الدليـــل العُمانـــي للغـــذاء الصحـــي

غذاؤك طريقك إلى صحتك

وزارة الصحة
سلطنة عمان

دائـــرة التغـذية

منظمة
الصحة العالمية

وزارة الصحة
سلطنة عمان

DEPARTMENT OF NUTRITION

الدليل العُماني للغذاء الصحي

دائــرة التغذيــة

وزارة الصحــة

ســلطنة عمان

مايــو 2009

محتويات الدليل

تقديم /كلمة الدكتور علي جعف	٥
كيفية استخدام الكتيب	٦
صورة الطبق العماني	٦
المقدمة	٦
كيف تحسب الاحتياجات الغذائية	٦
تعريف مجموعات الطعام	١٠
تعريف الحصص الغذائية	١١
الاحتياجات الغذائية للعمانيين حسب الأعمار والمجموعات الغذائية	١٢
المغذيات ذات الأهمية	١٣
الرسالة الأولى: احرص على تنوع غذائك واجعله صحياً ومتوازناً	١٥
الرسالة الثانية: أختر الحبوب الكاملة وتناول البطاطا بقشرتها	١٧
الرسالة الثالثة: تناول من ٣ إلى ٥ حصص من الخضروات يومياً	١٩
الرسالة الرابعة: تناول من ٢ إلى ٤ حصص من الفواكه يومياً	٢١
الرسالة الخامسة: تناول السمك والدواجن والبيض واللحوم	٢٣
الرسالة السادسة: تناول حصة من البقوليات يومياً	٢٦
الرسالة السابعة: تناول الحليب ومنتجات الألبان يومياً	٢٨
الرسالة الثامنة: قلل إستهلاكك من الدهون واختر وجباتك الخفيفة بعناية	٣٠
الرسالة التاسعة :اتبع المفاتيح الخمس لضمان مأمونية سلامة الغذاء	٣٤
الرسالة العاشرة : كن نشيطا ومارس التمارين الرياضية بإنتظام، و شرب الكثير من الماء	٤١
قواعد إرشادية لكبار السن	٤٣
المراجع	٤٤

تقديم :

تتمثل رؤية وزارة الصحة في تقديم الرعاية الصحية المثلى لجميع الفئات المحتاجة في السلطنة. وقد شهد العقدين المنصرمين نجاحات عديدة في مجال الصحة العامة، بعضها تم توثيقه، إلا أنه مازالت هناك العديد من التحديات التي يجب التصدي لها، ومن أبرزها تلك المرتبطة بأنماط الحياة والعبء المزدوج للمراضة. فمن جانب فإن جهود مكافحة سوء التغذية ونقص المغذيات الدقيقة لازالت مستمرة، بينما ترتفع معدلات السمنة والأمراض المزمنة باضطراد. لذلك فإن الهدف الأساسي لجهود وزارة الصحة هو التغلب على المشاكل الصحية بجانبيها.

هذا وقد أظهرت التدخلات الطبية تأثيراً محدوداً على الأمراض التي تسمى» الأمراض المرتبطة بأنماط الحياة» لأسباب معروفة. ومن الواضح أن وتيرة الحياة السريعة للشباب العماني يعني أن نظامهم الغذائي يعتمد بصورة كبيرة على الأطعمة السريعة، الطعام الغير صحي علاوة على قلة النشاط البدني الناجم عن قضاء وقت طويل أمام شاشات التلفاز وفي المكاتب. لهذا فإن تدخلات الصحة العامة وخاصة الوقائية منها أصبحت بشكل متزايد تمثل حجر زاوية هام في الخدمات الصحية في السلطنة وحول العالم.

وتفاعلاً مع هذه التحديات التي تشهدها معظم دول العالم فقد قامت منظمة الصحة العالمية بتطوير « إستراتيجية الغذاء، النشاط البدني والصحة»، وقد تبنتها السلطنة حيث أن الأساس العلمي لهذه الإستراتيجية تتمثل في تطوير الإرشادات الغذائية العمانية، بالإضافة إلى إرشادات النشاط البدني.

وفي جهود إستمرت لأكثر من أربع سنوات مدعومة بالعديد من خبراء منظمة الصحة العالمية، فإن دائرة التغذية طورت الإرشادات الغذائية العمانية والتي تتكون من ١٠ رسائل رسماً توضيحياً يمثل دليلاً لتوجيه الإختيارات الصحية للتغذية وقد تم تضمين إرشادات النشاط البدني كأحدى هذه الرسائل.

ويحتوي الدليل العماني للغذاء الصحي على رسائل للمستهلك وهى خلاصة العمل في هذا المجال وتوضيحاً لخلفيات كل رسالة وشرحاً لها. ولتوجيه هذا الدليل إلى المثقفين والعاملين الصحيين ليستخدم كمرجع لتطوير البرامج التدريبية وأنشطة المشورة والتثقيف.

ونود أن نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في هذا العمل من أفراد ومنظمات، وعلى وجه التحديد مكتب منظمة الصحة العالمية في سلطنة عمان، والمكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لدعمهم المستمر لأنشطة وزارة الصحة. وكذلك فإني

أود أن أشكر جامعة السلطان قابوس وعلى الاخص الدكتورة بثينة الرصاصي على مساهمتها. وخبراء منظمة الصحة العالمية د. آرين فالستار، د.هستر فورستر ورنا حداد للدعم الفني الذي تم تقديمه خلال هذا العمل.

وأخيراً، فإني أود أن أهنئ دائرة التغذية على التفاني، والكفاءة التي تم بها هذا المشروع.

