يحاولون جاهدين بيع النظام الغذائي لك - فهي بالتأكيد حمية مبتدعة.
- **التوصيات المستندة إلى دراسة واحدة فقط** - احذر من الدراسات التي تتجاهل الاختلاف بين الناس من حيث الجنس والعرق والاختلافات بين الأفراد والمجموعات وكذلك الدراسات غير المحكّمة.
- **قوائم الطعام الصارمة** - اتباع قائمة طعام صارمة ليس حلًا دائمًا مدى الحياة أو أسلوبًا صحيًا في تناول الطعام. اسأل نفسك؛ هل يمكنني تناول الطعام بهذه الطريقة طوال حياتي؟ إذا كانت إجابتك "لا"، فاعلم أنها حمية مبتدعة.
- **التوصيات التي تستهدف المساعدة في مبيعات كتاب أو منتج ما** - مؤشر خطر آخر، فإذا كان هناك شخص ما يحقق ربحًا، فهي بالتأكيد حمية مبتدعة.



إرشادات لتحسين صحتك العامة:

- إذا كنت تعاني من السمنة فعليك زيارة إخصائي تغذية مرخص لاستشارته في خسارة الوزن بطريقة آمنة وصحية.
 - واضب على الحركة والنشاط كل يوم أو مارس الرياضة لمدة 150 دقيقة أسبوعيًا على الأقل - استشر طبيبك عن مستوى ونوع النشاط الأنسب لك.
 - احرص على زيادة تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة وقلل من الأطعمة المصنعة كالحلوى والأطعمة الخفيفة المعبأة والمعلبة.
 - تناول الأطعمة الغنية بالألياف - الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات مليئة بالألياف.
 - توقف عن التدخين إن كنت مدخنًا. قلل تناول المشروبات الكحولية.
- إذا رغبت في اتباع نظام خاص بك يناسب أطعمتك المفضلة وأسلوب حياتك، فاستشر **إخصائي تغذية مسجل (RDN)**. فالإخصائي سيساعدك في تحديد أهداف واقعية ونظام غذائي مرن سيحسن صحتك بصورة شاملة.

فبراير هو شهر القلب الأمريكي

إذا أردت المساعدة في رفع الوعي بأمر
اض القلب، فاستعد لارتداء ملابس

حمرء في اليوم الوطني لارتداء

الملابس الحمرء®

وهو يوافق أول جمعة من شهر فبراير.



من أجل التوعية بانتشار مرض القلب، إليكم فيما يلي الحقائق المثيرة للقلق:

- ما زالت أمراض القلب هي السبب الأول للوفيات في الولايات المتحدة.
- يصاب كل من الرجال والنساء بأمراض القلب على حد سواء، ولكن بدرجة طفيفة أكثر من نصف إجمالي وفيات أمراض القلب من الرجال.
- معدل وفيات أمراض القلب في الولايات المتحدة حالة واحدة كل 37 ثانية.
- وفي الولايات المتحدة أيضاً معدل إصابة الأشخاص بالنوبات القلبية حالة واحدة كل 40 ثانية.
- نحو حالة واحدة من كل 5 حالات تتعرض لنوبة قلبية صامتة - أي يحدث الضرر ولكن المريض لا يعي هذا الضرر.
- من أكبر عوامل خطر مرض القلب ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والتدخين.
- نحو نصف عدد الأمريكيين (حوالي 47%) لديهم واحد من هذه العوامل الثلاثة على الأقل.
- الحالات الصحية والأمراض الأخرى وأساليب الحياة التي قد تعرض الشخص لخطر أكبر من أمراض القلب:
 - مرض السكري
 - زيادة الوزن أو السمنة وتناول الأطعمة غير الصحية والخمول
 - الجسدي والإفراط في تناول الكحوليات

تقليل الملح في الأطعمة والمشروبات

ما زال الأمريكيون يتناولون الكثير من الملح (الصوديوم) في طعامهم. أكبر مصادر الملح هو تناول الأطعمة والمشروبات التي يضاف إليها كلوريد الصوديوم أو **الملح**.

