

الحديث عن الوزن

دليل ترسيخ عادات أكثر صحة



National Clinical
Programme for
Obesity



”

كثيرًا ما نسمع أن التحكُّم في الوزن مسألة بسيطة لا تتطلب أكثر من مجرد الإقلال من الطعام والإكثار من الحركة. في الواقع، الأمر أكثر تعقيدًا من ذلك.

بغض النظر عن وزنك، فإن اتباع نظام غذائي أكثر صحية وعيش حياة نشيطة سوف يكون له تأثير إيجابي على صحتك. “



المحتويات

2	نبذة عن هذا الدليل	القسم الأول
		
4	الخطوات الأساسية لتبني عادات أكثر صحة	القسم الثاني
5	◀ الخطوة الأولى: فهم العادات الصحية	
5	الصحة النفسية	
7	النوم	
8	التغذية السليمة	
12	ممارسة النشاط البدني	
15	فترة الجلوس	
16	◀ الخطوة الثانية: استكشاف عاداتك الصحية	
27	◀ الخطوة الثالثة: تحديد الأهداف ووضع خطتك	
35	◀ الخطوة الرابعة: تتبّع معدل تقدمك	
36	◀ الخطوة الخامسة: التعامل مع التحديات والانتكاسات الخاصة بك	
		
38	فلنسترجع الأفكار الأساسية	القسم الثالث
		
39	معلومات إضافية	القسم الرابع
40	النشاط البدني والظروف الصحية	

القسم الأول: نبذة عن هذا الدليل

إن كنتَ تحتاج إلى مساعدة للاهتمام بصحتك ووزنك، فهذا الدليل مُوجّه إليك. هذا الدليل لا يُعنى بفقدان الوزن السريع، أو الأنظمة الغذائية السحرية، أو الهوس باللياقة البدنية.

يمكنك استخدام الدليل للأغراض التالية:

- ◀ معرفة المزيد عن عاداتك اليومية فيما يتعلق بالتغذية والنشاط البدني
- ◀ البحث عن معلومات مفيدة لمساعدتك في رحلتك نحو تبني عادات نمط الحياة الصحي
- ◀ تحديد أهدافك الخاصة ووضع خطة للتعامل مع التحديات التي قد تواجهك
- ◀ البحث عن طرق لتتبع أداك.

يمكنك استخدام هذا الدليل بنفسك، أو مع أخصائي الرعاية الصحية. يهدف هذا الدليل إلى مساعدتك على تبني عادات أكثر صحة تدعم صحتك وسلامتك. قد يؤدي فقدان بعض الوزن إلى فوائد صحية. وزنك المثالي هو الوزن الذي تصل إليه وأنت تعيش حياة صحية وسعيدة قدر الإمكان. إذا كنتَ في الخامسة والستين من العمر فما فوق، قد لا تُنصح بفقدان الوزن بسبب خطر إصابتك بضعف جسدي. إذا كانت لديك مخاوف بشأن وزنك وصحتك، تحدّث مع الممارس العام المعالج لك.

المبادئ التوجيهية للممارسة السريرية لإدارة السمنة لدى البالغين في أيرلندا Clinical Practice Guidelines for the Management of Obesity in Adults in Ireland تحدد الخطوط العريضة لتقديم رعاية رفيعة المستوى للمصابين بالسمنة. يمكنك الاطلاع عليها على موقع aso.info/guidelines. كما يقدم التحالف الأيرلندي للأشخاص الذين يعانون من السمنة خدمة دعم الأقران. يمكنك التواصل معهم عبر البريد الإلكتروني icpobesity@gmail.com، أو على الفيسبوك www.facebook.com/ICPObesity أو على تويتر [@icpobesity](https://twitter.com/icpobesity).

الوزن المثالي هو الوزن الذي
تصل إليه وأنت تعيش حياة
صحية وسعيدة قدر الإمكان.



الوزن مسألة معقدة

لا يتم تحديد الصحة من خلال وزن جسمك فقط. زيادة الوزن هي مصطلح يُستخدم لوصف زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي، لكن عندما يؤثر الوزن على صحتك، يُطلق عليه لفظ "السمنة". والسمنة هي مرض مزمن يتطلب إدارة وعلاجًا مدى الحياة. يجب إجراء تقييم سريري لتشخيص السمنة، ولتحديد أنسب خطة علاجية لك. إذا كنت قلقًا أو غير متأكد، تحدّث إلى الممارس العام أو أخصائي الرعاية الصحية المعالج لك.

قد تؤدي زيادة الوزن إلى زيادة خطر إصابتك بما يلي:

- ◀ أمراض القلب والسكتة الدماغية
- ◀ مرض السكري من النوع الثاني
- ◀ بعض اضطرابات العضلات والعظام (مثل هشاشة العظام)
- ◀ بعض أنواع السرطان (مثل سرطان الثدي، والمبيض، والبروستاتا، والكبد، والمرارة، والكلى، والقولون).

هناك الكثير من العوامل التي تؤثر على وزن جسمنا.



هناك فوائد صحية لفقدان ما يتراوح بين 5% إلى 10% من وزن جسمك. لكن فقدان الوزن أمر معقد، يشكل تحديًا، ويصعب الحفاظ عليه. توصلت الأبحاث إلى أن هناك أكثر من 100 عامل مرتبط بوزن الجسم. بعضها عوامل شخصية تتعلق بنا، في حين أن البعض الآخر يتأثر بالمجتمع، والثقافة، والبيئة التي نعيش فيها.

القسم الثاني: الخطوات الأساسية لتبني عادات أكثر صحة

هناك خمس خطوات أساسية للتحكم في وزنك والعناية بصحتك.



الخطوة 1

فهم العادات الصحية

في هذه الخطوة، ننظر إلى جوانب حياتنا التي يمكن أن تدعمنا لنكون في أفضل صحة ممكنة عند أي وزن. في الخطوة الثانية، يمكنك أن تفكر في عاداتك. كما يمكنك أيضًا أن تقرر ما إذا كنت ترغب في إجراء بعض التغييرات. لكن من المفيد أولاً أن تعرف كيفية الاهتمام بصحتك النفسية ومستويات التوتر لديك، والنوم الجيد، والتغذية السليمة، والنشاط البدني، وعدم الجلوس لفترات طويلة.

قد تجد أنه من المفيد العودة إلى هذه الخطوة من حين لآخر. فذلك يمكن أن يساعدك على تنشيط معرفتك. وقد تستفيد منها بشكلٍ مختلف مع كل تجربة جديدة. كما أن الأمور، التي تختار العمل عليها، سوف تتغير بشكل طبيعي مع مرور الوقت.

قد تكون محاولة التحكم في وزنك صعبة ومجهدّة. فقد يضغط الناس على أنفسهم إذا اعتقدوا أن تقليل الطعام وزيادة النشاط البدني هو الحل البسيط لمشكلة وزنهم.

الصحة النفسية

هناك العديد من الأمور التي يمكن أن تؤثر بالإيجاب أو السلب على صحتنا وسلامتنا النفسية. تشمل هذه الأمور التجارب السابقة، والعلاقات، وصحتنا بوجه عام. يعيش كثير من الناس اليوم حياة حافلة بالتحديات والعقبات اليومية. ومن ثم، يعتبر التوتر جزءًا من الحياة الطبيعية.

قد تكون محاولة التحكم في وزنك صعبة ومجهدّة. فقد يضغط الناس على أنفسهم إذا اعتقدوا أن تقليل الطعام وزيادة النشاط البدني هو الحل البسيط لمشكلة وزنهم. التفكير بهذه الطريقة يمكن أن يؤدي إلى أفكار ومشاعر سلبية تجاه نفسك. وقد لا تكون واقعيًا بشأن ما يجب عليك التغلب عليه، أو ما تأمل تحقيقه. ومن المؤسف أن كثيرًا من الناس قد يتعرضون لوصمة أو مواقف سلبية من الآخرين بسبب وزنهم.

في الواقع، فإن التوتر ووصمة الوزن يجعلان التحكم في الوزن أكثر صعوبة. فعندما تشعر بالتوتر وتكون حالتك المزاجية سيئة، فمن غير المرجح أن تتخذ خيارات أكثر صحة أو تعتني بنفسك.

هناك أيضًا علاقة بين التوتر والأكل العاطفي. فالجوع الذي نشعر به وأنواع الأطعمة التي نشتيها تتغير مع التوتر. على سبيل المثال، غالبًا ما نميل إلى الأطعمة الأقل صحة. وعندما نشعر بالتوتر، فإن التغييرات في هرمونات الجسم يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن. يشارك في هذه العملية هرمون يسمى الكورتيزول.

يمكن أن يؤثر التوتر على العديد من جوانب حياتنا، بما في ذلك علاقاتنا، وعملنا، وحالتنا المزاجية، ومشاعرنا. في بعض الأحيان، لا ندرك أننا متوترون.

تشمل بعض أعراض التوتر الشعور بالقلق أو الخوف، وعدم النوم الجيد، وآلام العضلات أو المفاصل وألم الصدر، واضطراب المعدة، ونوبات الصداع المتكرر، وظهور بثور على الجلد.



كلمة عن وصمة الوزن

لدى بعض الناس مواقف ومعتقدات سلبية تجاه الأشخاص ذوي الأجسام الأكبر حجمًا. بل قد يحمل الأشخاص ذوو الأجسام الأكبر حجمًا، في بعض الأحيان، هذه الأفكار السلبية عن أنفسهم. وقد تتسبب وصمة الوزن في إقصائك، أو تعرضك للجل أو اللوم أو التمييز في جوانب مختلفة من حياتك. وصمة الوزن غير مقبولة، لكنها ما زالت تحدث. تقبل نفسك. كل شخص مختلف، ويستحق الاحترام، بغض النظر عن شكله أو حجمه. هناك العديد من الجوانب المختلفة التي تكوّن شخصيتك وهويتك.

إن وضع نفسك في المقام الأول، واتخاذ خطوات للاهتمام بصحتك النفسية ومستويات التوتر لديك ستكون له فوائد صحية تنعكس على جسمك.

تقبل نفسك. كل شخص مختلف، ويستحق الاحترام، بغض النظر عن شكله أو حجمه. هناك العديد من الجوانب المختلفة التي تكوّن شخصيتك وهويتك.

يمكن أن تساعدك بعض الأمور البسيطة على الاهتمام بصحتك النفسية.

- ◀ **ابق على تواصل:** التواصل مع الأصدقاء والأسرة مفيد لصحتنا النفسية. فالأصدقاء وأفراد الأسرة الموثوق بهم مهمون، وخصوصًا في الأوقات الصعبة. لا ينبغي أن تواجه المواقف بمفردك.
- ◀ **تحدث عن مشكلتك:** تبدو المشكلات أصغر حجمًا عندما نشاركها مع الآخرين. ليس من الضروري دائمًا إيجاد حلول لها - فمجرد الحديث عنها سوف يخفف عنك.
- ◀ **افعل شيئًا تستمتع به:** خَصَّص بعض الوقت لعمل شيء تستمتع به، خصوصًا إذا كنت لا تشعر بالسعادة.
- ◀ **حافظ على نشاطك البدني:** سوف يكون لشيء بسيط مثل المشي يوميًا تأثير إيجابي على حالتك المزاجية.
- ◀ **احرص على التغذية السليمة والنوم الجيد:** سوف يساعد اتباع نظام غذائي صحي متوازن ونمط نوم منتظم على تحسين شعورك وطريقة تفكيرك.
- ◀ **احرص على الإقلال من المشروبات الكحولية:** بالنسبة للمواطن الأيرلندي ذي الاستهلاك المتوسط، فإن الإقلال من المشروبات الكحولية سوف يساعدك على التعامل مع المشاكل والضغط اليومية.
- ◀ **اطلب المساعدة:** طلب المساعدة ليس ضعفًا، بل هو علامة على القوة الشخصية. فكل شخص يحتاج إلى المساعدة من حين لآخر، ولا عيب في طلبها. فكر في التحدث إلى الممارس العام أو أخصائي الرعاية الصحية المعالج لك.

yourmentalhealth.ie

Information | Support | Services

1800 111 888

تتوافر كثير من المعلومات حول هذا الموضوع على موقع www.yourmentalhealth.ie

إذا كنت ترغب في الحصول على معلومات حول خدمات الصحة النفسية، اتصل بخط الاستعلام عن خدمات الصحة النفسية على رقم 1800 111 888.