على بن جعفر بن محمد
مستشار الشئون الصحية
والمشرف على المديرية العامة للشئون الصحية
أبريل ٢٠٠٩

المقدمة

أدى التغير الذي شهدته أنماط الحياة في سلطنة عمان على مدار الثلاثة عقود الماضية متأثراً بالعولمة وسياسات التجارة الحرة إلى تغيرات كبيرة في النمط الغذائي العماني حيث بدأت الأطعمة عالية الدهون والمصنعة تجد طريقها إلى المائدة العمانية، وظهرت الوجبات الخفيفة والسندوتشات السريعة التي انتشرت بشكل كبير بين الأطفال . وقد أدى هذا التغير إلى انتشار السمنة والأمراض المزمنة في السلطنة، وهو ما لوحظ في الدول المجاورة أيضاً.

وقد تم تطوير الإرشادات الغذائية العمانية كدليل لنمط التغذية وعندما يتم إتباعه يمكن أن يساهم في الحماية من الإصابة بالسمنة والأمراض المزمنة. وقد أخذت هذه القواعد بعين الإعتبار بنية أفراد المجتمع، وعاداتهم الغذائية، بالإضافة إلي الثقافة والذوق والسلوك العماني.

وقد تمكنت دول قليلة من تطوير دلائل غذائية وطنية كاملة ومنها الولايات المتحدة واستراليا وبعض الدول الأوربية، ومن بين أشهر الدلائل المتداولة الدليل الهرمي للغذاء الأمريكي ولكن ونظراً للإختلاف في احتياجات الأفراد المختلفة فقد كان لزاماً أن يتم تطوير دلائل وطنية.

وإدراكاً منا للاختلافات ما بين الشعب العماني والشعوب الأخرى التي قامت بإصدار أدلة غذائية، وبناء على توصية منظمة الصحة العالمية بأهمية هذا العمل فقد تم إعداد الإرشادات الغذائية العمانية وهو الدليل الذي استغرق إعداده سنوات عديدة وشارك فيه عدد من الخبراء في مجالات التغذية والإتصال.

وتستهدف هذه القواعد الإرشادية كافة أفراد الشعب العماني فوق سن سنتين مع التركيز على التغذية الصحية المناسبة، والوقاية من السمنة والأمراض المزمنة بما في ذلك مرض السكري وإرتفاع ضغط الدم وكذلك إرتفاع نسب الدهون في الدم من خلال التغذية والنشاط البدني. وقد تم الأخذ بعين الاعتبار المستجدات في هذا المجال ونود أن ننوه هنا بأن هذا الإرشادات موجهة للأشخاص الأصحاء ومن ذلك الأمور المتعلقة بالدهون المتحولة والأحماض الدهنية W-٣ و W-٦.
أما المرضى ذوي الاحتياجات الغذائية الخاصة والحالات المعقدة فإنه يتوجب عليهم استشارة أخصائيي التغذية.

كيفية استخدام الكتيب:

تم إعداد هذا الكتيب للأشخاص الذين يثقفون الآخرين حول الغذاء الصحي الجيد. ويستهدف فئات كثيرة منها:

- مشرفي الصحة المدرسية ومعلمين المدارس في جميع المراحل الدراسية ، الكليات التقنية والمعاهد، مدارس فنون الطبخ وكليات الضيافة هذا بالإضافة إلى محاضري الجامعات.
- مثقفي المجتمع ويتضمن المثقفين الصحيين، أعضاء مجموعات الدعم الصحية، موظفو الخدمة الاجتماعية، رؤساء اللياقة وممرضات المجتمع.
- المختصين/ أخصائي الصحة ويتضمن الأطباء ، فني التغذية ،أخصائي التغذية والممرضات.
- هذا الكتيب يزود المثقفين بالمعلومات المساعدة التي يحتاجون إليها لفهم السبب الجوهري من إعداد هذا الكتيب، وهكذا فإن الإيضاحات البيانية لـ (الطبق العماني الصحي) من الممكن تعدل لتتضمن الأغذية المناسبة لجميع الفئات المختلفة. ويوضح الكتيب كل الإرشادات الضرورية لكل المستويات الفردية والجماعية بينما يوفر كذلك توصيات معينة لمجموعات محددة مثل البالغين كبار السن والحوامل والمرضعات ... الخ

«الطبق العماني الصحي» هو الشرح النظري للدليل العماني للغذاء الصحي. وهو أداة من الممكن أن تستخدم بواسطة المختصين في مجال الصحة والتثقيف والتعليم ومصانع الأغذية لترويج الغذاء الصحي في مواقع عملهم. وهو يهدف إلى تشجيع استهلاك أغذية متنوعة من مجموعات الغذاء الستة كل يوم بكميات تتماشى مع الدليل العماني للغذاء الصحي . ويعرض المعلومات بأشكال تخطيطية حول الكمية وأنواع الأطعمة لاختيارها كل يوم، وتكون متماشية مع الرسائل الداعمة للغذاء الصحي.

كيف تحسب الاحتياجات الغذائية

إن الاحتياجات الغذائية من الطاقة، البروتين ، الدهون، الفيتامينات والمعادن تعتمد على وزن الشخص وطوله وعمره وجنسه ومدى نشاطه وعليه فقد تم حساب متوسط احتياجات الأفراد العمانيين لكل فئة عمريه.وعلى الشخص أن يتناول الأطعمة التي من شأنها أن تفي باحتياجاته من المغذيات لضمان صحة جيدة، وحياة أفضل.

ولابد من وجود تغييرات بكميات كميات الطعام المستهلكة من يوم لآخر، إلا أن متوسط النظام الغذائي لمدة أسبوع أو شهر مثلاً يجب أن يكون في معدل الاحتياجات المذكورة في الجدول.

