

جامعة الدمام  
عمادة التعليم عن بعد  
كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع

## المحاضرة الثامنة الصحة والتغذية

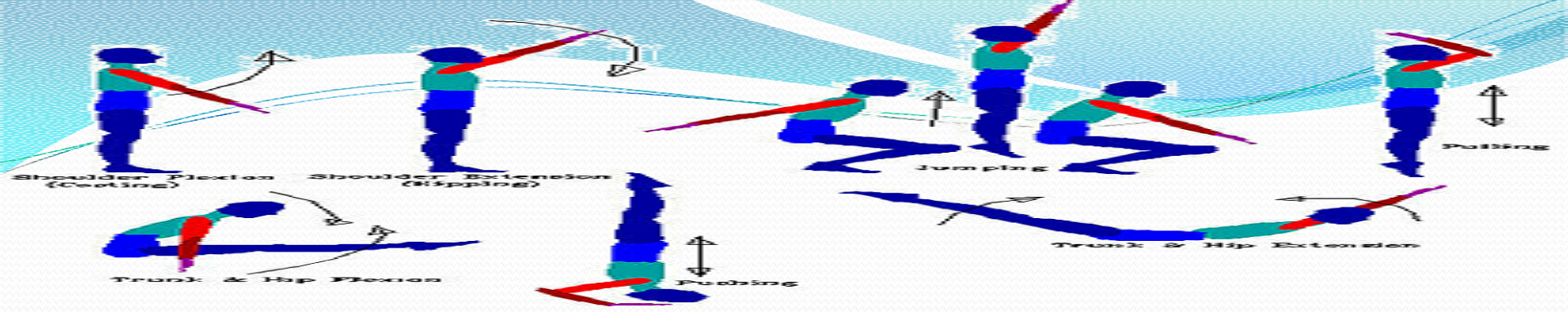
• د/ هيثم عقل

## التوازن الغذائي واللياقة البدنية

● الصحة العامة واللياقة البدنية هي : الحالة الجسمية والاجتماعية والعقلية والنفسية والوجدانية والروحية للفرد وليست فقط خلو الجسم من الأمراض والعاهات ولكنها النمو المتوازن للإنسان وتعنى حياة صحية سعيدة .

نستطيع أن نحدد معنى ومفهوم اللياقة البدنية فيما يلي :

- ١- ينهى الإنسان يوم عمله وهو نشيط كما بدأه .
  - ٢- الشعور بالثقة والرضي عن النفس .
  - ٣- التمتع بالنوم العميق والانتعاش كل ليلة .
  - ٤- القدرة على صعود درج السلم وأنت لا تزال قادرا على اخذ نفس عميق.
- اللياقة البدنية هي جواز السفر الآمن للحياة والنشاط المستمر كلما تقدم الإنسان في العمر .
- ٥- تساعد اللياقة البدنية وممارسة الرياضة على تجنب التدخين أو الإقلاع عنه .



● أوضحت الدراسات انه عند إنقاص الوزن بتقليل الطعام فقط فيكون ذلك من كمية الماء والدهن والبروتين التي حصل عليها الجسم كمؤن ونتاج وخفض كمية السوائل فإنها تؤدي إلى :

- ◀ خفض قوة العضلات .
- ◀ انخفاض حجم الدم والبلازما .
- ◀ انخفاض معدل نبض الراحة .
- ◀ انخفاض حجم الضربة للقلب .
- ◀ انخفاض الدفع القلبي .
- ◀ انخفاض استهلاك الأوكسجين .
- ◀ ضعف عملية تنظيم الحرارة .
- ◀ إفراغ مخزون جليكوجين الكبد .
- ◀ خفض سريان الدم الكلوي .
- ◀ خفض حجم السوائل المترشحة من الكلى ◀ انخفاض وظيفة القلب .

😊 إذا تكرر إنقاص الوزن بهذه الطريقة أثناء مرحلة النمو فهذه التغيرات ستكون عائقا للنمو الطبيعي للفرد

جداول تبين حاجة الفرد للطاقة الحرارية والسعرات الحرارية

جدول رقم ( 1 ) يبين حاجة الفرد للطاقة الحرارية في اليوم

النوع	العمر	الوزن / كجم	الطول / سم	الطاقة / سعر حراري
الذكور	11 - 14	45	157	2000 - 2700
	15 - 18	66	175	2100 - 2900
	19 - 22	70	177	2500 - 3300
	23 - 50	70	177	2000 - 2800
	51 - 75	70	177	1650 - 2450
الإناث	11 - 14	46	157	1500 - 3000
	15 - 18	54	163	1200 - 3000
	19 - 22	54	163	1700 - 2500
	23 - 50	54	163	1600 - 2400
	51 - 75	54	163	1200 - 2000

جدول رقم ( 2 ) السعرات الحرارية اللازمة (حسب الطول و البنية )

