



جامعة حماه
كلية الصيدلة
السنة الخامسة - القسم العملي
تغذية وحميات

البدانة (السمنة)

إعداد:

د. زهراء الأورفلي
د. نور إسماعيل

د. لونا الشيخ خالد
د. دانيا حلاق

البدانة

عرفت البدانة على انها زيادة تخزين الدهون في النسيج الشحمي

أسباب البدانة :

1. عدم التوازن في الطاقة : حيث تخزن الطاقة الزائدة على شكل دهون
2. خلل في الهرمونات و الاستقلاب: مثل قصور الغدة او اضطرابات هرمون الغدة النخامية
3. عوامل وراثية :وجود تاريخ عائلي للسمنة مما يزيد من احتمالية الإصابة
4. المشاكل العاطفية :فالبعض يأكل بشراهة في حالة الفرح و العكس صحيح
5. العوامل البيئية و الاجتماعية: مثل البيئة التي تحتوي على اطعمة عالية السعرات و سهولة الوصول

أولاً: الأطعمة المسببة للسمنة:



هذه الأطعمة تزيد الوزن لأنها غنية بالسعرات ولأنها "تخرب" النظام الهرموني بأكمله.

1. الفركتوز : (Fructose)

أين يوجد؟

- ❖ المشروبات الغازية
 - ❖ العصائر المعلبة والمحلاة
 - ❖ العسل والفواكه المجففة (التمر، الزبيب، التين المجفف) عند استهلاكها بكميات كبيرة
2. السكريات المكررة (Refined Sugars) – ارتفاع الأنسولين الحاد:

أين توجد؟

- ❖ سكر المائدة الأبيض المضاف إلى الشاي، القهوة، الحلويات المنزلية
- ❖ الحلويات الشرقية (الكنافة، البقلاوة، القطايف)
- ❖ الحلويات المصنعة (الشوكولا، البسكويت المحشو بالكريمة، الكعك)

3. الدهون غير صحية:

• أين توجد؟

• وجبات سريعة (دجاج مقلي - بطاطا مقليه - برغر - بيتزا)

تسبب الدهون المتحولة التهاباً مزمناً في الأنسجة الدهنية والكبد. هذا الالتهاب هو ما يكسر مستقبلات الأنسولين واللبتين. مما يمنع الدماغ من سماع إشارات الشبع ويجعل الجسم يخزن الدهون باستمرار

ثانياً: الأطعمة المخففة للسمنة :



هذه الأطعمة تقلل الوزن فقط لأنها قليلة السعرات ولأنها تُصلح النظام الهرموني وتُعيد حساسية الخلايا للأنسولين واللبتين.

1. الألياف :

مثل

الشوفان

البقوليات

بذور الكتان وبذور الشيا

الشعير

الخضروات

التفاح

• تشكل الألياف الذائبة هلاماً في المعدة، مما يُبطئ إفراغها ويمنع ارتفاع السكر والأنسولين المفاجئ.

2. البروتين (Protein):

أين يوجد؟

❖ البروتين الحيواني: صدور الدجاج، الأسماك، البيض، الزبادي اليوناني

❖ البروتين النباتي: البقوليات (العدس، الفول، الحمص)، المكسرات غير المملحة (اللوز، الجوز)

عندما تبدأ وجبتك بالبروتين، فإنك تثبط هرمون الجوع وترفع هرمون كوليسيستوكينين CCK الذي يبطئ إفراغ المعدة وبالتالي تصل إلى الشبع بسرعة ولا تشتهي السكريات بعد الوجبة.



أحماض أوميغا: 3-

أين توجد؟

- ❖ المصادر البحرية: الأسماك، زيت كبد الحوت، الكافيار
 - ❖ المصادر النباتية: بذور الكتان، بذور الشيا، الجوز
 - ❖ تعزز تحلل الدهون في الكبد
 - ❖ تحسن حساسية الأنسولين في العضلات والكبد.
 - ❖ تقلل الالتهاب المزمن المرتبط بالسمنة
- "النجاح في مكافحة السمنة لا يكمن في الحرمان القاسي من الطعام، بل في الاستبدال الذكي: استبدال الفركتوز بالألياف، والسكريات المكررة بالبروتين، فالجسم لا يحتاج إلى جوع، بل إلى تغذية"
- "ليس بالحرمان، بل بالاستبدال".

العلاج الغذائي للبدانة:

- يجب التقليل من الطاقة الواردة واستهلاك أكبر للطاقة الزائدة في الجسم
- السعرات: انقاص كمية السعرات 500 سعرة يوميا يؤدي لانقاص نصف كغ بالاسبوع ... أما انقاص 1 كغ في الاسبوع (1000) سعرة مسموح به تحت اشراف أخصائي التغذية
- البروتين: ينصح بتناول 20% من السعرات أو 1.5-1 غ/كغ.. نحصل عليه عادة من اللحوم الحمراء و البيض و الجبن و الاسماك و الالبان
- الدهون و الكربوهيدرات : يجب ألا تزيد نسبة الدهون عن 35% والكربوهيدرات عن 50 % من الطاقة الكلية مع تناول الالياف بكثرة و الكربوهيدرات المعقدة و الاقلال من الدهون المشبعة

بعض الوسائل العملية لتعديل سلوك تناول الطعام وتكوين عادات افضل :

1. الاكل ببطء و مضغ الطعام من اجل الشعور بالشبع
2. محاولة التوقف في منتصف الاكل لتقييم ما تم تناوله
3. عدم القيام بشراء الوجبات الخفيفة او انواع الحلوى المختلفة
4. افضل طريقة لانقاص الوزن هو المشي نصف ساعه على الاقل في اليوم

نقص الوزن

هو الوزن الذي يكون أقل من الوزن المثالي و يسمى النخافة
وترجع الى عدم كفاية السعرات الواردة او لزيادة نشاط الجسم او الاثنين معا
و هناك اسباب اخرى مثل الامراض المزمنة و الخبيثة و نقص الامتصاص و الخلل الهرموني ...

