المحاضرة الأولى / الصحة واللياقة

❖ ما هو مفهوم الصحة ؟

هي حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض والعجز .

❖ ما هي مكونات الصحة ؟

١. الخلو من المرض والعجز
٢. الكفاية البدنية
٣. الكفاية النفسية
٤. الكفاية الاجتماعية

❖ ماهي مستويات الصحة ؟

١. الصحة المثالية (وتكون بالتكامل البدني والنفسي والاجتماعي)
٢. الصحة الايجابية (وتكون بتوفر طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية)
٣. السلامة المتوسطة (حيث يكون الفرد عرضة للمؤثرات الضارة بدنية أو نفسية أو اجتماعية)
٤. المرض غير الظاهر (مثل : ضغط الدم ، كولسترول عالي)
٥. المرض الظاهر (يشكو الفرد من مرض بدني او نفسي او اجتماعي)
٦. الاحتضار (تسوء الحالة الصحية ويصعب استعادتها)

❖ ما هو مفهوم الصحة الشاملة ؟

هي مرحلة التكامل البدني والجانب النفسي والجانب الاجتماعي .

❖ من هو الفرد الذي يتمتع بالصحة الشاملة ؟

هو كل من كان صحيح البدن خالياً من المرض والعجز قادراً على التعلم واكتساب الخبرات والعمل والإنتاج وفي نفس الوقت متمتعاً بالاستقرار النفسي والاجتماعي .

ماهي العوامل التي تحدد مستويات الصحة ؟

اولاً : عوامل تتعلق بالمسببات وهي :

١. المسببات الحيوية حيوانية الأصل (مثل : الملاريا)
٢. المسببات الحيوية نباتية الأصل (مثل : البكتريا)
٣. المسببات الغذائية (مثل : زيادة الدهون)
٤. المسببات الكيميائية (مثل : التعرض لمركبات الرصاص)
٥. المسببات الطبيعية (مثل : عوامل الحرارة والبرودة)
٦. المسببات الميكانيكية (مثل : الفيضانات والزلازل)
٧. المسببات الوظيفية (مثل : اختلاف إفراز الغدد الصماء)
٨. المسببات النفسية والاجتماعية (مثل : امراض الضغط النفسي)

ثانياً : عوامل متعلقة بالإنسان وهي :

١. المقاومة وهي درجة المناعة لدى الشخص
٢. العوامل الوراثية ومدى تأثيرها على الحالة الصحية للفرد (مثل : الأنيميا المنجلية)
٣. العوامل الاجتماعية (مثل : مقر السكن وسعة المكان وعدد أفراد الأسرة)
٤. العوامل الوظيفية
٥. العمر (مثل : هشاشة العظام لدى الكبار)

ثالثاً : عوامل متعلقة بالبيئة وهي :

١. البيئة الطبيعية (الجغرافيا – الجيولوجيا – المناخ)
٢. البيئة الاجتماعية والثقافية (المستوى الاقتصادي _ المستوى لتعليمي _ الكثافة السكان – الخدمات الصحية
٣. البيئة البيولوجية (تشتمل على عناصر المملكة الحيوانية والنباتية وتأثيرها)

❖ ماهي مكونات الصحة العامة ؟

١. الصحة الشخصية
٢. صحة البيئة
٣. الطب الوقائي للفرد
٤. الطب الوقائي للمجتمع

❖ ما هي المشاكل الصحية الشائعة ؟

١. بداية القرن العشرين الأمراض الجرثومية (مثل : السل وشلل الأطفال)
٢. نهاية القرن العشرين الأمراض المزمنة (مثل : السرطان والسكر)

❖ ما هو الحل لتجنب هذه المسببات ؟

الوقاية خير من العلاج

❖ ما هي الصحة الشاملة ؟

هي الجهد المتواصل والموجه للبقاء بحالة صحية جيدة والارتقاء بمستواها في جميع جوانبها الى أفضل مستوى ممكن

❖ هل ارتفاع اللياقة البدني يخفض احتمالية الإصابة بالمرض ؟

ليس بالضرورة !

❖ لماذا ؟

لأن هناك عوامل أخرى مؤثرة ، مثل : ممارسة الرياضة بشكل مستمر ومنتظم ويقابله عادات غذائية سيئة وعدم المحافظة على مستويات السكر وضغط الدم .

❖ برنامج الصحة واللياقة الجيد ؟

١. النوم ٧-٨ ساعات كل ليلة
٢. تناول وجبة الإفطار يوميا
٣. عدم الأكل بين الوجبات
٤. عدم التدخين
٥. ممارسة النشاط البدني بانتظام

المحاضرة الثانية / اللياقة القلبية الوعائية

❖ ما هي اللياقة البدنية ؟

هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف

❖ ما هي مكونات اللياقة البدنية ؟

❖ ما هي اللياقة القلبية الوعائية/ التنفسية ؟

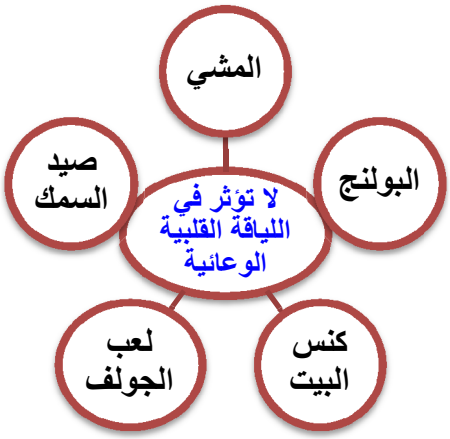
هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف غير الاعتيادية .
وهناك تعريف اخر وهو : قدرة الرئتين و القلب والأوعية الدموية على إيصال كمية كافية من الأوكسجين إلى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر"

❖ ما هي مهام الجهازين الدوري والتنفسي ؟

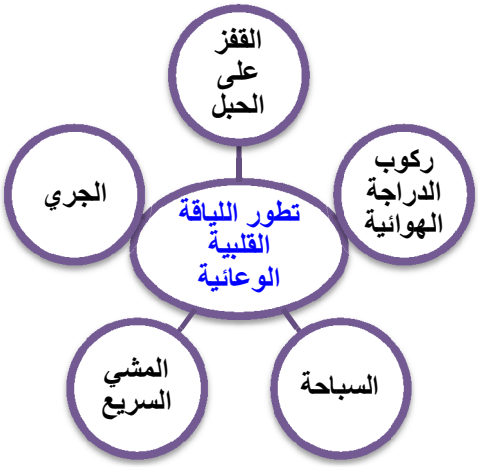
١. توفير الأكسجين لخلايا الجسم
٢. تخليص الجسم من ثاني أسيد الكربون
٣. نقل المواد الغذائية
٤. تخليص الجسم من الفضلات
٥. المناعة

❖ هل جميع أنواع الأنشطة البدنية تطور القلب والرئتين ؟

✓ هذه الأنشطة :



✓ وهذه الأنشطة :



❖ ما هي فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية ؟

اولاً : للقلب والدم :

١. انخفاض في نبضات القلب أثناء الراحة
٢. نبض القلب يكون منخفض عند القيام بأي نشاط بدني معين
٣. انخفاض ضغط الدم أثناء الراحة
٤. زيادة قوة عضلة القلب
٥. زيادة في القدرة على نقل الأكسجين والاستفادة منه
٦. زيادة في الأنزيمات التي تساعد على حرق الدهون
٧. انخفاض في وقت الاستعادة بعد النشاط
٨. انخفاض في دهون الدم (الكلسترول)

ثانياً : للعضلات :

١. زيادة في عدد وحجم الميتوكنوريا (بيت الطاقة)
٢. زيادة في القوة والتحمل العضلي

ثالثاً : لشعور أفضل :

١. تعطيك طاقة أكثر
٢. تساعد في التكيف مع الضغوط
٣. تطور النظرة للذات
٤. تزيد مقاومة التعب
٥. تساعد في مقاومة القلق والكآبة
٦. تساعد في الاسترخاء وخفض التوتر
٧. زيادة القدرة على النوم بسرعة وبشكل جيد

رابعاً : منظر أفضل :

١. شد العضلات
٢. تساعد على فقدان الوزن الزائد
٣. تساعد على التحكم بالشهية

خامساً : منظر أفضل :

١.تساهم في زيادة الإنتاجية
٢.زيادة القدرة على العمل البدني
٣.زيادة التحمل لممارسة أنشطة بدنية أخرى
٤.زيادة قوة العضلات
٥.زيادة كفاءة القلب والرئتين

المحاضرة الثالثة / اللياقة القلبية الوعائية ٢

❖ **هل التدريبات الهوائية تحمي الشخص من الإصابة بأمراض القلب والشرايين ؟**

اللائق بدنيا أقل عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين و لا يضمن برنامج نشاط بدني هوائي لوحده عدم التعرض لأمراض القلب والشرايين

❖ **ما هي عوامل زيادة الخطر للإصابة بأمراض القلب والشرايين ؟**

١. الوراثة
٢. العادات الحياتية مثل (النوم والأكل والتدخين)

❖ **اذكر العوامل التي تساعد في التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين ؟**

١. الحد من أثر جميع عوامل الخطورة
٢. تزداد فرصة الحياة بعد ذبحة قلبية عند الشخص المنتظم في النشاط البدني.