رجال		نساء		الطول / سم
بنية كبيرة	بنية صغيرة	بنية كبيرة	بنية صغيرة	
---	---	1900	1700	150 سم
2100	1850	2000	1750	155 سم
2200	1950	2100	1850	160 سم
2300	2000	2220	1950	165 سم
2450	2150	2300	2000	170 سم

جدول رقم ( 3 ) الأوزان المناسبة بالنسبة للطول

رجال		نساء		الطول / سم
الوزن المقبول	معدل الوزن	الوزن المقبول	معدل الوزن	
--	--	53 - 42	46 كجم	145
--	--	55 - 43	47	150
--	--	58 - 45	50	155
65 - 52	58	61 - 48	53	160
67 - 54	60	64 - 50	56	165
73 - 58	64	67 - 53	60	170
75 - 60	67	70 - 65	63	175
80 - 65	71	--	--	180
84 - 67	75	--	--	185
90 - 73	80	--	--	190 سم

جدول رقم ( 4 ) يبين كمية ما يحرق من سعرات حرارية خلال ممارسة بعض الرياضات لكل ساعة لشخص وزنه ( 70 كجم )

السعرات المفقودة في كل ساعة	نوع الرياضة
350 - 250	المشي
450 - 350	الهرولة
900 - 500	الجري
750 - 400	ركوب الدراجة
700 - 350	السباحة
600 - 400	التمرينات الهوائية

جدول رقم ( 5 ) المكسرات والتسالي

عدد السعرات الحرارية في 100 غ	المواد الغذائية
330 سعر حراري	الفسنق السوداني
670 سعر حراري	فسنق حلبي
595 سعر حراري	الكاجو
367 سعر حراري	جوز الهند
617 سعر حراري	الصنوبر
650 سعر حراري	لوز مقشر
656 سعر حراري	البندق
1200 سعر حراري	حب الهيل
600 سعر حراري	بذور البطيخ و القرع
705 سعر حراري	الجوز (عين الجمل )
ينصح بتقليل تناول المكسرات أو عدم التماذي بتناولها	

جدول رقم ( 6 ) العصائر

السعرات الحرارية في كل 100 غرام	المواد الغذائية
175 سعر حراري	كوب عصير برتقال
195 سعر حراري	كوب عصير برتقال معلب
150 سعر حراري	كوب عصير عنب
125 سعر حراري	كوب جريب فروت
125 سعر حراري	كوب ليمون مع ماء
50 سعر حراري	كوب عصير بندورة
50 سعر حراري	كوب عصير جزر
110 سعر حراري	كوب عصير تفاح
110 سعر حراري	الببيسي و الكولا وغيرها
معدومة تقريبا	شاي / قهوة دون سكر
و يحتاج الشخص هنا نوع العصير الذي يحب أن يتناوله مع النصيحة بالتنوع	

# الصحة والتغذية

جدول رقم ( 7 ) أنواع الخضروات

السعرات الحرارية في كل 100 جرام	نوع الخضار
32 سعر	الباذنجان
45 سعر	الفاصوليا الخضراء و اللوبيا
102 سعر	البازلاء الخضراء
13 سعر للحبة المتوسطة	الخيار
140 سعر	الثوم
17 سعر نصف حبة	الخس
42 سعر حبة متوسطة	الجزر
24 سعر	الفلفل الأخضر
60 سعر	البقدونس
33 سعر	الكزبرة
20 سعر	الفجل
30 سعر	السبانخ
118 سعر نصف حبة	البطاطا
25 سعر حبة كبيرة	الطماطم
35 سعر	البصل
31 سعر	الكوسة و اقرع
66 سعر	ملوخية
10 سعر	الزيتون
50 سعر دون رز	ورق العنب
25 سعر	الملفوف و الزهرة
120 سعر نصف حبة	بطاطا حلوة
27 سعر	الزهرة

ومن الواضح أن الخضراوات لا تحتوي على سعرات عالية ولكن عند القلي أو الحشي فإن سعراتها تزداد

جدول رقم ( 8 ) أنواع الحليب و منتجاته

عدد السعرات الحرارية في كل 100 غ	المواد الغذائية
66 سعر حراري	حليب الأم
64 سعر حراري	حليب بقر كامل الدسم
34 سعر حراري	حليب بقر خال من الدسم
97 سعر حراري	حليب غنم
71 سعر حراري	حليب ماعز
68 سعر حراري	لبن رائب
37 سعر حراري	لبن مخيض
166 سعر حراري ( ملعقتين )	لبنة
320 سعر حراري	جبنة نابلسية
400 سعر حراري	جبنة مثلثات
309 سعر حراري	قشطة أو كريمة ( دسم نسبته 30 % )
398 سعر حراري	جبنة قشقوان ( دسم نسبته 45 % )
775 سعر حراري	الزبدة
150 سعر حراري ( في كل كرة )	آيس كريم
171 سعر حراري	لبن مصفى
294 سعر حراري	جبنة بيضاء
345 سعر حراري	صفار البيض
49 سعر حراري	بياض البيض
82 سعر حراري	بيضة واحدة وزن 57 غ
وينصح التقليل من تناول الزبدة والآيس كريم	

