



قسم علوم صحة المجتمع
Department of Community Health Sciences



لصحة متجددة مع الغذاء

مضاوي محمد الضويان
معيدة

قسم علوم صحة المجتمع
كلية العلوم الطبية التطبيقية – جامعة الملك سعود

maldhwayan@ksu.edu.sa

المحاور:

- التغيرات التي تحدث مع العمر
- دور التغذية:

– الوزن

– الفيتامينات والمعادن

– هشاشة العظام

– تنوع الغذاء

– الماء

– الرياضة

التغيرات التي تحدث مع التقدم بالعمر

الحالة الصحية	
الحالة الاقتصادية	
الظروف الاجتماعية	
الاستعداد الوراثي	

التغيرات

تغيرات حسية

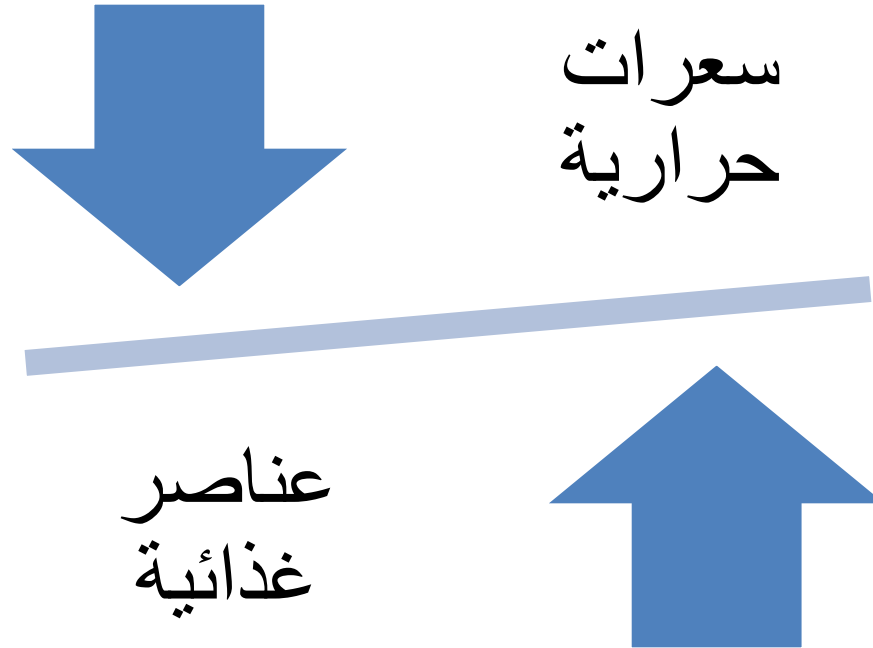
- البصر
- السمع
- التذوق والشم

تغيرات هيكلية

- فقد العضلات
- انخفاض مستوى الأيض
- انخفاض مستوى السوائل
- ازدياد نسبة الدهون
- انخفاض مستوى كثافة العظام