❖ **ما هي عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب ؟**

١. يعتبر مرض الشريان التاجي الأكثر شيوعا بين أمراض القلب في أمريكا
٢. ضغط دم مرتفع
٣. كلسترول مرتفع
٤. سكري
٥. سمنة
٦. انخفاض النشاط البدني

✓ **الأنشطة البدنية تخفض عوامل الخطر هذه**

✓ **نشاط بدني متوسط الشدة والكمية يخفض احتمالية الإصابة بالذبحة الصدرية**

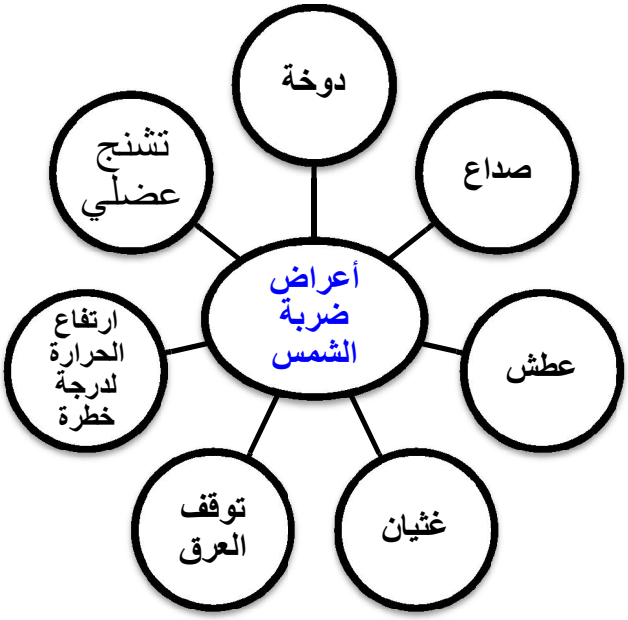
❖ **ما هي مخاطر الأنشطة البدنية ؟**

اولاً : على العضلات والمفاصل :

١. التدريب الشديد لفترة طويلة يضر بالعضلات
٢. عدم الإحماء والاستعداد يؤدي إلى آلام العضلات

ثانياً : الإصابات الحرارية :

التدريب في الحر والرطوبة يؤدي للإجهاد الحراري وضربات الشمس



❖ ما هي فوائد ومخاطر الأنشطة البدنية ؟

اولاً : الفوائد المحتملة :

١. قدرة أفضل للعمل والترويح
٢. مقاومة الضغوط والقلق والتعب ونظرة أفضل للحياة
٣. زيادة التحمل والقوة
٤. كفاءة القلب والرئتين
٥. التخلص من الوزن الزائد
٦. خفض احتمالية إصابة القلب

ثانياً : الأخطار المحتملة :

١. إصابات العضلات والمفاصل
٢. الإصابات الحرارية
٣. مضاعفة مشاكل القلب الموجودة أو الخفية

❖ ما هي طرق تجنب الإصابات ؟

١. زيادة مستوى النشاط تدريجيا
٢. معقولية الأهداف
٣. الملابس المناسبة للمناخ
٤. استمع لإشارات إنذار الجسم

❖ ما هي الأعراض الأولية لمشاكل القلب :

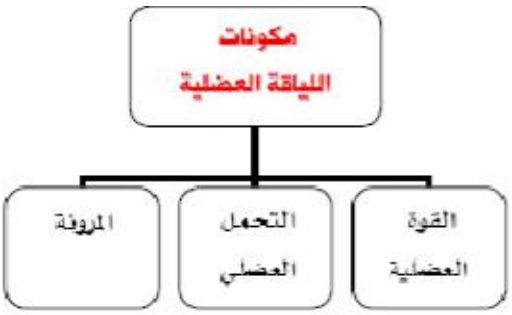
١. ألم أو ضغط في يسار أو وسط الصدر أو يسار العنق أو الكتف أو الذراع أثناء النشاط أو بعده
٢. الدوخة المفاجئة أو التعرق البارد أو الشحوب أو الإغماء

❖ ما هي وسائل الاستمرارية في النشاط ؟

١. مراعاة الأهداف القصيرة المدى والبعيدة المدى
٢. أرجع التفكير في مستوى البدايات
٣. ناقش برنامجك وأهدافك مع الأهل والأصدقاء
٤. تذكر أسبابك الأولى للمشاركة في البرنامج
٥. غير النشاط عند الملل

المحاضرة الرابعة / اللياقة العضلية

❖ **ما هي مكونات اللياقة العضلية ؟**



❖ **تعريف القوة العضلية ؟**

هي القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة

❖ **بماذا تقاس القوة العضلية ؟**

تقاس بكمية أو مقدار التقلص العضلي مثل كمية الوزن الذي يتمكن المرء من حمله أو دفعه أو سحبه

❖ **ما هي العوامل المؤثرة في القوة العضلية؟**

١. العمر
٢. كتلة الجسم
٣. حجم العضلات
٤. التوصيل العصبي

❖ **تعريف التحمل العضلي ؟**

هي قدرة العضلات على التقلص لأطول فترة زمنية

❖ **تعريف المرونة ؟**

هي القدرة على إطالة العضلة أو مجموعة من العضلات إلى مداها الحركي

❖ ما هي العوامل المؤثرة في المرونة ؟

١. تكوين المفصل
٢. العمر كلما تقدم بنا العمر قلت المرونة
٣. النوع حيث ان النساء اكثر قابلية للمرونة من الرجال وخاصة في منطقة الحوض

❖ ما هي فوائد اللياقة العضلية ؟

١. زيادة حجم العضلات (زيادة الطاقة المستهلكة وقت الراحة)
٢. الحفاظ على القوام السليم
٣. الوقاية من إصابات العضلات والمفاصل والعظام (آلام الظهر)
٤. العمل بشكل أفضل

❖ ما هي مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي ؟

١. التدرج
٢. التخصصية
٣. زيادة العبء

❖ كيف نحدد القوة القصوى ؟

ما تستطيع تكراره من ٣- ١٠ مرات كحد أقصى = ٨٠% من القوة القصوى

❖ كيف يتم زيادة العبء ؟

١. بالمقاومة
٢. الجرعة وهي عدد التكرار لتمرين معين
٣. أيام التدريب
٤. الراحة

المحاضرة الخامسة / القوام السليم

❖ **هل هناك قوام مثالي يجب أن نسعى للوصول إليه ؟**

في الواقع لا يوجد قوام مثالي فكل قوام مختلف عن الآخر والقوام أساسه بناء الجسم والتركيب الجسماني

❖ **ما هو القوام النموذجي/ المثالي ؟**

القوام الطبيعي هو مدى احتفاظ أجزاء الجسم بمركز ثقلها في خط مستقيم بحيث لا يؤثر جزء من أجزاء الجسم على جزء آخر أو أجزاء أخرى

القوام الجيد
الرأس مستقيمة
الصدر للأعلى وللأمام
البطن للداخل أو مسطحة
منحنى الظهر غير مبالغ فيه
مركز الثقل في الوسط

القوام الرديء
الرأس للأمام
الصدر مسطح
البطن مرتخية
منحنى الظهر مبالغ فيه
مركز الثقل في الغالب إلى الأمام أو الخلف

❖ **ما هو تعريف القوام ؟**

التعريف الوصفي هو وصلات الجسم الرئيسة تتوازن فوق قاعدة الارتكاز والقدمان متباعدتان قليلا

ومعظم وزن الجسم على منتصف القدم والركبتان والفخذان في حالة بسط والحوض في وضع يوازن الجسم فوق مفصل الفخذ والعمود الفقاري بمنحنياته الطبيعية والكتفان للخلف قليلا وعظام اللوحين مسطحة و الصدر مرتفع قليلا والبطن مسطحة والرأس في الوسط لا للأمام أو الخلف .

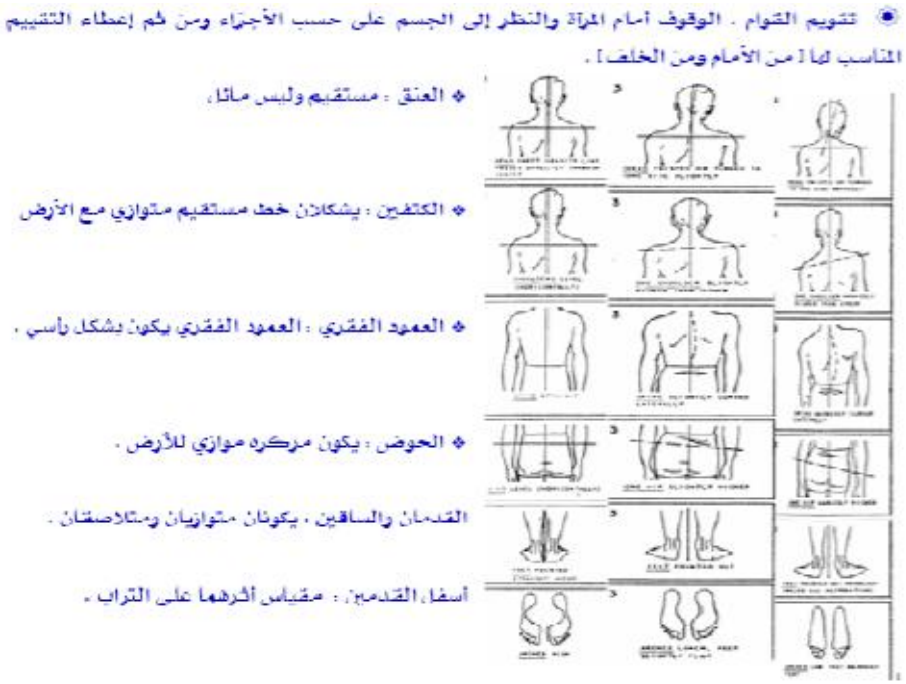
❖ ما هي الانحرافات القوامية ؟

هي شذوذ في شكل عضو من الأعضاء أو جزء منه وانحرافه عن وضعه الطبيعي مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء وينقسم الى قسمين :

١. الانحرافات القوامية البنائية
٢. الانحرافات القوامية الوظيفية

❖ ما هي أسباب الانحرافات القوامية ؟

١. الإصابة
٢. الأمراض
٣. العادات القوامية الخاطئة
٤. المهنة
٥. الضعف العضلي
٦. النواحي النفسية
٧. الأدوات غير المناسبة



◉ تقويم القوام : الوقوف أمام المرآة والنظر إلى الجسم على حسب الأجزاء ومن ثم إعطاء التقييم المناسب لها [من الجانب] .