لدى جمعية Samaritans خدمة استماع لأي شخص يحتاج إليها. اتصل هاتفياً على الرقم المجاني 116 123.



النوم

يساعد النوم الجيد ليلاً على تحسين صحتك بوجه عام، بالإضافة إلى التحكم في وزنك. فقلة النوم أو سوء جودة النوم يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن. وعلى وجه الخصوص، يمكن أن تتراكم الدهون حول منطقة البطن.

عندما لا نحصل على قسط كافٍ من النوم، فإن ذلك يؤثر على الهرمونات المسؤولة عن الشعور بالشبع والتحكم في الجوع لدينا. قد يؤدي هذا إلى تغييرات في شهيتنا. ويمكن أن يجعلنا أكثر رغبة في تناول المزيد من الطعام والوجبات الخفيفة والمشروبات غير الصحية.

إليك بعض النصائح المتعلقة بالنوم، التي يمكنك التفكير فيها.

- ▶ **روتين النوم:** الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم يمكن أن يساعد.
- ▶ **ضوء النهار:** يساعد التعرض لضوء النهار في ضبط الساعة البيولوجية لجسمك ، ويساعدك على النوم ليلاً.
- ▶ **الشاشات:** عدم النظر إلى الشاشات لوضع ساعات قبل الذهاب إلى الفراش. يمكن أن يؤثر الضوء الصادر من شاشات التلفزيون، والهواتف المحمولة، والأجهزة اللوحية بالسلب على هرمونات النوم ليلاً.
- ▶ **تناول الطعام وممارسة الرياضة ليلاً:** عدم تناول الطعام أو ممارسة الرياضة في وقت متأخر من الليل يمكن أن يساعد على النوم.
- ▶ **الكافيين:** عدم تناول الكافيين في المساء يمكن أن يساعد أيضاً.
- ▶ **الإقلال من المشروبات الكحولية:** التوقف عن المشروبات الكحولية أو الإقلال منها يمكن أن يساعد في تحسين جودة نومك.

يمكن أن يساعد النوم الجيد ليلاً في تحسين حالتك المزاجية اليوم التالي. فهو يسهل الالتزام بأنظمتك الغذائية ويمنحك المزيد من الطاقة اللازمة للوصول إلى أهدافك المتعلقة بالنشاط البدني.

كثيراً ما يجد بعض الأشخاص صعوبة في النوم. إذا كانت لديك مشكلة في النوم، تحدّث إلى الممارس العام أو أخصائي الرعاية الصحية المعالج لك.



التغذية السليمة

تزودك الأطعمة التي تتناولها بمجموعة من العناصر الغذائية. تشمل هذه العناصر الفيتامينات، والمعادن، والماء، والدهون، والكربوهيدرات، والألياف، والبروتينات. هذه العناصر الغذائية تعتبر بمثابة الوقود الذي يحافظ على عمل جسمك. فهي تساعد جسمك على النمو وإصلاح خلاياه.

في بعض الأحيان، يبدو كما لو كانت النصائح المتعلقة بالتغذية الصحية تتغير باستمرار. ونشعر بالتشوش مع ظهور الأنظمة الغذائية الجديدة المبتدعة التي لا حصر لها، والعناوين الصحفية المتلاحقة حول التغذية. لكن في الواقع، النصائح المتعلقة بالتغذية الصحية لم تتغير كثيرًا على مر السنين.

للحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك، احرص يوميًا على تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من كل مجموعة من المجموعات الغذائية المختلفة. إن تناول الأنواع المناسبة من الأطعمة بكميات مناسبة سوف يساعدك على الحفاظ على صحتك والوقاية من الإصابة بالمشكلات الصحية في المستقبل.

طعام صحي لحياة أفضل

www.healthyireland.ie



الهرم الغذائي

أطعمة ضرورية للحفاظ على صحة جيدة

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، والسكر، والملح

للبالغين، والمراهقين، والأطفال الذين تبلغ أعمارهم 5 سنوات فما فوق

تناولها بحد أقصى مرة أو مرتين في الأسبوع

أطعمة لا يتم تناولها كل يوم

أطعمة ضرورية للحفاظ على صحة جيدة

الدهون، والدهون القابلة للفرد، والزيوت

بكميات صغيرة جدًا

اللحوم، والدواجن، والأسماك، والبيض، والفاصولياء، والمكسرات

2 حصتان في اليوم

الحليب، والزبادي، والجبن

3 حصص في اليوم

حبوب إفطار وخبز من الدقيق الكامل، وبطاطس، ومكرونة، وأرز

حتى 7* حصص بالنسبة للمراهقين والرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 19-50 سنة

الخضروات، والسلطة، والفاكهة

7-5 حصص في اليوم

*دليل الحصص اليومية - من حبوب الإفطار والخبز المصنوعين من دقيق القمح الكامل، والبطاطس، والمكرونة، والأرز

النشاط	الطفل (12-5)	المراهق (18-13)	البالغ (50-19)	البالغ (51+)	النشاط	المراهق (18-13)	البالغ (50-19)	البالغ (51+)
♀	4-3	4	5-4	4-3	♀	3	4-3	3
♂	5-3	7-5	7-5	5-4	♂	5-4	6-4	4

ليست هناك إرشادات بالنسبة للأطفال غير النشيطين، لأنه من الضروري أن يكون جميع الأطفال نشيطين.

متوسط الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية من جميع الأطعمة والمشروبات بالنسبة للبالغين

♀	2000	غير النشطة	1800	غير النشطة	♂	2500	النشطة
♀	سعة حرارية	سعة حرارية	سعة حرارية	سعة حرارية	♂	سعة حرارية	سعة حرارية

المصدر: وزارة الصحة. ديسمبر 2016.

دليل حجم الحصة الغذائية

 حبوب الإفطار، والأرز والمكرونة والخضروات المطبوخة، والسلطة والفاكهة استخدم كوبًا بلاستيكيًا للاستعمال مرة واحدة، سعة 200 مل، لتحديد حجم الحصة	 الجبين استخدم إصبعين، عرضًا وارتفاعًا، لتحديد حجم الحصة.	 اللحوم، والدواجن، والأسماك تبيّن راحة اليد، عرضًا وارتفاعًا، بدون الأصابع والإبهام، الكمية التي تحتاج إلى تناولها في اليوم.	 الدهون القابلة للفرد قليلة الدسم يمكن أن تساعدك العبوات الصغيرة التي توجد في المقاهي على تحديد الكمية التي تستخدمها. ينبغي أن تكفي العبوة الواحدة شريحتين من الخبز.	 الزيوت استخدم ملعقة زيت صغيرة لكل شخص عند الطهي، أو في السلطات.
 احرص على شُرْب ما لا يقل عن 8 أكواب من السوائل يوميًا. الماء هو الخيار الأفضل	 ممارسة النشاط البدني! للحفاظ على وزن صحي، يحتاج البالغون إلى 30 دقيقة على الأقل يوميًا من النشاط البدني متوسط الشدة لمدة 5 أيام في الأسبوع (أي ما يعادل 150 دقيقة في الأسبوع)؛ في حين يحتاج الأطفال إلى ممارسة نشاط بدني بمستوى يتراوح ما بين متوسط الشدة إلى عالي الشدة لمدة 60 دقيقة على الأقل كل يوم.			

ما الكمية المناسبة؟

قد يكون من الصعب تقدير كمية الطعام التي تحتاج إلى تناولها. يزداد الأمر صعوبة إذا كانت الأطعمة التي تتناولها تتغير كثيرًا، أو إذا كنت تعتمد على الكثير من الوجبات الخفيفة، أو إذا كنت لا تقوم بتحضير الطعام لنفسك. حتى عندما تقوم بتحضير طعامك بنفسك، قد لا يكون من السهل دائمًا تحديد الكمية المناسبة لك. ألق نظرة على نموذج اليوم الغذائي لمايكل، وهو موظف مكتبي يبلغ من العمر 52 عامًا، في صفحة 11.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات المفصلة حول الطعام الذي نحتاج إلى تناوله في صفحة 44.

الخضراوات، والسلطات، والفواكه

يعلم معظمنا أن الخضراوات، والسلطات، والفواكه مفيدة لنا. فهي تحتوي على عناصر غذائية تحمي جسمك من الإصابة بأمراض القلب والسرطان. كما أنها تحتوي أيضًا على الألياف المفيدة لصحة أمعائك. يُوصى بتناول ما يتراوح بين 5-7 حصص يوميًا. إذا كان هذا يبدو كثيرًا، فلا تقلق. حتى زيادة الكمية التي تتناولها في اليوم بمقدار حصة أو اثنتين يمكن أن تعمل على تحسين صحتك.



إذا كنت تتناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات الملونة، فسوف تستفيد من العناصر الغذائية المختلفة الموجودة فيها. لكن إذا كنت تفضل نوعًا أو نوعين فقط من الفاكهة أو الخضراوات، فلا بأس بزيادة كمية الأنواع التي تفضلها للوصول إلى هدفك.

الحبوب الكاملة، وخبز القمح الكامل، والبطاطس، والمكرونة، والأرز

تُعد هذه الأطعمة من أفضل مصادر الطاقة لجسمك. ربما سمعت أن خبز القمح الكامل وحبوب الإفطار يحتويان على الألياف التي تساعد في تحسين صحة أمعائك وتحريك من الإصابة بمشاكل الأمعاء. هذا صحيح. لكن الكمية التي تحتاجها من هذه الأطعمة تعتمد على مدى النشاط البدني الذي تمارسه. انظر صفحة 44 لمزيد من المعلومات حول هذه الأطعمة.

الحليب، والزبادي، والجبين

يوفر الحليب، والزبادي، والجبين الكالسيوم الضروري لصحة العظام والأسنان. كما أنها توفر أيضًا البروتين عالي الجودة الضروري لبناء جسمك وإصلاح خلاياه. تحتاج إلى كمية معتدلة من هذه المنتجات يوميًا، دون الإفراط في تناولها. اختر الحليب والزبادي بدلًا من الجبن. إذا كنت تتناول بدائل الألبان، مثل حليب وزبادي الصويا، اختر الأنواع التي تحتوي على الكالسيوم المضاف.

اللحوم، والدواجن، والأسماك، والبيض، والفاصولياء، والمكسرات

توفر هذه الأطعمة البروتين اللازم لبناء جسمك وإصلاح خلاياه. كما أنها تُعد المصدر الرئيسي للحديد الضروري للحفاظ على صحة الدم. تُعد الفاصولياء، والعدس، والبيض مصادر جيدة للبروتين، وتشكل خيارًا جيدًا في الأيام التي يتم فيها الاستغناء عن اللحوم. ونظرًا إلى أن اللحوم قليلة الدهون، والدواجن، والأسماك تُعد مصادر جيدة للبروتين، فإننا لا نحتاج سوى كمية قليلة منها للحصول على احتياجاتنا من البروتين. يُفضل عدم تناول اللحوم المصنّعة، التي تحتوي على نسبة عالية من الملح، مثل النقانق، ولحم الخنزير المقدد، ولحم فخذ الخنزير كل يوم.



الدهون، والزيوت، والدهون القابلة للفرد

تزود الدهون، والزيوت، والدهون القابلة للفرد جسمك بالدهون الأساسية اللازمة له، لكنك تحتاجها فقط بكميات صغيرة جدًا. يُفَضَّل طهي الطعام بأقل كمية ممكنة من الدهون أو الزيوت. يمكن أن يساعدك تحديد كمية الدهون أو الزيوت باستخدام مكيال، بدلاً من سكبها في المقلاة مباشرة، على التحكم في الكمية.

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، والسكر، والملح

تشمل هذه المجموعة من الأطعمة البطاطس المقلية، والبيتزا، والنقانق، ولفائف النقانق، والوجبات الجاهزة للأكل خارج المطعم، وأطعمة قسم الأجبان واللحوم الباردة، والبسكويت، ورقائق البطاطس، والشوكولاتة، والحلويات، والآيس كريم، والكعك، والمافن، والكرواسون، والمعجنات. ليس من المستغرب أن معظم هذه الأطعمة تفتقر إلى العناصر الغذائية المفيدة الموجودة في أطعمة مثل الخضراوات والفواكه. على الرغم من انتشارها في حياتنا اليوم، يُفَضَّل عدم تناولها بشكل يومي.

