



دليل السعرات الحرارية لنفسي صحيحة الوزن

2,200-1,200
سعرة حرارية

قائمة المحتويات

مقدمة

قياس معدل السمنة

البطاقة الغذائية

توصيات لنجاح حميتك

معايير القياس

قائمة البدائل

الطبق الصحي

الأنظمة الغذائية للبالغين

• النظام الغذائي 1200 سعرة حرارية

• النظام الغذائي 1300 سعرة حرارية

• النظام الغذائي 1400 سعرة حرارية

• النظام الغذائي 1500 سعرة حرارية

• النظام الغذائي 1600 سعرة حرارية

• النظام الغذائي 1700 سعرة حرارية

• النظام الغذائي 1800 سعرة حرارية

• النظام الغذائي 1900 سعرة حرارية

• النظام الغذائي 2000 سعرة حرارية

• النظام الغذائي 2200 سعرة حرارية

النوم

مقدمة

يُعرف الوزن الزائد والسمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة، مؤدية بذلك إلى انخفاض عمر الفرد المأمول.

زاد معدل انتشار السمنة في العالم بأكثرب من الضعف منذ عام 1980م، ووفقاً لنتائج المسح الوطني الذي أجرته وزارة الصحة لعام 2019م فإن %20 من سكان المملكة العربية السعودية (من عمر 18 سنة فأعلى) مصابون بالسمنة. ويعزى سبب زيادة الوزن والسمنة لاختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها وذلك للأسباب التالية:

زيادة مدخول الأغذية ذات الطاقة العالية وخاصة الغنية بالدهون

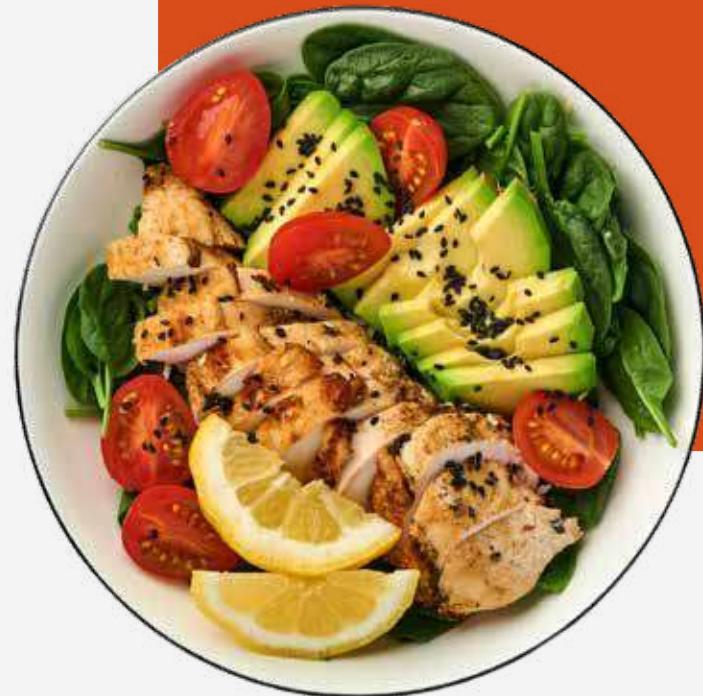
قلة النشاط البدني وعدم الحركة



مقدمة

تعتبر زيادة مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر عن الحد الطبيعي من عوامل الخطير الرئيسية للأمراض الأيضية والإصابة بالأمراض المزمنة كالسمنة وداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية التي كانت السبب الرئيسي للوفاة.

فمن المهم على الصعيد المجتمعي التشجيع على أهمية ممارسة النشاط البدني المنتظم واتباع نظام غذائي صحي بطرق سهلة وميسرة لكل فرد من أفراد المجتمع.



وكذلك تحيط من أسلوب الحياة
اليومي إلى أسلوب صحي حيث أن
السمنة مشكلة يمكن الوقاية منها





النشاط البدني للبالغين وكبار السن

% ٤٠ - السكري من النوع الثاني

% ٣٥ - أمراض القلب والأوعية الدموية

% ٣٠ - السقوط والإكتئاب

% ٢٥ - آلام المفاصل والظهر

% ٢٠ - سرطان الثدي والقولون

يقلل من

فوائد للصحة

يسهل النوم

المحافظة على وزن مثالي

علاج الضغوطات

تحسين جودة الحياة

القليل من النشاط
البدني جيد ولكن
الأكثر أفضل

لم تتأخر بعد
ابداً اليوم

كل دقيقة
محسوبة

كن نشطاً

مارس على الأقل

150

دقيقة في الأسبوع
نشاط بدني معتدل الشدة



سباحة / مشي / دراجة هوائية

أو

مارس على الأقل

75

دقيقة في الأسبوع
نشاط بدني مرتفع الشدة



الجري / الرياضة / صعود السلالم

مارس تمارين
التقوية على الأقل

يومين بال أسبوع

للمحافظة على العظام
والعضلات وقومة الاربطة

قلل من أوقات الخمول

واكسر أوقات الجلوس

للوقاية من
الهشاشة وخطر السقوط
**مارس أنشطة
التوازن مرتين**
في الأسبوع
(تشي - الرقص - الكرة)