❖ العنق : متعامد مع الكتف .

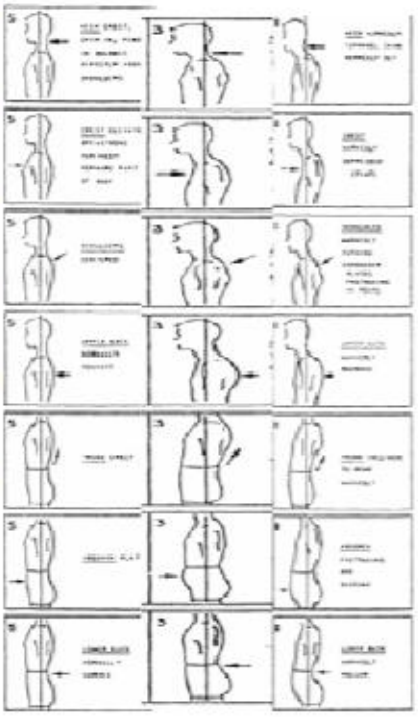
❖ الكتف : يكون بارز قليلاً .

❖ الظهر : يكون منحني قليلاً .

❖ تشوه تحدب الظهر .

❖ عضلات البطن تكون مستقيمة .

❖ التقعر القطني :



❖ ما هي وسائل الوقاية والعلاج للانحرافات القوامية

١. تجنب مسببات الانحرافات القوامية

٢. التوازن في النشاط البدني بين المجموعات العضلية

٣. تقوية العضلات الضعيفة الممدودة

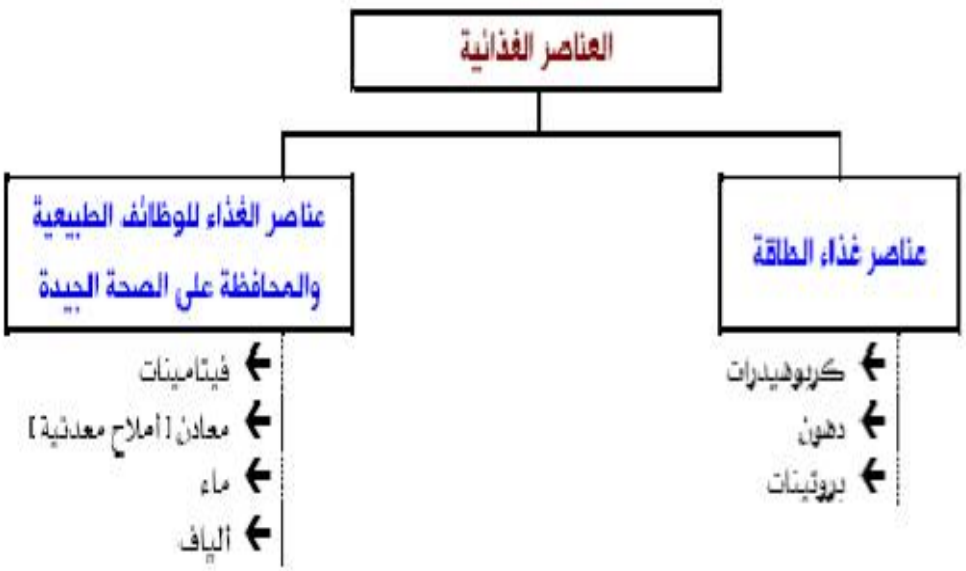
٤. تمديد العضلات القصيرة

المحاضرة السادسة/ المبادئ العامة للتغذية

❖ لماذا التغذية الصحية = صحة جيدة ؟

١. المساعدة على نمو الأنسجة الطبيعي وإصلاحها وإعادة بنائها
٢. إنتاج طاقة للعمل والنشاط البدني والاسترخاء
٣. تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم
٤. توفير الطاقة للعضلات
٥. توصيل الإشارات العصبية الى الدماغ
٦. فرز اللعاب والهرمونات عن طريق الغدة الصماء
٧. المساعدة على بناء مركبات بناء الجسم
٨. الوقاية من المرض

❖ ما هي العناصر الغذائية ؟



✚ الكربوهيدرات

❖ ما هي الكربوهيدرات ؟

هي عبارة عن مركب عضوي معقد بين اتحاد عناصر الأوكسجين والهيدروجين والكربون

❖ **ما هي أهمية الكربوهيدرات ؟**

تعتبر المصدر الرئيس للسعرات التي تستخدم لتوفير الطاقة وتسهيل عملية القيام بـــ :

١. العمل
٢. إعادة بناء الخلايا
٣. إنتاج الحرارة
٤. تنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين

❖ **ما هي مصادر الكربوهيدرات ؟**

١. الخبز
٢. رقائق القمح والذرة
٣. الفواكه
٤. الخضروات

❖ **ما هي انواع الكربوهيدرات ؟**

١. بسيط (سكر أحادي أو ثنائي) قيمته الغذائية منخفضة مثل الحلويات
٢. مركب (سكر وألياف) قيمته الغذائية مرتفعه مثل الخضروات

الدهون

❖ **ما هي الدهون ؟**

هي عبارة عن مواد شحميه أو دهنيه على شكل سوائل عضوية تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية .

❖ **ما هي أهمية الدهون ؟**

١. تركيب الخلايا
٢. طاقة مخزونة
٣. عازل لحرارة الجسم
٤. امتصاص الصدمات
٥. مصدر للأحماض الدهنيه
٦. نقل الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهن (أ، د ، هـ ، ح)

❖ **ما هي مصادر الدهون ؟**

١. الحليب الكامل الدسم
٢. منتجات الألبان
٣. اللحوم الحمراء
٤. الدهون النباتية
٥. المكسرات

❖ **ما هي انواع الدهون ؟**

١. دهون مرئية مثل الزبده وتكون دهون مشبعة
٢. دهون غير مرئية مثل زيت الزيتون وتكون دهون غير مشبعة

❖ **ما هي كمية الطاقة المنتجة من الدهون ؟**

✓ كل ١ غرام دهون غير مشبعة = ٩ سعرات حرارية
✓ كل ١ غرام دهون مشبعة = ١٨ سعره حرارية

❖ **ما هي الكمية الضرورية من الدهون بشكل يومي ؟**

✓ ينصح بعدم تجاوز ٣٠ % من الوجبة

البروتينات

❖ **ما هي البروتينات ؟**

✓ البروتين سائل عضوي وهو الذي يمنح بمكوناته وأجزائه عصار بنائي والذي بواسطته يتم بناء الأنسجة وتنظيم عمل خلايا الجسم .

❖ **ما هي أهمية البروتينات ؟**

١. تساعد على بناء وإعادة بناء الأنسجة (العضلات ، الدم، العظام)
٢. تعتبر جزء من الهرمونات والإنزيامت والمضادات الحيوية
٣. تساعد في المحافظة على توازن سوائل الجسم
٤. مصدر للطاقة إذا لم توفره الكربوهيدرات والدهون

❖ **ما هي مصادر البروتينات ؟**

١. اللحوم
٢. الحليب منزوع الدسم
٣. منتجات الألبان
٤. الحبوب والبقول والفول السوداني

❖ **ما هي كمية الطاقة المنتجة من البروتينات ؟**

✓ كل ١ غرام من البروتينات = ٤ سعرات حرارية

❖ **ما هي الكمية الضرورية من البروتينات بشكل يومي ؟**

ينصح بعدم تجاوز ١٠%-١٢% من الوجبة

الفيتامينات

ما هي أهمية الفيتامينات ؟

١. تحليل الغذاء
٢. النمو
٣. تطور الجسم
٤. الوقاية من المرض

ما هي انواع الفيتامينات ؟

١. القابلة للذوبان في الدهن (أ، د ، هـ ، ح)
٢. القابلة للذوبان في الماء (فيتامين ب المركب، ج)

ما هي مصادر الفيتامينات ؟

✓ لا يمكن تصنيعها في الجسم ويتم الحصول عليها من الغذاء المتوازن

الأملاح المعدنية

ما هي أهمية الأملاح المعدنية ؟

١. تركيبة الخلايا (العظام ، الأظافر، الأسنان)
٢. المحافظة على توازن الماء
٣. المحافظة على التوازن الحمضي القاعدي
٤. جزء من الأنزيمات
٥. تنظيم الاستثارة العصبية والعضلية

الماء

ما هي أهمية الماء ؟

١. يمثل ٧٠% من وزن الجسم
٢. يعتبر العنصر الغذائي الأهم
٣. نحتاجه في جميع العمليات الحيوية (الهضم، الامتصاص، دوران الدم، التخلص من الفضلات، بناء الخلايا)

ما هي الكمية الضرورية للجسم من الماء بشكل يومي ؟

✓ الكمية الموصى بها أكثر من ٨-١٠ كؤوس يوميا

الألياف

ما هي الألياف ؟

هي احد المركبات المعقدة المشتقة من المواد الكربوهيدراتية التي لا تهضم ولا تذوب في الماء

ما هي مصادر الألياف ؟

١. الأوراق مثل البقدونس
٢. الجذور مثل البطاطس
٣. البذور مثل العدس
٤. رقائق و خبز نخالة القمح
٥. الفواكه والخضروات

ما هي أهمية الألياف ؟

تخفض أعراض الإصابة بـــ :

١. سرطان القولون
٢. أمراض القلب التاجية
٣. الإمساك
٤. البواسير
٥. التهاب الزائدة
٦. السمنة