المشروبات الكحولية

العلاقة بين تناول المشروبات الكحولية والوزن علاقة معقدة. إذا كنت تفرط في تناول المشروبات الكحولية، فسوف يؤثر ذلك في وزنك وصحتك بوجه عام. يُوصى بالآ تناول النساء أكثر من 11 مشروبًا قياسيًا موزعة على مدار الأسبوع، مع تحديد يومين أو ثلاثة أيام على الأقل يتم فيها الاستغناء عن الكحول. بالنسبة للرجال، يُوصى بالآ تناول الرجال أكثر من 17 مشروبًا قياسيًا في الأسبوع. كما يُوصى أيضًا بتناول أقل من ستة مشروبات قياسية في المرة الواحدة. كلما قللت من استهلاك المشروبات الكحولية، انخفض خطر إصابتك بالمشاكل الصحية الناجمة عنها.

لمزيد من المعلومات حول مدى تأثير المشروبات الكحولية على صحتك، زُر موقع www.askaboutalcohol.ie

ما هو المشروب القياسي؟

يحتوي المشروب القياسي الواحد على 10 جم من الكحول النقي

كأسًا صغيرًا من النبيذ = نصف باينت من البيرة العادية / بيرة ستاوت / بيرة إيل = مشروب قياسي

طعام صحي لحياة أفضل



الهرم الغذائي الإرشادي لإعداد خطة الوجبات اليومية

مايكل موظف مكتبي يبلغ من العمر 52 عامًا، ويعاني من زيادة في الوزن. يحتاج مايكل إلى 4 حصص من الحبوب الكاملة وخبز القمح الكامل، والبطاطس، والمكرونة، والأرز. عندما يبدأ في فقدان الوزن، يمكنه تناول 5 حصص، وينبغي أن يستهدف فقدان ما يتراوح بين رطل-رطلين في الأسبوع.



لمزيد من المعلومات، زُر موقع www.safefood.net للحصول على الوصفات، والفيديوهات، وغير ذلك. زُر موقع www.healthyireland.ie للحصول على المزيد من خطط الوجبات مثل خطة مايكل.



الإفطار

- 1 200 مل من الحليب قليل الدسم للحبوب والشرب
- 1 قطعتان من بسكويت الإفطار المصنوع من القمح الكامل
- 1 تفاح



الغداء

- 1 بيضتان
- 1 زبادي قليل الدسم
- 1 شريحتان رقيقتان من خبز القمح الكامل
- 1 خس، خيار، طماطم
- 1 يوسقي



العشاء

- 1 100 جم سلمون
- 1 حبتان من البطاطس متوسطة الحجم
- 1 بروكلي
- 1 جزر



وجبة خفيفة في منتصف الصباح

- 1 200 مل حليب قليل الدسم
- 1 عنب



وجبة خفيفة بعد الظهر

- 1 كيوي



وجبة خفيفة في المساء

- 1 شريحتان رقيقتان من توست القمح الكامل
- 1 موز

نصائح صحية للحياة اليومية

احرص على شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من السوائل يوميًا. الماء هو الخيار الأفضل



ممارسة النشاط البدني!

للحفاظ على وزن صحي، يحتاج البالغون إلى 30 دقيقة على الأقل يوميًا من النشاط البدني متوسط الشدة لمدة 5 أيام في الأسبوع، أي ما يعادل 150 دقيقة في الأسبوع.

للاطلاع على المزيد من الحقائق الغذائية والنصائح المتعلقة بالتغذية الصحية، زُر موقع www.healthyireland.ie

المصدر: وزارة الصحة/ المكتب التنفيذي للخدمات الصحية 2016

ممارسة النشاط البدني

يصف الخبراء النشاط البدني بأنه دواء سحري لما له من فوائد صحية. تعمل المواظبة على النشاط البدني على تحسين اللياقة البدنية والقوة، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسكري من النوع الثاني، وبعض أنواع السرطان. كما أنها تساعد على تقليل مستويات القلق والتوتر، وتحسين صحتك النفسية وحالتك المزاجية. يعمل النشاط البدني بالتوازي مع اتباع نمط غذائي صحي، والحصول على نوم جيد، وإدارة التوتر.

للنشاط البدني فوائد عديدة تنعكس على صحتك النفسية والجسدية، بغض النظر عن حجم جسمك. فمن المرجح أن يعيش الأشخاص النشطون بدنيًا، على اختلاف أشكالهم وأحجامهم، عمرًا أطول مقارنة بأولئك الذين لا يواظبون على ممارسة النشاط البدني.



مستوى شدة النشاط البدني

النشاط البدني هو أي حركة يقوم بها الجسم، ويمكن ممارسته بدرجات متفاوتة من المجهود أو الشدة. التمارين المنظمة هي شكل من أشكال النشاط البدني. يشمل النشاط البدني أيضًا حركات أخرى مثل الأعمال المنزلية، أو البستنة، أو اللعب مع الأطفال. قد يختلف مقدار الجهد المطلوب لممارسة النشاط البدني من شخص لآخر، ويمكن أن يعتمد على مستوى لياقتك البدنية.

- ◀ **أنشطة بدنية منخفضة الشدة:** لا تتطلب قدرًا كبيرًا من الطاقة. تشمل هذه الأنشطة المشي العادي، والتجول، والنهوض من الكرسي، والمشي ذهابًا وإيابًا أثناء التحدث عبر الهاتف.
- ◀ **أنشطة بدنية متوسطة الشدة:** في هذا المستوى، يزداد معدل ضربات قلبك، وتشعر بمزيد من الدفء، وقد تتعرق قليلًا. وتتنفس بسرعة أكبر قليلًا، لكنك تظل قادرًا على التحدث. إنها وتيرة مريحة. تشمل هذه الأنشطة المشي السريع، وركوب الدراجات بسرعة بطيئة، وبعض الأعمال المنزلية، واليوجا.
- ◀ **أنشطة بدنية عالية الشدة:** في هذا المستوى، يصبح معدل ضربات قلبك أسرع بكثير، وتتعرق، وتتنفس بصعوبة. لا يمكنك الاستمرار في الحديث أثناء النشاط. تشمل هذه الأنشطة الركض، والسباحة، ورفع الأثقال، والحفر، وممارسة رياضات مثل كرة السلة والهيرلينج.

اختبار التحدث

كقاعدة عامة:

- ◀ إذا كنت تمارس نشاطًا بدنيًا متوسط الشدة، يمكنك التحدث، لكن لا يمكنك الغناء
- ◀ أما إذا كنت تمارس نشاطًا بدنيًا عالي الشدة، فسوف تحتاج إلى التوقف وأخذ نفس كل بضع كلمات.

أنواع النشاط البدني

هناك أنواع مختلفة من النشاط البدني، مثل الأنشطة الهوائية، وأنشطة تقوية العضلات، وأنشطة المرونة، وأنشطة التوازن. لهذه الأنشطة البدنية تأثير إيجابي على الجسم بطرق مختلفة. كما أن ممارسة مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية يكون لها أفضل تأثير على الجسم. هناك تمارين تنتمي إلى أكثر من مجموعة. على سبيل المثال، يمكن أن تكون اليوجا نشاطًا هوائيًا متوسط الشدة. كما أنها أيضًا تحسّن المرونة، بينما تساعد بعض الحركات في اليوجا على التوازن.



الأنشطة الهوائية: يُطلق عليها أحيانًا "الكارديو". تشمل هذه الأنشطة تحريك مجموعات العضلات الكبيرة في الجسم، وهي بمثابة تمرين للقلب والرئتين.



أنشطة تقوية العضلات: تُعرف أيضًا باسم تمارين القوة وتمرين المقاومة. تشمل هذه الأنشطة ممارسة التمارين الرياضية بالأوزان، أو استخدام وزن جسمك، أو أشرطة المقاومة المطاطية.



أنشطة المرونة: تساهم هذه الأنشطة في تحسين نطاق الحركة في مفاصلك. تجعل تمارين اليوجا والتمدد من الأسهل بالنسبة لك أداء الأنشطة، التي تتطلب مرونة أكبر، طوال حياتك.



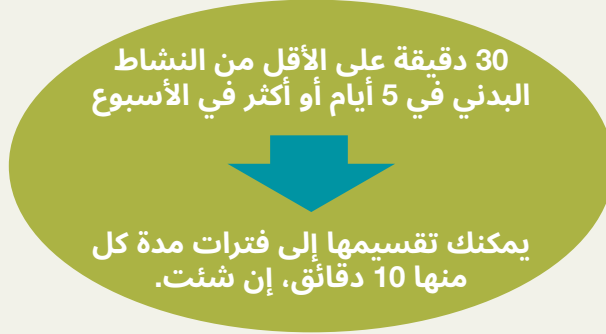
أنشطة التوازن: تساعدك في تحسين طريقة مشيك، وتمنع السقوط عندما تكون في وضع السكون أو الحركة. الأنشطة التي تساعد على تحسين التوازن متنوعة، ويمكن أن تشمل التمارين التي تختبر توازنك مثل الوقوف على ساق واحدة، أو أداء الأنشطة التي تقوي عضلات الجذع والساقين لديك مثل اليوجا والتاي تشي.

ما مقدار النشاط البدني الذي يجب أن أمارسه؟

تختلف الإجابة على هذا السؤال من شخص لآخر. وتعتمد على مستويات نشاطك البدني، وصحتك، وما يمكنك أدائه. الأمر يتعلق بدمج النشاط البدني في يومك قدر الإمكان.

أي مقدار من النشاط البدني يعود عليك بفوائد صحية- فالقليل منه أفضل من لا شيء، والمزيد أفضل بطبيعة الحال. يمكنك زيادة نشاطك البدني بطرق مختلفة. يمكن أن يكون النشاط البدني مُحَطَّطًا له، مثل حضور حصة تمارين رياضية، أو غير مُحَطَّط له، مثل المشي الذي تقرر القيام به في اللحظة الأخيرة.

هناك إرشادات وطنية للنشاط البدني. تلخص هذه الإرشادات في النقاط التالية:



جميع البالغين

30 دقيقة على الأقل يوميًا من النشاط البدني متوسط الشدة في 5 أيام في الأسبوع (أو 150 دقيقة في الأسبوع). احرص على إدخال أنشطة تقوية العضلات على الأقل يومين في الأسبوع.

كبار السن (فوق 65 عامًا)

ركّز على الأنشطة الهوائية، وتقوية العضلات، والتوازن.

البالغون من ذوي الإعاقة

مارس النشاط البدني بالقدر الذي تسمح به قدرتك. احرص على الالتزام بإرشادات البالغين المتمثلة في ممارسة 30 دقيقة من النشاط البدني متوسط الشدة في 5 أيام في الأسبوع.

النشاط البدني والوزن

تشمل إرشادات فقدان الوزن ممارسة النشاط البدني متوسط الشدة لمدة تتراوح من 60 إلى 75 دقيقة في 5 أيام على الأقل في الأسبوع. تشمل الأنشطة المشي السريع، وركوب الدراجات بسرعة بطيئة، وأداء بعض الأعمال المنزلية، واليوغا.

ربما تكون قد سمعت أن التمارين المتقطعة عالية الشدة، والمعروفة أيضًا باسم "تمارين الهيت HIIT"، مفيدة لفقدان الوزن. درست الأبحاث فوائد تمارين الهيت والتمارين متوسطة الشدة. وخلصت إلى أنهما يحققان نتائج متشابهة من حيث فقدان الوزن والفوائد لصحة القلب. هذا يعني أنه يجب عليك اختيار نوع النشاط البدني الذي يروق لك. أفضل نشاط بدني هو ذلك النشاط الذي تستمتع بممارسته.

إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن ممارسة النشاط البدني، فيمكن للممارس العام، أو الممرضة الممارسة، أو أخصائي العلاج الطبيعي الذي تتابع معه أن يقدم لك النصيحة.