ومن المعروف أن النظام الغذائي الصحي يساعد على الحماية من المرض، وتقوية المناعة و القدرات العضلية والعقلية ويعتقد وجود مكونات غير معروفه علمياً، في الخضروات والفواكه وغيرها من الأطعمة، ولهذا فان هذه الإرشادات تم التعبير عنها كأطعمة وليس مغذيات.

ويوضح الجدول التالي الاحتياجات الغذائية للعمانيين بحسب فئات المجتمع . ويمكن للأفراد والمختصيين الرجوع لها إلا أن الطريقة الأكثر عملية هو الرجوع إلى جدول الحصص بحسب فئات المجتمع المختلفة.

جدول (١) الكميات الغذائية التي يوصى بها من البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات لأهميتها للصحة العامة للمجموعات السكانية المختلفة في عمان

فئات المجتمع	الفئة العمرية (بالسنوات)	الطاقة (كيلوكالوري)	بروتين (غرام)	كربوهيدرات (غرام)	الألياف (غرام)	فيتامين أ (مكروغرام مكافئ الرتينو)	فيتامين د (مكروغرام)	حديد (مليغرام)	فولات (مكروغرام)	زنك (مليغرام)	كالسيوم (مليغرام)
صغار الأطفال	3-1	1000	25-20	187.5-137.5	20-8	500-350	5.0-2.5	5.5	200-150	10	400-250
الأطفال	8-4	1400	35-28	262.5-192.5	28-11	700-490	7-3.5	7.7	280-210	14	560-350
المراهقين											
الرجال	13-9	2000	50-40	375-275	40-16	1000-700	10-5	11.0	400-300	20	800-500
	18-14	3000	75-60	562.5-412.5	60-24	1500-1050	15-7.5	16.5	600-450	30	1200-750
النساء	13-9	1900	47.5-38	356.3-261.3	38-15	950-665	9.5-4.8	10.5	380-285	19	760-475
	18-14	2400	60-48	450-330	48-19	1200-840	12-6	13.2	480-360	24	960-600
الشباب											
الرجال	30-19	2100	52.5-42	393.8-288.8	42-17	1050-735	10.5-5.3	11.6	420-315	21	840-525
	50-31	2400	60-48	450-330	48-19	1200-840	12-6	13.2	480-360	24	960-600
	70-51	2200	55-44	412.5-302.5	44-18	1100-770	11-5.5	12.1	440-330	22	880-550
	70 <	1800	45-36	337.5-247.5	36-14.5	900-630	9-4.5	9.9	360-270	18	720-450
النساء	30-19	2000	50-40	375-275	40-16	1000-700	10-5	11	400-300	20	800-500
	50-31	2000	50-40	375-275	40-16	1000-700	10-5	11	400-300	20	800-500
	70-51	1800	45-36	337.5-247.5	36-14.5	900-630	9-4.5	9.9	360-270	18	720-450
	70 <	1600	40-32	300-220	32-13	800-560	8-4	8.8	320-240	16	640-400
الحوامل	جميع الفئات	2700-2100	67.5-42	500-290	52-17	1300-735	13.5-5.3	15-11	540-315	27-21	1100-525
المرضعات		2900-2400	72.5-48	540-330	58-19	1450-840	15-6	16-13	580-360	29-24	1160-600

جدول (٢) الكميات الغذائية التي يوصى بها من البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات لأهميتها للصحة العامة للمجموعات السكانية المختلفة في عمان.

فئات المجتمع	الفئة العمرية (بالسنوات)	الطاقة (كيلوكالوري)	فيتامين هـ (مليغرام الفا توكوفيرول)	فيتامين ك (مكروغرام)	فيتامين ج (مليغرام)	ثيامين (مليغرام)	رايبوفلافين (مليغرام)	نياسين (مليغرام)	فيتامين ب6 (مليغرام)	فيتامين ب12 (مكروغرام)	فلور (مليغرام)	فلور (مليغرام)	صوديوم (غرام)
صغار الأطفال	3-1	1000	5.0-3.5	40-20	30-25	0.8-0.5	0.9-0.6	10-6	1-0.5	1-0.5	0.5-1	75	2.5
الأطفال	8-4	1400	7.0-4.9	56-28	42-35	1.12-0.7	1.3-0.8	14-8.4	1.4-0.7	1.4-0.7	0.7-1.4	105	3.5
الرجال	13-9	2000	10.0-7.0	80-40	60-50	1.6-1	1.8-1.2	20-12	2-1	2-1	1-2	150	5.0
	18-14	3000	15.0-10.5	120-60	90-75	2.4-1.5	2.7-1.8	30-18	3-1.5	3-1.5	1.5-3	225	7.5
النساء	13-9	1900	9.5-6.7	76-38	57-47.5	1.6-0.9	1.7-1.1	19-11.4	1.9-0.9	1.9-0.9	0.9-1.9	142	4.8
	18-14	2400	12.0-8.4	96-48	72-60	1.9-1.2	2.1-1.4	24-14.4	2.4-1.2	2.4-1.2	2.4-1.2	180	6.0
الرجال	30-19	2100	10.5-7.3	84-42	63-52.5	1.7-1.1	1.9-1.3	21-12.6	2.1-1.1	2.1-1.1	2.1-1.1	158	5.3
	50-31	2400	12.0-8.4	96-48	72-60	1.9-1.2	2.2-1.4	24-14.4	2.4-1.2	2.4-1.2	2.4-1.2	180	6.0
	70-51	2200	11.0-7.7	88-44	66-55	1.8-1.1	2.0-1.3	22-13.2	2.2-1.1	2.2-1.1	2.2-1.1	165	5.5
	70 <	1800	9.0-6.3	72-36	54-45	1.5-0.9	1.6-1.1	18-10.8	1.8-0.9	1.8-0.9	1.8-0.9	135	4.5
النساء	30-19	2000	10.0-7.0	80-40	60-50	1.6-1	1.8-1.2	20-12	2-1	2-1	2-1	150	5.0
	50-31	2000	10.0-7.0	80-40	60-50	1.6-1	1.8-1.2	20-12	2-1	2-1	2-1	150	5.0
	70-51	1800	9.0-6.3	72-36	54-45	1.44-0.9	1.6-1.1	18-10.8	1.8-0.9	1.8-0.9	1.8-0.9	135	4.5
	70 <	1600	8.0-5.6	46-32	48-40	1.3-0.8	1.4-0.9	16-9.6	1.6-0.8	1.6-0.8	1.6-0.8	120	4.0
الحوامل	جميع الفئات	2700-2100	13.5-7.3	108-42	81-52.5	2.2-1.0	2.4-1.3	27-12.6	2.7-1.0	2.7-1.0	2.7-1.0	202-157	6.7-5.3
المرضعات		2900-2400	14.5-8.4	116-48	87-60	2.3-1.2	2.6-1.4	29-14.4	2.9-1.5	2.9-1.5	2.9-1.5	217-180	7.2-5.9