دور التغذية

الوزن



للمحافظة على الوزن



النشويات
المركبة



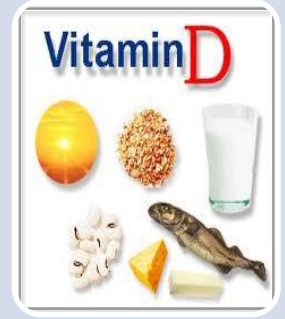
ألياف أكثر



دهون أقل



الفيتامينات والمعادن



فيتامين
ب 12

فيتامين
هـ

زنك

حديد

كالسيوم

فيتامين
د

نقص فيتامين د

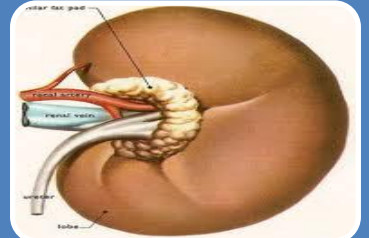
أقل تعرض للشمس



قصور تصنيع فيتامين د عن طريق
الجلد



قصور الكلية في تحويل الفيتامين إلى
النوع النشط

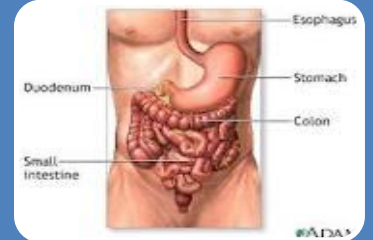


نقص الكالسيوم

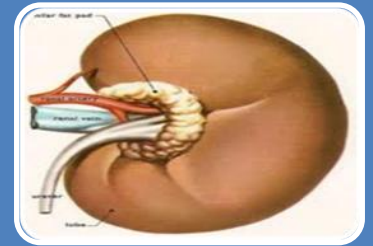
قلة تناول منتجات الألبان



قلة الامتصاص لعنصر الكالسيوم في
الأمعاء



قصور وظيفة الكلية في إعادة امتصاص
الكالسيوم وبالتالي يفقد من الجسم



هشاشة العظام

المشي والرياضة



2 الى 4 حصص من منتجات الحليب



معالجة عدم تحمل اللاكتوز



استخدام حبوب الكالسيوم



تنوع الغذاء

- نحتاج أكثر من 40 عنصر غذائي
- لا يوجد نوع طعام معين أو حبة واحدة تحتوي على جميع ما يحتاجه الجسم.
- التنوع في الأطعمة



