



النظم الغذائية لصحة الرجل

الجمعية السعودية لصحة الرجل

2019

حقائق رئيسية:

- يساعد اتباع نظام غذائي صحي على الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة، فضلاً عن الأمراض غير السارية، بما في ذلك مرض السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان.
- النظام الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني من أبرز المخاطر العالمية التي تهدد الصحة.
- تبدأ الممارسات الغذائية الصحية في مرحلة عمرية مبكرة - فالرضاعة الطبيعية تعزز النمو الصحي وتحسن التطور المعرفي، وقد تكون لها فوائد صحية أطول أمداً مثل الحد من خطر زيادة الوزن أو البدانة والإصابة بالأمراض غير السارية في مرحلة عمرية لاحقة.
- ينبغي أن يكون مدخول الطاقة (السعرات الحرارية) متوازناً مع استهلاك الطاقة. ولتجنب زيادة الوزن غير الصحية، يتعين ألا تتجاوز النسبة الكلية للدهون 30 % من إجمالي مدخول الطاقة ويتعين أن تكون نسبة ما يتم تناوله من الدهون المشبعة أقل من 10 % من إجمالي مدخول الطاقة، ونسبة ما يتم تناوله من الدهون المتحوّلة أقل من 1% من إجمالي مدخول الطاقة، مع تغيير استهلاك الدهون بعيداً عن الدهون المشبعة والدهون المتحوّلة إلى الدهون غير المشبعة، وباتجاه تحقيق هدف القضاء على الدهون المتحوّلة المنتجة صناعياً.

- يُمثّل الحدّ من تناول السكريات الحرة إلى أقل من 10 % من إجمالي مدخول الطاقة جزءاً من أي نظام غذائي صحي. ويُقترح المضي في خفضها إلى أقل من 5 % من إجمالي مدخول الطاقة لتحقيق فوائد صحية إضافية.

- يساعد إبقاء تناول الملح عند أقل من 5 غرامات في اليوم الواحد (أي ما يعادل تناول الصوديوم بأقل من 2 غرام في اليوم) على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم، ويقلّل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية لدى السكان البالغين.

- اتّفقت الدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية على خفض ما يتناوله السكان عالمياً من الملح بنسبة 30 % بحلول عام 2025 ؛ كما اتّفقت على كبح الارتفاع في معدّلات الإصابة بمرض السكري والبدانة لدى البالغين والمراهقين وكذلك زيادة الوزن في مرحلة الطفولة بحلول عام 2025 .

لمحة عامة

يساعد اتّباع نظام غذائي صحي طوال مسار الحياة على الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة فضلاً عن طائفة من الأمراض غير السارية والحالات ذات الصلة. بيد أن زيادة إنتاج الأغذية المصنّعة والتوسّع الحضري السريع وتغيّر أنماط الحياة كلها أدت إلى حدوث تحوّل في الأنماط الغذائية. ويتّجه الناس الآن إلى استهلاك المزيد من الأطعمة ذات المحتوى العالي من الطاقة والدهون والسكريات الحرة والملح(الصوديوم)، ولا يأكل الكثير من الأشخاص ما يكفي من الفاكهة والخضروات والألياف الغذائية الأخرى مثل الحبوب الكاملة.

ويختلف التكوين الدقيق لأي نظام غذائي متنوع ومتوازن وصحي حسب الخصائص الفردية (على سبيل المثال العمر ونوع الجنس وأسلوب الحياة ودرجة النشاط البدني)، والسياق الثقافي، والأطعمة المتوفرة محلياً، والعادات الغذائية. بيد أن المبادئ الأساسية لما يشكل نظاماً غذائياً صحياً تبقى واحدة.

البالغون

يشمل النظام الغذائي الصحي ما يلي:

- الفاكهة والخضروات والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا) والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المعالجة والدخن والشوفان والقمح والأرز البني).

- 400 غرام على الأقل (أي خمس حصص) من الفاكهة والخضروات يومياً، باستثناء البطاطس والبطاطا الحلوة والمنيهوت والجذور النشوية الأخرى.