تعريف مجموعات الطعام :-

يتم تقسيم الأطعمة إلى مجموعات تبعاً لمحتواها من الطاقة والمغذيات بحيث تساعد في تعريف ما على الشخص تناوله ، والكميات التي تفي باحتياجات مختلف الفئات العمرية.

وتتكون مجموعات الطعام العمانية من جميع الأطعمة التي يتناولها العمانيون بصفة معتادة، وقد تم تقسيمها إلى مجموعات بحسب محتواها من المغذيات وقد تم مراجعة قائمة الأطعمة المكونة من ٢١٧ طعاما في ضوء الأبحاث المتوفرة، وتم بناءاً عليه إسناد كل طعام إلى مجموعة.

وقد تم تصنيف مجموعات الأطعمة إلى ٦ مجموعات رئيسية للأطعمة وهي: الحبوب الكاملة والبطاطا، الفواكه، الخضراوات، اللحوم وبدائلها، البقول، الحليب والالبان ومنتجاتها، وهي المذكورة في الجدول رقم (٣).

جدول (٣) المجموعات الغذائية للدليل الغذائي العماني.

المجموعة	التصنيف	الأطعمة المدرجة تحت التصنيف
الحبوب الكاملة والبطاطا	ألياف عالية – ألياف قليلة	القمح الكامل ، الأرز الأسمر، الأرز الأبيض، طحين القمح الأبيض
الخضروات	غنية بالفيتامين (ج)	الفلفل الحلو وصلصة الطماطم والقرنبيط والبنجر «شمندر» والفجل
	غنية بالفيتامين (أ)	الخس والكرنب والجزر والقرع (كوسا) والبازلا الخضراء
	غنية بالحديد / حمض الفوليك	السبانخ والبقدونس والملوخية
	أخرى	البصل والبامية والخيار والباذنجان والثوم
الفواكه	غنية بالفيتامين (ج)	الموالح والأناناس والجوافة والكرز والتوت
	غنية بالفيتامين (أ)	المانجو والفافاي والمشمش والبرقوق
	غنية بالبوتاسيوم	الزبيب والتين المجفف والتمر والموز والشمام
	أخرى	جوز هند، العنب، التفاح، الكمثرى، التين، التمر، الفواكه المجففة، عصير الفاكهة الطازجة، الأناناس المعلبة
اللحوم وبدائلها	اللحوم الحمراء	لحوم البقر والماعز والجمال
	الدواجن	الدجاج والدواجن الأخرى
	الأسماك	جميع أنواع السمك
	المكسرات والبذور	جميع أنواع المكسرات والبذور
	البيض	جميع أنواع البيض
	المنتجات المعلبة	لحوم معلبة وسجق وشاورما وكباب ، أصابع وقطع الدجاج المقلية
البقوليات	العدس	جميع أنواع العدس
	الفول المجفف	جميع أنواع الحمص والفول وأيضا تلك المعلبة
	البازلاء	البازلاء المجففة
الحليب والألبان ومنتجاتها	الحليب	طويل الأجل والمبستر والبودرة
	الزبادي	جميع أنواع الروب واللبن والكشك
	الجبن	جميع أنواع الجبن
	أخرى	لبنة
الدهون والزيوت	المشبعة	السمن والزبد والحليب المجفف والكريمة
	غير المشبعة مثل تلك الأحادية والمتعددة والأحماض الدهنية – اوميجا ٣	الزيوت النباتية والأسماك
	الدهون المهدرجة	الوجبات السريعة والفطائر والكعك والأطعمة المقلية التجارية

تعريف الحصص الغذائية

تعتبر الحصص الغذائية أكثر الطرق شيوعاً لتحديد كميات الطعام ومجموعاتها ، وتساعد على تسهيل تطبيق الإرشادات الغذائية وتناول المواد الغذائية بالكميات الموصى بها.

تم تعريف الحصص الغذائية على أساس كميات الطعام التي يتم تناولها بصورة معتادة من خلال الدراسات في الوجبة الواحدة وفي بعض الحالات يعتمد قياس الحصة الواحدة على كميات الطعام التي توفر كميات متساوية من نوع معين من المغذيات مثل الكالسيوم حيث تقاس حصة الجبنة بما يعادل ما يوفر كوب واحد من الحليب. وهناك طرق أخرى لحساب الحصص مثل الكمية المعتاد تناولها. وغيرها وتوجد كميات الحصص في قاعدة بيانات متوفرة على شبكة الانترنت ويتم استخدام حساب الحصص الأمريكية ككميات معتمدة مستخدمه في معظم تطبيقات علم التغذية.