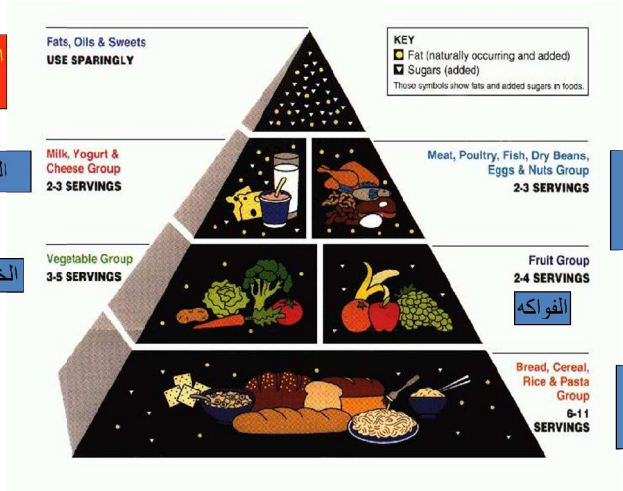
ما هي الكمية الموصى بها من الألياف ؟

الكمية الموصى بها ٢٥ غرام يومياً _ فكثرتها تسبب الجفاف وقلتها تسبب الإمساك

الغذاء الصحي المتوازن

- **كربوهيدرات :**
  - [٥٠٪ — ٦٠٪] من مجموع احتياجات الجسم من السعرات الحرارية اليومية .
  - تم توزيعها [٤٨٪] كربوهيدرات مركب [سكر + الياف] وَ [١٠٪] سكر أحادي .
- **دهون :**
  - أقل من [٣٠٪] من مجموع احتياجات الجسم من السعرات الحرارية اليومية .
  - يكون ذلك بالابتعاد عن الدهون المشبعة .
- **بروتينات :**
  - [٠.٨] غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم .
  - وهو ما يعادل [١٥٪ إلى ٢٠٪] من مجموع احتياجات الجسم من السعرات الحرارية اليومية .
  - يكون ذلك بالتنويع بين البروتينات الحيوانية و النباتية .
- **الفيتامينات :** جميع الفيتامينات وفي أشكالها الطبيعية من الخضراوات و الفواكه .
- **الأملاح المعدنية :** جميع الأملاح المعدنية .
- **الماء :** حسب النسبة الموصى بها [٨ — ١٠] أكواب يومياً ، ما يعادل [٢ — ٣] لتر يومياً .

الهرم الغذائي



المحاضرة السابعة/ التركيب الجسماني والتحكم في الوزن

ماذا يقصد بالسمنة ؟

يقصد بها مقدار نسبة الدهون في الجسم وليس حجم الجسم بشكل عام .

ما هي المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة ؟

١. معدل الوفيات لدى ذوي الأوزان الزائدة أكبر من معدل الوفيات بين العاديين
٢. الإصابة بأمراض القلب والشرايين وضغط الدم والجلطات والسرطان والقولون وغيرها
٣. حصوة المرارة
٤. روماتيزم المفاصل
٥. تمزق غضروف بين الفقرات
٦. عدم الكفاءة التنفسية
٧. صعوبات الحمل والولادة
٨. عدم التكيف النفسي

ما هي المشاكل الصحية بانخفاض الوزن ؟

١. ارتفاع معدل الوفاة
٢. اضطرابات الاكل
٣. عطب القلب
٤. مشاكل القناة الهضمية
٥. ضمور الأعضاء الداخلية
٦. اضطرابات جهاز المناعة
٧. فقدان العضلات
٨. عطب الجهاز العصبي

ما هي سلبيات برامج فقدان الوزن التقليدية ؟

١. ان نسبة ٥-١٠% استطاعوا فقدان الوزن المطلوب
٢. ان نسبة ١/٢٠٠ حافظوا على ذلك الوزن لمدة طويلة نسبيا والسبب لأن البرامج التقليدية لا تعلم أهمية تعديل العادات الحياتية بالنسبة لإختيار الطعام ودور النشاط البدني

ما هي سلبيات الريجيم السريع ؟

١. تغش الناس بالإدعاء بأن الوزن سيفقد إذا ما اتبعت جميع التعليمات
٢. معظم الحميات الغذائية منخفضة السعرات الحرارية بدرجة كبيرة
٣. تؤدي إلى حرمان الجسم من المواد الغذائية الأساسية و الذي بدوره يؤدي إلى عدم توازن أيضاً بالجسم وربما الوفاة
٤. معظم الوزن المفقود على شكل ماء وبروتينات ولكن ليس دهون
٥. في الرجيم السريع أو القاسي ٥٠% من الوزن المفقود بروتين
٦. معظم الوزن المفقود = ماء
٧. يعود الوزن المفقود بمجرد عودة الشخص لأكله المعتاد

لذا عندما يستخدم البروتين كمصدر للطاقة يفقد الوزن بسرعة تعادل ١٠ أضعافها عند استخدام الدهون

طاقة من ١غم بروتين = طاقة من ½ غم دهون

لكن بروتين العضلات =١/٥ بروتين +ماء

طاقة من ١غم عضلات =١/١٠ الطاقة من ١غم دهون

عليه لا يوجد غذاء سحري يوفر كل ما نحتاجه من الغذاء الأساسي

حيث ان معظم الحميات الغذائية تؤدي إلى نقص في المواد الغذائية الأساسية والتي قد تكون خطرة

ما هي اسباب نجاح الريجيم السريع ؟

أن الشخص يمل من تناول نفس الطعام كل يوم بالتالي يقلل من الأكل

ما هي الطريقة المثلى لخفض الوزن ؟

١. التوازن الغذائي

٢. التوازن الرياضي ال

ما هي معادلة توازن الطاقة ؟

✓ الطاقة المكتسبة + الطاقة المستهلكة = ثبات الوزن

✓ الطاقة المكتسبة أكبر من المستهلكة = زيادة الوزن

✓ المكتسبة أصغر من المستهلكة =نقصان الوزن

تقدير السعرات المكتسبة اليومية :

مستوى النشاط	السعرات الحرارية للرطل	
	رجال	نساء
- نشاط محدود [البيت ، المكتب ، المسجد ، البيت]	١٣	١٢
- نشاط بدني متوسط [حركة مستمرة وموزعة على طوال اليوم]	١٥	١٣.٥
نشاط بدني مرتفع [نشاط بدني شديد الشدة لمدة ١ إلى ٢ ساعة يوميا]	١٧	١٥

المحاضرة الثامنة/ التركيب الجسماني والتحكم في الوزن ٢

ما هي نظرية المستوى المحدد ؟

هو وجود جهاز تنظيم الوزن في الدماغ (تحت المهاد) وينظم هذا الجهاز كم مقدار وزن الشخص بتحكمه بالشهية والدهون المخزونة فيحافظ على مستوى الدهن في الجسم عند مستو محدد

ما هو عمل هذا الجهاز عند انخفاض نسبة الدهون من خلال الحمية ؟

يستشعر الانخفاض ويرفع من الشهية ويجعل الجسم يقتصد في الطاقة المصروفة للمحافظة على المستوى المحدد

بماذا هو مرتبط المستوى المحدد ؟

بعض الباحثين يعتقدون بأن المستوى المحدد مرتبط بتتبع المواد الغذائية في الجسم والسعرات المستهلكة يوميا

كيف تخفض المستوى المحدد ؟

١. التمرينات الهوائية
٢. الحمية الغنية الكربوهيدرات المركب + القليلة الدهون والسكريات
٣. النيكوتين (غير محبذ)

كيف ترفع المستوى المحدد في الجسم لمن يعانون من النحافة ؟

- زيادة الدهون في الأكل ولا ينصح بها للظررها على القلب و الشرايين .
- السكريات : ولا ينصح بها لأضرارها على الأسنان وتحولها إلى دهون .
- السكريات الصناعية : مثل الحلويات و الكاكاو ، فالأطفال يكتسبون مستوى محدد عالي نتيجة العادات التي يمارسها الأبوين مع أطفالهم وأسلوب التغذية .
- عند التحكم في تناول الطعام يعتقد بأن عدد السعرات الحرارية المكتسبة يوميا غير مهم ، ولكن الأهم معرفة مصدر هذه السعرات الحرارية .

٢٠٠٠ سعر حراري من الخضراوات والفواكه أفضل بكثير من نفس عدد السعرات من الدهون .

كيف تخفض المستوى المحدد في الجسم لمن يعانون من السمنة ؟

١.غير من عاداتك الغذائية

٢.زيادة الكربوهيدرات المركب

٣.زيادة الألياف

٤.تقليل السكريات الأحادية والثنائية

٥.تقليل الدهون

٦.زيادة النشاط البدني

ما هي أضرار الحمية ؟

١. الحمية القريبة من الصوم تؤدي إلى ٥٠% من الوزن المفقود من العضلات+ ٥٠% من الدهون+ إضعاف الأعضاء الداخلية والعضلات وإبطاء الأيض

٢. لا ينبغي أن تكون الحمية أقل من ١٢٠٠ -١٥٠٠ سعر يوميا حيث أن ذلك يضمن عدم فقدان العضلات وينبغي أن يصاحبها نشاط بدني لمنع فقدان العضلات بل ونموها

ما هو تعريف الأيض ؟

هو عملية حرق الجسم للطاقة واستخدامها

لماذا تعتبر التمرينات المفتاح لبرنامج التحكم في الوزن الناجح ؟

١.بسبب أنها تساعد على المحافظة على العضلات

٢.ويخفض المستوى المحدد (قد يستغرق وقتا)

ما هو البرنامج الأفضل لفقدان الوزن ؟

هو ما يزيد العضلات ويخفض الدهون وذلك بأداء التمرينات الهوائية التي تحرق السعرات الحرارية + تدريبات التقوية التي تزيد من العضلات وتؤدي لرفع معدل الأيض القاعدي .

