



بداية عام صحية

كتيب بداية عام صحية

إعداد و إخراج : إدارة الثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346

لماذا يجب اتباع نمط حياة صحي؟



نمط الحياة الصحي المثالي هو الذي يتمحور حول العادات الصحية التي يمارسها الفرد ضمن الروتين اليومي وتعود عليه بالفائدة الجسدية والعاطفية والعقلية وتساهم في تحسين جودة الصحة العامة. يعتبر نمط الحياة الصحي سلوكاً مهماً لما له من فوائد متعددة عند الاستمرار والمواظبة عليه، فله دور في تحسين الحالة المزاجية مما يقلل فرص التعرض للتوتر والقلق، بالإضافة إلى ذلك فإن اتباع العادات الصحية له أثر

واضح في مقاومة الأمراض المزمنة كأمراض ارتفاع ضغط الدم والسكري و هشاشة العظام وأمراض القلب وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض السرطان.

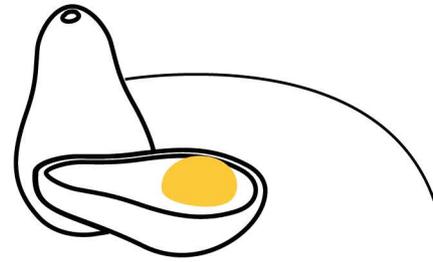
نمط الحياة الصحي لا يقتصر على الغذاء فقط بل يُعنى به التوازن بين الغذاء والطاقة المستهلكة، على الفرد استهلاك الطاقة من خلال ممارساته اليومية وتخصيص وقت للنشاط البدني المنتظم، وهذا التوازن له أثر في زيادة الإنتاجية والمحافظة على وزن صحي وسليم.



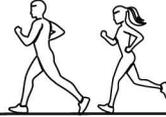
العادات الصحية لنمط حياة صحي ومثالي:

الغذاء الصحي :

التنوع الغذائي مطلوب وإدراج كافة المجموعات الغذائية الرئيسية، فتلوين الطبق الغذائي بجميع ألوان الخضروات والفواكه، وتناول جميع العناصر الغذائية الرئيسية كالدهون الصحية والألياف والبروتينات.



العادات الصحية لنمط حياة صحي ومثالي:



الرياضة:

يوصى بممارستها
3-4 مرات في الأسبوع.

ممارسة الرياضة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة معظم أيام الأسبوع.

عدد الخطوات الموصى بها:
10 آلاف خطوة يوميا على الأقل



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346

العادات الصحية لنمط حياه صحي ومثالي:

النوم:

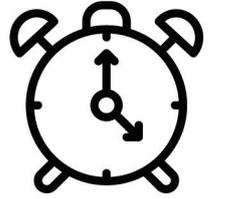
لمدة لا تقل عن 6-7 ساعات ليلا يوميا. ZZZ



العادات الصحية لنمط حياة صحي ومثالي:

الصيام:

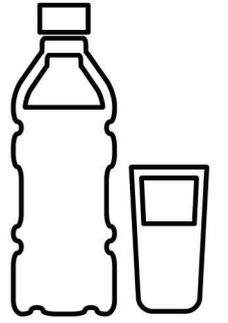
الصيام يوم أو يومين في الأسبوع يساعد على تحسين الصحة العامة للإنسان وتعزيز عملية الحرق بالإضافة لمساعدته في تخليص الجسم من السموم وتجديد الخلايا.



العادات الصحية لنمط حياة صحي ومثالي:

شرب الماء :

الماء من أهم مكونات جسم الإنسان ومهم للعمليات الحيوية فيه، لا تنتظر الشعور بالعطش لشرب الماء فهو مؤشر للجفاف، قم بشرب الماء كل بضعة ساعات للحصول على كمية الماء الكافية خلال اليوم.



معادلة حساب شرب الماء

(وزن الجسم x 30) ÷ 1000

= عدد لترات الماء في اليوم الواحد



العادات الصحية لنمط حياة صحي ومثالي:

الخروج للطبيعة:

الخروج للمناطق الطبيعية **والمشي حافيا إن أمكن** كالشاطئ أو الحديقة أو المناطق البرية له تأثير كبير على الصحة النفسية للفرد وتقليل التوتر والقلق والضغوط الناجمة عن ظروف الحياة اليومية.