النشاط البدني للبالغين وكبار السن

البالغون من عمر (18-64) سنة

- ممارسة (150) دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني معتدل الشدة، أو (75) دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني مرتفع الشدة، أو مزيج من النشاط البدني المعتدل والمرتفع الشدة.
- ينبغي أن يتضمن النشاط البدني أنشطة بدنية مستمرة كالمشي، أو الهرولة، أو الجري، أو ركوب الدراجة، أو السباحة، وكذلك الأعمال البدنية الحياتية (اليومية) كالعمل في الحديقة أو الأعمال المنزلية المعتدلة الشدة.
- بالإضافة لما سبق ينبغي ممارسة تمارينات تقوية العضلات (تمرينات المقاومة) لمعظم العضلات الكبرى في الجسم، (2-3) مرات في الأسبوع.
- لا بد من التدرج في ممارسة النشاط البدني حتى الوصول إلى المدة والشدة المناسبتين، وبالنسبة للأشخاص الذين لديهم مخاطر قلبية (التدخين أو ارتفاع الكوليستيرول أو ارتفاع ضغط الدم أو السكري من النوع الثاني أو السمنة)، فعليهم استشارة الطبيب قبل القيام بنشاط بدني مرتفع الشدة.
- لفقدان الوزن (بالإضافة إلى الحمية الغذائية الصحية)، ينبغي ممارسة نشاط بدنى هوائي كالمشي السريع أو ركوب الدراجة الثابتة أو السباحة أو ما شابه ذلك، فيما مجتمعه على الأقل (250-300) دقيقة في الأسبوع، بالإضافة لتمرينات المقاومة لتقليل فقدان العضلات.

كبار السن من عمر (65) سنة فأكثر

- كبار السن الذين لا يعانون من أمراض مزمنة، وحالتهم الصحية جيدة، فيمكنهم اتباع وصفة النشاط البدني للراشدين (18-64) سنة لكن ينبغي الأخذ بالحسبان التغيرات الوظيفية نتيجة التقدم بالعمر، مع التدرج في المدة والشدة.
- يمكن لكبار السن ممارسة تمارينات بدنية لتنمية الإتزان لديهم، منعاً للسقوط.
- في حالة وجود أمراض مزمنة تمنع كبار السن من القيام باتباع وصفة النشاط البدني للراشدين، فعليهم زيادة نشاطهم البدني قدر المستطاع، وعلى فترات قصيرة تعقبها راحة، مع تقليل فترات القعود (الجلوس) المتواصل.

قياس معدل السمنة

يتم قياس معدل السمنة بطريقتين

مؤشر كتلة الجسم:

هو مؤشر يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص و طوله لتصنيف زيادة أو نقصان الوزن مقارنةً بالمعدل الطبيعي.

الوزن بالكجم

الطول بالمتر²

معادلة حساب مؤشر كتلة الجسم =

تصنيف مؤشر كتلة الجسم	
أقل من 18.5	نقص الوزن
24.9 – 18.5	الوزن الطبيعي
29.9 – 25	زيادة الوزن
34.9 – 30	السمنة من الدرجة الأولى
39.9 – 35	السمنة من الدرجة الثانية
40 أو أكثر	السمنة المفرطة

محيط الخصر:

تزداد خطورة الإصابة بالأمراض عندما تكون قياسات محيط الخصر كالتالي

خطورة عالية	تزداد الخطورة	الجنس
102 سم أو أكثر	94 سم أو أكثر	ذكر
88 سم أو أكثر	80 سم أو أكثر	أنثى

خطوات سهلة

لقراءة البطاقة الغذائية

حجم الحصة الغذائية

ابدأ بقراءة الحصة اليومية مع ملاحظة أن بيانات البطاقة منتبطة على الحصة الواحدة وليس على كامل العبوة

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية 228 جم
عدد الحصص في المنتج 2

الكمية لكل حصة غذائية
السعرات الحرارية 250

القيمة الغذائية اليومية

%18	الدهون الكلية 12 جم
%15	دهون مشبعة 3 جم
	دهون متحولة 30 جم
%10	كوليستروール 30 ملجم
%20	صوديوم 470 ملجم
%10	الكريوهيدرات 31 جم
%0	الألياف الغذائية 0 جم
	سكر 5 جم
%20	السكر المضاف 10 جم
	بروتين 5 جم
%4	فيتامين أ
%2	فيتامين ج
%20	حديد
%4	كالسيوم

السعرات الحرارية

تأكد من أن السعرات الحرارية في الحصة الواحدة:
40 سعرة حرارية (منخفضة)
100 سعرة حرارية (متوسطة)
400 سعرة حرارية (مرتفعة)

طابق الألوان مع الجدول

القيمة الغذائية اليومية

%5 أو أقل منخفض
أو %20 أو أكثر مرتفع

قليل منها

احرص عليها



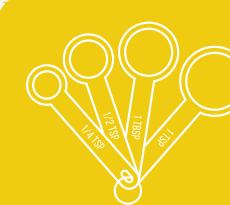
توصيات لنجاح دميك



احرص على شرب كمية وافرة من الماء.