ما هي الأفكار الخاطئة المرتبطة بالتحكم بالوزن ؟

١. تخفيف الدهون من أماكن معينة من خلا تمرينات لأماكن معينة في الجسم
٢. استخدام الملابس البلاستيكية و حمامات البخار يؤدي إلى فقدان الدهون
٣. استخدام الأجهزة الهزازة لان العضلات لا تقوم بأي عمل فلذا الدهون لا تتغير

ما هي الطريقة العلمية والعملية للحمية الغذائية ؟

- ✓ قبل البدء تحتاج إلى فحص طبي
- ✓ اختر التمرينات التي لا تحمل وزن الجسم على الرجلين كالمشي في الماء أو الجري في الماء
- ✓ السباحة قد تكون غير مناسبة للبدناء بسبب طفوهم السهل وعدم قدرتهم على السباحة السريعة

النشاط البدني :

- الزمن بالنسبة للياقة القلبية التنفسية هو [٢٠ إلى ٣٠] دقيقة عند النبض المستهدف لثلاث إلى خمس أيام اسبوعيا ، ويمكن قياسه ٢ الشدة المناسبة = (الحد الأعلى للنبض – النبض اثناء الراحة) ٧٠٪ + النبض اثناء الراحة ٢ ، ولتخفيض الوزن [١] ساعة واحدة يوميا لمدة خمس أو ست أيام اسبوعيا .
- بالنسبة للمبتدئ [١٥ إلى ٢٠] دقيقة لثلاث أيام أسبوعيا ، مع إضافة [٥] دقائق كل أسبوع ويوم أسبوعيا للأسابيع الأربعة التالية .
- ١٥د لثلث أيام اسبوعيا

– التمرين لساعة لمدة ستة أيام في الأسبوع يؤدي إلى زيادة الطاقة المستهلكة و معدل الأيض القاعدي حتى بعد التوقف عن التمرين مما يزيد من السعرات المستهلكة و زيادة حرق الدهون و زيادة أنزيمات حرق الدهون التي لا تنتج إلا مع النشاط الحركي المستمر لفترة طويلة .

قبل عمل حمية غذائية ؟

١. اعرف حاجتك من السعرات الحرارية
٢. حدد طاقتك المكتسبة
٣. تدريجيا خفض طاقتك المكتسبة لتساوي حاجتك من السعرات

كيف تتمكن من الاستمرار في الحمية الغذائية ؟

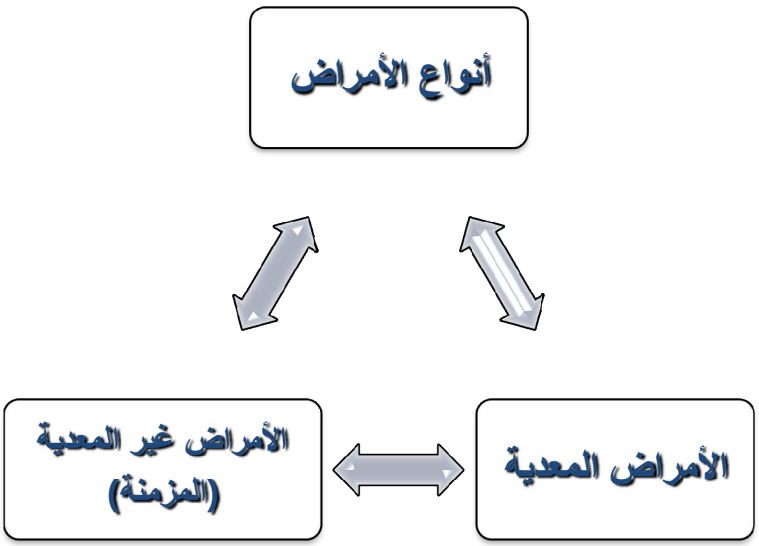
١. الحاجة للالتزام
٢. تعديل العادات القديمة
٣. تطوير سلوكيات ايجابية جديدة

ما هي الأساليب التي تساعدك في الحمية الغذائية ؟

- الإلتزام بالتغيير .
- تحديد أهداف معقولة وتذكر بأن الزيادة في الوزن استغرقت سنوات فتحتاج لوقت لخفضه .
- حدد أهداف بعيدة المدى مثل خفض الدهون ٢٠٪ .
- حدد أهداف قصيرة المدى مثل خفض الدهون ٥٪ .
- لابد من تضمين التمرينات في البرنامج .
- اختيار أنشطة رياضية ممتعة ، من حيث المكان والزمان والرفقاء والأدوات المستخدمة .
- تطوير نظام غذائي صحي يتضمن [٣] وجبات يوميا مغذية من حيث الكيف لا الكم فقط ، و أشبع الجوع كحاجة لا كغريزة بالتحكم بشهيتك .
- تجنب الأكل التلقائي أثناء الطبخ ومشاهدة التلفاز والقراءة والزيارات .
- أشغل وقتك دائما .
- خطط لوجبتك مسبقا وحينما تكون شبعانا .
- اطبخ بحكمة من خلال اتباع مايلي :

+ قلل الدهون والسكريات
+ اشوي بالفرن
+ اسلق لا تقلي
+ استخدم نادرا الزبدة والمايونيز
+ تجنب زيت جوز الهند والنخيل وزبدة الكاكاو
+ اضف الحبوب والخبز النخالة والخضروات ورقائق الذرة على اغلب وجباتك
+ استخدم الفواكه للحلى
+ تجنب المشروبات الغازية
+ اشرب الكثير من الماء(على الأقل ٦ كاسات يوميا)
+ لا تضع في طبقك أكثر مما تحتاج
+ تعلم الأكل ببطء وفي المكان المخصص [يؤدي إلى أن تلذذ بالطعم ، ويمنحك الشعور بالشبع] .
+ تجنب الجلسات الاجتماعية المصحوبة بأكل .
+ المأكولات عالية السعرات والسكر والدهون تجنب إحضارها إلى المنزل .
+ كن على وعي بالهجوم المفاجيء على الثلاجة أو المطبخ ، وعند حدوثه ، فكر أولا .
+ عدم احضار المأكولات عالية السعرات والسكر والدهون إلى المنزل .
+ درب نفسك على التعامل مع الضغوط بحكمة .
+ راقب التغييرات التي تحدث وكافيء نفسك لإيجابيتها وعاقبها لسلبيتها .
+ فكر ايجابا

المحاضرة التاسعة/ الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية



ما هي الأمراض الغير المعدية ؟

هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون ان تنتقل إليه عدوى

ما هي اسباب الأمراض الغير المعدية مع ذكر أمثله ؟

+ أمراض سوء التغذية : تحدث بسبب نقص أو زيادة عنصر أو عدة عناصر هامة للجسم . مثل عدم تناول أوزيادة تناول العناصر الهامة للجسم [الانيميا بسبب نقص الحديد ، والكساء بسبب نقص فيتامين د]
+ الأمراض الوراثية : تنتج عن اختلال في عدد الكروموسومات الجسدية أو الجنسية وكذلك شذوذ في وظيفة الجينات الموجودة على الكروموسومات مثل مرض الأنيميا المنجلية ومرض الهيموفيليا ومرض كلاينفلتر .
+ أمراض الهرمونات : تنتج عن زيادة أو نقص إفراد أحدد الغدد الصماء بالجسم مثل الغدة الدرقية أو النخامية .
+ الأمراض السرطانية : تنتج الخلايا السرطانية عندما تفقد النواة سيطرتها على انقسام الخلية بسبب اصابتها بالفيروسات او تاثير الاشعاع عليها او اختلال فى كيميائية الخلية وكذلك لاسباب غير معروفة لهذا تتحول الخلايا الى خلايا سرطانية ، مثل سرطان الرئة سرطان البروستاتا وسرطان الدم وسرطان الثدى و سرطان الرحم .
+ أمراض بسبب الوراثة والبيئة : وهى الامراض التى تصيب الشخص الذى يكون عنده استعداد وراثى للمرض [مثل نوعية الغذاء ونوعية النشاط البدني والحركي] ، وتساعد العوامل البيئية فى ظهور المرض مثل مرض السكر والربو وقرحة المعدة .

ما هي الأمراض المعدية ؟

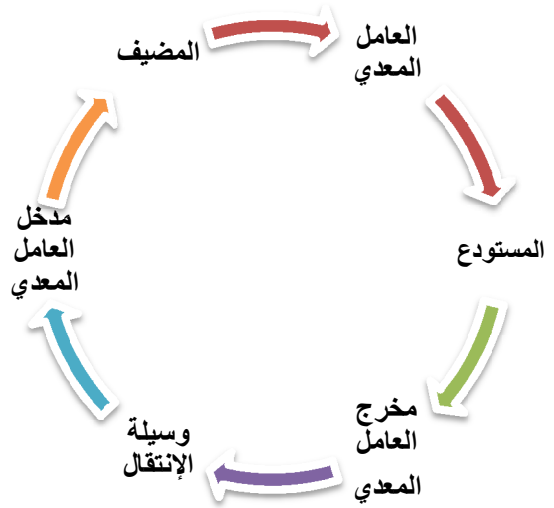
الأمراض المعدية :

هي الأمراض التي تنتقل من شخص مريض يحمل ميكروبات المرض إلى شخص سليم ، والعدوى تنتقل إلى الشخص السليم عبارة عن الأطوار المعدية لبعض الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات أو الديدان الطفيلية ، وقد تنتقل العدوى من الشخص المريض إلى الشخص السليم مباشرة أو بواسطة بعض الحشرات مثل الذباب والبعوض .