ويعتبر حساب الحصص أداة مفيدة في تعريف الكميات المستهلكة للأفراد وفي أثناء الدراسات.

ولحساب الأطباق العمانية فقد تم اعتماد الطرق نفسها في تحويل الكميات إلى حصص، وتم تطويرها حيث أنها تتوفر حالياً في قاعدة بيانات وزارة الصحة.

القواعد العامة لتحديد كميات الحصص:

١-حصة واحدة من الحبوب تساوي ٠,٥ كوب من الأرز المطبوخ، المعكرونة، أو الحبوب المطبوخة تساوي ٣٠ جرام من الارز والمعكرونة الغير مطبوخة، شريحة واحدة من الخبز، كعكة كوب صغير. وكوب واحد من حبوب الافطار.

٢-حصة من الخضروات والفواكه : كوب واحد من الخضار الورقية والفاكهة النيئة ، أو نصف كوب من الخضار أو الفواكه المقطعة ، المطبوخة، أو ٣/٤ كوب من عصير الخضار أو الفواكه.

٣-اللحوم وبدائلها : أونس واحد من اللحوم، الدجاج أو الأسماك، بيضة واحدة ، ٠,٢٥ كوب فول مطبوخ ، ٠,٥٠ أونس من مكسرات.

٤-البقول: نصف كوب عدس، فول، أو بازلاء حصة واحدة ٠,٢٥ كوب فول مطبوخ،

٥-الحليب ومنتجاته: حصة واحدة تساوي كوب حليب أو روب، (٤٥ جرام) من الجبن الطبيعي مثل جبنة شيدر أو (٦٠ جرام) من الجبن المصنع.

الاحتياجات الغذائية للعمانيين حسب الأعمار والمجموعات الغذائية :

أ- الأطفال والمراهقين

الجدول (٤) : الكميات التي يوصى بها للأطفال والمراهقين العمانيين بناء على الطاقة والاحتياجات الغذائية للعمانيين والأنماط الغذائية والأطعمة المفضلة .

المجموعة	١-٥ سنوات	٦-١٤ سنة	١٤-١٨ سنة	١٤-١٨ سنة
	ذكر / أنثى	ذكر / أنثى	ذكور	إناث
الحبوب (كوب)				
الحبوب الكاملة	٠,٥	١	١,٥	١
الحبوب الأخرى	٢	٣	٤,٥	٤
الفواكه (كوب)	٢	٣	٥	٤
الخضروات (كوب)	١,٥	٢,٥	٤,٥	٤
اللحوم وبدائلها (جرام)	٦٠	١٠٠	١٣٠	١٠٠
البقوليات (كوب)	٠,٥	١	١	١
الحليب ومنتجاته (كوب)	٠,٣	٠,٥	١	٠,٥

ب- البالغين وكبار السن

الجدول (٥) : الكميات التي يوصى بها للبالغين من الرجال والنساء من العمانيين وكبار السن بناء على الطاقة والاحتياجات الغذائية للعمانيين والأنماط الغذائية والأطعمة المفضلة .

المجموعة	١٩-٧٠ سنة	١٩-٧٠ سنة	أكثر من ٧٠	الحوامل	المرضعات
	ذكر	أنثى	ذكر/ أنثى		
الحبوب (كوب)					
الحبوب الكاملة	١	١	١	١	١,٣
الحبوب الأخرى	٣,٥	٢,٥	٢,٥	٤	٥
الفواكه (كوب)	٤	٣,٥	٣	٤,٥	٥,٥
الخضروات (كوب)	٣	٣	٢,٥	٤	٤,٥
اللحوم وبدائلها (جرام)	١٠٠	٨٠	٧٥	١٠٥	١٢٦
البقوليات (كوب)	١	٠,٥	١	١	١
حليب ومنتجاته (كوب)	٠,٥	٠,٥	٠,٥	٠,٥	١

المغذيات ذات الأهمية :

يناقش هذا الجزء المواد الغذائية التي يجب وضعها في الاعتبار عند التخطيط لنظام غذائي لشخص بصحة جيدة. بعض هذه المغذيات تتواجد بنسب كبيرة في الغذاء مثل الدهون، وبعضها يتواجد بنسب قليلة. وللقيام باختيارات صحيحة يجب أن يهتم الشخص بمحتواها في الطعام، ويقرأ بعناية البيانات الموجودة على المعلبات.

الدهون : يجب تناول كمية مناسبة من الأغذية التي تحتوى على الدهون لأنها تساعد على توفير احتياجات الجسم من الطاقة والأحماض الدهنية الأساسية والفيتامينات الذائبة في الدهون. يعتبر نوع الدهون المتناولة في الوجبة الغذائية مهماً فمثلا زيت الزيتون وزيت الذرة ودوار الشمس يقلل مخاطر التعرض للإصابة بقصور الشرايين التاجية بينما الزيوت المشبعة «زيت النخيل» والمتحولة والمهدرجة مثل السمن تؤدي إلى زيادة هذه المخاطر. ويستهلك العمانيون كمية كبيرة من الزيوت المشبعة والمتحولة من السمن، زيوت الطهي والأطعمة المعلبة والوجبات السريعة والخفائف.

الألياف : تساعد الأطعمة التي تحتوى على كمية كبيرة من الألياف على تجنب الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة ويمكن الحصول على الأطعمة الغنية بالألياف عند تناول البقوليات والفواكه والخضروات والحبوب الكاملة مثل الشعير والهريس (القمح الكامل).