احرص على تناول الوجبات في أوقاتها.

نظم نومك وخذ القدر الكافي منه.



احرص على الحصول على الكالسيوم حسب احتياجاتك من منتجات الألبان.

تناول كمية كافية من الألياف تعزز الإحساس بالشبع وتقلل الكوليسترول والإمساك.

استخدم الملاعق والأكواب المعيارية لتقليل كسب سعرات حرارية غير محسوبة في النظام الغذائي.



تناول الخضروات الورقية في حال الإحساس بالجوع.

توصيات لنجاح حميتك



قلل إضافة أي نوع من الصلصات إلى وجباتك.

احرص على تقليل الملح واستبداله بالليمون والبهارات.

قلل من استخدام الزيوت والدهون المشبعة عند الطبخ.



احرص على ممارسة النشاط البدني 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع مع الحرص على ارتداء حذاء رياضي مناسب.

تدرج في وقت النشاط البدني بحيث تكون فترة الإحماء من (10-5) دقائق فترة النشاط البدني (60-30) دقيقة نهاية فترة التهدئة (10-5) دقائق

قم بقياس وزنك مرة في الأسبوع، بعد الاستيقاظ من النوم على أن يكون في نفس اليوم والوقت من كل أسبوع وبنفس الملابس وعلى نفس الميزان.



لإنقاص الوزن تكون كمية الطاقة المأكولة من الطعام أقل من الطاقة المبذولة في النشاط البدني.

احرص على الابتعاد عن السكريات المضافة والكربوهيدرات المصنعة.



معايير القياس



كوب معياري



ملعقة طعام



ملعقة شاي



كوب



240 مل

=



كوب



ملعقة طعام

=



ربع كوب



ملعقة شاي

=



ملعقة طعام



15 مل

=



ملعقة طعام



5 مل / 5 جرام

=



ملعقة شاي



30 مل / 30 جرام

=



ملعقة طعام



ملعقة طعام

=



ثلث كوب



ملعقة طعام

=



نصف كوب



ملعقة طعام

=



ثلثة أرباع كوب



ملعقة طعام

=



كوب



قائمة البدائل

معرفة المجموعات الغذائية وبدائل الأطعمة مهم عند اتباع الحمية فهو يعطيك المرونة وحرية الاختيار وبالتالي يسهل عليك اتباع نظام متوازن بعيداً عن الملل والتكرار.

مجموعة الحليب

قليل الدسم



يحتوي البديل الواحد على 120 سعرة حرارية و 12 جم كربوهيدرات و 8 جم بروتين و 5 جم دهون

كوب واحد		حليب
كوب واحد		لبن
كوب واحد		زيادي
ملعقة طعام		حليب مجفف



قائمة البديل

مجموعة النشويات



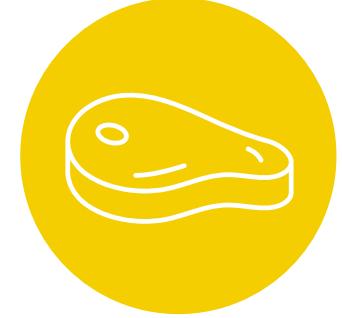
يحتوي البديل الواحد على 80 سعرة حرارية و 15 جم كربوهيدرات و 3 جم بروتين

½ كوب	أرز (مطبوخ)
½ كوب	معكرونة (مطبوخ)
¼ جبة	خبز عربي مفروم
شريحة واحدة	توست
نص جبة	صامولي
½ كوب	فول أو عدس (مطبوخ) (يعادل حصة واحدة من النشويات و حصة واحدة من البروتين)
¾ كوب	حبوب إفطار (غير مطبوخة)
¼ كوب	حبوب الشوفان (غير مطبوخة)
حبة صغيرة	بطاطس
½ كوب	ذرة
¼ كوب	قرع
½ كوب	بازلاء
شريحتين	شابورة
3 أكواب	فشار (مطبوخ خالي من الدهن و الملح)
3 حبات صغيرة الحجم	بسكويت غير محلى



