

## القياسات المستعملة لتقدير الحالة الغذائية

كلية التربية للنبات / قسم الاقتصاد المنزلي  
تغذية علاجية عملي / المرحلة الرابعة  
أستاذ المادة : ا.م.نادية حسين منخي

## محاو؁ المحاضرة

■ المقدمة

■ تعريف الحالة الغذائية

■ طرق تقييم الحالة الغذائية

■ استمارات نماذج تقدير كمية ونوعية الغذاء المتناول

## المقدمة

- ان تقييم الحالة الغذائية هو الاداة الرئيسة للتعرف على حالات ومعدل سوء التغذية بين الافراد والجماعات.
- كما يفيد التعرف على الحالة الصحية للفرد والأدوية التي يتناولها والامراض المزمنة التي يعاني منها .
- وان تقييم الحالة الغذائية يشمل فحوصات جسمية للفرد والنمو والتطور والسلوك الذي يمارسه والحالة المعيشية والمستوى الثقافي والاقتصادي وكل هذه العوامل تؤثر في كمية الأغذية المتناولة وفي الاحتياجات الغذائية .

## تعريف الحالة الغذائية

- تعني كلمة الحالة الغذائية صحة الافراد التي تتاثر اساسا بتناول الغذاء (العناصر الغذائية).
- تعرف الحالة الغذائية بانها درجة اشباع الاحتياجات الفسيولوجية للأفراد من العناصر الغذائية بما يتناولونه من طعام اي انها حالة اتزان لدى الفرد بين ما يتناوله من عناصر غذائية وما يطرحه خارج الجسم .
- لتقدير الاحتياجات الغذائية للمجتمع او لفئة معينة توجد مشكلة كيفية تقييم الحالة الغذائية للأفراد او المجموعات من خلال المجتمع.

## طرق تقييم الحالة الغذائية

### أولاً : الفحوصات الاكلينيكية او الجسمانية

- الفحوصات الاكلينيكية او الجسمية تعني التشخيص الكامل لجميع اجزاء الجسم بالاضافة الى التاريخ الطبي التي تشمل (فحص الجلد والشعر والاسنان واللثة والشفيتين واللسان والعينين والوجه والاذن والعضلات والعظام والغدة الدرقية)
- ويعد فحص الشعر والجلد والقدم من المؤشرات المهمة للحالة الغذائية لسرعة تغيرها في حالة سوء التغذية .
- وتجري الفحوصات الاكلينيكية عادة قبل التحاليل المعملية التي تؤكد صحة الاعراض الاكلينيكية بالإضافة الى انها تظهر بعض الاعراض الجسمانية غير المرئية وبشكل عام فان تشخيص الاعراض الاكلينيكية يستلزم خبرة ومعرفة جيدة لان هناك تداخلنا وتشابها بين كثيرة من الاعراض .

## ثانيا : التحاليل المعملية او الكيموحيوية

■ يمكن التعرف على حالة نقص العناصر الغذائية لدى الشخص قبل ظهور الاعراض الاكلينيكية باجراء بعض التحاليل المعملية لتأكيد اعراض نقص العناصر الغذائية التي ظهرت من الفحوصات الإكلينيكية وكذلك للتعرف على اعراض نقص العناصر الغذاء التي لم توضحها الفحوصات الاكلينيكية وبذلك يصبح التشخيص كاملا قبل البدء في المعالجة الغذائية .

■ و تقيس التحاليل المعملية العناصر الغذائية والمواد المفرزة في كل من الدم والادرار والبراز والكبد والعظام كما تعد مؤشرا جوهريا لاكتشاف سوء التغذية .

■ تشمل التحاليل المعملية قياس هيموكلوبين الدم،البومين البلازما،مؤشر الكرياتين، الكفاءة المناعية، توازن النتروجين تقدير العناصر الغذائية بالدم والادرار).

## ثالثا : القياسات الانثروبومترية (البشرية)

- القياسات الانثروبومترية البشرية تعكس معدل النمو والتطور والحالة الغذائية (وتشمل، محيط وسط منتصف الذراع ،سمك طية الدهن تحت الجلد، محيط الراس، قياس الوزن و الطول، مؤشر كتلة الجسم).
- تعد القياسات الانثروبومترية جزءا مهما من الفحوصات الطبية خصوصا للرضع حديثي الولادة والأطفال والمراهقين والنساء والحوامل وذلك لمتابعة النمو والتطور خلال تلك المراحل من العمر .
- تعكس بعض القياسات الانثروبومترية كالطول ومحيط الراس خلال فترة العمر السابقة اما قياس الوزن ومحيط وسط الذراع وسمك طية الجلد فتعكس الحالة الغذائية الحالية .