السلامة عند ممارسة النشاط البدني

هناك بعض الأمور قد ترغب في مراعاتها لضمان سلامتك عند ممارسة النشاط البدني. بغض النظر عن نوع النشاط البدني الذي تمارسه، من الضروري ارتداء ملابس وحذاء مريح. عند بدء نشاط بدني جديد أو زيادة مستوى النشاط البدني الذي تمارسه بالفعل، ابدأ ببطء ثم زد شدة النشاط البدني تدريجيًا حسب قدرتك. لتجنّب الإصابات، احرص على الحركة بوتيرة مريحة، وتوقف عندما تشعر أنك أنجزت ما يكفي، وابقَ دائمًا في المنطقة التي تستمتع فيها بتجربة الحركة.

المراحل الرئيسية في كل جلسة تمارين



إذا كنت تعاني من حالة مرضية، قد تكون هناك أمور أخرى يجب مراعاتها عند ممارسة النشاط البدني. يتضمن القسم الرابع المزيد من المعلومات حول النشاط البدني للمصابين بالتهاب المفاصل، والربو، والسكري، وأمراض القلب.

إذا ظهرت عليك الأعراض التالية عند ممارسة النشاط البدني، توقّف وتحدّث إلى الممارس العام أو الممرضة الممارسة العامة التي تتابع معها.

- ألم الصدر (ذبحة صدرية).
- ألم في الذراع، أو الرقبة، أو الفك.
- عدم انتظام ضربات قلب.
- الشعور بالدوار.
- الغثيان.
- الشعور بتعب شديد جدًا.
- وجود صعوبة في التقاط نفّسك، أو صدور صوت صغير عند التنفس.

اطلب المشورة من أخصائي الرعاية الصحية إذا كنت قلقًا بشأن آلام المفاصل أو خطر السقوط، أو إذا كانت لديك أي مخاوف أخرى بشأن زيادة النشاط البدني.

فترة الجلوس

اقطع فترات الجلوس الطويلة بنشاط بدني كلما أمكن

قلّل من الوقت الذي تقضيه جالسًا قدر الإمكان

نقضي الكثير من الوقت جالسين أثناء مشاهدة التلفاز، أو العمل على المكتب، أو القيادة، أو لعب ألعاب الفيديو، أو العزف على الآلات الموسيقية، أو النظر إلى هواتفنا. هذا يستقطع من الوقت المخصص للنشاط البدني. لذا، احرص على قطع فترات الجلوس الطويلة بفترات قصيرة من النشاط البدني.

يزيد الجلوس لفترات طويلة كل يوم من خطر إصابتنا بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني. هذا صحيح حتى لو كنت تمارس نشاطًا بدنيًا صحيًا في أوقات أخرى من اليوم.

كما يمكن أن يؤدي الجلوس لفترات طويلة إلى وضعيّة الجسم السيئة وآلام في الرقبة، والظهر، والوركين. هذا بالإضافة إلى أنه يبطئ عملية التمثيل الغذائي لدينا، لذلك نستخدم وقودًا أقل لتشغيل أجسامنا أثناء الراحة. عندما يحدث هذا، يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن لدى بعض الأشخاص.

الخطوة 2

استكشاف عاداتك الصحية

عاداتنا وبيئتنا فريدة
لكل واحد منا. اكتشف
المزيد عن عاداتك.

في الخطوات التالية، نركز على التغذية السليمة وممارسة المزيد من النشاط البدني. يمكنك اتباع خطوات مماثلة للعناية بصحتك ونومك أو لتقليل فترة جلوسك.

يمكن أن يساعدنا التفكير في العادات الغذائية وعادات النشاط البدني الخاصة بنا في تحديد التغييرات التي نحتاجها وكيف يمكن أن تبدو هذه التغييرات. بالرجوع خطوة إلى الوراء، يمكننا أن نرى أنفسنا وسلوكنا بوضوح أكبر. وتكون النتائج أفضل عندما نكون صادقين مع أنفسنا.

سوف تساعدك الأسئلة الواردة في الصفحات التالية على التفكير. قد يكون من الصعب التفكير أو الكتابة عن أنفسنا دون إصدار أحكام وبطريقة منصفة. قد يكون من المفيد أن تستخدم كلمات من قبيل "هو" أو "هي" بدلاً من "أنا". وبعبارة أخرى، تصرّف كشخص محايد ينظر إلى أنشطتك وسلوكياتك.

قد لا تتمكن من الإجابة على جميع الأسئلة، وقد لا تكون بعضها ذات صلة بك. لكنها سوف ترسم رغم ذلك صورة تعكس الأسباب الكامنة وراء عاداتك. استخدم هذه المعلومات في الخطوة الثالثة لتحديد أهدافك الشخصية، ووضع خطتك الخاصة.

تغيير الأشياء التي تؤثر على نوعية الطعام الذي نتناوله وطريقة تحركنا على مدار حياتنا، وأحياناً من أسبوع لآخر. ارجع إلى هذه الأسئلة من حين لآخر.

يمكنك تدوين أي أفكار أو أي شيء مهم في القسم المخصص للملاحظات في نهاية هذا الدليل.

الطعام وأنا

سوف تساعدك الأسئلة الواردة في هذه الصفحات على التفكير في مدى ملاءمة الطعام لحياتك.



كانت صديقتي مهتمة بصحتها، وبدأت في تدوين يوميات الطعام الخاصة بها. وأرادت مني أن أفعل الشيء نفسه. بدا الأمر مزعجاً إلى حد كبير، خاصة لأنني أتناول طعاماً صحياً إلى حد ما. لكن بعد أسبوع من تدوين أنواع الطعام الذي أتناوله، اكتشفت الكثير عن عاداتي الغذائية!

أنجيلا

تدوين يوميات الطعام

بالإضافة إلى الإجابة على الأسئلة، قم بتدوين جميع الأطعمة والمشروبات (بما في ذلك المشروبات الكحولية) التي تتناولها لمدة أسبوع. فالعديد من الأشخاص يكتشفون الكثير عن أنفسهم من خلال القيام بذلك. استخدم الإرشادات الواردة في صفحة 21 لمساعدتك في تدوين يوميات الطعام. حاول إكمال اليوميات دون الحكم على نفسك. اعتبر نفسك ذبابة على الحائط، تراقب ما يحدث.

شراء الطعام والتخطيط لوجباتي

يمكن أن يكون لأماكن شراء الطعام، وكيفية التخطيط أو عدم التخطيط لوجباتنا، تأثير كبير على الأطعمة التي نتناولها. فكر في الأسئلة التالية:

1. هل لديك أوقات روتينية لتناول الطعام، أم أنها تختلف من يوم لآخر؟ هل تتناول ثلاث وجبات رئيسية يوميًا، أم تعتمد في الغالب على الوجبات الخفيفة؟

2. هل تخطط لوجباتك الرئيسية أو وجباتك الخفيفة؟ هل تعرف الأطعمة التي ستتناولها في العشاء غدًا أو في اليوم التالي؟

3. من يتخذ القرار بشأن الأطعمة التي تدخل منزلك؟

4. من يشتري الطعام الذي تتناوله؟

5. كم مرة تشتري الطعام؟ هل تقوم بالتسوق بكميات كبيرة، أم تقوم بعدة زيارات إلى المحال التجارية كل أسبوع؟ هل تستخدم قائمة تسوق؟

6. من أين تشتري طعامك بشكل رئيسي؟ هل تشتريه من سوبر ماركت، أم من أحد المحال التجارية في منطقتك، أم من محطة وقود، أم من مقصف، أم من محل وجبات جاهزة، أم من مطعم؟

7. هل تعطي الأولوية لاختياراتك الغذائية، أم تهتم باحتياجات الآخرين أولاً؟

تحضير وتناول وجباتك الرئيسية ووجباتك الخفيفة

يمكن أن يكون للطريقة التي نحضر بها نحن أو الآخرون الطعام، والمكان الذي نتناوله فيه، تأثير كبير على الأطعمة التي نتناولها. ففكر في الأسئلة التالية:

1. هل تعتمد على شخص آخر لتحضير الطعام لك، أم أنك تقوم بتحضير معظم طعامك بنفسك؟

2. هل تستمتع بطهي الطعام؟

3. هل تجيد الطهي؟ هل لديك ثقة في قدرتك على تحضير وطهي اللحوم أو الدواجن النيئة، وتغشير وتقطيع الخضراوات، واتباع وصفات الطهي؟

4. هل تقوم بطهي الطعام من الصفر باستخدام المكونات الأساسية؟

5. هل تتناول معظم طعامك في المنزل، أم تتناوله في أغلب الأحيان في أماكن أخرى؟

6. كم مرة تتناول وجبتك الرئيسية خارج منزلك؟

7. إذا كنت تعمل أو تدرس خارج منزلك: هل تتناول الطعام في العمل أو في الكلية؟ هل لديك الوقت الكافي والمكان المناسب لتناول الطعام هناك؟ هل تأخذ طعامك معك إلى العمل أو الكلية، أم أنك تتناوله في المقصف أو تشتريه من أحد المحال التجارية؟

أنواع وكميات الأطعمة التي تتناولها

سوف يساعدك استكمال جدول يوميات الطعام الوارد في صفحة 21 على معرفة المزيد عن هذا.

1. هل يعتمد الطعام الذي تتناوله على اختيارات أو عادات الآخرين؟ وكيف ذلك؟

2. هل تتناول الخضراوات، أو السلطات، أو الفواكه؟ إذا كانت الإجابة بـ "نعم"، فما الكمية التي تتناولها؟

3. فُكِّر في قائمة الأطعمة التالية: البسكويت، رقائق البطاطس، الشوكولاتة، الحلويات، الآيس كريم، الكعك، المافن، الكرواسون والمعجنات، المشروبات الكحولية. هل تتناول هذه الأطعمة بشكل يومي، أم بشكل أسبوعي، أم بمعدل أقل من ذلك؟ في بعض الأحيان، قد يكون من الصعب تحديد ذلك.

4. كم مرة تتناول الطعام في المطاعم، أو المقاهي، أو من محلات الوجبات الجاهزة أو قسم الأجبان واللحوم الباردة في السوبرماركت؟ هل يحدث هذا يوميًا؟ أم أنه يحدث كل بضعة أيام؟

أوقات تتناول فيها طعامًا مختلفًا عن المعتاد

قد تكون هناك مواقف في حياتك اليومية تتناول فيها طعامًا مختلفًا عن المعتاد. فُكِّر في الأسئلة التالية:

1. هل تأكل أثناء طهي الطعام أو تحضيره؟

2. هل تأكل أثناء التفاعل الاجتماعي، أو في الاحتفالات أو الفعاليات المهنية، أو عندما تكون مع الأسرة أو الأصدقاء؟

3. هل تأكل عندما تشعر بالقلق، أو التعب، أو الملل، أو التوتر، أو الغضب، أو الانزعاج، أو الاكتئاب؟

4. هل تتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية أو بعد العشاء؟

5. هل تأكل لأنك تشتهي أطعمة معينة، أم استجابة لشكل أو رائحة أطعمة معينة، أم بسبب الطعم اللذيذ لأطعمة معينة؟

ما الذي اكتشفته عن عاداتك الغذائية؟

دعونا نلقي نظرة أعمق على عاداتك الغذائية. أعد قراءة إجاباتك المذكورة أعلاه، ويوميات الطعام الخاصة بك، والمعلومات الواردة في الصفحات 8-11. ثم، فكر في الأسئلة التالية:

1. ما الذي أفعله بشكل جيد؟
2. ما الذي لا يسير على ما يرام بالنسبة لي؟
3. ما الذي تعلمته؟
4. ما الذي يمكنني فعله بطريقة مختلفة في المستقبل؟

يوميّات الطعام

اليوم والوقت	الطعام أو الشراب	الكمية التي تم تناولها	أين كنت؟	هل كنت وحدك أم مع الآخرين؟	مستوى الجوع لديك قبل الأكل *	مستوى الجوع لديك بعد الأكل *

* على مقياس من 1 إلى 10. يمتد المقياس 1 إلى 10 من الأقل امتلاءً إلى الأكثر امتلاءً. حيث إن 1 يعني أنك جائع جداً أو تنضور جوعاً، و 10 يعني أنك ممتلئ جداً لدرجة الشعور بالتوعل.