بعض الارشادات لمساعدة الاشخاص المصابين بنقص الوزن :

1. تناول وجبات كافية من السعرات : زيادة كمية الطعام في كل وجبة
2. كمية البروتين تتراوح بين 1.5 - 1 غ/كغ/يوم
3. كفاية الوارد من الفيتامينات و الاملاح المعدنية
4. الاقلال من الخضراوات و الفواكه المرتفعة الالياف و التركيز على الاطعمة عالية السعرات
5. تناول الاطعمة سهلة الهضم كالكسكس ، الاطعمة عالية الدهون نخترها بحذر لانها تسبب فقدان الشهية عند البعض

أنواع الاطعمة المستخدمة لرفع المأخوذ من السعرات

- الالبان : الحليب كامل الدسم و اللبن الرائب
- جميع انواع الجبن
- الدهون : الزبدة و المارجرين و الزيوت
- البيض
- اللحوم و الاسماك و الطيور
- الحساء : تفضل الانواع السميكة المضاف اليها الدقيق
- الخضراوات و لا سيما البطاطا
- الخبز و الحبوب و منتجات المعكرونة
- الفواكه جميعا و العصائر والمربيات
- الاصناف الحلوة : الكاسترد و الكريما و الكيك

فقد الشهية العصبي

هو خلل فيزيولوجي بسبب نفسي يأتي من حرمان او تجويع الشخص نفسه مما يؤدي الى خلل حاد في التمثيل الغذائي بالجسم و قد تؤدي الى الموت

عادة لا يفقد الشخص الشهية و لكن يحرم نفسه باتتباع نظام سعرات 600-900 سعره /اليوم

العلاج : يتطلب تدخل طبي و نفسي و قد يضطر في البداية للجوء لعلاج بالأنبوب الانفي المعدي لاعطاء الطعام قسرا و تصحيح السوائل و الشوارد

الحميات الغذائية

يوجد عدة أنواع للحميات الغذائية :

حمية الصيام المتقطع -حمية الكيتو -حمية البحر الابيض المتوسط -حمية اللوكارب -الحمية النباتية

Δ الصيام المتقطع:

ما هو الصيام المتقطع؟

هو

➤ نمط غذائي يتناوب بين فترات الصيام والأكل.

➤ لا يحدد ما هي الأطعمة التي يجب تناولها، بل يحدد متى يجب تناولها.

➤ في هذا الصدد، لا يُعتبر نظامًا غذائيًا

ولكن يمكن وصفها بدقة أكبر بأنها نمط غذائي.

تتضمن طرق الصيام المتقطع الشائعة ما يلي:

- ❖ 1- طريقة : 16/8 الأكثر شيوعاً، يتم صوم 16 ساعة وتناول الطعام 8 ساعات.
- ❖ 2- صيام : 24 صيام كامل، يوم أو يومين في الأسبوع.
- ❖ 3- حمية : 2/5 تناول الطعام المعتاد 5 أيام وتقليل السعرات (500-600) في يومين.

بشكل عام فترة الصيام تكون على الأقل 12 ساعة وعلى الأكثر 3 أيام.

فوائده:

- ❖ 1- التحويل من حرق الجلوكوز إلى حرق الدهون، ونزول الوزن.
- ❖ 2- الالتهام الذاتي (للخلايا التالفة والسرطانية).
- ❖ 3- تقليل الالتهابات في الجسم.
- ❖ 4- تحسين مستويات الضغط والكوليسترول.
- ❖ 5- تنظيم الهرمونات بما فيها الأنسولين.
- ❖ 6- تحسين وظائف المخ وزيادة التركيز.
- ❖ 7- انخفاض الإصابة بتصلب الشرايين.

حمية الكيتو

النظام الغذائي الكيتوني

هذا نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات للغاية، معتدل البروتين، وعالي الدهون.

يحتوي عادةً على

75%-دهون،

20%-بروتين

5%-كربوهيدرات فقط

الفوائد الصحية للكيتو

التقليل من اعراض او الوقاية من :

السكري -الصرع-أمراض القلب-إصابات الدماغ-السرطان-حبوب الشباب-مرض الزهايمر-متلازمة تكيس المبايض-مرض باركنسون

الأطعمة التي يجب تجنبها

الأطعمة السكرية-الحبوب أو النشويات-الكحول-الفاكهة-الدهون غير الصحية-البقوليات-بعض التوابل أو الصلصات-المنتجات قليلة الدسم أو منتجات الحمية-الخضراوات الجذرية والدرنات

الأطعمة التي يجب تناولها

البيض-الأسمك الدهنية-اللحوم-الزيوت الصحية
-الجبن-المكسرات والبذور-الأفوكادو-الزبدة والقشدة
-التوابل-الخضراوات منخفضة الكربوهيدرات

الآثار الجانبية:

النظام الغذائي الكيتوني آمن للأشخاص الأصحاء

قد تكون هناك بعض الآثار الجانبية الأولية أثناء تكيف جسمك.

إنفلونزا الكيتو: تنتهي عادةً في غضون بضعة أيام)

تشمل ضعف الطاقة والوظائف العقلية، وزيادة الجوع، ومشاكل النوم، والغثيان، وعدم الراحة في الجهاز الهضمي، وانخفاض القدرة على ممارسة الرياضة.

لتقليل هذا:

يجب اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات بانتظام خلال الأسابيع القليلة الأولى.
- دَرِّب جسمك على حرق المزيد من الدهون قبل التخلص من الكربوهيدرات