من أمثلة الأمراض المعدية :

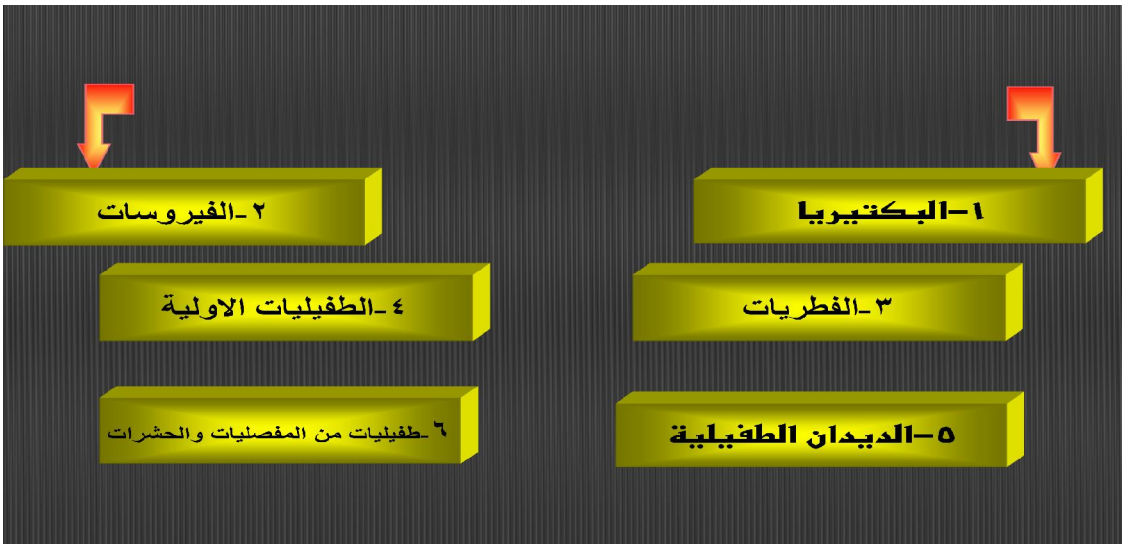
- الحصبة
- الحصبة الألمانية
- النكاف
- الجدري
- الجدري المائي
- التيتانوس
- الهربس
- السل
- النغف
- السعال الديكي
- الإيدز
- السيلان
- الزهري
- الدوسنتاريا
- التيفوئيد
- حمى النفاس
- الإلتهاب الكبدي بأنواعه
- داء الكلب
- الحمى الراجعة
- الطاعون
- السالمونيلا
- الحمى المالطية
- الحمى المخية الشوكية
- شلل الأطفال
- الكوليرا
- الحمى الصفراء
- الجمرة الخبيثة

كيف يتم حدوث العدوى ؟



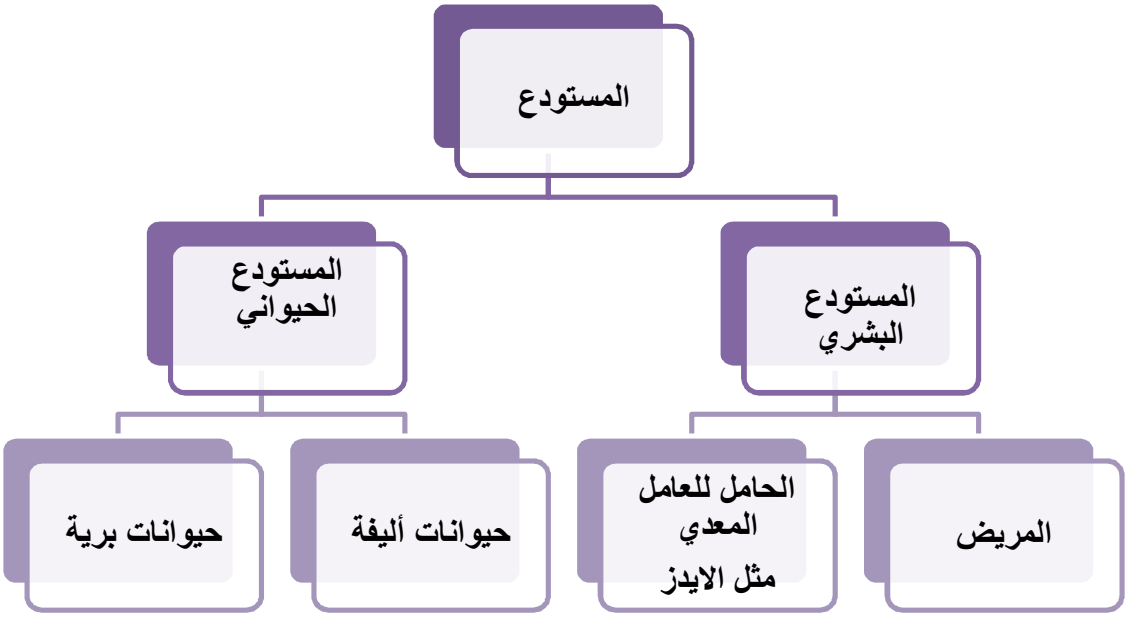
اولاً : العامل المعدي

ما هي مسببات الأمراض المعدية ؟

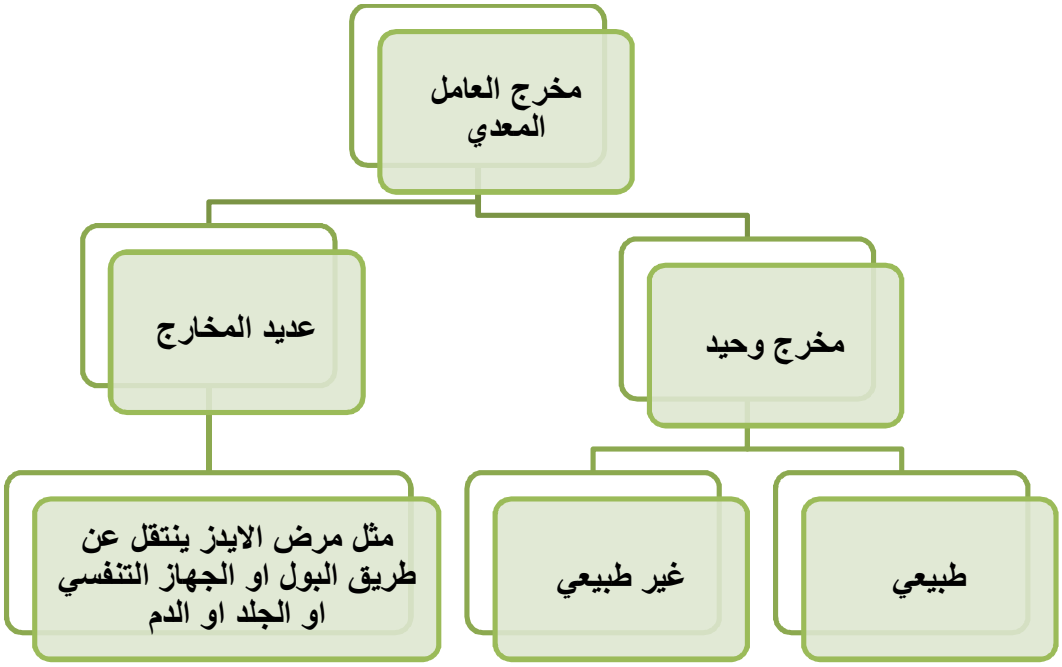


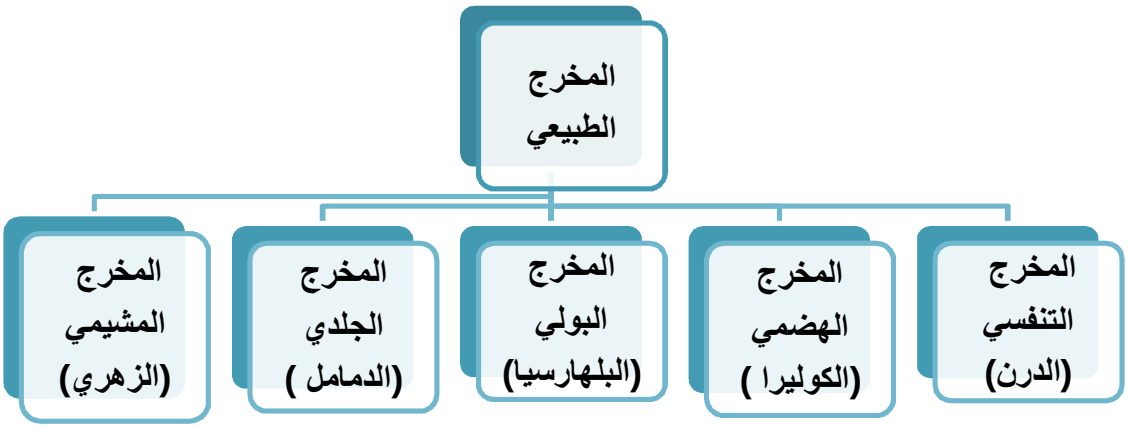
- البكتيريا : وهي كائنات دقيقة وحيدة الخلية أو متعددة ، وهي تنتشر في البيئة المائية و اليابسة والهواء وتعيش حرة أو متطفلة ، والأنواع الضارة للبكتيريا هي المتطفلة التي تسبب العديد من الأمراض مثل السعال الديكي والحمى المخية الشوكية والالتهاب الرئوي والزهري والسيلان .
- الفيروسات : عبارة عن جزئيات أو دقائق تنتشر في كل مكان ، وهي لا تستطيع ممارسة النشاطات الحيوية أو التكاثر إلا داخل خلايا حية مما يجعلها طفيليات إجبارية ولا تستطيع الفيروسات الحياة خارج الخلايا الحية ، وتسبب الفيروسات العديد من الأمراض للإنسان مثل شلل الأطفال و الجدري و الحصبة والانفلونزا والنكاف [ورم في منطقة العنق] والإيدز .
- الفطريات : هي كائنات تتغذي عن طريق امتصاص الغذاء من البقايا والأجسام الميتة أو الكائنات التي تتغذى عليها ، وتنتشر في معظم البيئات المعيشية على الأرض ، خاصة الرطبة . وبعض الفطريات تسبب أمراضا للإنسان ، فبعضها يصيب السطح الخارجي للجسم وتبقى الإصابة محدودة في الجلد أو الشعر أو الأظافر ، والبعض الأخر يستطيع أن يصل إلى أعضاء الجسم الداخلية ، ومن أمثلة الأمراض الفطرية : القوباء [التينيا] والقروح الجلدية الفطرية .
- الطفيليات الأولية : بعض الكائنات الأولية ، التي يتكون جسمها من خلية واحدة ، تعيش متطفلة وتسبب عدة أمراض للإنسان مثل مرض الدوسنتاريا الأميبية ومرض الملاريا .
- الديدان الطفيلية : يوجد عدد من الديدان تعيش متطفلة على الإنسان وتسبب له عدة أمراض مثل ديدان البلهارسيا التي تسبب مرض البلهارسيا والدودة الشريطية [تينا ساجيناتا] وديدان الإسكارس وديدان الإنكليستوما والديدان الدبوسية وهذه الديدان تتغذى على الغذاء المهضوم الموجود في القناة الهضمية وتسبب الأمراض للجهاز الهضمي للإنسان .
- طفيليات من المفصليات والحشرات : مثل طفيل مرض الجرب والقمل الذي يتغذى على دم الإنسان .