النشاط البدني وأنا

سوف تساعدك الأسئلة الواردة في الصفحة التالية على التفكير في مستويات النشاط البدني الذي تمارسه. ففكر في نشاطك البدني الحالي والعوامل التي تؤثر عليه، مثل أفكارك ومعتقداتك عن نشاطك البدني والدعم الاجتماعي الذي تحظى به.

تذكر أن النشاط البدني لا يقتصر على ممارسة الرياضة فحسب. عند الإجابة على الأسئلة، ففكر في أشياء مثل المشي أو ركوب الدراجات، والبستنة، والأعمال المنزلية، والركض، والرقص.

نشاطي البدني

1. يمكن استخدام مبادئ FITTE للتفكير في النشاط البدني الذي نمارسه. ترمز حروف الاختصار FITTE إلى frequency (التكرار)، intensity (الشدة)، time (الوقت)، type (النوع)، و enjoyment (المتعة). يمكنك إدراج بعض الأنشطة تحت كل عنوان إذا كنت تمارس عدة أنشطة بدنية.

◀ **التكرار:** كم مرة أمارس نشاطًا بدنيًا؟

◀ **الشدة:** ما مدى صعوبة النشاط البدني الذي أمارسه؟ هل هو نشاط منخفض الشدة، أم متوسط الشدة، أم عالي الشدة؟

◀ **الوقت:** كم من الوقت أقضي في ممارسة النشاط البدني؟ متى أمارس نشاطي البدني - في الصباح، أم في وقت الغداء، أم في المساء، أم في عطلة نهاية الأسبوع؟

يمكننا استخدام
مبادئ FITTE عند وضع
خطتنا أيضًا!

◀ **النوع والمتعة:** ما هي الأنشطة التي أمارسها وأستمتع بها؟

2. في الأسبوع الماضي، كم يومًا مارست فيه نشاطًا بدنيًا لمدة 30 دقيقة إجمالاً أو أكثر وكان كافياً لزيادة معدل تنفسي؟

إذا كانت إجابتك 5 أيام أو أكثر،
فأنت تلتزم بالإرشادات الوطنية
للنشاط البدني.

تلاعب أفكارنا ومعتقداتنا
عن النشاط البدني دورًا
كبيرًا فيما إذا كنا ستمارس
نشاطًا بدنيًا أم لا.

أفكاري ومعتقداتي عن نشاطي البدني

1. هل أواظب على ممارسة النشاط البدني؟

2. ما مدى ثقتي في قدرتي على زيادة النشاط البدني الذي أمارسه إذا قررت ذلك؟

3. هل أشعر أنني مستعد لإجراء تغييرات في نشاطي البدني؟

4. ما هي الأنشطة البدنية التي أفضل ممارستها؟

5. ما هو أنسب وقت في يومي لممارسة النشاط البدني؟

6. أين أفضل ممارسة النشاط البدني - في صالة الألعاب الرياضية، أم في الحديقة، أم على الشاطئ، أم في الحي الذي أعيش فيه؟

7. هل هناك أنشطة بدنية أرغب في تجربتها؟

8. كيف يكون شعوري بعد ممارسة النشاط البدني؟

يساعدنا الحصول على دعم اجتماعي جيد على المواظبة على ممارسة النشاط البدني على المدى الطويل.

الدعم الاجتماعي للنشاط البدني

1. هل أمارس النشاط البدني مع أصدقائي أو أسرتي؟

2. هل هناك شخص يشجعني أو يساعدني في بعض مسؤولياتي حتى أتمكن من المواظبة على ممارسة النشاط البدني؟

التحديات التي تواجهني بشأن ممارسة النشاط البدني

1. عندما أجد صعوبة في ممارسة النشاط البدني، ما هي الأشياء التي تجعل ذلك صعبًا؟ أدرج بعض الأشياء هنا.

2. هل أشعر بالثقة في قدرتي على ممارسة النشاط البدني عندما أكون متعبًا، أو مشغولًا، أو متوترًا، أو في حالة مزاجية سيئة؟

3. هل أُعطي الأولوية لنشاطي البدني، أم للاهتمام باحتياجات الآخرين؟

نحن جميعًا نواجه تحديات عندما يتعلق الأمر بممارسة النشاط البدني. إن إدراكك للتحديات التي تواجهك يمكن أن يساعدك في وضع الخطط للتغلب عليها.

أشياء أفعلها لمساعدتي على ممارسة النشاط البدني

1. هل أتابع مقدار النشاط البدني الذي أمارسه؟

2. هل أجد طرقًا للتغلب على الأشياء التي تحول دون ممارسة النشاط البدني؟

3. ما الذي يمكنني عمله لتيسير ممارسة النشاط البدني؟

4. هل أضع خططًا بديلة لضمان ممارستي للنشاط البدني؟

5. هل أضع تذكيرات في منزلي لممارسة النشاط البدني؟

6. هل أفعل أشياء تجعل النشاط البدني أكثر متعة؟

ما الذي اكتشفته عن عادات النشاط البدني الخاصة بك؟

دعونا نلقي نظرة أعمق على نشاطك البدني. أعد قراءة إجاباتك والمعلومات الواردة في الصفحات 12-15. ثم، فكر في الأسئلة التالية:

1. ما الذي يناسبني جيدًا؟
2. ما الذي لا يسير على ما يرام بالنسبة لي؟
3. ما الذي تعلمته؟
4. ما الذي يمكنني فعله بطريقة مختلفة في المستقبل؟

للإرشادات والدعم بشأن ممارسة المزيد من النشاط البدني، زُر المواقع التالية:



www.hse.ie



www.getirelandwalking.ie



www.getirelandactive.ie



اقرأ قصة ماري

الدرشة مع صديقتي ليزي تجعلني دائمًا في مزاج جيد. كنا نرغب في الحفاظ على لياقتنا البدنية، فقررنا تقوية صداقتنا من خلال ممارسة نشاط المشي أو الجري في الهواء الطلق. كنتُ أكره ممارسة الرياضة في الأماكن العامة. فقد كنتُ أشعر بحرج شديد.

الآن لا أفوّت أبدًا أي جولة مشي. وأستمتع بلقاءاتنا كثيرًا جدًا. وإذا حاولتُ أن أفوّت المشي، تتصل بي ليزي وتشجعني بكلمات تحفيزية. إنها رائعة في تحفيزي.

الخطوة
3

تحديد الأهداف ووضع خطتك

لكي تتمكن من التخطيط، نحتاج أن نعرف من أين نبدأ. من خلال الإجابة على الأسئلة واستكمال يوميات الطعام في الخطوة الثانية، ستصبح على دراية بالعادات الغذائية وعادات النشاط البدني الحالية الخاصة بك.

وبعد التفكير في هذه العادات، قد تقرر إجراء بعض تغيير أي. عند تغيير أي جانب من جوانب حياتنا، يُفَضَّل أن نحدد أهدافًا بسيطة. فتحديد الأهداف يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتحفيز أنفسنا.

قد تتعلق أهدافك بتحسين صحتك وسلامتك، أو التحكم في وزنك.

أحيانًا، عندما نبدأ رحلة فقدان الوزن، قد نضع لأنفسنا أهدافًا غير واقعية. وهذا قد يجعلنا نشعر بالإحباط عندما لا نحققها. بدلاً من التركيز على الوصول إلى وزن مستهدف، يُفَضَّل أن تضع أهدافًا تتعلق بأشياء ستقوم بها. قد يكون ذلك مثل تناول ثمرة فاكهة على الإفطار كل يوم، أو الذهاب إلى المتجر مشيًا بدلاً من القيادة.

كُن محدّدًا بشأن الأهداف التي تضعها لنفسك. قُم بإدراج تفاصيل مثل تاريخ البدء والموعد الذي تأمل فيه إنجاز أهدافك. عندما تكون أهدافك واضحة، يمكنك تحديد ما إذا كنت قد حققتها أم لا. ومهما كانت أهدافك، فمن المهم أن تكون واقعية بالنسبة لك.

ركّز على تحقيق مكاسب صحية،
لا على فقدان الوزن

استشر الممارس العام
المعالج لك إذا كانت
لديك أي مخاوف.

يعرض الجدول المدرج أدناه أمثلة لأهداف فعالة مقابل أهداف أقل فعالية.

مقبول 👍	أفضل 👍👍	الأفضل 👍👍👍
سوف أمشي أكثر من ذلك بكثير.	بدءًا من الأسبوع القادم، سوف أذهب إلى العمل مشيًا على الأقدام.	بدءًا من الأسبوع القادم، سوف أذهب إلى العمل مشيًا على الأقدام يومي الأربعاء والجمعة. سوف أسجل الأيام التي أمشي فيها في دفتر يوميات العمل الخاصة بي. بعد 10 أسابيع، سوف أقيّم مدى التقدم الذي أحرزته.
سوف أتناول المزيد من الخضروات.	سوف أتناول المزيد من الخضروات مع غدائي.	سوف أشتري بازلاء وذرة حلوة مجمّدة، وأتناولها مع عشائي، على الأقل يومي الثلاثاء والخميس. سوف أحدد الأيام، التي أتناول فيها هذه الأطعمة، في التقويم المعلق في المطبخ. بعد 10 أسابيع، سوف أقيّم مدى التقدم الذي أحرزته.

مقبول 👉	أفضل 👉👉	الأفضل 👉👉👉
سوف أبدأ بإحضار غدائي إلى العمل، بدلاً من استخدام المقصف.	ابتداءً من الأسبوع المقبل، سوف أقوم بإحضار غدائي: يومين في الأسبوع في البداية، ثم أزيد عدد الأيام تدريجيًا حتى أصل إلى 5 أيام في الأسبوع بحلول نهاية العام.	ابتداءً من الأسبوع المقبل، سوف أقوم بإحضار غدائي: يومين في الأسبوع في البداية، ثم أزيد عدد الأيام تدريجيًا حتى أصل إلى 5 أيام في الأسبوع بحلول نهاية العام.
سأبدأ الركض الشهر المقبل.	سأبدأ الركض الشهر المقبل، وأعمل على زيادة المسافة تدريجيًا لتصل إلى 5 كيلومترات بحلول نهاية العام.	سأبدأ الركض الشهر المقبل، وأعمل على زيادة المسافة تدريجيًا لتصل إلى 5 كيلومترات بحلول نهاية العام.

"بعد عام، لاحظت أنني بدأت أكتسب بعض الوزن."



اقرأ قصة جون

أنا محظوظ جدًا في عملي. لدينا مقصف رائع يقدم طعامًا شهيرًا جدًا وخيارات كثيرة. في وقت ما، كنت أتناول إفطاري، وغدائي، وعشائي هناك - كان الأمر مريحًا للغاية وغير مكلف. لكن بعد عام، لاحظت أنني بدأت أكتسب بعض الوزن. ربما كان الطعام شهيرًا جدًا. والدي مصاب بمرض السكري، لذا كان الوزن الزائد يسبب لي القلق.

قررت تناول وجبة الإفطار في المنزل، وكانت أصغر بكثير من وجبة الإفطار في العمل. ثم بدأت أحضر غدائي من البيت في بعض الأيام. مازلت أتناول وجبة العشاء هناك، لكن وزني عاد تقريبًا إلى ما كان عليه في السابق.

تحديد الأهداف ووضع خطتك الغذائية

يمكن أن يساعدك الرجوع إلى يوميات الطعام الخاصة بك والإجابات على الأسئلة الواردة في الصفحات 17-20 في التركيز على الأمور التي تود تغييرها.

شراء الطعام والتخطيط لوجباتي

يمكن أن تؤثر الطريقة التي نخطط بها وجباتنا (أو عدم التخطيط لها) والمكان الذي نشترى منه طعامنا بشكل كبير على الأطعمة التي نتناولها. عندما نضع خطة للطعام الذي نتناوله ونشتريه ونحضره بأنفسنا، غالبًا ما يكون صحيًا بدرجة أكبر، رغم أن هذا ليس دائمًا الحال. يمكن أن يشكل هذا تحديًا إذا كنت تعيش حياة حافلة، أو كنت لا تثق في مهاراتك في الطهي، أو تعيش بمفردك، أو إذا كانت ميزانيتك محدودة.