جدول رقم ( 9 ) الفواكه

عدد السعرات الحرارية في 100 غ	المواد الغذائية
46 سعر حراري في حبة صغيرة	البرتقال
41 سعر حراري في حبة صغيرة	جريب فروت



55 سعر حراري	تفاح
25 سعر حراري ( شريحة صغيرة )	بطيخ وشمام
70 سعر حراري ( 3 حبات وسط )	مشمش وبرقوق
75 سعر حراري ( 10 حبات )	عنب
47 سعر حراري ( حبتين وسط )	خوخ
70 سعر حراري ( حبة صغيرة )	جواقة
77 سعر حراري	رمان
66 سعر حراري ( نصف حبة وسط )	مانجا
75 سعر حراري ( حبتين )	التين
237 سعر حراري ( 4 حبات صغيرة )	التين المجفف
163 سعر حراري ( 4 حبات )	البلح
284 سعر حراري ( 6 حبات صغيرة )	التمر
57 سعر حراري	الأناناس
72 سعر حراري	الكرز
102 سعر حراري ( حبة وسط )	الموز
246 سعر حراري	الزبيب
ينصح بتناول الفواكه، ولكن باعتدال ودون إفراط	

جدول رقم ( 12 ) السكريات و الحلويات

عدد السعرات الحرارية في 100 جرام	المواد الغذائية
400 سعر ، الملعقة الصغيرة 20 سعر	السكر
260 سعر ، الملعقة الكبيرة 55 سعر	المربي
300 سعر ، الملعقة الكبيرة 55 سعر	عسل النحل
145 سعر حراري	المهلبية
240 سعر حراري	جلي
516 سعر حراري	حلاوة طحينية
300 سعر حراري	بسكويت
200-300 سعر حراري ( كل قطعة )	جاتوة

تورته بالكريمة	322 سعر حراري
شيكولاتة سادة	525 سعر حراري
شيكولاتة محشية	595 سعر حراري
كنافة بالجبنه	356 سعر حراري ( قطعة صغيرة )
هريسة	550 سعر حراري
بقلاوة	500 سعر حراري
معمول بالجوز	500 سعر حراري ( حبة ونصف )
معمول بالتمر	420 سعر حراري
الغريبة	550 سعر حراري

ومن الواضح أن جميع هذه العناصر الغذائية ، غنية جداً بالسعر الحرارية ، لذا ينصح بالتقليل منها مع المحاولة بعمل سيطرة على الصغار من كثرة حبهم لها

جدول رقم ( 13 ) الأسماك والحيوانات والطيور

المواد الغذائية	السعرات الحرارية في كل 100 غ
لسان الغنم	187 سعر حراري
كبدة الغنم	121 سعر حراري
السمنة العربية	897 سعر حراري
زيت السمك	898 سعر حراري
شحم البقر	872 سعر حراري
زيت القطن	879 سعر حراري
زيت الفول السوداني	895 سعر حراري
زيت الذرة	899 سعر حراري
زيت الزيتون	897 سعر حراري
زيت دوار الشمس	898 سعر حراري
ساندويش هامبرجر	540 سعر حراري
هامبرجر مقلي	240 سعر حراري
الطحال	95 سعر حراري
الكلاوي	130 سعر حراري

## الصدقة والتغذية

الأرانب	155 سعر حراري
لحم العجل ( البتلو )	101 سعر حراري
البط	227 سعر حراري
زيت السمسم	900 سعر حراري
سمن نباتي	700 سعر حراري
المايونيز	500 سعر حراري

يستحسن التقليل من اللحوم ذات الشحوم والدهون و التقليل من أكل المخ والجمبري لارتفاع نسبة الكولسترول فيها ويجب على سيدة البيت استخدام هذه المواد بحرص وبحدود معقولة.

### جدول رقم ( 14 ) الأسماك والحيوانات والطيور

السعرات الحرارية في كل 100 غ	المواد الغذائية
77 سعر حراري	السماك النهري
72 سعر حراري	السماك البحري
124 سعر حراري	السردين
7 سعر (نسبة عالية جداً من الكولسترول)	الجمبري ( الربيان )
342 سعر حراري	الوزة
133 سعر حراري	الدجاج
99 سعر حراري	صدر الدجاجة
112 سعر حراري	لحم غنم دون دهن
747 سعر حراري	دهن ( اللية )
157 سعر حراري	قلب الغنم
125 سعر حراري	مخ الغنم