الحديد : يلعب الحديد وظائف هامة في الجسم حيث أنه ينقل الأوكسجين إلى الأنسجة من الرئة عن طريق خلايا الدم الحمراء (الهيموجلوبين)، وكذلك فهو يعتبر وسيلة نقل للإلكترون داخل الخلايا كما أنه جزء أصيل من نظام الإنزيمات في الأنسجة المختلفة ويؤدي نقص الحديد إلى انخفاض القدرة على أداء النشاط الحركي عند الأفراد الذين يستمر هذا النقص لديهم لفترة طويلة، وقد أظهرت الدراسات أن هذا الأمر يتحسن بعد تناول مكملات الحديد. كذلك فإن الإصابة بنقص الحديد في مرحلة مبكرة من الطفولة يمكن أن يؤدي إلى تلف دائم في أنسجة المخ ويؤثر بشكل سلبي على نظام المناعة الذاتي ضد الأمراض . كذلك يؤثر نقص الحديد على قدرة الأطفال والرضع على التركيز والتذكر والتعلم. أما نقص الحديد بين النساء الحوامل فيمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية على صحة المولود والأم وتسبب مشاكل عند الولادة.
وللحصول على الاحتياجات المطلوبة من الحديد، يجب أن تحتوى النظام الغذائي على كميات مناسبة من الحديد الحيواني (من اللحوم والدواجن والسمك) والحديد النباتي (الأوراق الخضراء والبقوليات) . كذلك من المهم تناول المواد المدعمة مثل الطحين المدعم بالحديد وحبوب الإفطار. ويقدم النظام الغذائي العماني في الوقت الحالي فقط ٢٨٪ من احتياجات الجسم. بينما إذا استبدل الطحين غير المدعم بذلك المغنى بالحديد فإن نسبة ما يحصل عليه العماني من الحديد ترتفع إلى ٦٤٪ من احتياجاته.

الفولات : أظهرت الدراسات أهمية مستوى الفولات لدى النساء الحوامل في تحديد صحة المولود حيث أن الفولات يساهم بشكل كبير في منع الإصابه بالأمراض الوراثية. كذلك فإن زيادة الكمية المتناولة من الفولات تؤدي إلى خفض نسبة الهوموسستين في الدم وهو الأمر الذي قد يساعد على خفض مخاطر التعرض للإصابة بالجلطة وأمراض القلب والأوعية الدموية لذلك فإن تناول الفولات قبل الحمل يعتبر عامل مهم في

الحماية من التشوهات الخلقية الناجمة من الأمراض الوراثية

ومن الأطعمة الغنية بالفولات القمح الكامل وطحين القمح المدعم بالفولات بالإضافة الى البقوليات والخضروات. حيث أنه قبل التدعيم يوفر النظام الغذائي في عمان ٣٥٪ من احتياجات الجسم من الفولات فقط ولكن بعد التدعيم فإن النسبة تصل إلى ٩٣٪ . حيث يتوفر ما لا يقل عن ٥٩٪ من احتياجات الجسم من الفولات من خلال برنامج التدعيم لطحين القمح.

فيتامين د والكالسيوم : هناك حاجة إلى فيتامين (د) للمحافظة على وجود النسب المطلوبة من الكالسيوم والفوسفات في الدم، وهي من المعادن الضرورية لضمان صحة العظام وسلامة العضلات وقدرة الأعصاب على التوصيل ووظائف خلايا الجسم عامة. ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين د في الجسم إلى الإصابة بالكساح لدى الأطفال وإذا ترافق ذلك مع وجود نقص في الكالسيوم فمن الممكن أن يؤدي إلى لين العظام لدى الكبار. تعتبر أشعة الشمس من المصادر الهامة للحصول على فيتامين (د) ولذلك يجب التعرض للشمس بشكل يومي ويجب تناول كمية كافية من الكالسيوم .

يعتبر اللبن المصدر الأساسي للحصول على الكالسيوم في النظام الغذائي العماني والتي توفر في الوقت الحالي ١,٦ ميكروغرام بينما المطلوب الحصول على ما بين ٤,٥ – ٩ ميكروغرام في اليوم . ولا توجد دراسات كافية حول مدى تعرض العمانيين لأشعة الشمس ولكن وعلى أية حال فإنه يوصى بأن تتضمن الاستراتيجيات الرامية إلى تحسين نسبة فيتامين (د) في الجسم، والتركيز على التعرض للشمس بدرجة كافية حيث يوصى بأن يتم التعرض للشمس لمدة ١٥-٢٠ دقيقة يومياً مع مراعاة تجنب التعرض للشمس خلال الفترة من الساعة الحادية عشر إلى الثالثة عصراً.

الزنك : يلعب الزنك دور هام في نظام المناعة وفي حالة وجود خلل في نسبة الزنك في الجسم فإن الفرد يكون عرضة للإصابة بتأخر في النمو والبلوغ ونمو العظام وآفات في الجلد وإسهال وتساقط الشعر واضطراب الشهية وزيادة القابلية للتعرض إلى الالتهابات وظهور تغيرات في السلوك واضطراب في الجهاز المناعي للجسم. ويساهم النظام الغذائي للعمانيين في توفير فقط ٥٤٪ من الحد الأدنى الموصى به وهو ١٠,٨ مليجرام من الزنك في اليوم . يؤدي البروتين الغذائي إلى تحسين امتصاص الزنك بينما يؤدي وجود الفايتات إلى منعه ولذلك يوصى بتناول الأطعمة الغنية بالزنك مثل اللحوم الحمراء والحبوب الكاملة والبقوليات .

الصوديوم : تؤدي زيادة تناول الصوديوم والأطعمة المملحة إلى زيادة مخاطر التعرض للإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية وسرطان المعدة وتقدر كمية الصوديوم المُتناولة بين العمانيين بأنها ضعف الكمية المطلوبة ويساهم ملح الطعام بـ ٨٧٪ من الكمية التي يتم تناولها . من بين المصادر الأخرى للصوديوم في النظام الغذائي العماني السمك المملح والطماطم المعلبة و النقانق والبيض ولذلك فانه ينصح بالتقليل من تناول ملح الطعام و الخفائف المعلبة الغنية بالملح.