الماء

الأهم



تقلل الضغط على الكلية



تساعد في مشكلة الإمساك



5 إلى 8 أكواب في اليوم



الرياضة

تقوي الجسم



تقي من الأمراض



تعديل المزاج والنفسية



تعطي توازن أكثر للجسم



تمد الجسم بالطاقة



كيف أقوم بالتمارين؟

1. 30-60 دقيقة من النشاط البدني

2. استخدم العضلات

3. حافظي على التوازن

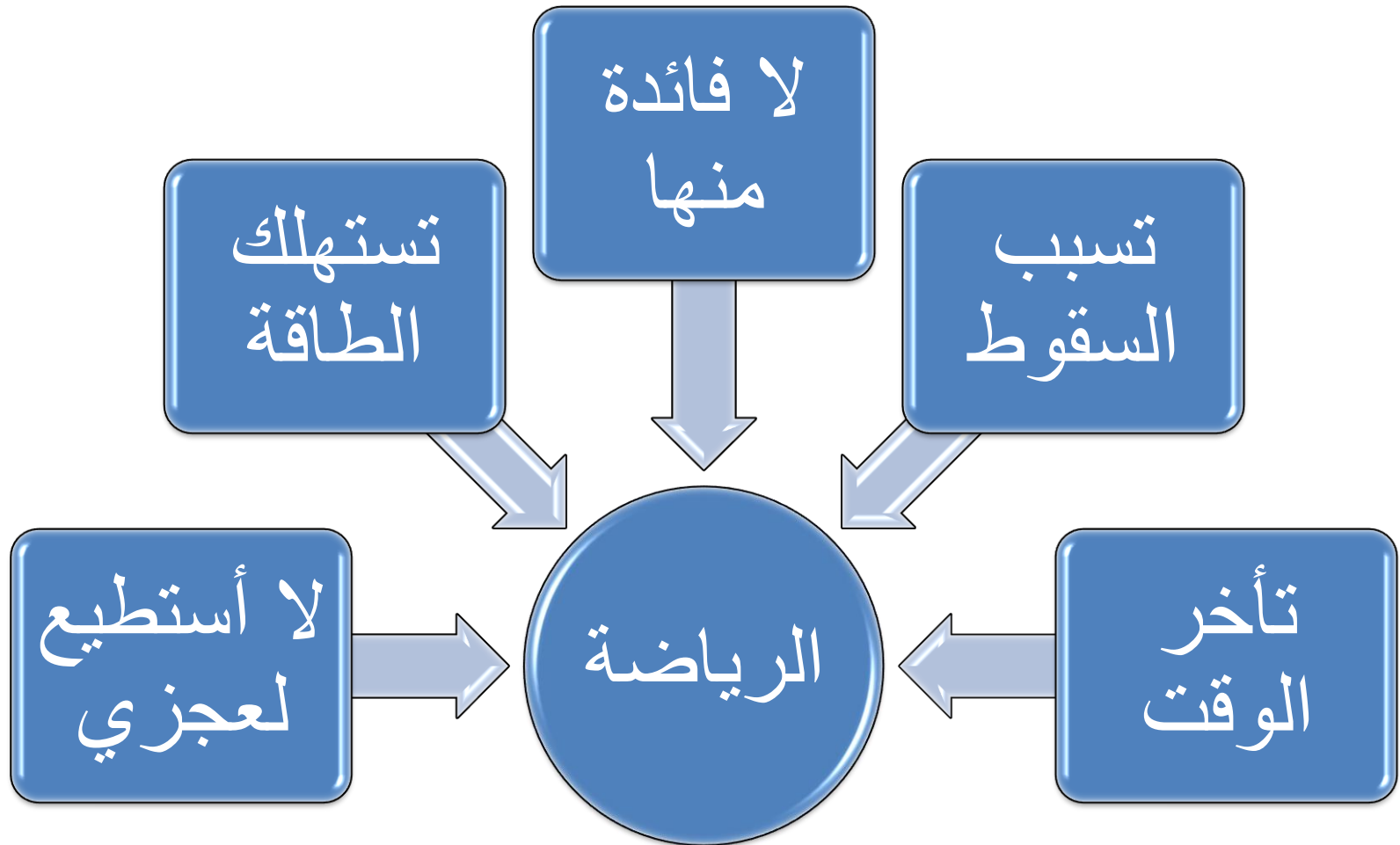
4. تمارين التمدد

5. اللبس المناسب