قائمة البديل

مجموعة البروتين



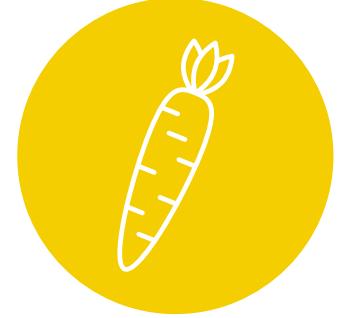
يحتوي البديل الواحد على 75 سعرة حرارية و 7 جم بروتين و 5 جم دهون

30 جم	لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك
١/٤ كوب	سمك تونة معلبة بالماء
بيضة واحدة	بيض
30 جم	جبننة بيضاء
١/٣ كوب	فول أو عدس (يعادل حصة واحدة من النشويات و حصة واحدة من البروتين)
ملعقة طعام واحدة	زيادة الفول السوداني (يعادل حصة واحدة من الدهون و حصة واحدة من البروتين)



قائمة البديل

مجموعة الخضروات



يحتوي البديل الواحد على 25 سعرة حرارية و 5 جم كربوهيدرات و 2 جم بروتين

كوب واحد	خضار طازج
$\frac{1}{2}$ كوب	خضار مطبوخ

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر
وتعامل معاملة النشويات.



قائمة البديل

مجموعة الفواكه



يحتوي البديل الواحد على 60 سعرة حرارية و 15 جم كربوهيدرات

حبة واحدة متوسطة الحجم	تفاح أو برتقال أو كمثرى
½ حبة	موزة متوسطة الحجم
¼ كوب و 1	بطيخ
كوب واحد	شمام
¾ كوب	أناناس
3 جبات	تمر
¼ كوب و 1	فراولة
15 حبة	عنب
12 حبة	كرز
½ حبة	مانجو
حبتين	تين
½ كوب	رمان
¾ كوب	توت
½ كوب	عصير فواكه



قائمة البديل

مجموعة الدهون



يحتوي البديل على 45 سعرة حرارية و 5 جم دهون

6 حبات لوز
10 حبات فول سوداني
12 حبة فستق

مكسرات نيءة غير مملحة

ملعقة طعام واحدة

زيادة الفول السوداني
(يعادل حصة واحدة من الدهون و حصة واحدة من البروتين)

ملعقة شاي واحدة

زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس

5 حبات زيتون كبير
10 حبات زيتون صغير

زيتون

½ حبة

أفوكادو



الاختيار الحر

القائمة الحرة



هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من 20 سعرة حرارية في البديل الواحد

قهوة أو شاي (بدون حليب أو سكر)

خل

ليمون

خردل

أعشاب

فلفل

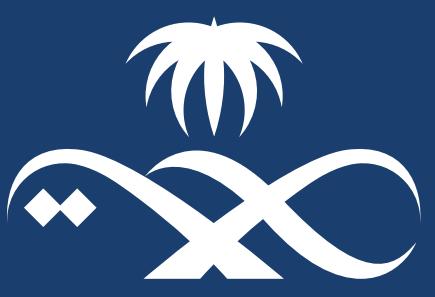
ثوم

نعناع

توابل متنوعة

الخضروات الورقية كالجرجير و البقدونس و السبانخ





وزارة الصحة
Ministry of Health

الأنظمة الغذائية للبالغين

يختلف احتياج الجسم للسعرات الحرارية اليومية باختلاف الجنس العمر والطول والوزن فهذا الدليل يقدم أنظمة غذائية مختلفة تناسب مع كل شخص.



الطبق الصحي

%20
فواكه

%30
خضار

%25
بروتين

%25
حبوب

الطبق الصحي

حليب



النظام الغذائي 1200 سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1200 سعرة حرارية في اليوم.

- يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة.
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

عدد الحصص في اليوم:

دهون	بروتين	نشويات	فواكه	خضار	حليب
1 حصة	3 حصص	6 حصص	2 حصة	4 حصص	2 حصة

البدائل	عدد الحصص	النوع	الوجبة
1/2 خبز عربي مفرود	2	نشويات	فطور
واحد كوب حليب	1	حليب	
30 جم جبنة بيضاء	1	بروتين	
طماطم أو خيار أو جزر	1	خضار	
5 حبات زيتون كبير	1	دهون	
حبة تفاح	1	فاكهه	وجبة خفيفة 1
2/3 كوب أرز	2	نشويات	غداء
واحد كوب لبن	1	حليب	
30 جم دجاج	1	بروتين	
واحد كوب خضار مطبوخ	2	خضار	
3 حبات تمر	1	فاكهه	وجبة خفيفة 2
حبة واحدة صامولي	2	نشويات	عشاء
واحد كوب سلطة	1	خضار	
بيضة واحدة	1	بروتين	



النظام الغذائي 1300 سعرة حرارية

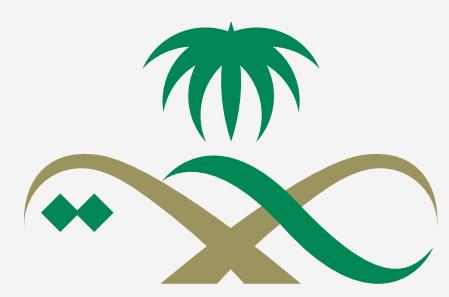
لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1300 سعرة حرارية في اليوم.

- يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة.
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

عدد الحصص في اليوم:

دهون	بروتين	نشويات	فواكه	خضار	حليب
2 حصة	3 حصص	7 حصص	2 حصة	3 حصص	2 حصة

البدائل	عدد الحصص	النوع	الوجبة
1/2 خبز عربي مفرود	2	نشويات	فطور
واحد كوب حليب	1	حليب	
30 جم جبنة بيضاء	1	بروتين	
طماطم أو خيار أو جزر	1	خضار	
5 جبات زيتون كبير	1	دهون	
حبة تفاح	1	فاكهه	وجبة خفيفة 1
واحد كوب أرز	3	نشويات	غداء
واحد كوب لبن	1	حليب	
30 جم دجاج	1	بروتين	
واحد كوب خضار مطبوخ	1	خضار	
واحد ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون	
3 جبات تمر	1	فاكهه	وجبة خفيفة 2
حبة واحدة صامولي	2	نشويات	عشاء
واحد كوب سلطة	1	خضار	
بيضة واحدة	1	بروتين	



النظام الغذائي 1400 سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1400 سعرة حرارية في اليوم.

- يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة.
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

عدد الحصص في اليوم:

دهون	بروتين	نشويات	فواكه	خضار	حليب
2 حصة	3 حصص	8 حصص	2 حصة	4 حصص	2 حصة

البدائل	عدد الحصص	النوع	الوجبة
1/2 خبز عربي مفرود	2	نشويات	فطور
واحد كوب حليب	1	حليب	
30 جم جبنة بيضاء	1	بروتين	
طماطم أو خيار أو جزر	1	خضار	
5 جبات زيتون كبير	1	دهون	
حبة تفاح	1	فاكهه	وجبة خفيفة 1
واحد كوب أرز	3	نشويات	غداء
واحد كوب لبن	1	حليب	
30 جم دجاج	1	بروتين	
واحد كوب خضار مطبوخ	2	خضار	
واحد ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون	
3 أكواب فشار	1	نشويات	وجبة خفيفة 2
3 جبات تمر	1	فاكهه	
حبة واحدة صامولي	2	نشويات	عشاء
واحد كوب سلطة	1	خضار	
بيضة واحدة	1	بروتين	



النظام الغذائي 1500 سعرة حرارية

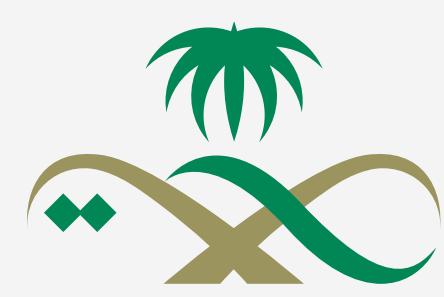
لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1500 سعرة حرارية في اليوم.

- يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل وادرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة.
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

عدد الحصص في اليوم:

دهون	بروتين	نشويات	فواكه	خضار	حليب
2 حصة	4 حصص	8 حصص	3 حصة	3 حصص	2 حصة

البدائل	عدد الحصص	النوع	الوجبة
1/2 خبز عربي مفرود	2	نشويات	فطور
واحد كوب حليب	1	حليب	
30 جم جبنة بيضاء	1	بروتين	
طماطم أو خيار أو جزر	1	خضار	
5 جبات زيتون كبير	1	دهون	
حبة تفاح	1	فاكهه	وجبة خفيفة 1
واحد كوب أرز	3	نشويات	غداء
واحد كوب لبن	1	حليب	
60 جم دجاج	2	بروتين	
1/2 كوب خضار مطبوخ	1	خضار	
واحد ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون	
3 أكواب فشار	1	نشويات	وجبة خفيفة 2
3 جبات تمر	1	فاكهه	
حبة واحدة صامولي	2	نشويات	عشاء
واحد كوب سلطة	1	خضار	
بيضة واحدة	1	بروتين	
1/2 حبة موزة متوسطة	1	فاكهه	

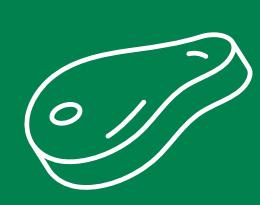


النظام الغذائي 1600 سعرة حرارية

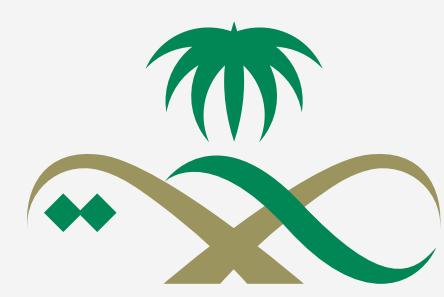
لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1600 سعرة حرارية في اليوم.

- يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة.
-  البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

عدد الحصص في اليوم:

دهون	بروتين	نشويات	فواكه	خضار	حليب
					
2 حصة	4 حصص	9 حصص	3 حصة	3 حصص	2 حصة

البدائل	عدد الحصص	النوع	الوجبة
1/2 خبز عربي مفرود	2	نشويات	فطور
واحد كوب حليب	1	حليب	
30 جم جبنة بيضاء	1	بروتين	
طماطم أو خيار أو جزر	1	خضار	
5 جبات زيتون كبير	1	دهون	
شريحتين شابورة	1	نشويات	وجبة خفيفة 1
حبة تفاح	1	فاكهه	وجبة خفيفة 1
واحد كوب أرز	3	نشويات	غداء
واحد كوب لبن	1	حليب	
60 جم دجاج	2	بروتين	
1/2 كوب خضار مطبوخ	1	خضار	
واحد ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون	
3 أكواب فشار	1	نشويات	وجبة خفيفة 2
3 جبات تمر	1	فاكهه	
حبة واحدة صامولي	2	نشويات	عشاء
واحد كوب سلطة	1	خضار	
بيضة واحدة	1	بروتين	
1/2 حبة موزة متوسطة	1	فاكهه	



النظام الغذائي 1700 سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1700 سعرة حرارية في اليوم.

- يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل وارض أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة.
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

عدد الحصص في اليوم:

دهون	بروتين	نشويات	فواكه	خضار	حليب
2 حصة	5 حصص	9 حصص	3 حصة	4 حصص	2 حصة

البدائل	عدد الحصص	النوع	الوجبة
1/2 خبز عربي مفرود	2	نشويات	فطور
واحد كوب حليب	1	حليب	
30 جم جبنة بيضاء	1	بروتين	
طماطم أو خيار أو جزر	1	خضار	
5 جبات زيتون كبير	1	دهون	
شريحتين شابورة	1	نشويات	وجبة خفيفة 1
حبة تفاح	1	فاكهه	وجبة خفيفة 1
واحد كوب أرز	3	نشويات	غداء
واحد كوب لبن	1	حليب	
90 جم دجاج	3	بروتين	
واحد كوب خضار مطبوخ	2	خضار	
واحد ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون	
3 أكواب فشار	1	نشويات	وجبة خفيفة 2
3 جبات تمر	1	فاكهه	
حبة واحدة صامولي	2	نشويات	عشاء
واحد كوب سلطة	1	خضار	
بيضة واحدة	1	بروتين	
1/2 حبة موزة متوسطة	1	فاكهه	

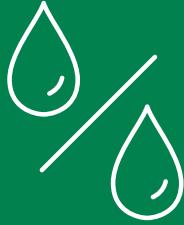
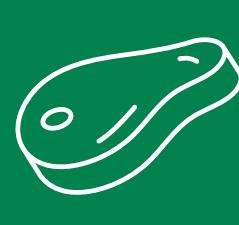
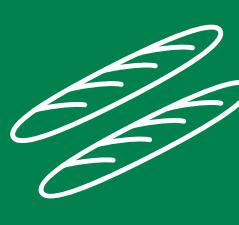
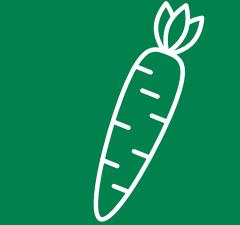


النظام الغذائي 1800 سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1800 سعرة حرارية في اليوم.

- يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل وارض أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة.
-  البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

عدد الحصص في اليوم:

دهون	بروتين	نشويات	فواكه	خضار	حليب
					
3 حصة	5 حصص	10 حصص	3 حصة	3 حصص	2 حصة

البدائل	عدد الحصص	النوع	الوجبة
3/4 خبز عربي مفرود	3	نشويات	فطور
واحد كوب حليب	1	حليب	
30 جم جبنة بيضاء	1	بروتين	
طماطم أو خيار أو جزر	1	خضار	
5 جبات زيتون كبير	1	دهون	
شريحتين شابورة	1	نشويات	وجبة خفيفة 1
حبة تفاح	1	فاكهه	وجبة خفيفة 1
واحد كوب أرز	3	نشويات	غداء
واحد كوب لبن	1	حليب	
90 جم دجاج	3	بروتين	
1/2 كوب خضار مطبوخ	1	خضار	
واحد ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون	
3 أكواب فشار	1	نشويات	وجبة خفيفة 2
3 جبات تمر	1	فاكهه	
حبة واحدة صامولي	2	نشويات	عشاء
واحد كوب سلطة	1	خضار	
بيضة واحدة	1	بروتين	
1/2 حبة موزة متوسطة	1	فاكهه	
واحد ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون	



النظام الغذائي 1900 سعرة حرارية

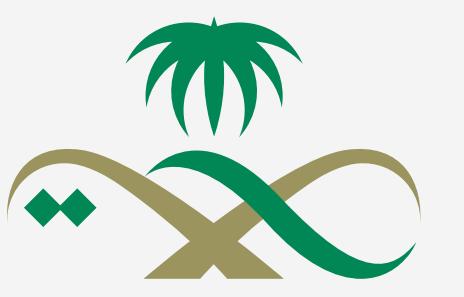
لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1900 سعرة حرارية في اليوم.

- يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة.
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

عدد الحصص في اليوم:

دهون	بروتين	نشويات	فواكه	خضار	حليب
3 حصة	6 حصص	10 حصص	3 حصة	4 حصص	2 حصة

البدائل	عدد الحصص	النوع	الوجبة
3/4 خبز عربي مفرود	3	نشويات	فطور
واحد كوب حليب	1	حليب	
60 جم جبنة بيضاء	2	بروتين	
طماطم أو خيار أو جزر	1	خضار	
5 حبات زيتون كبير	1	دهون	
شريحتين شابورة	1	نشويات	وجبة خفيفة 1
حبة تفاح	1	فاكهه	وجبة خفيفة 1
واحد كوب أرز	3	نشويات	غداء
واحد كوب لبن	1	حليب	
90 جم دجاج	3	بروتين	
واحد كوب خضار مطبوخ	2	خضار	
واحد ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون	
3 أكواب فشار	1	نشويات	وجبة خفيفة 2
3 حبات تمر	1	فاكهه	
حبة واحدة صامولي	2	نشويات	عشاء
واحد كوب سلطة	1	خضار	
بيضة واحدة	1	بروتين	
1/2 حبة موزة متوسطة	1	فاكهه	
واحد ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون	



النظام الغذائي 2000 سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 2000 سعرة حرارية في اليوم.

- يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة.
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

عدد الحصص في اليوم:

دهون	بروتين	نشويات	فواكه	خضار	حليب
2 حصة	7 حصص	11 حصص	3 حصة	3 حصص	2 حصة

البدائل	عدد الحصص	النوع	الوجبة
3/4 خبز عربي مفرود	3	نشويات	فطور
واحد كوب حليب	1	حليب	
60 جم جبنة بيضاء	2	بروتين	
طماطم أو خيار أو جزر	1	خضار	
5 جبات زيتون كبير	1	دهون	
شريحتين شابورة	1	نشويات	وجبة خفيفة 1
حبة تفاح	1	فاكهه	وجبة خفيفة 1
واحد كوب أرز	3	نشويات	غداء
واحد كوب لبن	1	حليب	
90 جم دجاج	3	بروتين	
1/2 كوب خضار مطبوخ	1	خضار	
واحد ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون	
6 أكواب فشار	2	نشويات	وجبة خفيفة 2
3 جبات تمر	1	فاكهه	
حبة واحدة صامولي	2	نشويات	عشاء
واحد كوب سلطة	1	خضار	
بيضتان	2	بروتين	
1/2 حبة موزة متوسطة	1	فاكهه	



النظام الغذائي 2200 سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 2200 سعرة حرارية في اليوم.

- يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة.
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

عدد الحصص في اليوم:

دهون	بروتين	نشويات	فواكه	خضار	حليب
3 حصة	9 حصص	11 حصص	3 حصة	4 حصص	2 حصة

البدائل	عدد الحصص	النوع	الوجبة
3/4 خبز عربي مفرود	3	نشويات	فطور
واحد كوب حليب	1	حليب	
90 جم جبنة بيضاء	3	بروتين	
طماطم أو خيار أو جزر	1	خضار	
5 حبات زيتون كبير	1	دهون	
شريحتين شابورة	1	نشويات	وجبة خفيفة 1
حبة تفاح	1	فاكهه	وجبة خفيفة 1
واحد كوب أرز	3	نشويات	غداء
واحد كوب لبن	1	حليب	
90 جم دجاج	3	بروتين	
واحد كوب خضار مطبوخ	2	خضار	
واحد ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون	
6 أكواب فشار	2	نشويات	وجبة خفيفة 2
3 حبات تمر	1	فاكهه	
حبة واحدة صامولي	2	نشويات	عشاء
واحد كوب سلطة	1	خضار	
بيضتان	2	بروتين	
1/2 حبة موزة متوسطة	1	فاكهه	
واحد ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون	