١- الرسالة الأولى : احرص على تنويع غذائك واجعله صحياً ومتوازناً

تشير الدراسات التغذوية في سلطنة عمان إلى أنه وفي الوقت الذي يعاني بعض العمانيين من السمنة فإن البعض الآخر يعاني من نقص الوزن، بالإضافة إلى أن نقص المغذيات الدقيقة مثل الحديد وفيتامين (أ) واليود هو السائد بين أفراد المجتمع. وتبين أن العمانيين يتناولون كميات كبيرة من الأطعمة التي لا تحتوي على المغذيات الأساسية ، ونسبة قليلة منهم يتناولون نظاماً غذائياً فقيراً في الطاقة والمغذيات.

يجب أن تزود الوجبة المتوازنة للجسم بالطاقة الكافية للنمو والبقاء والنشاط البدني اليومي ولكن في ذات الوقت يجب أن تزوده كذلك بكمية كافية من الفيتامينات والمعادن، ولذلك فإن من الضروري تعديل النمط الغذائي العماني بحيث يشتمل الأطعمة والخفايف العالية في القيمة الغذائية والمنخفضة في السعرات الحرارية . يجب أن نضع في اعتبارنا أن نوع الدهون التي نتناولها مهم جداً حيث أن الوجبات السريعة المعلبة، والمحضرة خارج المنزل تحتوى على الدهون المتحولة ونسبة عالية من الملح وبالتالي تزيد من مخاطر الإصابة بزيادة نسبة الشحوم في الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية.

والنظام الغذائي المتنوع هو ذلك الذي يلبي الاحتياجات من العناصر الغذائية للشخص وفي نفس الوقت يحافظ على محتوى الطاقة ضمن الحدود الموصى بها . لكي يتم تحقيق هذه المتطلبات فإنه يجب أن يحتوى النظام الغذائي على الحبوب واللحوم والفواكه والخضروات والبقوليات والحليب ومنتجاته والدهون والزيوت وفق الكميات المحددة في الجدول (٦). توفر الأطعمة بأنواعها مستويات مختلفة من العناصر الغذائية وللحصول على الاحتياجات من العناصر الغذائية كلها يجب التنويع في المجموعات الغذائية كما يجب التنويع في كل مجموعة على حده وذلك بصورة منتظمة. علاوة على ذلك فإن الطعام المتنوع يحتوى على مئات المواد التي نحصل عليها بشكل طبيعي مثل الكاروتينويدات والفلافونويدز والإيسوفلافونات وهى مغذيات تتوفر في الخضروات والفواكه. وبعض هذه المواد تساعد بشكل كبير في الوقاية من الأمراض وربما تكون بعض هذه المغذيات غير معروف حتى الآن لنا ولذلك فإن التنويع في الطعام بين وضمن مجموعات الأطعمة يضمن بإن يشمل النظام الغذائي جميع هذه المواد.

- تأكد أن الوجبة التي تتناولها تحتوى يوميا على كميات كبيرة من الحبوب والفواكه والخضروات و البقوليات واللحوم وبدائلها والحليب ومنتجاته والماء.
- تناول كميات كافية من الفواكه والخضروات وتأكد من أن تشمل كافة المجموعات الفرعية في نظامك اليومي.
- تناول الأغذية المدعمة مثل الطحين المدعم بالحديد والزيت المدعم بفيتامين أ والملح المدعم باليود.
- اختر الدهون بعناية وتناول الأطعمة التي تحتوى على كميات قليلة من الدهون المشبعة والمتحولة.

الجدول(٦) الموجود بالأسفل يوضح النسب الموصى بها من الكميات الغذائية للمجموعات الأساسية والفرعية تبعاً لاحتياجات الطاقة لمجموعات السكان المختلفة في عمان اعتماداً على احتياجات الطاقة المحسوبة والاحتياجات من المغذيات للعمانيين وأنماط الأطعمة المحلية.

مجموعة الأطعمة[١٣]	1000	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	3000
	الطفل 1-3 سنوات	الطفل 4-8 سنوات	المرأة > 70	الرجل 70 المرأة 51-70	الرجال/المرأة 9-13 المرأة 19-50	الرجال 19-30	الرجال 51-70 الرجال 31-50 المرأة14-18	المرأة الحامل	الرجال 14-18 المرأة المرضع
الحبوب (ك)[٣٣]									
الكاملة	0.4	0.6	0.7	0.8	0.9	0.9	1.0	1.1	1.3
الطحين الأبيض	1.6	2.3	2.6	2.9	3.2	3.5	3.9	4.2	4.9
الفواكه(ك)[٣٤]									
فيتامين أ	0.4	0.6	0.6	0.7	0.7	0.8	0.9	1.0	1.2
فيتامين ج	0.4	0.6	0.7	0.8	0.8	0.8	0.9	1.0	1.2
بوتاسيوم	0.3	0.4	0.5	0.6	0.6	0.6	0.7	0.8	0.9
أخرى	0.7	1.0	1.1	1.2	1.4	1.5	1.7	1.8	2.1
الخضراوات(ك)									
فيتامين أ	0.3	0.5	0.6	0.7	0.7	0.8	0.8	0.9	1.1
فيتامين ج	0.4	0.6	0.7	0.8	0.8	0.9	1.0	1.1	1.3
الحديد	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
أخرى	0.6	0.9	1.0	1.1	1.3	1.3	1.6	1.6	1.8
الحم وبدائلها (غرام)	35	84	70	77	91	91	91	105	126
البقوليات(ك)	0.3	0.5	0.6	0.7	0.7	0.7	0.8	0.9	1.1
الحليب ومنتجاته(ك)[٤٥]	0.2	0.4	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.8
الدهون(غرام)	29	40	47	52	59	63	70	77	81