العادات الصحية لنمط حياه صحي ومثالي:

استخدام الأجهزة الإلكترونية:

تجنب التحديق لساعات طويلة بالأجهزة والشاشة الإلكترونية وتخصيص أوقات من الراحة للعين والجسم بالحركة.

اجعلها عادة لك

ينصح باتباع قاعدة 20 - 20 - 20 للحد من إجهاد العين

كل (20) دقيقة اصرف النظر إلى مكان لا يقل عن (20) قدمًا ولمدة (20) ثانية



مقترحات لبدائل صحية:

* استبدل ملح الطعام بإضافة نكهة للطعام باستخدام الأعشاب والتوابل كالريحان، البابريكا، مسحوق الفلفل الأسود، بالإضافة إلى الليمون، ومسحوق الثوم والبصل.

* استبدل مقرمشات البطاطس (الشبس) بالفوشار قليل الملح يعتبر أقل في السعرات الحرارية وأعلى في المحتوى من الألياف.

* استبدل الحلويات بالتمر أو الفواكه المجففة للحفاظ على مستوى السكر الطبيعي في الجسم.

* استبدل السكر المصنع بسكر القصب أو العسل كبديل طبيعي ومقوي مثالي لجهاز المناعة.

* استبدل القهوة المنكهة والمحلاة بقهوة سوداء للتأكد من استقرار نسبة السكريات في المشروب.

* استبدل الخبز الأبيض بالمخبوزات ذات القمح الكامل والغنية بالألياف والمنخفضة في السكريات.



مقترحات لبدائل صحية:

*تناول الفواكه الطازجة بدلاً من عصيرها للاستفادة من الألياف والمعادن وتقليل كمية السكريات في الجسم.

*استبدل الآيس كريم بالزبادي المثلجة مع قطع الفواكه للحصول على نسبة كالسيوم أعلى وسكريات أقل.

*استبدل الشوكولاتة بالحليب بالشوكولاتة الداكنة لاحتوائها على نسبة أعلى من مضادات الأكسدة وأقل في السكريات.



معلومات قد تهمك:

العسل هو البديل الأفضل لجهاز المناعي!



يعرف أن العسل من أهم الأطعمة المفيدة للجسم ولجهازنا المناعي، يساهم العسل في تقوية جهاز المناعة بمساعدة الخلايا البيضاء في زيادة قوة محاربة الأمراض ومواجهتها في التغلب على الأمراض المعدية التي تصيب الجسم خاصة الجهاز التنفسي والهضمي بالإضافة الي أنه بديل طبيعي ممتاز للسكر والمحليات المصنعة.

الأطعمة المعلبة أم الطازجة يا ترى!



تعتبر الأطعمة المعلبة والمصنعة من أكثر الأطعمة تخزينا للأملح، لذا ينصح بالابتعاد عنها بشكل نهائي أو استخدامها بشكل نادر عند الضرورة للحفاظ على الصحة والابتعاد عن الأملاح التي قد تؤثر على صحتنا في المدى البعيد نتيجة الاستخدام المتكرر.



معلومات قد تهمك:

هل تعلم أن الحمضيات هي صديقة الجهاز المناعي!

هل تعلم أن الفواكه ذات اللون البرتقالي والأصفر أو التي تسمى بالحمضيات لها تأثير على جهازنا المناعي فهي تساعد على زيادة قوة الجهاز المناعي ومكافحة الأمراض المعدية بشكل كبير، مثل البرتقال والماندرين والليمون والجريب فروت.



مستقبل رثتي بين يدي، اقلع عن التدخين لحياة أفضل

يعتبر التدخين من أول مسببات ارتفاع معدل الوفيات حول العالم، حيث يقتل التدخين ما يقارب 6 ملايين شخص سنوياً. التدخين بكافة أشكاله يضر بصحتك وصحة من حولك وكذلك البيئة، وأثر الإقلاع يبدأ من الدقيقة الأولى لتستعيد بها صحتك وتحافظ عليها.



(مازالت الفرصة أمامك للإقلاع عن التدخين والحفاظ على حياتك

وحياة من حولك)



التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



العنوان



الإمارات العربية المتحدة
حكومة الشارقة
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
إدارة التثقيف الصحي

التواصل



+971. 6 506 5536
+971. 6 506 5695
P.O.Box 61161 shj

التواصل الإلكتروني



health.promotion.@scfa.shj.ae



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+1346 899 7150 9