## رابعاً : التقييم الغذائي

تعد معرفة كمية الغذاء التي يستهلكها الفرد او المجموعات هدفا رئيسا يسعى الى تحقيقه معظم الدول وذلك كمؤشر جزئي عن الحالة التغذوية في المجتمع ،ولكن لا يمكن الاعتماد على نتائج التقييم الغذائي في تحديد الحالة التغذوية الا اذا كان يصاحبها بعض الاعراض او الفحوصات البيوكيميائية والجسدية والاكلينيكية كما يستفيد من نتائج التقييم الغذائي في وضع السياسة الزراعية والصحية المستقبلية وكذلك في تخطيط برامج التثقيف الغذائي .

ويتضمن التقييم الغذائي خطوتين مهمتين تقدير نوعية العناصر الغذائية في الغذاء المتناول وتشمل استخدام جداول (التاريخ الغذائي ، النمط الغذائي اليومي ،سجل تناول الغذاء خلال ٢٤ ساعة ) وتقدير كمية العناصر الغذائية في الغذاء المتناول وتشمل استخدام جداول (التركيب الكيميائي للطعام المتناول، التحليل الكيميائي للعناصر الغذائية في الوجبة ) .



## نموذج تقدير كمية الغذاء المتناول

الوجبات	نوع الغذاء	وزن الغذاء قبل تناول	وزن الغذاء بعد تناول	الكمية المستهلكة
الطور				
ما بين الطور والغذاء				
الغذاء				
ما بين الغذاء والعشاء				
العشاء				
بعد العشاء (قبل النوم)				

# نموذج تقدير كمية الغذاء المتناول

		عدد مرات الاستهلاك		الكمية	نوع الطعام
		في الأسبوع	في الشهر		
					الأطعمة النشوية
					الأطعمة السكرية
					الأطعمة الدهنية
					الأطعمة البروتينية
					الخضروات
					الفواكه
					المخللات
					المشروبات



!!hanen!!

المشروبات  
Lakit.com

# نموذج تقدير نوعية الغذاء المتناول

طريقة الطهي (مقلى... الخ)	كمية الغذاء المتناولة											الوجبات	
	شريحة	قطعه	عنبه	كوب	حبه كبيره	حبه متوسطه	ملعقة شاي	ملعقة أكل	صحن صغير	صحن متوسط	صحن كبير		الاغذيه المأكولة
													الططور
													مايين الططور والغداء
													الغداء
													مايين الغداء والعشاء
													العشاء
													بعد العشاء (قبل النوم)



!!hanen!!

Lakii.com

## نموذج تقدير نوعية الغذاء المتناول

الأطعمة	مرة	مرتان	3 مرات	4 مرات	5 مرات	6 مرات	يوميًا	تأخرًا او لا أتناول
اللحوم								
الدجاج								
السمك								
الروبيان								
البيض								
الأرز								
الخبز								
البقوليات (عدس/فول)								
الحليب								
الجبن								
الزبادي / اللبن								
المكسرات								
لحويات والشوكولاته								
المشروبات الغازية								
عصائر الفاكهة								
الشاي								
القهوة								
الخضروات الطازجة								



!!hanen!!

# نموذج التحليل الكيمياء للغذاء المتناول

جدول (10) تحليل الأطعمة التي تستعمل في الشرق الأوسط  
قسم التغذية وتكنولوجيا الأظعمة - الجامعة الأمريكية ببيروت  
(في المائة جرام جزء مأكول)

اسم الصنف	ماء	بروتين	دهن	ألياف	كربوهيدرات	سحرات	كأ	فوسفور	حديد	بنتول مكثف ميكرو	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين E	صوديوم	بوتاسيوم
<b>الحبوب ومنتجاتها :</b>																
ذرة جاف	11.3	9.4	4.2	1.8	72.0	351	9	290	2.5	14	0.43	0.10	1.9	-	1	284
أرز أبيض	12.0	7.2	0.6	0.6	79.1	354	9	104	1.3	-	0.8	0.03	1.6	-	6	125
قمح كامل	13.0	11.5	2.2	2.3	69.3	354	36	383	3.1	-	0.57	0.12	4.3	-	53	349
خبز شامي	30.0	8.2	1.0	0.5	58.3	279	10	100	0.6	-	0.10	0.06	1.0	-	554	181
خبز بلدي	28.4	8.2	3.3	0.5	58.3	260	15	168	6.6	-	0.32	0.85	4.2	-	111	181
دقيق قمح استخلاص 85%	13.5	12.3	1.2	0.6	67.2	350	19	120	1.3	-	0.05	0.08	0.6	-	2	82
دقيق قمح استخلاص 70%	21.6	10.4	1.0	0.8	64.4	294	24	116	4.5	-	0.13	0.09	1.8	-	452	136
مكرونة جافة	10.4	12.5	1.2	0.3	75.0	369	27	-	1.3	-	0.88	0.06	1.7	-	21	192
دقيق سميط	12.0	11.3	0.8	0.2	75.0	354	48	128	1.0	-	0.07	0.06	1.2	-	31	220
نشا أرز	12.0	0.5	0.3	0.2	87.0	352	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>بقول جافة :</b>																
عدس أصفر	12.2	13.7	1.3	3.2	57.4	351	68	350	7.0	8	0.46	0.30	2.0	4	84	780
فول ناشف	10.6	15.0	1.8	5.9	53.7	354	77	374	6.0	8	0.53	0.30	2.5	6	39	560
فاصوليا ناشفة	12.0	12.6	1.6	4.3	55.4	349	86	247	7.9	-	0.54	0.19	3.1	3	72	1474
لوبيا ناشفة	10.6	23.1	1.2	4.5	57.2	353	77	420	7.0	2	0.90	0.20	1.9	3	45	1237

