

تنظيم برامج غذائية لذوي السمنة

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

محاو؁ المآاضرة

■ المقدمة

- ارشادات غذائية لتخطيط وجبة غذائية محدودة الطاقة للشخص البدین
- ارشادات مهمة لتخطيط وجبة غذائية محدودة الطاقة للشخص البدین
- طرق تخطيط وجبة غذائية محدودة الطاقة للشخص البدین
- نموذج تخطيط وجبة غذائية للشخص البدین باتباع نظام البدائل الغذائية

المقدمة

- ان افضل طريقة لمعالجة السمنة هي تخطيط وجبات غذائية مشابهة للشخص الطبيعي غير البدين فيما عدا انها منخفضة في محتواها من الطاقة .
- يتم ذلك بالاعتماد على نظام مجموعات الغذاء الرئيسية (مرشد الغذاء الهرمي) او اتباع نظام البدائل الغذائية .
- الهدف من اعطاء البدين وجبة غذائية منخفضة الطاقة هو الحصول على توازن الطاقة السلبي اي ان كمية الطاقة المتناولة تكون اقل من كمية الطاقة المنصرفة مما يؤدي الى فقدان الوزن .

ارشادات غذائية لتخطيط وجبة غذائية محدودة الطاقة للشخص البدين

- تجنب تناول الأغذية الدهنية مثل الفطائر والأغذية واللحوم الدسمة والزبدة والاييس كريم واللحوم والاسماك المعلبة بالزيت والمكسرات والالبان الدسمة والشكولاته والقشدة والاسماك الدهنية كم يجب الاقلال قدر الإمكان من كمية الزبدة والمارجرين المضافة الى الطعام .
- الاكثر من تناول الخضروات الطازجة والمطهوه ويجب تقدير كمية الدهن المضاف الى الطعام اثناء عملية الطهو كما يمكن إضافة الملح والخل والبهارات الى الخضروات لإعطاء النكهة ولأنها خالية تماما من السعرات وبشكل عام يمكن تناول جميع أنواع الخضروات فيما عدا الخضروات المقلية .
- الاعتدال في تناول الفواكه الطازجة او الفواكه المعلبة بعد سحب المحلول السكري والاخذ في الاعتبار انها تحتوي على كمية اكبر من السكر من الفواكه الطازجة وبشكل عام يمكن تناول جميع أنواع الفواكه فيما عدا الافوكادرو والزيتون ولا يوصى بإضافة السكر او القشدة المخفوقة اليها .

ارشادات غذائية لتخطيط وجبة غذائية محدودة الطاقة للشخص البدين

■ الاقلال من تناول الاغذية الكاربوهيدراتية مثل الرز والخبز والمنتجات المخبوزة والكيك والاسباكتي والكعك والعسل والبطاطا الحلوة والديبس والمحليات ويوصى بتناول الفطائر او البسكويتات والحلويات المصنع بالمنزل لان الانواع التجارية غنية بالسكر والدهن كما يوصى بتناول منتجات الحبوب المصنعة من الحبوب الكاملة وتجنب الغنية بالسكر والدهن ويمكن تناول منتجات الحبوب الخالية من السكر او قليلة السكر.

■ تحديد كمية البروتينات والدهون والكاربوهيدرات في الحمية الغذائية بما يتناسب مع كمية الطاقة وتتراوح كمية البروتينات في الحمية منخفضة الطاقة ٧٠-١٠٠ غم يوميا ويوصى بتناول اللحم الصافي والدواجن منزوعة الجلد والاسماك المشوية او المخبوزة وتجنب اللحوم المقلية .

■ عدم اهمال وجبة الافطار وتقديم الشاي والقهوة بدون اضافة السكر.

ارشادات غذائية لتخطيط وجبة غذائية محدودة الطاقة للشخص البدين

- استعمال الحليب الفرز (الخالي من الدهن) المدعم بفيتامين (د، ا) او احد مشتقاته (الحليب الطازج ، الزبادي، الحليب المجفف او المركز) بما يعادل كوبيين او اكثر يوميا ويمكن تناول الحليب المنخفض الدهن (٢%دهن) او احد مشتقاته كان هناك حاجة لزيادة كمية الطاقة في الوجبة الغذائية ،ويجب تجنب الحليب المحلى والحليب بالشوكلاته والاييس كريم كما يجب تناول الاجبان منخفضة الدهن .
- تجنب تناول المشروبات الغازية وغيرها وكذلك المشروبات غير الغازية العصائر المحلاة وجميع المشروبات المضاف اليها السكر
- يجب الاقلال من من تناول مجموعة الدهون والزيوت لانها غنية بالسعرات الحرارية وفقيرة بالعناصر الغذائية .
- يفضل استعمال البهارات والاعشاب بدلا من الصلصة والزبدة والدهون الاخرى .
- يجب شرب الشاي والقهوة بدون إضافة السكر او الكريمة .

ارشادات مهمة لتخطيط وجبة غذائية محدودة الطاقة للشخص البدن

- يوصى بان لا يخفض وزن الشخص اكثر من ١-٢ باوند اسبوعيا .
- يجب الا يقل محتوى الوجبة الغذائية عن ١٠٠٠ سعرة يوميا .
- عند تخطيط وجبة غذائية محتوية على ١٢٠٠-١٥٠٠ سعرة يوميا يصعب الحصول على كامل احتياجاته الغذائية .
- يوصى باعطاء الشخص البدن الاغذية المقواة ومدعات الفيتامينات والمعادن عند اتباع وجبة غذائية منخفضة السعرات .
- يجب ان يصاحب تناول الوجبة المحدودة السعرات ممارسة التمارين الرياضية .
- يجب الابتعاد عن الضغوط النفسية والجسمية والتوتر العصبي .

ارشادات مهمة لتخطيط وجبة غذائية محدودة الطاقة للشخص البدين

- يوصى حديثا بان تحتوى وجبة الشخص البدين على حوالي ٢٥% من اجمالي السعرات بشكل بروتينات ٥٠% كاربوهيدرات ٢٥% دهون .
- بعد ان ينخفض الوزن الى الطبيعي يجب ان يرجع الى نظام الوجبة الطبيعي التي تحتوي على ٣٠% من اجمالي السعرات بشكل بروتينات ٥٥% كاربوهيدرات ١٥% دهون .

طرق تخطيط وجبة غذائية محدودة الطاقة للشخص البدين

- تخطيط حمية غذائية معتدلة في محتواها من البروتينات والدهون ومرتفعة في محتواها من الكربوهيدرات .
- تخطيط حمية غذائية عالية في محتواها من البروتينات ومعتدلة من الكربوهيدرات والدهون .

نموذج تخطيط وجبة غذائية للشخص البدين باتباع نظام البدائل الغذائية

■ يمكن تخطيط وجبات غذائية تحتوي على ٢٠٠ سعرة باتباع نظام البدائل الغذائية تتضمن الآتي :

■ (٢) بديل حليب فرز

■ (٤) بديل لحوم

■ (٤) بديل خضروات

■ (٢) بديل فواكه بديل

■ (٦) نشويات وخبز

■ (٤) بديل دهون