”قررتُ أن الوقت قد حان للتغيير، وبدأتُ أخيرًا في تعلم الطهي.“



اقرأ قصة آن

لم أتعلم الطهي أبدًا، لا في المنزل ولا في المدرسة. كان من المزعج جدًا التفكير فيما سأحضّره على العشاء بعد يوم طويل في العمل. يكون الأمر صعبًا عندما تكون متعبًا، ويسألك الجميع عما سيتناولون على العشاء. لذلك، غالبًا ما كنا نتناول وجبات جاهزة أو شبه جاهزة.

لم يكن هناك جدوى من إنكار ذلك. كنا نتناول بالفعل طعامًا غير صحي كأسرة، وكنا جميعًا نكتسب وزنًا أكثر مما ينبغي. عندما بدأ الأطفال يلتحقون بالمدرسة، قررتُ أن الوقت قد حان للتغيير، وبدأتُ أخيرًا في تعلم الطهي.

استخدمتُ فيديوهات اليوتيوب لتعلم طريقة تحضير بعض الأطباق مثل البولونيز البسيط، والكاري، واليخنة. في البداية، بدا الأمر أكثر تكلفة، مقارنة بالأطعمة الجاهزة التي كنتُ أشتريها. لكن بمجرد أن أتقنتُ أساسيات الطهي، أصبحتُ أعدلُ الوصفات من حين لآخر لأضفي عليها بعض التنوع. ما زلنا لا نحضّر عشاءً منزليًا من الصفر كل يوم، لكن الوضع تحسّن عما كان عليه.

إن تناول وجبة الإفطار حسب الخطة الموضوعية كل يوم، ووجبتين أخريتين، مثل العشاء والغداء/العشاء المبكر/ الشاي، يُسهّل الحصول على احتياجاتنا اليومية من جميع العناصر الغذائية. استرجع يوم مايكل في صفحة 11.

إذا أجبت على الأسئلة الواردة في صفحة 17، فأنت على دراية بكيفية التخطيط لوجباتك الرئيسية ووجباتك الخفيفة، وكيفية شراء الطعام. هل هناك أشياء تود القيام بها بطريقة مختلفة؟ ما الذي ستفعله؟ هل سيغير هذا طريقة تناولك للطعام؟

تحضير وتناول وجباتك الرئيسية ووجباتك الخفيفة

يمكن أن تؤثر الطريقة التي نحضّر بها وجباتنا والمكان الذي نتناول فيه طعامنا أيضًا على نوعية الأطعمة التي نتناولها. إذا أجبت على الأسئلة الواردة في صفحة 18، فسوف تعرف المزيد عن طريقة طهي وجباتك الرئيسية ووجباتك الخفيفة، وأين تناول طعامك. من خلال التفكير في هذا، هل ترغب في القيام بأشياء بطريقة مختلفة؟ ماذا ستفعل؟ هل سيغير هذا طريقة تناولك للطعام؟

أنواع وكميات الأطعمة التي تتناولها

هناك الكثير من الأمور التي تؤثر على الأطعمة التي نتناولها. على سبيل المثال، تفضيلاتنا الشخصية، والأشخاص الذين نعيش معهم، ومدى انشغالنا، ومدى استمتاعنا بالطهي، ومقدار المال الذي نملكه. إذا كنت تحتفظ بيوميات طعام، فسوف تعرف المزيد عن هذا الآن. هل ترغب في القيام بأشياء بطريقة مختلفة؟ ماذا ستفعل؟ هل سيغير هذا طريقة تناولك للطعام؟

زُر موقع www.safefood.net/weightolive للحصول على برنامج مدته 12 أسبوعًا عبر الإنترنت يتضمن خطط وجبات أسبوعية، ووصفات، وأدوات تتبّع لدعمك في التغذية الصحية.

اقرأ قصة لوقا

كنا نتحدث ذات يوم في العمل عن فقدان الوزن، وأخبرني أحد زملائي أن أحدد كمية حبوب الإفطار التي أتناولها. لقد وجدت أنني كنت أتناول ثلاثة أمثال الحصة الموصى بها. كان الوعاء، الذي كنت أستخدمه، كبيرًا جدًا. لذا، استبدلت به وعاءً أصغر، والآن أتناول فقط حوالي نصف الكمية.



أوقات تناول فيها طعامًا مختلفًا عن المعتاد

بالرجوع إلى الأسئلة الواردة في الصفحات 19-20، هل هناك مواقف في حياتك اليومية تتناول فيها طعامًا مختلفًا عن المعتاد؟ هل ترغب في تغيير هذا؟

”اكتشفتُ أنني أتناول الطعام كلما شعرتُ بالتوتر أو الانفعال.“

اقرأ قصة ميشكا

اكتشفتُ أنني أتناول الطعام كلما شعرتُ بالتوتر أو الانفعال. لم أكن حتى أشعر بالجوع معظم الوقت. ثم بدأت أجبر نفسي على الانتظار دقيقة واحدة فقط قبل تناول الطعام في تلك الأوقات. لم أقل لنفسي إنني لا ينبغي لي الاستسلام للرغبة، بل كان عليّ فقط الانتظار. في النهاية، كنت أؤجل الأمر دقيقتين، ثم أكثر. لقد استغرق الأمر بعض الوقت، لكنني الآن أتحكم فيه معظم الوقت.



اقرأ قصة مارتا

”في البداية لم أكن أعرف كيف سيسير الأمر. فأنا مشغولة جدًا“



قررتُ أن أجعل ممارسة الرياضة أولويتي. في البداية لم أكن أعرف كيف سيسير الأمر. فأنا مشغولة جدًا بالعمل والأولاد. أعتقد أن اتخاذ هذا القرار أجبرني على إعادة التفكير في تنظيم يومي. كنتُ أرغب بشدة في أن ينجح الأمر.

سأكون صريحة. لقد استغرق مني الأمر بعض الوقت لأستوعب الفكرة. كان الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية في الساعة 7 صباحًا يتعارض تمامًا مع مسؤولية تجهيز الأطفال للمدرسة. أنا حتى لا أحب الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. ماذا كان يدور في ذهني؟

مرتين في الأسبوع، أتابع حصة تمارين رياضية عبر الإنترنت، أحيانًا يوجا، وأحيانًا زومبا - حسب حالتي المزاجية. لقد وجدت حصصًا مدتها 20 دقيقة، يمكنني متابعتها أثناء تسوية الغشاء. في عطلة نهاية الأسبوع، يأخذ شريكي الأطفال إلى مبارياتهم، وأتوجه أنا إلى فعالية parkrun في منطقتي. إن الحصول على الدعم واتباع روتين منتظم يحدثان فارقًا كبيرًا.

اقرأ قصة كيران

لقد كرهتُ الخضراوات منذ الصغر ، وتوقفتُ عن عادة تناول الفاكهة على مر السنين. عندما أخبرتني الممرضة في عيادة الممارس العام، الذي أتابع معه، أن الفاكهة والخضراوات تساعد في الوقاية من مرض السرطان، عرفتُ أنني يجب أن أحاول لأن والدي أصيب بالسرطان في نفس عمري.

لذا، بدأتُ بتناول ثمرة موز كل صباح على الإفطار. أحيانًا، أستبدل بها ثمرة برتقال. أجد أنه من الأسهل لكي أتذكرها أن أتناولها مع وجبة الطعام أول شيء في اليوم. للتعود على طعم الخضراوات، أقترح شخص ما أن أذوق كمية صغيرة جدًا من أحد أنواع الخضراوات، ثم أزيد الكمية تدريجيًا. استغرق الأمر بعض الوقت، لكنني الآن أستطيع تناول البازلاء، والجزر، والبروكلي المجمد. بل إنني أذهب إلى حد القول إنني أستمع بها.

”اقترح شخص ما أن أذوق كمية صغيرة جدًا من أحد أنواع الخضراوات، ثم أزيد الكمية تدريجيًا.“



اقرأ قصة محمد

اشتركتُ في صالة ألعاب رياضية لأنني كنتُ أعتقد أن الدفع مقدّمًا سيشجعني على الذهاب. لكنني لم أكن أذهب كثيرًا بما يكفي ليكون الأمر مجديًا من الناحية المالية، لذا قررتُ التوقّف. رأيتُ ملصقًا إعلانيًا عن حصص كيك بوكسينج بنظام الدفع بالحصّة، وقررتُ أن أجربها. إنه تمرين شاق، لكنني أشعر بحماس شديد بعده، وأذهب إليه أسبوعيًا أكثر مما كنتُ أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية.



تحديد الأهداف ووضع خطة لنشاطك البدني

استخدمِ إجاباتك الواردة في قسم **”النشاط البدني وأنا“** في الصفحات 22-25 لمساعدتك على تحديد أهدافك ووضع خطتك.

ابدأ بوتيرة تناسبك. بهذه الطريقة، ستكون أهدافك واقعية وقابلة للإنجاز بالنسبة لك. لتبدأ بداية موفقة، خُطّط للأشياء التي تعرف أنها تناسبك جيدًا. وأضيف الأشياء التي قررت أنه يمكنك القيام بها بطريقة مختلفة في المستقبل.

قد تشمل أهدافك ممارسة أنشطة بدنية معينة. أو قد تقتصر أهدافك على التحضير لنشاط بدني ما. على سبيل المثال، جمع معلومات مثل زمان ومكان النشاط. إن إدراج أهداف بشأن العوامل التي تساعدك على ممارسة النشاط البدني سوف يدعمك للمواظبة على النشاط على المدى الطويل. يمكنك استخدام النماذج الواردة في صفحة 34 لتحديد أهدافك.

أهداف تساعدني على ممارسة النشاط البدني (والمواظبة عليه)

كثيرًا ما يركز الناس أهدافهم على الأنشطة البدنية، لكنهم ينسون الأهداف المهمة الأخرى التي تجعل ممارسة النشاط ممكنة. يمكن لهذه الأهداف الأخرى أن تعكس مدى تقدمنا في ممارسة النشاط البدني.

إليك بعض الأمور التي تحتاج إلى التفكير فيها:

- ◀ **التحضير للنشاط:** تحديد أهداف تتعلق بتخصيص وقت لممارسة النشاط، وتجهيز المعدات إذا لزم الأمر، وترك زوج من أحذية الجري تحت المكتب لارتدائه أثناء المشي في وقت الغداء، وما إلى ذلك.
- ◀ **التخطيط للتحديات:** التفكير في الأمور التي تمنعك من ممارسة النشاط والتوصل إلى حلول للتعامل معها.
- ◀ **وضع خطط بديلة:** تحويل الخطة الأساسية إلى خطة بديلة ثم إلى خطة بديلة ثانية. من خلال وضع خطط بديلة، من المرجح أن تواظب على ممارسة النشاط البدني. تشمل المعوقات النمطية التي تحول دون ممارسة النشاط البدني الأحوال الجوية وضيق الوقت.
- ◀ **كسب الدعم الاجتماعي:** الحصول على دعم جيد من الآخرين يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا. على سبيل المثال، شخص يوصلك إلى التمرين، أو يعتني بالأطفال أثناء ممارسة الرياضة، أو صديق يشجعك أو يكون رفيقك في التمرين ويشارك معك. فكّر في طرق يمكنك من خلالها تحسين الدعم الاجتماعي الذي تحصل عليه. هل يمكنك طلب المساعدة من شخص ما؟ هل يمكنك أن تطلب من الأصدقاء أو العائلة المشاركة معك في الأنشطة؟

التخطيط وتحديد الأهداف المتعلقة بنشاطي البدني

عند التخطيط لنشاطنا البدني، من المفيد أن ندرس تكرار، وشدة، ووقت، وأنواع الأنشطة التي نخطط لممارستها (مبادئ FITT).

لكن أولاً، هناك بعض الأمور التي تحتاج إلى التفكير فيها.