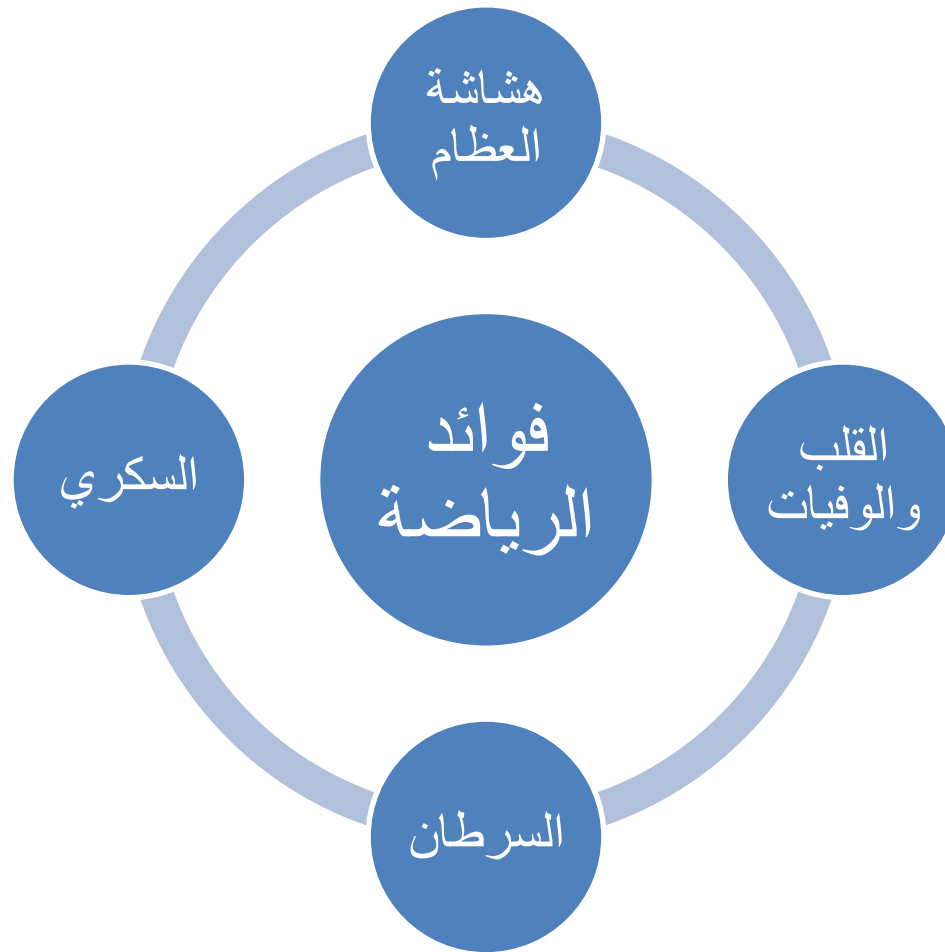


****التأكد من إمكانية مواصلة الرياضة****

بعض الاعتقادات الخاطئة حول الرياضة



فوائد الرياضة



فوائد الرياضة – القلب

- 20 – 50 % انخفاض في خطر الوفاة للممارسين للرياضة.
- النساء قليات الحركة:
 - 52% خطر الوفاة اكثر
 - ضعف خطر الوفاة بسبب امراض القلب
 - 30 % خطر الوفاة من أمراض السرطان
 - وغيرها من الأمراض الضغط، ارتفاع الكوليستيرول، السمنة وغيرها.