# نموذج التحليل الكيميائي للغذاء المتناول

جدول رقم ( ١ ) : محتويات الأطعمة من العناصر الغذائية (الجزء الصالح للأكل )

الرقم	الغذاء	المواصفات القياسية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	معادن جرام	إلياف جرام	مواد نشوية جرام	طاقة سعرات حرارية	أملاح معدنية			فيتامينات				
											كالكسيوم ملجم	فوسفور ملجم	حديد ملجم	فيتامين أ ميكروجرام	نياسين ملجم	ريبوفلافين ملجم	ثيامين ملجم	فيتامين ج ملجم
١	شعير	كوب واحد	٢٠٠	٢٥	٢٣	٢٠٦	٢٠٤	٧٨	١٢٩٠٢	٦٧٢	٥٢	٤٣٠	٦	١٣٦٦	٠.٩٤	٠.٠٤	١.٠٨	-
٢	ذره	١/٢ كوب	٦٠	٨.٩	٦.٧	٢٠١.٦	٠.٩	١.٦٦٢	٢٩.٧	٢٠٥	٦	٢٠٨.٨	١.٢	٤.٥	٠.٢٥	٠.٠٦	٠.٠٨	-
٣	مكرونة	كوب واحد	٩٣	٩.٧	١٢.٧	١.٨٦	-	-	٧٢.٧	٢٤٤	٢٤.٢	١٢٩.٥	١.٣٠	-	٠.١٣	٠.٠٦	١.٨٦	-
٤	نشا الذره	كوب واحد	١٢٨	١٥.٥	٠.٣	١.٠٣	٠.١٣	٠.١٢٨	١١١.١	٤٧١	-	-	-	-	-	-	-	-
٥	رز	كوب من الحبوب المتوسطه	١٩٥	٢٥.٩	١٤.٦	١.٩٥	١.٨٠	١.١٧	١٤٩.٦	٦٧٥	١٩.٥	٣٧٠.٥	٦.٢٤	٠.٣٣	٠.٤١	٠.٣١	٧.٦	-
٦	طحين الرز	كوب واحد	٩٤	٧.٥	٦.٥	١.٠٣	٠.٤٧	٠.٤٧	٧٨.٥	٣٥٤	٩.٤	٩٥.٩	٢.٢٦	-	-	-	-	-
٧	رز يشاور	كوب واحد	١٩٥	٢١.٨	١٥.٢	٤.٤٩	٠.٩٨	-	١٥٢.٣	٧١٠	٣١.٢	٢٩٨.٣٥	٥.٤٦	-	-	-	-	-
٨	رز مصفى ومسلوقة	كوب واحد	١٨٥	١٣.١٩	٧.٠	٠.٣٧	٠.٣٧	-	٤٥.١٤	٢١٨	٧.٤	١٢٢.١	١.١١	-	٠.٠٤	٠.٠٢	٠.٩٣	-
٩	بلاليل	كوب واحد	٢٧	٢.٥	٣.٨	٠.٣٠	٠.٢٢	-	٢٠.١٧	٩٩	٧.٠٢	٥٢.٤٦	٠.٣٨	-	-	-	-	-
١٠	برغل (جروش القمح)	كوب واحد	١٧٥	٢٢.٨	٢١.٩	٢.٦٢	٢.٩٨	٢.٦٢٥	١٢٢.١٥	٦١٢	٧.٠	٧٨٧.٥	٦.١٣	-	٠.٧	٠.٧	٧.٥٣	-
١١	قمح	كوب من الحبوب المتوسطه	١٣٧	١٧.٨	١٥.٨	٣.٠١	٢.٣٢	٣.١٥١	٩٤.٩	٤٨٥	٤٩.٣٢	٥٢٤.٧١	٤.٢٥	-	٠.٧٨١	٠.١٦	٥.٨٩	-

## الجزء العملي التطبيق

تسليم تقرير مفصل يوضح  
طرق تقييم الحالة الغذائية