



FOPCU CAN

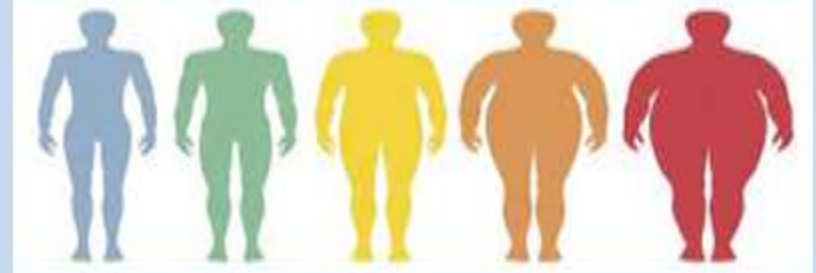
Cairo University



Faculty of Pharmacy

النشرة المجتمعية التوعوية الخامسة والعشرون
«السمنة وكيفية الوقاية منها»

May 2021



السمنة هي تراكم مفرط أو غير طبيعي
للدهون والذي يلحق الضرر بصحة الفرد.
ويعدّ السبب الرئيسي لزيادة الوزن
والسمنة هو اختلال توازن الطاقة بين
السرعات الحرارية التي تدخل الجسم
والسرعات الحرارية التي يحرقها

Editors:

Prof Dr. Sherine Maher Risk

FOPCU Vice dean for community service and Environment Development Affairs.

Dr. Mai Ahmed

Assistant vice dean for community service and Environment Development Affairs

FOPCU CAN Issue 25 May 2021

أسباب الإصابة بالسمنة:

قد تؤثر الجينات الموروثة في مقدار الدهون الذي يخزنه جسدك، وأما في توزيع تلك الدهون. وقد تؤدي الخصائص الوراثية أيضاً دوراً في مدى كفاءة جسدك في تحويل الطعام إلى طاقة، وكيفية تحكم جسدك في شهيتك، وكيفية حرق جسدك للسعرات الحرارية أثناء ممارستك للرياضة.

العوامل الوراثية

يُنهم النظام الغذائي عالي السعرات الذي يفتقر إلى الفاكهة والخضروات، والمليء بالوجبات السريعة، والمتشخم بالمشروبات عالية السعرات وحبص الطعام الكبيرة للغاية في زيادة الوزن.

نظام غذائي غير صحي

عدم ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة والإصابة بالكسل والخمول يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة، وعلى العكس فإن ممارسة أي نوع من النشاط البدني له دور في تنظيم معدل الأيض بالجسم، ما يقلل من زيادة الوزن حيث إن مستوى الأيض وعدم استقراره له دور في الإصابة بالسمنة.

قلة النشاط

يمكن أن ترجع السمنة لدى بعض الأشخاص إلى أسباب طبية، مثل متلازمة كوشينغ وغيرها من الحالات. وقد تؤدي الإصابة ببعض المشكلات الصحية أيضاً، مثل التهاب المفاصل، إلى قلة النشاط؛ مما قد ينتج عنه زيادة الوزن.

قد تؤدي بعض الأدوية إلى زيادة الوزن إذا لم يتم التعويض عن ذلك من خلال النظام الغذائي أو الأنشطة. وتتضمن هذه الأدوية بعض مضادات الاكتئاب، والأدوية المضادة لنوبات الصرع، وأدوية السكري

بعض الأمراض والأدوية

أضرار السمنة



➤ من أكثر أضرار السمنة شيوعاً مرض السكري من النوع الثاني، بسبب تراكم كثير من الدهون بالجسم والكوليسترول الضار.

➤ الارتفاع في معدل ضغط الدم الذي قد ينتج عنه التعرض للسكتة الدماغية.

➤ التعرض إلى الإصابة بالتهابات القلبية والأوعية الصدرية.

➤ التسبب في الإصابة بالأمراض السرطانية والأورام الخبيثة التي تصيب خلايا الجسم.

➤ تزيد السمنة من فرصة الإصابة بحصوات المرارة ومشكلات الكبد والكلى.

➤ التعرض إلى الضغط العصبي والتوتر المستمر والاكتئاب.

Editors:

Prof Dr. Sherine Maher Risk

FOPCU Vice dean for community service and Environment Development Affairs.

Dr. Mai Ahmed

Assistant vice dean for community service and Environment Development Affairs

FOPCU CAN Issue 25 May 2021

نصائح إسترشادية لإنقاص الوزن

تناول الطعام كل 3 ساعات ولو ثمرة فاكهة بما لا يجعلك تشعر بالجوع الشديد.

لا تشتري الطعام وأنت جائع جداً ولا تخططي لوجباتك

لا تبدأ أي نظام غذائي إن كنت تحت ضغط عصبي شديد أو تعاني من إجهاد قوي

أكثر ما يسبب السمنة هي الدهون والسكريات، لذلك التقليل منهما في الوصفة لأي طبق أو التقليل من تناولها مع المشروبات والمأكولات المختلفة يعتبر هو أساس النجاح في أي حمية غذائية

ممارسة بعض الرياضة اليومية حتى وإن كانت لفترة لا تزيد عن الثلث ساعة تساعد في نزول الوزن بشكل كبير وتساعد على شد جسمك.