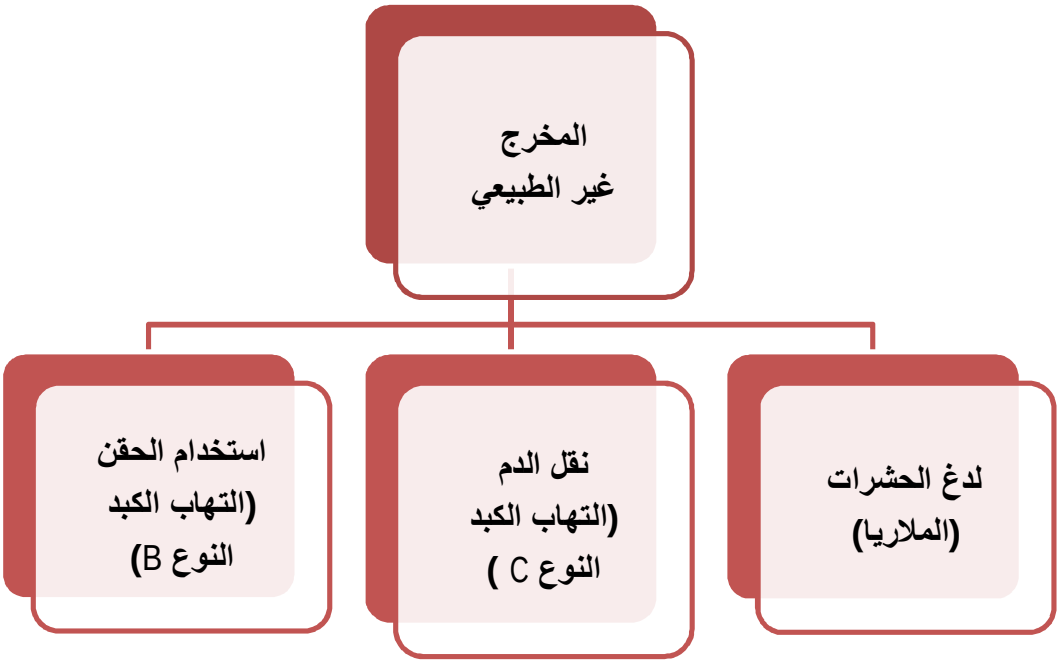
ثانياً : المستودع



ثالثاً : مخرج العامل المعدي

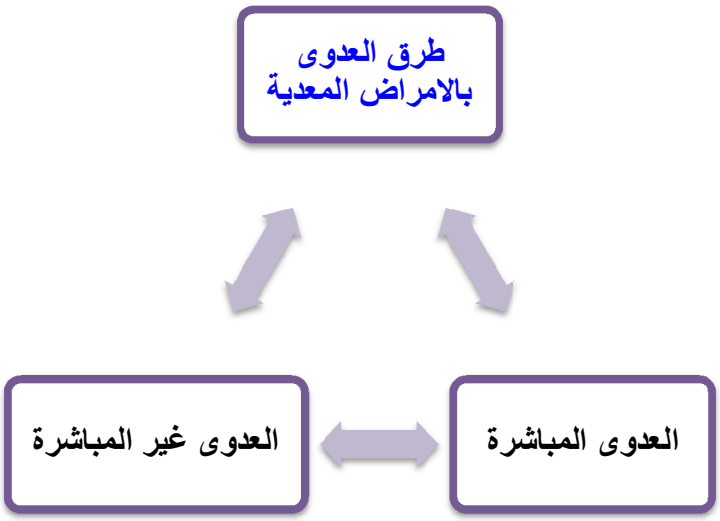



المخرج الطبيعي
المخرج التنفسي (الدرن)
المخرج الهضمي (الكوليرا)
المخرج البولي (البلهارسيا)
المخرج الجلدي (الدمامل)
المخرج المشيمي (الزهري)


المخرج غير الطبيعي
لدغ الحشرات (الملاريا)
نقل الدم (التهاب الكبد النوع C)
استخدام الحقن (التهاب الكبد النوع B)

رابعاً : طرق الانتقال

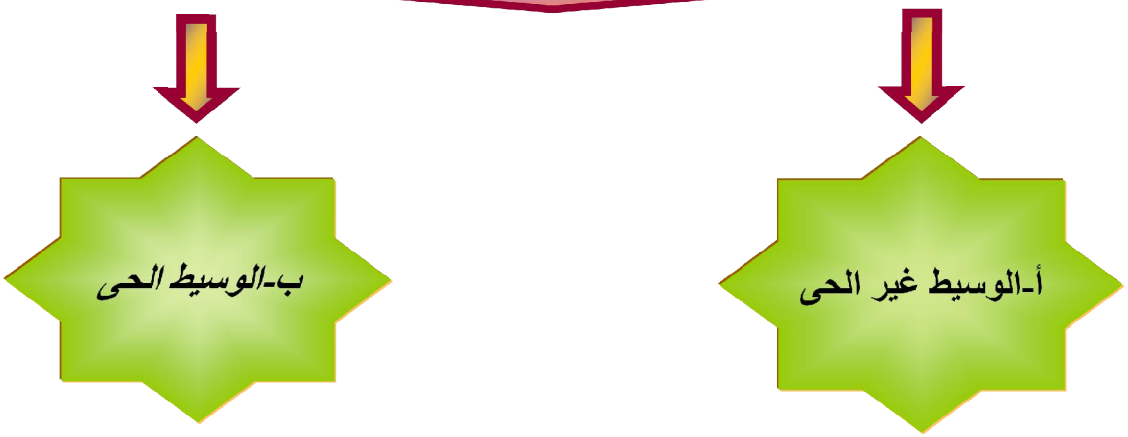
❖ ما هي طرق العدوى بالأمراض المعدية ؟



١ـ العدوى المباشرة

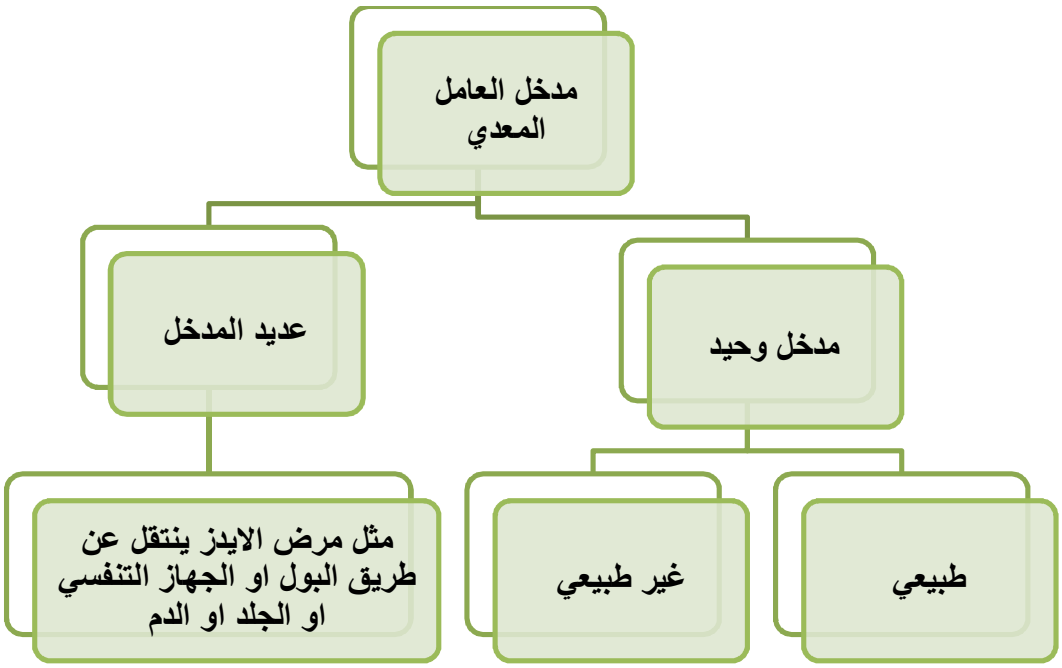
العدوى المباشرة تنتقل من الشخص المصاب الى الشخص السليم دون وجود وسيط بينهما ، كما يلى :-