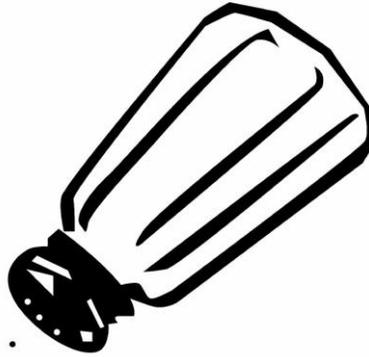
- أكثر من 70% من الأملاح التي يستهلكها الجسم تأتي من الأطعمة المصنعة أو المعالجة (أي التي ليست على حالتها الأصلية).
- يستهلك الأمريكيون في المتوسط أكثر بكثير من 3400 ملليغرام من الملح يوميًا.

تم مؤخرًا تحديث التوجيهات الإرشادية الغذائية للأمريكيين 2020-2025 والتي توصي الأفراد من سن 14 عامًا فأكثر بتقليل استهلاكهم للملح إلى 2300 ملليغرام يوميًا.

في أكتوبر من العام الماضي أعلنت هيئة الغذاء والدواء عن توجيهات الحد من الملح طوعياً في الأطعمة التجارية المصنعة والمعلبة والجاهزة على مدار العامين والنصف القادمة من أجل تقليل استهلاك الناس للملح.

رغم أن هذه التوجيهات "طوعية"، سيشجع الضغط المستمر لتقليل مستويات الصوديوم في هذه الأطعمة مصنعي الأغذية على اتخاذ الخطوات اللازمة للامتثال والمشاركة في المسؤولية عن صحة أمتنا وعن مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

هل تعتقد أنك تستهلك كميات من الملح أكثر من الكميات الموصى بها؟ شاهد هذا الفيديو القصير للتعرف على 4 طرق لتقليل الملح تدريجياً.



ما هو "الطعام الفائق"؟

هل سمعت من قبل عن "الطعام الفائق" وهل يمكن أن يكون الطعام فائقًا؟

هل يقي الطعام الفائق من أمراض معينة كأعراض القلب أو السرطان؟

يشير مصطلح الطعام الفائق إلى أي طعام يحتوي على عناصر غذائية متعددة معززة للصحة مقارنة مع طعام آخر من نفس الفئة.

على سبيل المثال، يعتبر السالمون من الأطعمة الفائقة لأنه يحتوي على الكثير جدًا من العناصر الغذائية المعززة للصحة مقارنة مع السمك الأبيض كالسلور.

الحقيقة هي رغم أن الأطعمة الفائقة قد تكون غنية بالفيتامينات أو المعادن أو العناصر الغذائية أو مضادات الأكسدة أو المواد الكيميائية النباتية الأساسية أو تحتوي على مزيج منها، فإذا كان نظامك الغذائي ضعيفًا، فإن تناول كوب واحد من التوت البري وقطعة من السالمون على العشاء يوميًا لن يقيك بالضرورة من أمراض القلب.

هناك الكثير من العوامل التي لها دور في الإصابة بالأمراض مثل الجينات والسن وأسلوب الحياة.

وهذه العوامل منها ما ليس لنا يد فيه مثل الجينات والسن، ومنها ما يمكننا التحكم فيه مثل أسلوب الحياة.

لا بد أن تستهلك الأطعمة الفائقة إلى جانب نظام غذائي صحي متوازن عام لكي يعملان معًا على تحقيق فوائد الحماية القصوى من بعض هذه الأمراض.



أمور يمكنك القيام بها لتحسين نظامك الغذائي:

- احرص على توازن وجباتك بقليل من البروتينات الخالية من الدهون (من 85 إلى 115 غرام).
- تناول حصة صغيرة (بحجم كرة البيسبول) من الحبوب - يفضل الحبوب الكاملة على الحبوب المصنعة وكذلك الخضروات النشوية مثل البطاطا أو الذرة.
- اجعل نصف وجبتك فواكه وخضار - تناول أكبر كمية ممكنة من الفواكه والخضروات المختلفة يوميًا.
- تناول منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم أو بدائل الألبان الغنية بالكالسيوم.
- تناول "أطعمة فائقة" متنوعة من الأطعمة الفائقة التالية. يجب تناول بعض هذه الأطعمة باعتدال (مثل: الشوكولا الداكنة والنيبيذ والمكسرات).

الإطعمة الفائقة الشائعة

- **السالمون** وهو سمك دهني منخفض الدهون المشبعة وغني بـ **الأحماض الدهنية أوميغا 3**، والتي يمكنها الحد من خطر اضطرابات ضربات القلب وتقليل الجلسريدات الثلاثية (الصورة الكيميائية للدهون في معظم الأطعمة وفي جسم الإنسان) وإبطاء تصلب الشرايين.
- توصي جمعية القلب الأمريكية بتناول حصتين بمقدار 100 غرام من السمك على الأقل أسبوعيًا.