وصفة تبني نمط حياة صحي لخفض الوزن للبالغين

- تناول 3 حصص من الخضروات في اليوم (الحصة الواحدة تعادل نصف كوب من الخضروات المطبوخة أو كوب واحد من السلطة).
- تناول حصتين من الفاكهة الطازجة في اليوم (الحصة الواحدة تعادل حبة واحدة متوسطة الحجم).
- عند تناول الحليب أو الزبادي أو اللبن ينصح بأن لا يتجاوز حصتين في اليوم وأن يكون قليل أو خالي من الدسم (الحصة تعادل كوب حليب).
- عند تناول اللحوم اختر قليل الدهن مع إزالة الجلد والشحم وعند الطبخ تجنب القلي، واحرص على تناول السمك مررتين في الأسبوع على الأقل.
- تناول الحبوب الكاملة لاحتوايتها على الألياف مثل خبز البر والبرغل والأرز البني.
- قلل من إضافة السكر إلى المشروبات والمأكولات وأن لا تزيد عن (6) ملاعق شاي يومياً.



- استبدل المشروبات السكرية والغازية بالماء أو العصائر الطبيعية غير المحلاة واستبدل الحلويات بالخضروات والفواكه الطازجة.
- تناول كميات معتدلة من المكسرات النية (حجم قبضة اليد).
- تجنب الدهون المشبعة والدهون المتحولة واستبدلها بدھون صحية كزيت الزيتون والكانولا واستبعاد زيت جوز الهند وزيت النخيل لأنها دھون نباتية مشبعة.
- اشرب كمية كافية من الماء (8-6) أكواب في اليوم.
- اعرف احتياجاتك اليومي من السعرات الحرارية واحرص على قراءة البطاقة التغذوية للمنتجات الغذائية.



- مارس المشي لمدة (60 - 90) دقيقة يومياً لمدة (5) أيام على الأقل لخفض الوزن.
- احرص قبل البدء بالنشاط البدني القيام بفترة احماء تتراوح ما بين (5 - 10) دقائق وقبل انتهاء النشاط القيام بفترة تهدئة (5 - 10) دقائق.
- نوع نشاطاتك اليومية وابعد عن الروتين اليومي.
- قلل من الوقت الذي تقضيه في الجلوس ومشاهدة التلفاز والألعاب الإلكترونية بحيث لا يزيد عن ساعتين في اليوم.
- استخدم احد تطبيقات المشي واحرص أن يكون عدد خطواتك أكثر من (7500) خطوة في اليوم.
- اركن سيارتك بعيداً عن وجهتك ومارس المشي عند تنقلاتك القرية واستخدم الدرج بدلاً من استخدام المصعد.



- احرص على النوم بشكل كافي لمدة لا تقل عن (7 إلى 9) ساعات في اليوم وتجنب تناول المنشطات كالقهوة وغيرها قبل الخلود إلى النوم مباشرة.
- تجنب ما يثير لديك القلق والتوتر وخصص وقتاً لممارسة هواية تستمتع فيها وتساعدك على الاسترخاء.
- احرص على قياس الوزن عند القيام من النوم مرة واحدة في الأسبوع وتسجله لمتابعة خفض الوزن.
- تخلص من الوزن الزائد تدريجياً بإيقاص نصف كيلوجرام إلى واحد كيلوجرام في الأسبوع.

النوم

- النوم عنصر أساسي في حياتنا كالطعام والشراب، فالاهتمام في وقت وجودة النوم ضرورة لصحة الدماغ والوظائف البدنية. فنقص النوم يؤدي إلى اضطراب في هرمونات الشهية؛ حيث يرتفع هرمون الجريلين الذي يحفز الجوع، وينخفض هرمون الليبتين الذي ينظم الشبع، وهذا الاضطراب يؤدي إلى تناول سعرات حرارية أعلى بسبب الشعور بالجوع الشديد وقلة الشعور بالشبع بعد الأكل.
- فعدد ساعات النوم الموصى بها للبالغين هي من 7 إلى 8 ساعات يومياً في وقت الليل، و النوم أقل من 7 ساعات يرتبط بزيادة مؤشر كتلة الجسم (BMI) والذي يسبب زيادة في الوزن، وأيضاً زيادة الدهون في منطقة البطن، وتدھور جودة النظام الغذائي، وانخفاض حساسية الأنسولين. بالمقابل النوم لفترات طويلة (أكثر من 9 ساعات) يرتبط أيضاً بترانكم الدهون في منطقة البطن.
- أما من ناحية جودة النوم فلا يعتمد على عدد الساعات فقط ، ولكن يعتمد على مدى راحة واستمرارية النوم، فقد يظهر ضعف جودة النوم على شكل صعوبة في النوم، أو الاستيقاظ المتكرر خلال الليل، أو الشعور بالتعب رغم النوم الكافي.

نصائح لتعزيز جودة النوم:

- تجنب الوجبات الدسمة قبل النوم.
- الالتزام بمواعيد نوم ثابتة كل يوم.
- تقليل وقت القيلولة خلال النهار.
- تهيئة بيئة مريحة وهادئة.
- الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية قبل النوم ب30 دقيقة.

