

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



الحملة الوطنية للتوعية من مخاطر البدانة

صحتك ما بتحمل خفف وزن عليها

إستشر الإختصاصيين



الحملة الوطنية للتوعية من مخاطر البدانة

تعريف البدانة

تعتبر منظمة الصحة العالمية أن البدانة هي تراكم مفرط للدهون في الجسم وصنفتها **مرضاً** يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض صحية. وليست البدانة مجرد قلق حيال الشكل الخارجي.

تقييم البدانة

أ- قياس مؤشر كتلة الجسم

يعتمد مؤشر كتلة الجسم كوسيلة لتقييم الوزن وتحديد البدانة

$$\frac{\text{الوزن (كـلـغ)}}{\text{الطول (م)}} =$$

مؤشر
كتلة
الجسم

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم
وزن ناقص	أقل من ١٨,٥
وزن طبيعي	من ١٨,٥ إلى ٢٥
زيادة في الوزن	من ٢٥ إلى ٣٠
بدانة خفيفة (درجة أولى)	من ٣٠ إلى ٣٥
بدانة متوسطة (درجة ثانية)	من ٣٥ إلى ٤٠
بدانة مفرطة (درجة ثالثة)	أكثر من ٤٠

بالإضافة الى قياس مؤشر كتلة الجسم يعتبر محيط الخصر مؤشر آخر لتقييم البدانة.

ب- قياس محيط الخصر



أكثر من 94 سم: مؤشر
خطر الإصابة بالأمراض
المتعلقة بالبدانة



80 سم: مؤشر خطر
الإصابة بالأمراض المتعلقة
بالبدانة

أكثر من 102 سم: زيادة خطر
الإصابة بالأمراض المتعلقة
بالبدانة

88 سم: زيادة خطر
الإصابة بالأمراض المتعلقة
بالبدانة

العوامل المؤثرة



الامراض المرتبطة بالبدانة

أمراض الجهاز الهضمي
والكبد



مرض السكري من
النوع الثاني



أمراض العמוד الفقري
والمفاصل



إرتفاع دهون الدم:
الكولسترول والترغلسيريد



مشاكل في الصحة
الإنجابية



إرتفاع ضغط الدم



أمراض نفسية



أمراض القلب والشرايين



أمراض الجهاز التنفسي



معالجة البدانة



- تتطلب معالجة البدانة إستشارة الطبيب الاختصاصي لتحديد سببها ومعالجتها والتنسيق مع اختصاصيي التغذية لإعطاء الإرشادات الغذائية اللازمة.
- إن خسارة ٥ الى ١٠٪ من وزنك تؤدي إلى تحسين الصحة وتخفيض خطر الإصابة بالأمراض الصحية المرتبطة بالبدانة.



أهمية النمط الغذائي الصحي

النمط الحياتي السليم ركن أساسي لمعالجة البدانة ويعتمد إتباع نظام غذائي صحي محدد السعرات الحرارية وممارسة النشاط الجسدي والرياضة البدنية بانتظام .

الصحن الغذائي

إنّقل إلى الحليب وغيره من منتجات الألبان والأجبان خالية الدسم أو خفيفة الدسم.

إختر الفواكه الطازجة أو المجففة التي لا تحتوي على سكر إضافي.

تناول خضاراً متنوّعة، ولا سيّما الخضراء الداكنة والحمراء والبرتقالية اللون.



إستبدل ما لا يقلّ عن نصف كمية الحبوب التي تستهلكها بحبوب كاملة.

نوّع مصادر البروتين. جرّب العدس، الحمص، الفول، البازلاء، المكسرات، الصويا، والمأكولات البحرية



إشرب كمية كافية من الماء حسب حاجة الجسم.

نصائح عمليّة للحفاظ على نظام غذائي صحي

تحتاج إلى إرادة قوية وجادة حتى تغيّر نمط حياتك وتصل إلى الوزن المثالي. من الضروري التنوع والإعتدال في تناول الطعام، التحقّق من ملصقات التغذية الموجودة على المنتجات قبل شرائها أو إستهلاكها، والحد من تناول الوجبات الخالية من العناصر الغذائية.

الحليب ومشتقاته:

تناول الحليب، الألبان والأجبان قليلة الدهون والملح. هذه الأطعمة غنية بالكالسيوم والبروتينات.



الفواكه والخضروات:

تناول الخضروات دائماً في وجبات الطعام الثلاثة وتناول الفاكهة الطازجة الموسمية كوجبات خفيفة يومياً. هذه الأطعمة غنية بالفيتامينات، المعادن، الألياف، ومضادات الأكسدة.



البروتينات:



- تناول اللحوم قليلة الدسم (لحم البقر)، اللحوم البيضاء من الدجاج والسمك مع إزالة الدهون المرئية عنها وتجنب اللحوم المصنّعة والمعلّبة لإحتوائها على الدسم والملح.
- تناول البقوليات مثل العدس والفاصوليا والحمص والأقل مرة واحدة في الاسبوع.
- اللحوم غنية بالحديد والبقوليات غنيّة بالفيتامينات، المعادن والألياف.

الحبوب والنشويات:



- تناول الحبوب الكاملة مثل القمح والأرز والشوفان غير المقشور لإحتوائها على الألياف والفيتامينات والمعادن. إستهلك النشويات (البطاطا، الشمندر...) حسب الكميات المحددة من قبل إختصاصيي التغذية.

الدهون:



- الطهي على البخار أو السلق بدلاً من القلي عند الطهي.
- إستبدال الدهون المشبعة مثل الزبدة والسمنة بالدهون غير المشبّعة المتعددة، مثل زيت الزيتون، زيت الصويا، الكانولا، الأفوكا.
- إستهلاك المكسرات النيئة الخالية من الملح بكمية محدودة.

الملح والصوديوم:



- تجنب الملح والصلصات المعلّبة (مثل صلصة الصويا والمرق) وإستبدال المنتجات ذات المحتوى العالي من الصوديوم (الخبز العربي، الكعك) بالمنتجات البديلة قليلة الصوديوم.

السكريات:



أثبتت الدراسات الحديثة أن السكريات والمشروبات الغنية بالسكر هي السبب الأول للبدانة وليس الدهون. الحدّ من استهلاك الحلويات والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات، مثل المشروبات الغازية والعصائر ومشروبات الطاقة.

الكحول:



الحدّ من استهلاك الكحول لما تحتويه من سعرات حرارية عالية.

أهمية النشاط البدني

تساهم الرياضة والنشاط البدني بشكل منتظم بالحفاظ على صحة نفسية وجسدية متوازنة وسليمة. فمن المهم إتباع نظام روتيني من التمارين الرياضية اليومية.

نصائح عملية للحفاظ على النشاط البدني:

- يمكن إجراء تمارين في المنزل أو ممارسة رياضة المشي صباحاً أو مساءً لمدة نصف ساعة كل يوم.
- الذهاب إلى المكان المقصود مشياً أو إيقاف السيارة بعيداً عن المنزل أو مكان العمل.
- إستعمال السلالم بدلاً من المصعد.



الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



الحملة الوطنية للتوعية من مخاطر البدانة

صحتك ما بتحمل خفف وزن عليها

إستشر الإختصاصيين