لا يجب أن تتبع أي نظام غذائي قاسٍ يجعلك تخسر أكثر من 2 كجم في الأسبوع

تناول في كل وجبة قدر من البروتين لأنها أبداً في الهضم وبالتالي تشعرك بالشبع لفترة أطول

يجب أن تعلم أن حفاظك على وزنك الجديد يعني أن تتغير عاداتك الغذائية للأبد وألا تعودى لعاداتك القديمة غير الصحية

تناول الكثير من الماء بما لا يقل عن 8 إلى 10 أكواب يومياً شيء أساسي في أي حمية غذائية

إن رغبت في قطعة من الشوكولا أو نوع من الحلوى أو بعض الأطباق المليئة بالسعرات الحرارية، فيفضل تناولها صباحاً على الفطور

تناول الطعام ببطء وتدق جيداً وهذا يشعرك بالشبع من كمية صغيرة

لا تسهر حتى لا تتناول المزيد من الطعام ورتب يومك جيداً واحصل على القدر الكافي من النوم

اشترى لنفسك عتبة صالحة لاصطحاب الطعام الصحي للعمل أو لمكان دراستك بدلاً من الاعتماد على المأكولات والمشروبات الجاهزة.

لا تتناول الطعام أمام التلفاز بل ثبت مكان محدد لتناول الطعام ليمتلك التركيز على القدر الذي تتناوله من الطعام، و أكثر من الفواكه والخضروات خاصة بين الوجبات

لا تتناول الطعام مباشرة من الكيس أو العلب بل ضعه في طبق محدد حتى تتأكد من الكمية المناسبة.

اختر الحليب والزبادي الخالي من الدسم، والأجبان قليلة الدسم فهذه الخيارات تقلل من السعرات الحرارية ولا تتناول المقلبات إلا بالقدر البسيط جداً

اغسل أسنانك بالمعجون والغسول بعد كل وجبة فهذا يقلل من شعورك بالجوع

خصص لنفسك أطباقاً صغيرة وملعقة وشوكة وسكين من الحجم الصغير فهذا يجعلك تقلل من الكميات وتشعر بالشبع أسرع

تناول المشويات أكثر من المقلبات سواء في اللحوم والدجاج أو في البطاطس والبطاطا

Editors:

Prof Dr. Sherine Maher Risk

FOPCU Vice dean for community service and Environment Development Affairs.

Dr. Mai Ahmed

Assistant vice dean for community service and Environment Development Affairs

FOPCU CAN Issue 25 May 2021

عادات خاطئة لإنقاص الوزن

تناول الكثير من الأطعمة في اليوم المفتوح (الفرى)

1

ما لا يعرفه كثير من الناس أن اليوم المفتوح، وهو اليوم الذي ينتظره الجميع، من أهم أسباب زيادة الوزن، لأننا نتناول كثيراً من الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية، التي يصعب على الجسم حرقها، لذا يتسبب هذا اليوم في هدم مجهود فترة طويلة من الرجيم

تقليل الكربوهيدرات لإنقاص الوزن

2

نعم صحيح أن التقليل من تناول النشويات يساعد كثيراً في إنقاص الوزن بشكل سريع وملحوظ، إلا أن هذا الأمر غير صحي، فالكربوهيدرات عنصر أساسي في أي حمية غذائية. وفي حال تركها تماماً، والعودة إليها بصورة مكثفة، يرجع الجسم إلى الوزن السابق

اتباع رجيم الوجبة الواحدة

3

وهو رجيم قاسٍ جداً، وهو أبعد ما يكون عن وصفات الرجيم الصحي، وأخطاره كثيرة على الصحة كالتعب والإرهاق والإصابة بمشكلات سوء التغذية. ومنك هذه الحميات الغذائية تعمل على إنقاص الوزن بشكل كبير، ولكن ضررها أكبر من نفعها، إذ يفتقد الجسم في هذا الوقت الكثير من العناصر الغذائية التي يحتاجها. بالإضافة إلى ذلك، في حال توقف هذا الرجيم قد لن تستطيع السيطرة على شهيتك.

4

استخدام الأدوية المانعة للشهية

إن المجوع لمنك هذه الأدوية المنشطة للشهية أو المانعة لامتنصاص الدهون دون استشارة الطبيب، خطأ فادح يمكن أن يؤدي إلى عواقب صحية خطيرة. فضلاً عن أنه في حال توقفك عن تناول منك هذه الأدوية وانقطاعها، سيعود الوزن بسرعة، لذلك لا تحاول المجوع لمنك هذا الحل.

5

تخطي بعض الوجبات اليومية

من ضمن الحلول التي يلجأ إليها بعض الناس التجويع، ولكن تجويع نفسك من أجل إنقاص الوزن طريقة غير صحيحة، إذ إنه يبطل من عملية التمثيل الغذائي بجسمك. ويجعلك الجوع الشديد غير الصحي أيضاً عرضة للإصابة بالأمراض الضعف، وفي هذه الحالة من التعب ستحتاج إلى تعويض نفسك وجسمك بمزيد من الطعام، فلا تكون هناك فائدة من هذا الأمر في النهاية سوى اكتساب المزيد من الوزن.

Editors:

Prof Dr. Sherine Maher Risk

FOPCU Vice dean for community service and Environment Development Affairs.

Dr. Mai Ahmed

Assistant vice dean for community service and Environment Development Affairs

FOPCU CAN Issue 25 May 2021