

مايو  
2020

# نحو حياة صحية

مجلة الكترونية مصغرة يتم اعدادها كل شهر بين و نشرها عبر البريد الإلكتروني لجميع المؤسسات الحكومية و المؤسسات الصديقة

## الأقسام



القسم الأول:  
مقال صحي



القسم الثاني:  
حقائق صحية



القسم الثالث:  
البديل الصحي  
أو السعرات الحرارية



القسم الرابع:  
وصفة صحية



القسم الخامس:  
رياضة



القسم السادس:  
المثقفات الصحيات



تتنوع أكلاتنا الشعبية من أطباق رئيسية وجانبية وحلويات، التي نحرص على تحضيرها خلال شهر رمضان المبارك، كالهريس، والثريد، والجريش، وغيرها من الوجبات التي في الغالب يصعب علينا الاستغناء عنها، وقد عاش عليها آباؤنا وأجدادنا من قبلنا، ولكن مع تقدم العلم وخاصة علوم التغذية، أصبحنا نسمع أحاديث بأن أكلاتنا الشعبية قد تكون مضرّة أو تسبب بعض الأمراض في حال تم الإكثار من تناولها، علما أن أجدادنا عاشوا عليها وكانوا يتمتعون بصحة وعافية، وهنا يثار التساؤل هل أكلاتنا الشعبية صحية أم غير صحية؟



والحقيقة أن تصنيف الطعام بصحي أو غير صحي يعتمد على طريقة الطهي ومكونات الوجبة، أما إذا احتوى على سعرات حرارية عالية وسكر ومصادر دهون بكمية كبيرة فلا يصنف كطبق صحي، لذلك فإن الكثير من أكلاتنا الشعبية يمكننا تحضيرها وتصنيفها بأنها وجبة صحية تحتوي على جميع المغذيات الأساسية ومعتدلة السعرات الحرارية، مثال على ذلك "الثريد" والبعض يسميه "الفريد"، حيث يعتر وجبة غنية بالبروتين معتدلة الكربوهيدرات وقليلة الدهون إذا تمت عملية الطهي بشكل صحي، حيث تتكون هذه الوجبة من "صالونة دجاج أو لحم" و"خضروات" و"خبز رقاق".

1

وعادة ما تحتوي هذه الوجبة على حوالي 320 سعرة حرارية، لذلك يمكن تقليل سعرات الحصة الواحدة وزيادة الفوائد فيها من خلال استخدام خبز رقاق المصنوع من طحين البر لزيادة نسبة الألياف ومدة الشبع، فضلا عن زيادة كمية الخضروات وتنوعها وتقليل البطاطس في "الصالونة"، واستخدام الدجاج أو لحم منزوع الجلد أو قليل الدهون، مع تقليل كمية الزيت المستخدم في الطهي إلى ملعقة أو ملعقتين طعام لطهي الوجبة كاملة.

وبهذه الطريقة تحصلون على وجبة متكاملة المغذيات ومعتدلة السعرات الحرارية من أكلاتنا الشعبية. ولا بد هنا أن نؤكد على أن الاعتدال في تناول الطعام هو سر الصحة.

# نحو حياة صحية

مجلة الكترونية مصغرة يتم اعدادها كل شهر ين و نشرها عبر البريد الإلكتروني لجميع المؤسسات الحكومية و المؤسسات الصديقة

Health Promotion  
التثقيف الصحي

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

مايو  
2020

## القسم الثاني: حقائق صحية / الفروقات بين الخبز الأبيض و الأسمر



2

يعتبر النوعين متساويين تقريباً في مقدار السعرات الحرارية ، ولكن الخبز الأسمر أعلى محتوى في الألياف ما يسهم في زيادة الشعور بالشبع ويحسن عملية الهضم، لكن احرص على تناول كميات معتدلة من الكربوهيدرات لتجنب زيادة الوزن.

### الخبز الأسمر



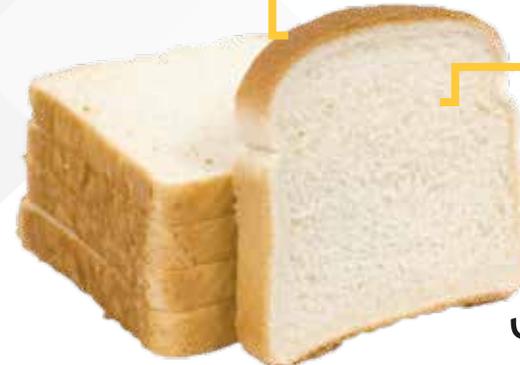
76

سعة حرارية

0.6

جرام  
من  
الدهون

### الخبز الأبيض



77

سعة حرارية

0.9

جرام  
من  
الدهون

# نحو حياة صحية

مجلة الكترونية مصغرة يتم اعدادها كل شهر ين و نشرها عبر البريد الإلكتروني لجميع المؤسسات الحكومية و المؤسسات الصديقة