فوائد الرياضة – القلب

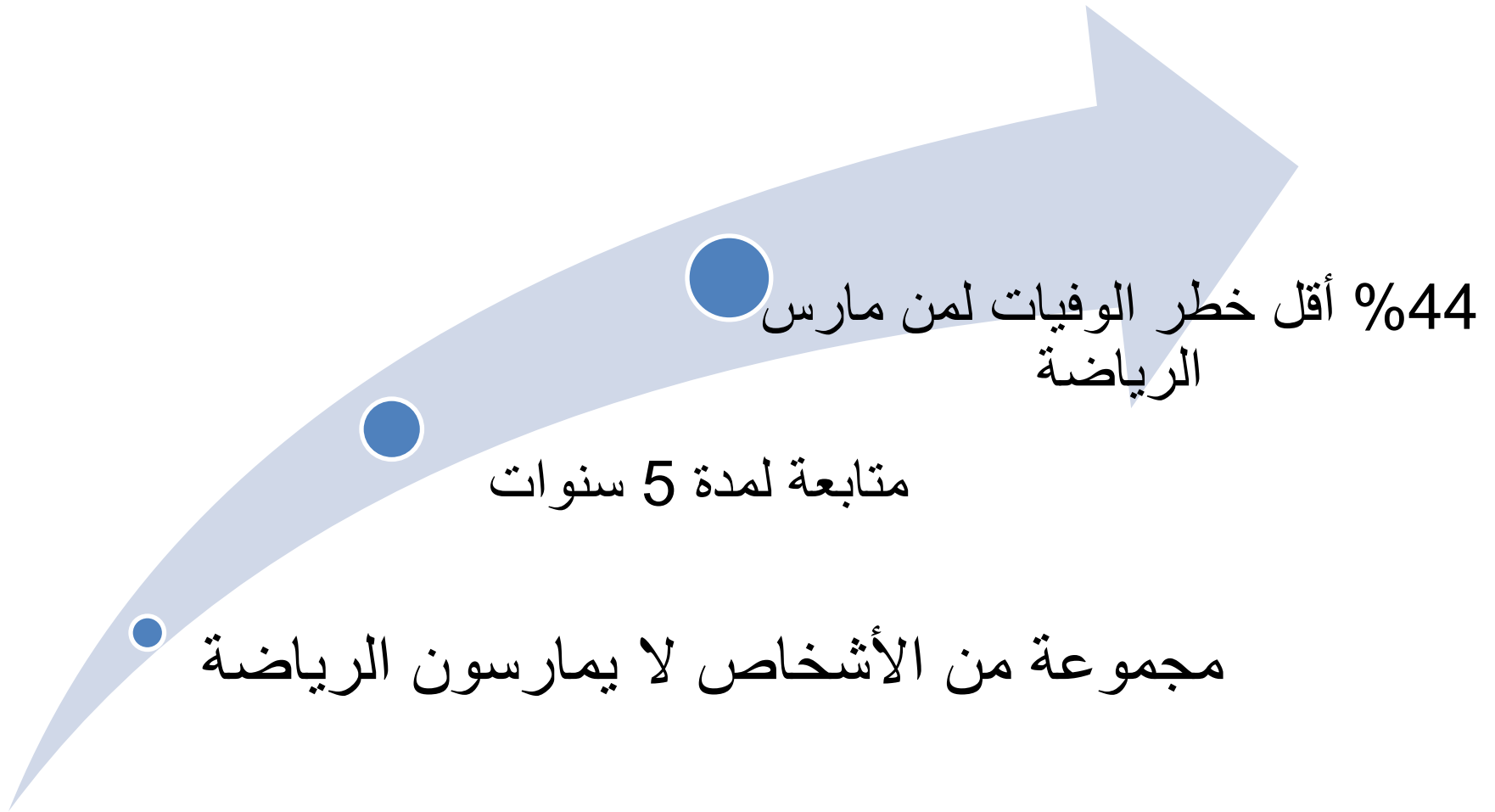


شخص **ليس لديه** أي
أعراض وأمراض القلب
ولا يمارس الرياضة



شخص **لديه** أعراض
أمراض القلب ولكن
يمارس الرياضة

فوائد الرياضة – القلب



فوائد الرياضة – القلب

تقلل من تدهور
حالة الأوعية
الدموية والشرابين

المشي لمدة ساعة