- أقل من 10 % من إجمالي مدخول الطاقة من السكريات الحرة وهو ما يعادل 50 غراماً (أو حوالي 12 ملعقة صغيرة مسطحة) ، للشخص الذي يتمتع بوزن جسم صحي ويستهلك حوالي 2000 سعر حراري في اليوم، إلا أن النسبة المثلى هي أقل من 5 % من إجمالي مدخول الطاقة لتحقيق فوائد صحية إضافية. ويذكر أن السكريات الحرة هي جميع السكريات المضافة إلى الأطعمة أو المشروبات من قبل الشركة المصنّعة أو الطاهي أو المستهلك، وكذلك السكريات الموجودة بشكل طبيعي في العسل والشراب وعصائر الفاكهة ومركّزات عصير الفواكه.

- أقل من 30 % من إجمالي مدخول الطاقة من الدهون. وتُعدّ الدهون غير المشبّعة (الموجودة في الأسماك والأفوكادو والمكسّرات، وفي زيوت زهرة عبّاد الشمس وفول الصويا والكانولا والزيتون) أفضل من الدهون المشبّعة (الموجودة في اللحوم الدسمة والزبد وزيوت النخيل وجوز الهند والقشدة والجبن والسمن وشحم الخنزير) والدهون المتحوّلة بجميع أنواعها، بما في ذلك كلّ من الدهون المتحوّلة المنتجة صناعياً (الموجودة في الأطعمة المخبوزة والمقلية، والوجبات الخفيفة والأطعمة المعبّأة مسبقاً، مثل البيتزا المجمّدة والفطائر والكعك والبسكويت والرقائق، وزيوت الطهي والأطعمة القابلة للدّهن) والدهون المتحوّلة للمجترّات (الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان من الحيوانات المجترّة، مثل الأبقار والأغنام والماعز والإبل). ويُقترح تخفيض نسبة ما يتم تناوله من الدهون المشبّعة إلى أقل من 10 % من إجمالي مدخول الطاقة والدهون المتحوّلة إلى أقل من 1% من إجمالي مدخول الطاقة. ويشار على وجه الخصوص إلى أن الدهون المتحوّلة المنتجة صناعياً ليست جزءاً من النظام الغذائي الصحي وينبغي تجنبها.

- أقل من 5 غرامات من الملح (ما يعادل نحو ملعقة صغيرة واحدة) يوميّاً. وينبغي أن يكون الملح معالجاً باليود.

نصائح عمليّة للحفاظ على نظام غذائيّ صحي

الفواكه والخضروات:

إن تناول ما لا يقل عن 400 غرام، أو خمس حصص من الفواكه والخضروات يومياً يقلّل من خطر الأمراض غير السارية ويساعد على ضمان تناول كميات كافية من الألياف الغذائية يومياً.

يمكن تحسين مدخول الفاكهة والخضروات عن طريق ما يلي:

- إدراج الخضروات دائماً في وجبات الطعام؛
- تناول الفاكهة الطازجة والخضروات النيئة كوجبات خفيفة؛
- تناول الفواكه والخضروات الطازجة الموجودة في الموسم؛
- تناول مجموعة متنوّعة من الفواكه والخضروات.

الدهون:

إن تقليل النسبة الكلية لما يتم تناوله من الدهون إلى أقل من 30 % من إجمالي مدخول الطاقة يساعد على منع زيادة الوزن غير الصحية لدى السكان البالغين كما ينحسر خطر الإصابة بالأمراض غير السارية من خلال ما يلي:

- تقليل نسبة الدهون المشبعة إلى أقل من 10 % من إجمالي مدخول الطاقة؛
- تقليل نسبة الدهون المتحوّلة إلى أقل من 1% من إجمالي مدخول الطاقة؛
- الاستعاضة عن كلٍّ من الدهون المشبعة والدهون المتحوّلة بالدهون غير المشبعة – خاصةً بالدهون غير المشبعة المتعددة.
- ويمكن تقليل مدخول الدهون، وبالأخص مدخول الدهون المشبعة والدهون المتحوّلة المنتجة صناعياً، من خلال ما يلي:
- التسوية بالبخار أو السلق بدلاً من القلي عند الطهي؛
- الاستعاضة عن الزبد والدهون والسمن بالزيوت الغنية بالدهون غير المشبعة المتعددة، مثل زيوت فول الصويا والكانولا (اللفت) والذرة وزهور العصفور وعبّاد الشمس.