- ▶ إذا لم يسبق لك ممارسة النشاط البدني، ابدأ بنشاط بسيط، ثم زد نشاطك تدريجياً.
- ▶ اختر الأنشطة التي تستمتع بها، مثل ممارسة الألعاب النشطة مع أطفالك، أو الذهاب إلى العمل بالدراجة أو مشياً على الأقدام، أو الانضمام إلى نادٍ أو صالة ألعاب رياضية، أو ممارسة الرياضة بمفردك للحصول على بعض الوقت لنفسك.
- ▶ ارفق بنفسك، واستمع إلى جسدك. في بعض الأحيان، تحتاج إلى يوم راحة، مع أنك قد خطت للقيام فيه ببعض الأنشطة.
- ▶ لا تعاقب نفسك إذا فوّت نشاطاً بدنياً معيناً. لا حاجة إلى مضاعفة النشاط في اليوم التالي. راجع خطتك، وانظر هل يمكنك أن تستبدل بيوم راحة يوم نشاط. أو ابدأ من جديد في اليوم التالي.
- ▶ إذا كنت تواجه صعوبة في تنفيذ خطتك، اسأل نفسك: هل تحاول إنجاز الكثير في وقت قصير؟ هل يجب عليك تعديل خطتك لتصبح أكثر واقعية بالنسبة لك؟ أو ما هي الأشياء الصغيرة التي يمكنك القيام بها لتسهيل الأمر؟ تابع تقدمك لترى كيف تسير الأمور.

أهداف تساعدني على ممارسة النشاط البدني:

1	
2	
3	
4	
5	

الأهداف المتعلقة بنشاطي البدني هي:

نوع النشاط المشي، ركوب الدراجة، الرياضة، الأعمال المنزلية، البستنة؟	الوقت متى؟ ما المدة؟	الشدة: ما مدى السرعة؟ ما مقدار الجهد؟	التكرار: كم مرة؟

الخطوة
4

تتبع معدل تقدمك

يمكن أن يوضح لك تتبع تقدمك الوقت المناسب لتغيير الأمور، وتجربة شيء جديد.

عند إجراء تغييرات في حياتنا، فإن مراقبة الذات هي فكرة جيدة. يمكن أن يساعدنا ذلك أن نعرف كيف تسير الأمور، ونلاحظ ما يساعدنا وما يعيقنا.

تابع عاداتك باستخدام اليوميات، أو أجهزة تتبع النشاط، أو التطبيقات. يمكن أن يكون ذلك مفيداً لمساعدتك على فهم نفسك بشكل أفضل. الأمر لا يتعلق بتتبع النجاح أو الفشل، لذا حاول عدم الحكم على نفسك.

”اشتريت ساعة تخبرني بعدد الخطوات التي أمشيها يوميًا. لقد وجدت هذا محفزًا جدًا.“



اقرأ قصة شون

بدأت بإجراء بعض التغييرات العام الماضي. كنت أحاول فقدان بعض الوزن بعد التحدث مع الممارس العام الذي أتابع معه. كانت الأمور تسير على ما يرام لبعض الوقت. كنت أخسر الوزن كل أسبوع لمدة 8 أسابيع تقريبًا، ثم توقف ذلك فجأة. وبدأ الوزن يعود للزيادة تدريجيًا. لقد شعرت بالإحباط الشديد، واستسلمت.

قررت أن أحاول مرة أخرى هذا العام. كنت أحتفظ بدفتر يوميات صغير بجانب السرير. كل ليلة، كنت أدون كمية الفاكهة التي تناولتها، أو البسكويت، أو رقائق البطاطس، أو أشياء من هذا القبيل. اشتريت ساعة تخبرني بعدد الخطوات التي أمشيها يوميًا. لقد وجدت هذا محفزًا جدًا. كما حدث من قبل، تباطأ فقدان الوزن بعد بضعة أسابيع، لكنني لاحظت أنه لم يُعد للزيادة مجددًا. مازلت أتابع الأطعمة التي أتناولها وعدد الخطوات التي أمشيها.

قال لي طبيبي إنني فقدت ما يكفي من الوزن لتحسين صحتي، وإن زيادة كمية الفاكهة والخضراوات وعدد الخطوات تحدث فرقًا كبيرًا أيضًا. لدينا تاريخ عائلي من مشاكل القلب والسكتات الدماغية، لذا فالأمر مهم بالنسبة لي. كل شيء يسير على ما يرام الآن.

يقيس كثير من الناس وزنهم لتتبع تقدمهم الصحي. لكن حاول تجنب التركيز فقط على الوزن عند التفكير في صحتك. فصحتك أكثر من مجرد رقم على الميزان. إن قياس التغييرات التي تؤدي إلى تحسين الصحة مثل كمية الفاكهة والخضراوات التي تناولتها في الأسبوع الماضي، أو عدد الخطوات التي مشيتها، أو عدد ساعات النوم التي حصلت عليها، أو كمية المشروبات الكحولية التي تناولتها كلها أمور لا تقل أهمية على الإطلاق.

يجد بعض الناس أن قياس وزنهم يساعدهم على البقاء على المسار الصحيح. ربما يكون السبب في ذلك هو ملاحظتهم للتغيرات في وقت مبكر. لكن إذا كنت تعتقد أن قياس وزنك أسبوعيًا سيصيبك بالإحباط، فقد لا يكون هذا مناسبًا لك.

الخطوة 5

التعامل مع التحديات والانتكاسات الخاصة بك

نادرًا ما نُجري تغييرات في حياتنا، وملتزم بها بشكل مستمر دون توقُّف. لا تنظر إلى الانتكاسات على أنها "فشل". فمن الطبيعي أن تعود إلى العادات السابقة من حين لآخر. كن مستعدًا وواثقًا من قدرتك على التعامل مع التحديات والانتكاسات. هذا مهم إذا كنت ترغب في الحفاظ على التغييرات الإيجابية التي أجريتها.

بعض التحديات مفاجئة، مثل الإصابة أو التغيُّر المفاجئ في ظروفك، لكن البعض الآخر يمكن التنبؤ به، مثل الكريسماس أو التغييرات في أنماط العمل. عندما يمكن التنبؤ بالتحديات، يمكنك التخطيط لها. عندما تفكر في التحديات التي تواجهك، ما الذي يمكنك فعله لتيسير على نفسك؟

عندما تحدث انتكاسات، لا تلق باللوم على نفسك. وإنما فكّر في الأسباب التي أدت إلى ذلك. لا تتجاهل هذا الأمر. ارجع إلى الأمور البسيطة التي نجحت معك من قبل.

التحديات النمطية وأسباب الانتكاسات.

- ◀ تغيير روتينك اليومي، مثل الذهاب في عطلة، أو تغيير الوظيفة، أو إنجاب الأطفال.
- ◀ مرضك أنت أو أحد أفراد أسرتك، أو تعرضكما لإصابة.
- ◀ الانشغال في العمل، أو إدارة العمل بنظام المناوبات.
- ◀ وجود مخاوف مالية، أو هموم وضغوط أخرى.
- ◀ فقدان الدعم من الأصدقاء أو الأسرة.
- ◀ الشعور بالذنب أو الإحباط بسبب استعادة الوزن.
- ◀ الحفاظ على الحماس.

”بدلاً من الشعور بالذنب،
كنت أسأل نفسي لماذا
حدث الخطأ وكيف أجعل
الأمور أفضل في المرة
القادمة.“

اقرأ قصة ليان

لقد كنت دائماً من أولئك الأشخاص الذين يتبعون أنظمة غذائية من أجل حفلات الزفاف والإجازات - ثم يكتسبون الوزن مرة أخرى. ويبدو أن وزني كان يزداد قليلاً في كل مرة. آخر مرة حاولت فيها خسارة الوزن كانت منذ عامين. هذه المرة، بدلاً من المبالغة في الأمر، قمت بتغيير شيء واحد فقط كل مرة. ثم انتقلت إلى التغيير التالي ثم التالي، وهكذا، كل بضعة أسابيع.

الشيء الآخر المختلف هذه المرة كانت عقليتي. كنت أتابع نفسي نوعاً ما كل أسبوع لأرى كيف تسير الأمور. كنت ألاحظ أن هناك خطأ - مثل عدم تناول وجبة الإفطار في ذلك الأسبوع، أو الخروج للمشي مرة واحدة فقط. بدلاً من الشعور بالذنب، كنت أسأل نفسي عن سبب المشكلة وكيف أجعل الأمور أفضل في المرة القادمة. كان السبب في الغالب هو انشغالي الشديد في العمل، أو عدم حصولي على قسط كافٍ من النوم. أخيراً، تعلمت ألا أشعر بالخجل من نمط التغذية الخاص بي، مهما كان.



القسم الثالث: فلنسترجع الأفكار الأساسية

ربما تستخدم هذا الدليل لتبني عادات أكثر صحية تساعدك على تحسين صحتك وسلامتك، أو التحكُّم في وزنك. مهما كان السبب، دعونا نسترجع النقاط الرئيسية في هذا الدليل.

1

الوزن مسألة معقدة. هناك العديد من الأمور التي تؤثر عليه. بعضها يمكننا التحكم فيه، لكن الكثير منها لا يمكننا التحكم فيه. بغض النظر عن وزننا، هناك طرق للعناية بصحتنا.

2

تشمل الخطوات التي يمكننا اتخاذها لتبني عادات أكثر صحة ما يلي:



3

حياتنا وظروفنا تتغير باستمرار. استرجع المعلومات والخطوات الواردة في هذا الدليل من حين لآخر. بهذه الطريقة، سوف تحصل على أقصى استفادة من الدليل وجهودك.

ستكون هناك أوقات تسير فيها الأمور وفقًا للخطة، وأوقات أخرى لن تسير فيها الأمور كذلك. ارفق بنفسك. هذا أمر طبيعي. من المفيد أن يكون لديك خطة للعودة إلى المسار الصحيح.

سيكون لاتباع عادات أكثر صحة تأثير إيجابي على صحتك.

القسم الرابع: معلومات إضافية

مؤشر كتلة الجسم

يُستخدم مؤشر كتلة الجسم BMI لتصنيف حجم الجسم. يتم حسابه بمعلومية الطول والوزن. يتكون وزنا من أشياء كثيرة تشمل العضلات، والدهون، والعظام. إذا كان مؤشر كتلة الجسم لدى شخص ما ضمن النطاق "الصحي"، فهذا يشير إلى حجم جسمه فقط. لكنه لا يعني أنه يتمتع بصحة جيدة. ومع ذلك، يمكن لمؤشر كتلة الجسم أن يعطي فكرة جيدة عن حجم جسم الشخص، ويحدد ما إذا كانت هناك مخاطر صحية محتملة بسبب الوزن الزائد. تختلف نطاقات مؤشر كتلة الجسم قليلاً باختلاف الخلفيات العرقية. يمكنك حساب مؤشر كتلة الجسم الخاص بك عبر الرابط التالي: safefood.net/bmi-calculator.



النشاط البدني والظروف الصحية

النشاط البدني والتهاب المفاصل

ممارسة النشاط البدني بالنسبة للمصابين بالتهاب المفاصل

يُعد الجمع بين تمارين تحسين المرونة، وتقوية العضلات، واللياقة الهوائية الخيار الأمثل بالنسبة للمصابين بالتهاب المفاصل.

- ◀ تعتبر اليوجا، أو التاي تشي، أو البيلاتس أنشطة مناسبة لتحسين مرونتك.
- ◀ سوف تعمل أنشطة مثل استخدام الأوزان، وأشرطة المقاومة، وصعود السلالم، وحمل المشتريات على تقوية عضلاتك. يمكنك إدراج هذه الأنشطة في خطة نشاطك البدني من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.
- ◀ تشمل الأنشطة الهوائية، التي يمكن أن تكون خفيفة على المفاصل، المشي، وركوب الدراجة، والسباحة، والتمارين الرياضية المائية.

النشاط البدني يمكن أن يساعد في:

- ◀ تقليل التصلب والألم
- ◀ زيادة مرونتك
- ◀ تقوية العضلات حول مفاصلك
- ◀ زيادة قوة العظام (تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام)
- ◀ تحسين التوازن، ووضعية الجلوس، وتناسق الحركة.

هام



تفاقم مرض التهاب المفاصل هو حالة تزداد فيها الأعراض سوءًا. إذا كنت تعاني من تفاقم المرض، يمكنك مواصلة الأنشطة الخفيفة مثل المشي، لكن يُفضل تجنب الأنشطة عالية الشدة في هذا الوقت. مع تحسُّن الحالة، قم بزيادة نشاطك البدني تدريجيًا مرة أخرى.