6 أيام بالأسبوع
تقريباً

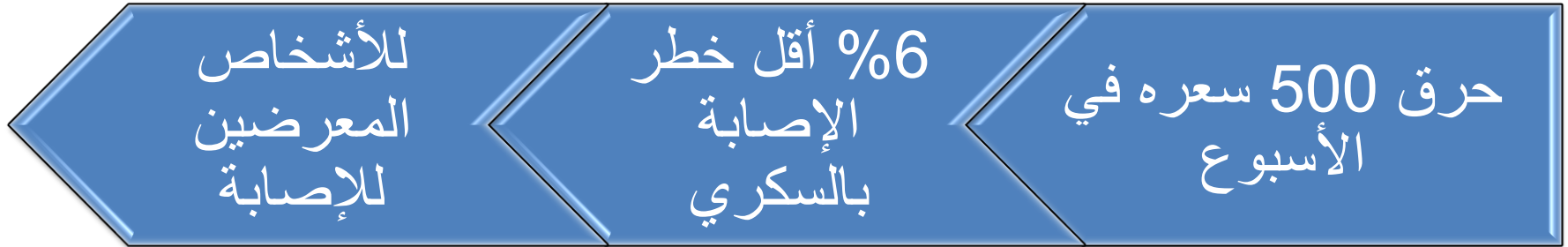
حرق 1600
سعره في الأسبوع

تقليل تكوين
الكتل المسببة
للتجلط

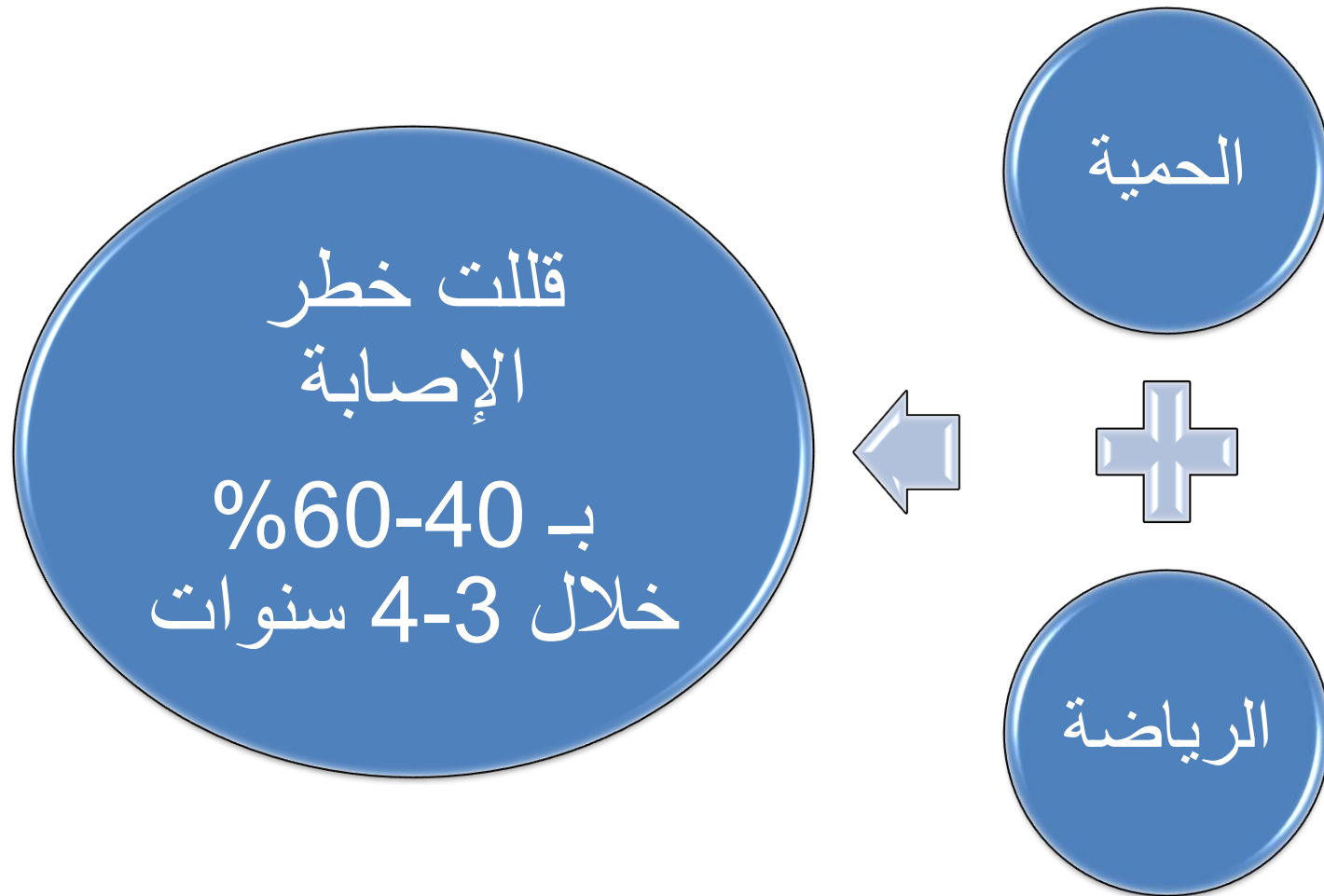
المشي لمدة
ساعة 7 أيام
بالأسبوع تقريباً

حرق 2200
سعره في
الأسبوع

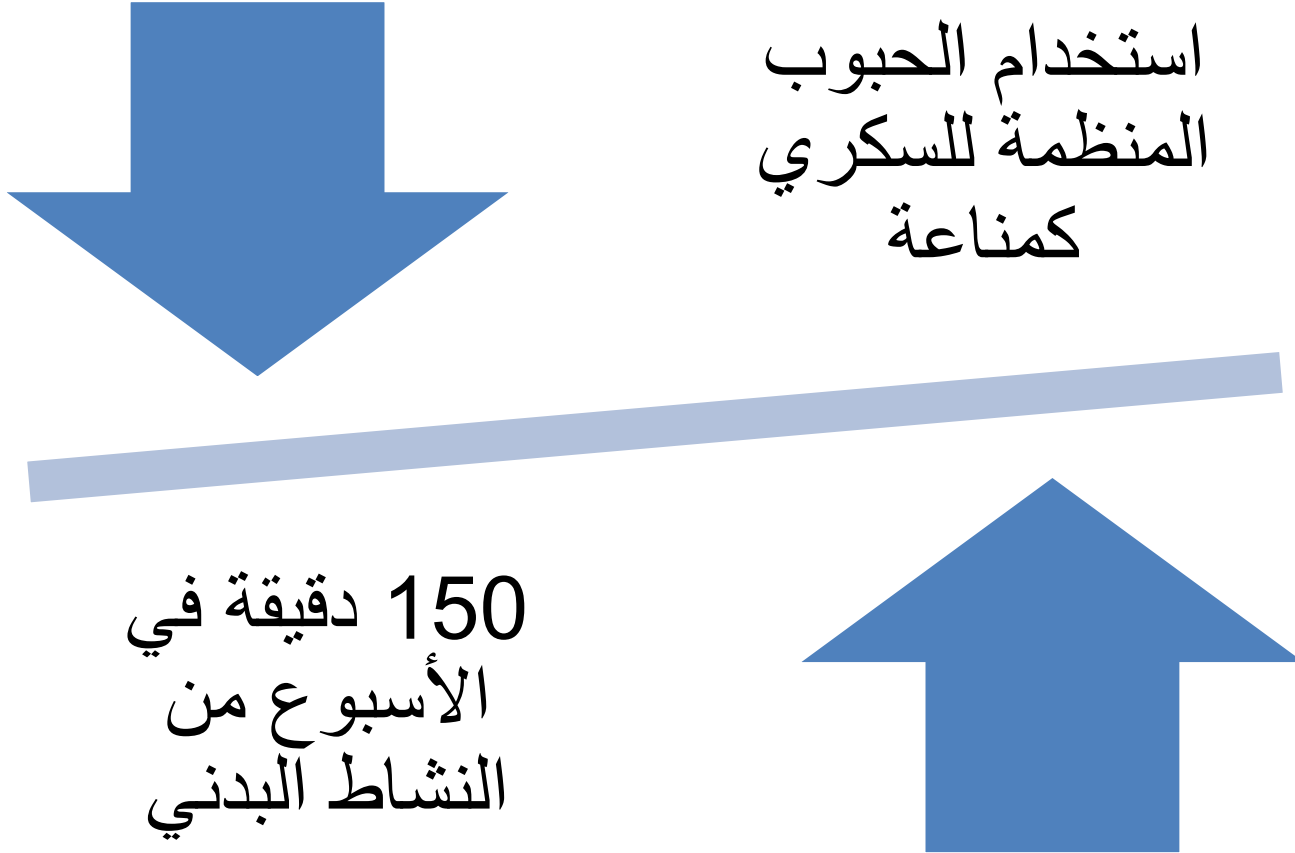
فوائد الرياضة – السكري