الثقافة الصحية  
Health Promotion

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

مايو

2020

القسم الثالث: البديل الصحي أو السعرات الحرارية



## البديل الصحي المشبع

3

شوفان + حليب + فواكه  
+ مكسرات أو زبدة مكسرات



حبوب الإفطار  
+ حليب

البرغل



البديل  
الصحي  
المشبع  
لمدة زمنية  
أطول  
وفوائد أكثر



أرز أبيض

الفشار  
المملح



رقائق البطاطس  
(الشبس)

زبدة  
فول سوداني



شوكولاتة  
القابلة للدهن

# نحو حياة صحية

مجلة الكترونية مصغرة يتم اعدادها كل شهر ين و نشرها عبر البريد الإلكتروني لجميع المؤسسات الحكومية و المؤسسات الصديقة

التثقيف الصحي  
Health Promotion Dept

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

مايو

2020

## القسم الرابع: وصفة صحية / الفرني (محبية العيش)



6 حصص  
238 سعرة حرارية

### المقادير:

لتر ونصف حليب قليل الدسم  
3/2 طحين الرز  
3 ملاعق كبيرة دبس التمر أو عسل

### الطريقة:

خلط طحين الرز في كوب من الماء  
خلط الحليب والدبس في القدر على نار  
متوسطة

إضافة طحين الرز المذوب بالماء على الحليب  
في القدر، على نار هادئة، يجب الاستمرار في  
التحريك حتى يبدأ بالتماسك

ثم يصب في أطباق ويزين بالمكسرات  
ويقدم باردا

4



# نحو حياة صحية

مجلة الكترونية مصغرة يتم اعدادها كل شهر ين و نشرها عبر البريد الإلكتروني لجميع المؤسسات الحكومية و المؤسسات الصديقة

HealthPromotion  
الثقافة الصحية

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

مايو  
2020

## القسم الخامس: رياضة / تمرين البلانك (Plank)



5

### خطوات تمرين البلانك:

5  
ثبت أطراف قدمك على الأرض، مع شد الركبة والساقين



1  
استلق على بطنك

2  
تمركز على ذراعيك مع وضع الكوعين على الأرض

3  
اشبك يديك مع بعضهما أمام صدرك على الأرض

4  
قم بشد جسمك وارفعه إلى أعلى برفع عضلات الكتفين في استقامة مع جسمك

### تمرين البلانك (Plank) المعدات: لا يحتاج لمعدات

#### الفوائد:

يقوي العضلات الأساسية كعضلات البطن والظهر  
يخفف آلام الظهر  
يساعد على التوازن  
يعزز صحة العظام والمفاصل  
تحسين المزاج

#### التوصية:

مدة التدريب: 30 دقيقة

الاستراحة: بين تمرين وآخر 10 ثوان  
يكرر التمرين لمدة 5 دقائق

# نحو حياة صحية

مجلة الكترونية مصغرة يتم اعدادها كل شهر ين و نشرها عبر البريد الإلكتروني لجميع المؤسسات الحكومية و المؤسسات الصديقة

الثقة في الصحة  
Health Promotion Dept

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

مايو  
2020

القسم السادس: المثقفات الصحيات / **ميرة خالد شهيل**



6

ميرة خالد شهيل، خريجة بكالوريوس في علم التغذية والصحة العامة من جامعة زايد.

انضمت لإدارة التثقيف الصحي في العام 2016، كمرشدة رضاعة طبيعية بعد أن التحقت بدورة مرشحات الرضاعة الطبيعية التابعة لجمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية.

كما التحقت بالبرنامج التدريبي الخاص بالتطوير الإداري والمهني الذي نظمه المكتب التنفيذي لسمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي.

تهتم ميرة بكل ما يخص صحة وتغذية الأم والطفل، حيث قدمت العديد من الورش والمحاضرات التثقيفية في هذا المجال ومواضيع صحية أخرى.

شاركت في تنظيم العديد من الحملات والفعاليات التي نظمتها إدارة التثقيف الصحي بصورة فعالة، وكانت جزءاً من نجاح هذه الحملات، ولها العديد من المشاركات الإعلامية في وسائل الإعلام المختلفة في إطار حرصها على المساهمة في نشر الوعي بمواضيع مختلفة تهم الأم والأسرة والمجتمع.



مايو

2020

# نحو حياة صحية

مجلة الكترونية مصغرة يتم اعدادها كل شهر بين و نشرها عبر البريد الإلكتروني  
لجميع المؤسسات الحكومية و المؤسسات الصديقة



@SHARJAH\_HEALTH