النشاط البدني والربو

قبل أن تبدأ التمارين الرياضية:

- ◀ أخبر مدربك، أو فريقك، أو شريك التدريب أنك تعاني من الربو
- ◀ أخبرهم أين تحتفظ بجهاز الاستنشاق الخاص بك
- ◀ قم بعمل إحماء خفيف قبل ممارسة التمارين الرياضية، ثم قم بالتهدئة بعد ذلك.

ممارسة النشاط البدني بالنسبة للمصابين بالربو

- ◀ يمكن أن تكون الأنشطة التالية خيارات جيدة للأشخاص المصابين بالربو.
- ◀ السباحة (إذا لم يكن الكلور من "العوامل المحفزة" للربو لديك). من غير المرجح أن يؤدي الهواء الدافئ في حمام السباحة إلى إثارة الربو لديك.
- ◀ تتضمن اليوجا، أو التاي تشي، أو البيلاتس - الاسترخاء والتحكم في التنفس.

يمكن أن تساعد المواظبة على ممارسة النشاط البدني في منع ضيق مجاري الهواء لديك.

هام



تذكّر ألا تبدأ نشاطًا بدنيًا إذا كنت تعتقد أنك قد تصاب بنوبة ربو - انتظر حتى تتحكم مرة أخرى في أعراض الربو اليومية.

يمكنك التحكم في الربو من خلال:

- ◀ تناول الأدوية الموصوفة لك.
- ◀ حمل جهاز الاستنشاق معك
- ◀ معرفة "العوامل المحفزة" للربو وتجنبها.
- تشمل "العوامل المحفزة" الشائعة للربو حبوب اللقاح، وجز العشب، ووبر الحيوانات، والكلور (مادة كيميائية تستخدم في حمامات السباحة)، والأمراض الفيروسية مثل الإنفلونزا، والنشاط البدني.

النشاط البدني ومرض السكري

ممارسة النشاط البدني بالنسبة لمرضى السكري

- ▶ تأكد من موافقة طبيبك على ممارستك أي نشاط بدني جديد تخطط له، وابدأ ببطء.
- ▶ اشرب المزيد من السوائل بعد جلسة تمرين طويلة، خاصةً إذا كنت تتناول أدوية السكري.
- ▶ أخبر الأشخاص الآخرين الذين تمارس معهم الرياضة (مدربك أو زملاءك في الفريق) أنك مصاب بمرض السكري، وعرفهم الأعراض التي تظهر عليك عند انخفاض مستوى السكر في الدم وما ينبغي عليهم فعله إذا كنت بحاجة إلى مساعدتهم.
- ▶ ارتدِ أحذية مناسبة، وافحص قدميك بحثًا عن أي بثور أو تقرحات قد تظهر، وذلك قبل وبعد النشاط البدني.
- ▶ توقف عن التمرين إذا شعرت بأي رجفة أو قلق، أو إذا بدأت في التعرق أكثر من المعتاد. قد يعني هذا أن مستوى السكر في الدم لديك منخفض جدًا (هذه حالة تسمى نقص السكر في الدم hypoglycaemia).

يمكن أن يساعدك النشاط البدني على:

- ▶ التحكم في مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم
- ▶ تخفيض ضغط الدم لديك
- ▶ تحسين دورتك الدموية

هام



إذا نصحك طبيبك بقياس مستوى السكر في الدم بشكل روتيني، فيجب عليك قياسه قبل وبعد التمرين. إذا كان مستوى السكر طبيعيًا أو منخفضًا، فيجب عليك تناول بعض الكربوهيدرات. يمكن أن ينخفض مستوى السكر في الدم بعد عدة ساعات من ممارسة التمارين الرياضية الشاقة، إذا كنت تتناول بعض أنواع أدوية السكري.

النشاط البدني وأمراض القلب

هل تعاني من نوبة قلبية؟

إذا كنت قد أصبت بنوبة قلبية، فإن المواظبة على ممارسة النشاط البدني يمكن أن تساعد على التعافي بشكل أسرع، هذا فضلًا عن تقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية أخرى.

- ▶ تأكد من أنك تعافيت تمامًا، وأكملت برنامج إعادة التأهيل القلبي.
- ▶ استمر في تناول الدواء حسب الوصفة الطبية. إذا تم وصف بخاخ لك، احمله معك دائمًا.
- ▶ قم بعمل إحماء خفيف وتهدئة قبل وبعد ممارسة النشاط البدني.
- ▶ اشرب كميات كبيرة من الماء، خاصةً في الأيام الحارة.
- ▶ حاول المشي على أرض مستوية إلى حد ما. في المناطق الجبلية، امشِ ببطء حتى لا تجهد قلبك.
- ▶ تجنب رفع الأشياء الثقيلة أو دفعها.
- ▶ إذا كان الجو حارًا أو باردًا جدًا، تجنب ممارسة النشاط البدني لأن ذلك قد يؤثر على دورتك الدموية وتنفسك، ويمكن أن يسبب ألمًا في الصدر.
- ▶ ابدأ العودة إلى برنامج التمارين الخاص بك بالتدريج إذا انقطعت لبضعة أيام.
- ▶ لا تبدأ في ممارسة النشاط البدني مباشرة بعد تناول وجبة الطعام.

يمكن أن يساعدك النشاط البدني على:

- ▶ خفض ارتفاع ضغط الدم
- ▶ تحسين مستويات الكوليسترول النافع (الكوليسترول مرتفع الكثافة HDL) وخفض مستويات الكوليسترول الضار (الكوليسترول منخفض الكثافة LDL)
- ▶ إدارة التوتر
- ▶ تحسين جودة النوم.

توقف، واطلب المساعدة الطبية إذا كنت تعاني من الأعراض التالية.



- ▶ ألم أو ضغط في منطقة الصدر.
- ▶ رفرقة في صدرك (خفقان).
- ▶ دوخة، أو دوار، أو شعور بالإغماء.
- ▶ ألم في فمك، أو رقبته، أو ذراعك.
- ▶ صعوبة في التنفس.
- ▶ الشعور بالمرض أو التعب غير المبرر.
- ▶ التعرق مع برودة ورطوبة في اليدين.
- ▶ ألم في الساق يبطئ الحركة.
- ▶ الشعور برجفة، والجوع، والضعف.

معلومات عن حجم الحصة

www.healthireland.ie



طعام صحي لحياة أفضل

دليل الحصص الغذائية

الزيت	الدهن	الاحمر، والداخن، والاسماك	الخبز	الحبوب	حليب البقر، والأرز، والمكرونة، والسلمون، والفاصولياء، والفواكه
استخدم ملعقة زيت صغيرة لكل شخص عند الطهي أو في السلطات.	يمكن ان تستهلك الفواكه الصغيرة التي توجد في المقالي على تحديد الكمية التي تستخدمها ينبغي ان تكفي لفروة واحدة لمرحلتين من العمر.	تفكي راحة اليد، عرضاً وارتفاعاً، بدون الأصابع والإبهام، الكمية التي تحتاج إلى تناولها في اليوم.	استخدم أصبعين، عرضاً وارتفاعاً، لتحديد حجم الحصة.	استخدم كوباً للاستيعاد، 200 مل، لتحديد حجم الحصة.	حليب البقر، والأرز، والمكرونة، والسلمون، والفاكهة

* دليل الحصص اليومية من حبوب الإفطار والخبز المصنوعين من دقيق القمح الكامل، والبطاطس، والمكرونة، والأرز

النشيط	الطفل (12-5)	المراهق (18-13)	البالغ (50-19)	البالغ (51+)
الخبز	4-3	4	5-4	4-3
غير النشيط	5-3	7-5	7-5	5-4
الخبز	3	4-3	4-3	3
غير النشيط	4	6-4	6-4	4

ليست هناك إرشادات بالنسبة للأطفال غير النشيطين، لأنه من الضروري أن يكون جميع الأطفال نشيطين.

الحدود الأسبوعية للاستهلاك منخفض الخطورة للحل

11 مشروباً قياسياً (110 جم تحول في الأسبوع)	17 مشروباً قياسياً (170 جم تحول في الأسبوع)
أمناء لمشروب قياسى	أمناء لمشروب قياسى
يحتوي المشروب القياسي الواحد على 150-100 جم	كأس صغير من النبيذ 1/2 بليت من البيرة العادية أو بيرة لاجر مكبال واحد من المشروبات الكحولية
متوسط الاحتياجات اليومية من السموات الحارة من جميع الأطعمة والمشروبات بالنسبة للبالغين	متوسط الاحتياجات اليومية من السموات الحارة من جميع الأطعمة والمشروبات بالنسبة للبالغين
2000 النشيط (سعة حرارية)	2500 غير النشيط (سعة حرارية)
1800 غير النشيط (سعة حرارية)	2000 غير النشيط (سعة حرارية)
احرص على شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من السوائل يومياً - الماء هو الخيار الأفضل	احرص على شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من السوائل يومياً - الماء هو الخيار الأفضل

ممارسة النشاط البدني

للحفاظ على وزن صحي، يحتاج البالغون إلى 30 دقيقة على الأقل يومياً من النشاط البدني متوسط الشدة لمدة 5 أيام في الأسبوع (أي ما يعادل 150 دقيقة في الأسبوع)، في حين يحتاج الأطفال إلى ممارسة نشاط بدني بمستوى يتراوح ما بين متوسط الشدة إلى عالي الشدة لمدة 60 دقيقة على الأقل كل يوم.



الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، والسكر، والملح
حصص صغيرة من الشوكولاتة، والبسكويت، والكنك، والبطيخ، والمقرمشات وغيرها من الوجبات الخفيفة المالحة، والأيس كريم والمشروبات المحلاة - ليس كل يوم، مرة أو مرتين في الأسبوع بحد أقصى.

حصة واحدة تساوي:

الدهون، والدهون القابلة للذوبان، والزيت
دهنًا قاذبة للفرد خفيفة أو قليلة الدسم، ككفي شريحتين من الخبز (عصاة صغيرة واحدة)
ملعقة صغيرة من الزيت لكل شخص أثناء الطهي

اللحوم، والداخن، والأسماك، والبيض، والفاصولياء، والمكسرات
75-50 جم لحم فري، أو لحم صان، أو لحم خنزير، أو لحم مفروم، أو دواجن بدون دهن مملوحة (نصف حجم راحة اليد)
100 جم سمك مطبوخ، أو فول صويا، أو توفو
¼ كوب فاصولياء أو عدس
بعضيتين
40 جم مكسرات أو بذور غير مملحة

الحليب، والزبادي، والجبن

كوب حليب (200 مل)
عصاة زبادي (125 جم)
راحة مشروبة زبادي (200 مل)
إصبعين (25 جم) من الجبن الصلب، مثل جبن بيري أو جبن كاممبير

حبوب إفطار وخبز من الدقيق الكامل، وخبز، وأرز

شريحتين رفيعتين من خبز القمح الكامل، أو شريحة مشروبة شديدة من خبز السمود المصنوع من القمح الكامل، أو رغيف خبز بيتا يمكن تقطعه وحشوه
¼ كوب من الشوفان الحاف لتحضير التريدر، أو نصف كوب موسلي
كوب بطاطا حلوة أو مور لاندلين
غير مقل

الخضروات، والسلمون، والفاكهة

ثمرة دافئة متوسط الحجم، مثل: برتقال، أو كمثرى، أو مور
ثمرة دافئة متوسط الحجم، مثل: برتقال، أو كمثرى، أو مور
سلاطية سلطة- خبز، وعلماط، وخبز
سلاطية حساء خضار حصار منزلي الصنع
150 مل عصير فاكهة غير محلى
من ثوب العليق

ملاحظات

شكر وتقدير

تم إعداد هذا الدليل خصيصًا لبرنامج التغذية الصحية والحياة النشيطة Healthy Eating and Active Living Programme التابع للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية HSE بمدخلات مُقدّمة من فريق تعزيز وتحسين الصحة. نود أن نشيد بمساهمة التحالف الأيرلندي للأشخاص الذين يعانون من السمنة Irish Coalition for People Living with Obesity وفريق الخبراء العامل التابع للبرنامج السريري الوطني لإدارة السمنة Obesity National Clinical Programme في إعداد هذا الكتيب ومراجعته.



© المكتب التنفيذي للخدمات الصحية HSE

التاريخ: فبراير 2023

تاريخ المراجعة: 2026

رمز الطلب: HAL01393