- تناول منتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهون أو إزالة الدهون المرئية من اللحوم؛
- الحدّ من استهلاك الأطعمة المخبوزة والمقلية، والوجبات الخفيفة والأطعمة المعبّأة مسبقاً (مثل المعجنات والكيك والفطائر والكعك والبسكويت والرقائق) التي تحتوي على دهون متحوّلة منتجة صناعياً.
الملح والصوديوم والبوتاسيوم:

يستهلك معظم الناس الكثير من الصوديوم من خلال الملح (ما يعادل استهلاك ما بين 912- غراماً من الملح يومياً)، ولا يتناولون كمية كافية من البوتاسيوم (أقل من 3.5 غرامات). ويساهم ارتفاع مدخول الصوديوم وعدم كفاية مدخول البوتاسيوم في ارتفاع ضغط الدم ، مما يزيد بدوره من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

ويمكن أن يؤدي خفض مدخول الملح إلى المستوى الموصى به والذي يقل عن 5 غرامات في اليوم إلى اتقاء حدوث 1.7 مليون حالة وفاة كل عام. ولا يدرك الناس غالباً كمية الملح التي يستهلكونها. وفي العديد من البلدان، يأتي معظم الملح من الأطعمة المصنّعة (مثل الوجبات الجاهزة؛ واللحوم المصنّعة مثل السلامي؛ والجبن؛ والوجبات الخفيفة المالحة) أو من الأطعمة التي يكثر استهلاكها بكميات كبيرة (مثل الخبز). كما يُضاف الملح إلى الأطعمة أثناء الطهي (مثل المَرَق، ومكعبات البهريز، وصلصة الصويا وصلصة السمك) أو عند نقطة الاستهلاك (على سبيل المثال، ملح الطعام على المائدة).

ويمكن تقليل مدخول الملح من خلال ما يلي:

- الحدّ من كمية الملح والتوابل ذات المحتوى العالي من الصوديوم (مثل صلصة الصويا وصلصة السمك والمَرَق) عند الطهي وإعداد الأطعمة؛
- عدم وضع الملح أو الصلصات ذات المحتوى العالي من الصوديوم على المائدة؛

- الحدّ من استهلاك الوجبات الخفيفة المالحة؛

- اختيار منتجات ذات محتوى أقل من الصوديوم.

وتعتمد بعض الشركات المصنّعة للأغذية إلى إعادة صياغة الوصفات لتقليل محتوى الصوديوم في منتجاتها، وينبغي تشجيع الناس على التحقُّق من ملصقات التغذية لمعرفة كمية الصوديوم الموجودة في المنتج قبل شرائه أو استهلاكه.

ويمكن أن يخفّف البوتاسيوم الآثار السلبية لارتفاع استهلاك الصوديوم على ضغط الدم. ويمكن زيادة مدخول البوتاسيوم عن طريق استهلاك الفواكه والخضروات الطازجة.

السكريات:

ينبغي خفض نسبة ما يتناوله البالغون والأطفال على حد سواء من السكريات الحرة إلى أقل من 10 % من إجمالي مدخول الطاقة، ومن شأن خفض النسبة إلى أقل من 5% من إجمالي مدخول الطاقة أن يحقق فوائد صحية إضافية.

ويزيد استهلاك السكريات الحرة خطر تسوّس الأسنان (تلف الأسنان). كما تسهم زيادة السعرات الحرارية من الأطعمة والمشروبات ذات المحتوى العالي من السكريات الحرة في اكتساب زيادة غير صحية في الوزن، مما قد يؤدي إلى السمنة والبدانة. وتُظهر الأدلة الأخيرة أيضاً أن السكريات الحرة تؤثر على ضغط الدم والشحوم المصلية، وتشير إلى أن خفض مدخول السكريات الحرة يقلل من عوامل خطورة أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويمكن تقليل مدخول السكريات من خلال ما يلي:

- الحدّ من استهلاك الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات، مثل الوجبات الخفيفة السكرية والحلويات والمشروبات المحلّاة بالسكر (أي جميع أنواع المشروبات التي تحتوي على سكريات حرة - وتشمل هذه المشروبات الغازية أو غير الغازية، وعصائر ومشروبات الفاكهة أو الخضروات، والمركّزات السائلة وعلى شكل مسحوق، والمياه المنكّهة، ومشروبات الطاقة والرياضة، والشاي الجاهز للشرب، والقهوة الجاهزة للشرب ومشروبات الحليب المنكّهة)؛
- تناول الفواكه الطازجة والخضروات النيئة كوجبات خفيفة بدلاً من الوجبات الخفيفة السكرية.



يسعدنا تواصلكم معنا عبر



<http://saudimenshealth.org.sa>



saudimenshealth@gmail.com



011-469 25 32



SSMH_Public