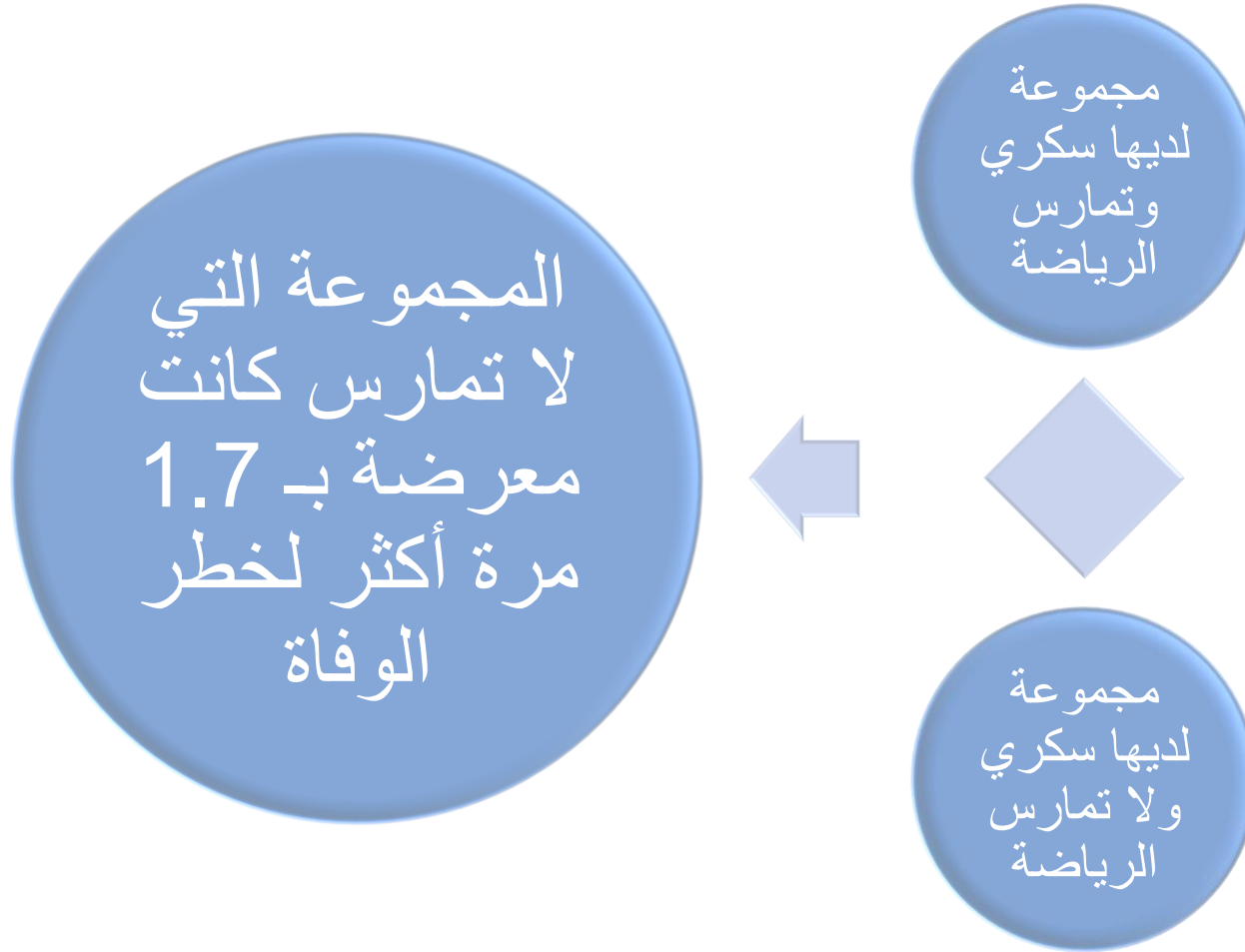
فوائد الرياضة – السكري



فوائد الرياضة – السكري



فوائد الرياضة – السكري



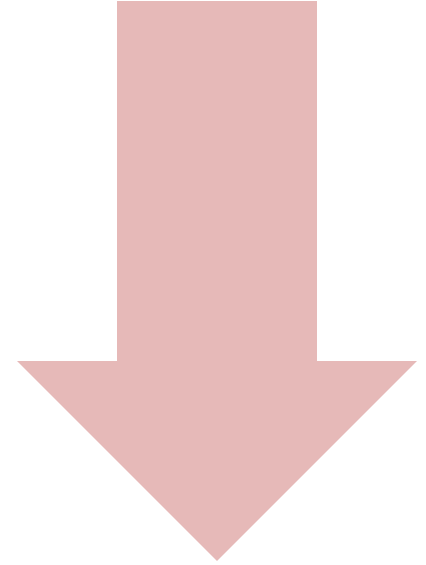
فوائد الرياضة – السرطان

- سرطان الثدي والقولون



فوائد الرياضة – السرطان

26 – 40% خطر عودة سرطان
الثدي و الوفاة بسبب السرطان لدى
ممارسات الرياضة



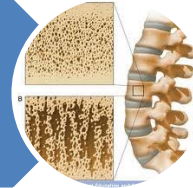
تحسن المزاج والحالة النفسية لدى المريض بالسرطان

فوائد الرياضة – هشاشة العظام

تمارين المقاومة



تزيد من كثافة العظام



تقلل خطر السقوط وقلّة الاتزان



تقلل خطر الكسور



شكراً لحسن استماعكم



مع تمنياتي للجميع بدوام الصحة والعافية