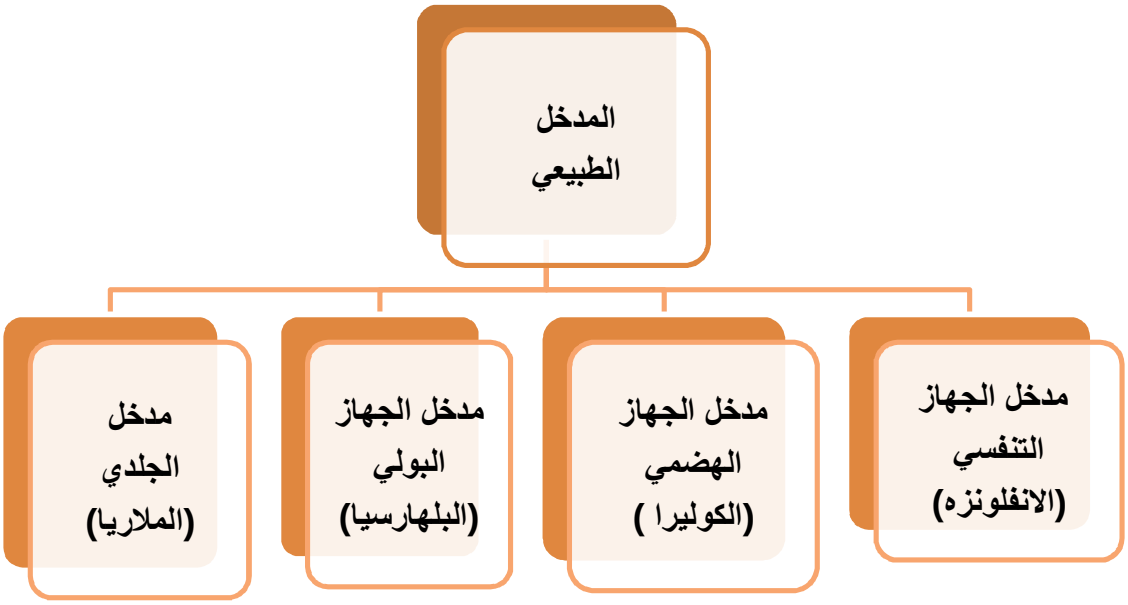
٢- العدوى غير المباشرة

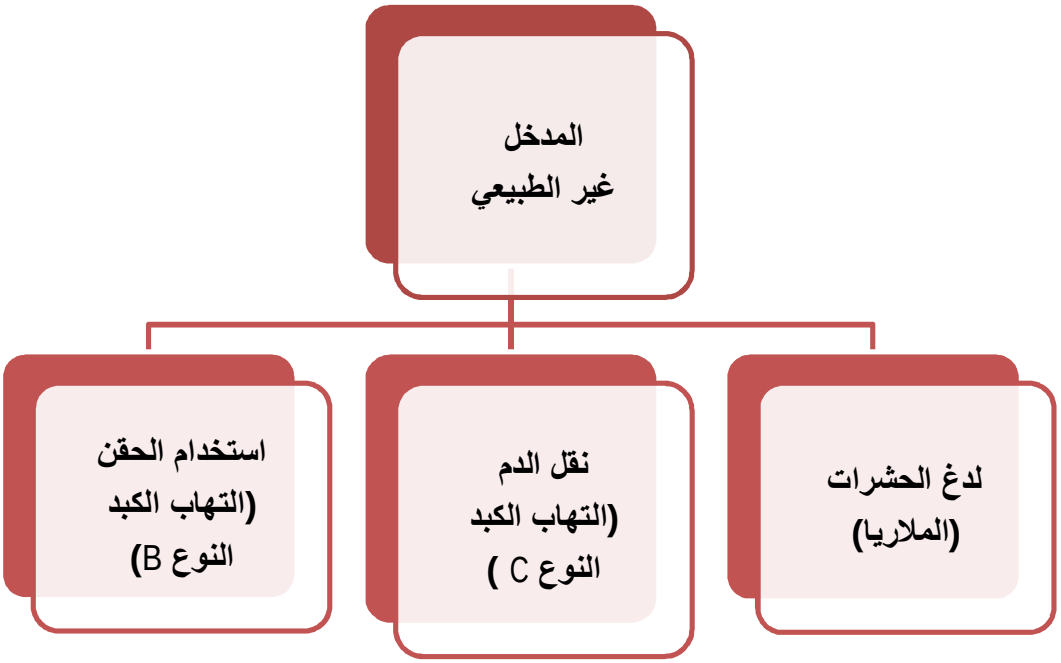


مثل الطعام والشراب والمياه الملوثة

خامساً : مدخل العامل المعدي




المدخل
الطبيعي
مدخل الجهاز
التنفسي
(الانفلونزه)
مدخل الجهاز
الهضمي
(الكوليرا)
مدخل الجهاز
البولي
(البلهارسيا)
مدخل
الجلدي
(الملاريا)


المدخل
غير الطبيعي
لدغ الحشرات
(الملاريا)
نقل الدم
(التهاب الكبد
النوع C)
استخدام الحقن
(التهاب الكبد
النوع B)

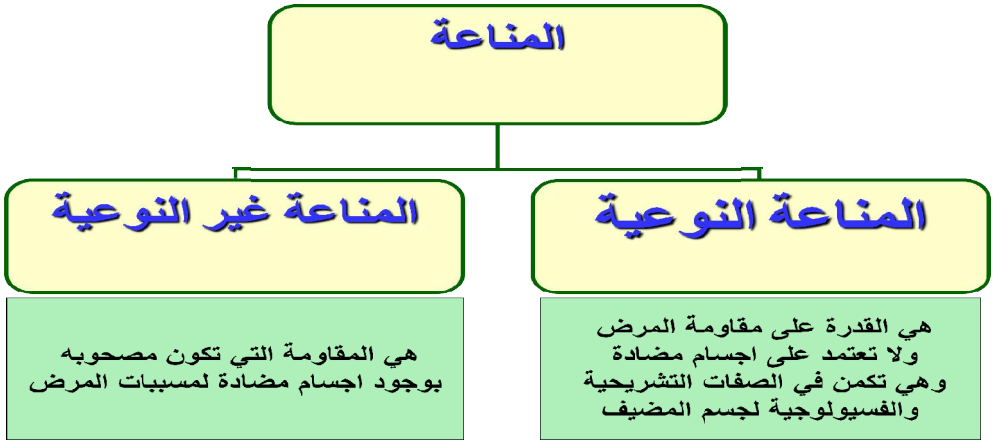
سادساً : المضيف

❖ ما هو المضيف ؟

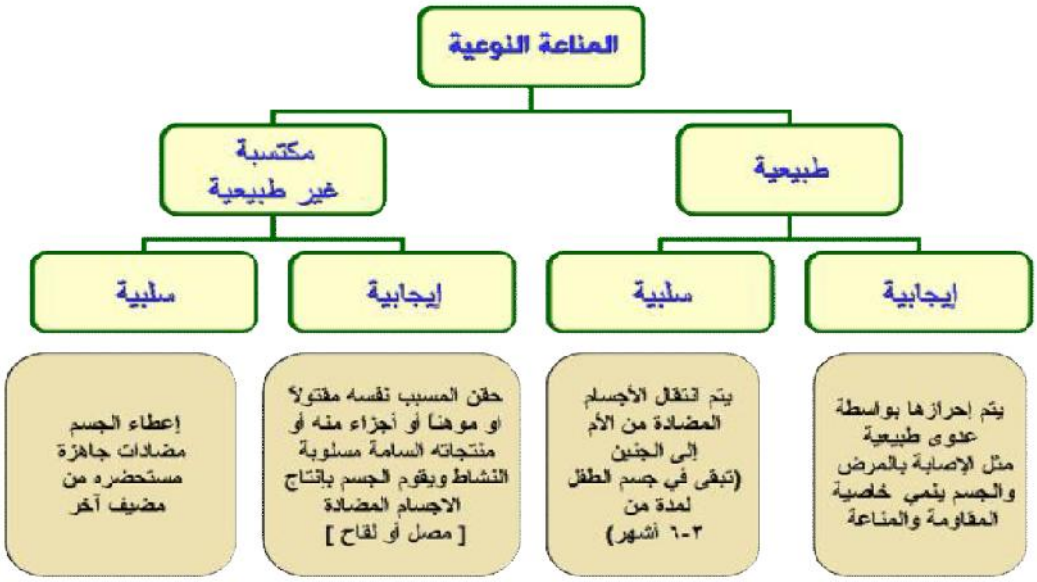
هو الشخص الذي يستضيف (يحمل) المرض المعدي ، فإما ان يكون مقاوم للعامل المعدي أو غير مقاوم .

❖ ما هي المناعة ؟

وسائل الجسم التي تحول دون نشوء و تطور الإصابة بمسببات المرض أو تمنع الضرر الذي تحدثه .



٤٧



❖ ما هي الإجراءات الوقائية لمنع العدوى بالنسبة للأمراض المعدية ؟

- التثقيف الصحي بمعرفة الأمراض ومسبباتها وطرق الوقاية منها مثل [غسيل الأيدي ، تغطية الأنف والفم عند العطس والسعال ، التخلص الصحي من المناديل الملوثة بالإفرازات] .
- تطعيم الأطفال و العاملين في المجال الصحي بالمضادات و اللقاحات المناسبة [الإطفال و التطعيمات الدورية]
- التهوية الجيدة للأماكن المغلقة.
- تجنب الإزدحام والأماكن المزدحمة .
- تجنب التدخين .
- الإكثار من الأغذية الغنية بفيتامين ج [C] المتواجد بكثرة في الحمضيات .
- الطهي الجيد للحوم للتخلص من الديدان التي يمكن أن تنتقل عن طريقه .
- بسترة أو غلي اللبن.
- فحص الذبائح في المجازر وإعدام المصاب منها.
- عزل الحيوانات المصابة.
- توفير مصادر المياة النقية.
- توفير شبكات الصرف الصحي.
- جمع وتصريف القمامة لكي لا تكون مكان تجمع الحشرات .
- مراقبة الأغذية.
- مكافحة الحشرات.
- عدم تناول الأطعمة من الباعة الجائلين [الأكلات المكشوفة] .
- تشجيع الرضاعة الطبيعية.
- عدم إستخدام الفضلات البرازية في تسميد الأراضي الزراعية .
- إرتداء الملابس الوقائية.
- وضع منفرات حشرية على أجزاء الجسم العارية.
- استخدام شبك واقٍ على نوافذ وأبواب المنازل.
- استخدام الأجهزة الكهربائية لإبادة البعوض.
- التخلص الصحي من البول والبراز.
- مكافحة الغبار.
- صيد وإبادة الكلاب الضالة بالشوارع.
- توفير امكانية التشخيص المبكر والعلاج.
- الكشف الطبي للراغبين في الزواج.
- فحص الحوامل من خلال أخذ عينة دم.
- الإصلاح الإجتماعي والإرشاد الديني.
- مراقبة بنوك الدم ووحدات التبرع بالدم.
- استخدام ابر الحقن المعقمة فقط.

نهاية المحاضرة التاسعة