- **الأطعمة المخمرة** تحتوي على بكتيريا معوية صحية تساعد على إعادة القناة الهضمية إلى التوازن الطبيعي للبكتيريا الصحية.
- من فوائدها تعزيز قدرة الجسم على محاربة أشكال العدوى وتقوية جهاز المناعة وتقليل الالتهابات.
- من أمثلتها الكفير والكومبوتشا والكيمتشي ومخلل الملفوف والزبادي التي يكتب على ملصقاتها أنها تحتوي على "كائنات عضوية حية ونشطة" ومنتجات الألبان المخمرة الأخرى.
- **التوت البري** والفاولة غنية بالمواد الكيميائية النباتية التي تسمى "الفلافونويدات".
- أشارت إحدى الدراسات إلى أن النساء اللواتي يتناولن التوت البري والفاولة يقل خطر تعرضهن للإصابة بالنوبات القلبية.
- توصي جمعية القلب الأمريكية بتناول تسع حصص من الفواكه والخضروات يوميًا، أي نحو 4,5 كوب.
- **حبوب الكينوا والقطيفة** - وهي "حبوب محاكية" (أي أنها ليست حبوب حقيقية) غنية بالألياف والعناصر الغذائية وغنية نسبيًا بالبروتين.
- **بذور الكتان وبذور الشيا** غنية بدهون أوميغا 3 المفيدة لصحة القلب وبالألياف ومليئة بمضادات الأكسدة.
- **القرع العسلي** منخفض السعرات وغني بالألياف وفيتامين إيه.
- **الكرنب الأجد** يمد الجسم بفيتامين إيه وفيتامين سي والمواد الكيميائية النباتية.
- **المكسرات والبقوليات** مصادر مفيدة للبروتينات والدهون غير المشبعة المتعددة وغير المشبعة الأحادية إذا تناولها الشخص باعتدال.
- من أمثلتها اللوز والفول السوداني والفسق والجوز غير المملحة.
- توصي جمعية القلب الأمريكية بتناول أربع حصص أسبوعيًا.
- قلل الكمية إلى 4/1 إلى 3/1 كوب لكل حصة.

- الزبادي الخالص المنخفض الدسم أو الخالي من الدسم يمد الجسم بالكالسيوم وفيتامين دي والمعادن الحيوية والبروتينات.
- ويمكن أن يستخدم بديلاً جيداً للكرامة الحامضة في الوصفات.
- الشوكولا الداكنة غنية بالفلافونويدات، ولكنها أيضاً غنية بالدهون ومرتفعة السعرات الحرارية.
- تناول الشوكولا باعتدال لتجنب زيادة الوزن.
- تأكد من اختيارك للشوكولا ذات نسبة 70% أو أعلى لضمان أقصى كمية من الفلافونويدات وأقل كمية من السكر المضاف.
- تناول النبيذ الأحمر باعتدال قد يكون له بعض الفوائد الصحية ولكن ذلك لا يعني أن زيادة الكمية أفضل.
- في الحقيقة، استهلاك المشروبات الكحولية بكميات كبيرة له آثار ضارة بالصحة مثل زيادة كميات الجلوسريدات الثلاثية وارتفاع ضغط الدم وتلف الكبد.

انقر [هنا](#) لتعرف وصفة التفاح المقرمش وسلطة الكرنب الأجدد.
انقر [هنا](#) لتعرف وصفة إفطار التوت البري والشوفان المطبوخ بالحشو.

للاطلاع على الإصدارات السابقة من نشرة أخبار "كبار السن الأصحاء" أو لقراءة النشرة *بلغات أخرى انقر [هنا](#).

*النسخ المترجمة من النشرة قد لا تنشر فوراً على الموقع.
فيرجى معاودة تفقد الموقع.

ملاحظة: ليس الغرض من محتوى هذه النشرة تشخيص أي حالات طبية أو صحية أو أي أمراض أخرى أو علاجها. فعليك استشارة طبيبك أو أحد مقدمي الرعاية الصحية المؤهلين إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن حالتك الصحية.

تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

لإلغاء الاشتراك aging.communications@illinois.gov

معلومات عن الاتصال الدائم

مرسلة من melanie.kluzek@illinois.gov بالتعاون مع



جرب التسويق عبر البريد الإلكتروني مجاناً الآن.