٢- الرسالة الثانية : أختر الحبوب الكاملة وتناول البطاطا بقشرتها

- هذه المجموعة هي المصدر الرئيسي للكربوهيدرات في النظام الغذائي حيث يجب أن تشكل ما بين ٥٥ إلى ٧٥ ٪ من إجمالي السعرات الحرارية ولا ينبغي أن تتجاوز السكريات بها ١٠ ٪ من إجمالي السعرات الحرارية. ولتحقيق نظام غذائي ذو ٢٠٠٠ سعر حراري يجب أن يتناول الشخص ٨ حصص من الحبوب، تكون ثلاث منها على الأقل من الحبوب الكاملة (جدول ٣).

للحبوب الكاملة فوائد كثيراً مرتبطة بالحساسية للانسولين، القدرة على السيطرة على الوزن، الحماية من أمراض القلب وتشير بعض الدراسات إلى الدور الوقائي للحبوب الكاملة ضد السرطان. وهى مصدر غني بالألياف الغذائية المعروفة بانها تساعد على الإحساس بالشبع، وتنظيم عمل الجهاز الهضمي، وتقليل خطر الإصابة بالسمنة، السرطان وامراض القلب بالإضافة إلى ذلك فإن الحبوب الكاملة تعتبر مصدر جيد لفيتامين ب، والمعادن والفولات. كما ينصح بتناول ثلث الاستهلاك اليومي كحد ادني من الخبز الأسمر والأطعمة والحبوب الكاملة مثل الهريس وحساء الشعير.. إلخ ، لذلك النظام الغذائي ذو الـ ٢٠٠٠ سعر حراري يجب أن يشمل على حصتين أو ثلاثة من الحبوب الكاملة يومياً .

- تعتبر الحبوب مصادر للعديد من المكونات الغذائية من بينها الألياف الغذائية وعديد من فيتامينات المجموعة (ب) (الثيامين ريبوفلافين ونياسين وحمض الفوليك)، والمعادن (الحديد و المغنيسيوم و السيلينيوم).
- الألياف الغذائية من الحبوب الكاملة كجزء من الغذاء الصحي تساعد على تأخير الإفراغ المعدي والإحساس بالشبع وتحسين مستويات الدهون في الدم.
- تساعد الألياف الغذائية على خفض تركيزات الجلوكوز وتحسن حساسية للأنسولين بين مرضى السكري.
- الأطعمة المحتوية على الألياف مثل الحبوب الكاملة تساعد على الإحساس بالشبع بوجود سعرات حرارية أقل.
- الحبوب الكاملة تعتبر مصادر جيدة للألياف الغذائية، وتحتوي الحبوب المعالجة على نسبة قليلة من الألياف.
- تلعب فيتامينات المجموعة (ب) (الثيامين وريبوفلافين ونياسين والفولات) دورًا أساسياً في عملية الأيض وتساعد الجسم على تحرير الطاقة من البروتين والدهون والكربوهيدرات. كما تلعب دوراً في التمتع بجهاز عصبي سليم.
- تعتبر الحبوب الكاملة مصادر جيدة للمغنيسيوم والسلنيوم ويعتبر المغنيسيوم معدناً مهماً لبناء العظام وتحرير الطاقة من العضلات. ويحمي السلنيوم الخلايا من الأكسدة ويلعب دوراً مهما في سلامة الجهاز المناعي.
- ويساعد البوتاسيوم على الحفاظ على مستوى ضغط الدم سليم وتعتبر البطاط الحلوة «الفندال» والعادية من المصادر الجيدة لهذا المعدن.

الجدول (٧- أ) الأطعمة من مجموعة الحبوب الكاملة المتوفرة في سلطنة عمان حسب احتياجات كل فئة عمريه .

المجموعة	أمثلة	١-٥ سنوات	٦-١٤ سنة	١٤-١٨ سنة	١٤-١٨ سنة
		ذكر / أنثى	ذكر / أنثى	ذكور	إناث
الحبوب (كوب)					
الحبوب الكاملة		٠,٥	١	١,٥	١
	القمح الأسمر	٠,٥	١	١,٥	١
	الأرز الأسمر	٠,٢٥	٠,٥	٠,٧٥	٠,٥
	المعكرونة الكاملة	٠,٢٥	٠,٥	٠,٧٥	٠,٥
	الهريس، الجريش، الشعير	٠,٢٥	٠,٥	٠,٧٥	٠,٥
	الخبز الأسمر «شريحة»	٠,٥	١	١,٥	١
	حبوب الأفطار الكاملة	٠,٥	١	١,٥	١
	البطاطا مع قشرتها «صغيرة»	٠,٥	١	١,٥	١
الحبوب الأخرى		٢	٣	٤,٥	٤
	الأرز الأبيض	١	١,٥	٢,٢٥	٢
	طحين القمح الأبيض	٢	٣	٤,٥	٤
	خبز أبيض	٢	٣	٤,٥	٤
	البطاطا منزوعة قشرتها «صغيرة»	٢	٣	٤,٥	٤
	حبوب الأفطار، رقائق الذرة	٢	٣	٤,٥	٤

الجدول (٧- ب) الأطعمة من مجموعة الحبوب الكاملة المتوفرة في سلطنة عمان حسب احتياجات كل فئة عمريه.

المجموعة	أمثلة	١٩-٧٠ سنة	١٩-٧٠ سنة	أكثر من ٧٠	الحوامل	المرضعات
		ذكر	أنثى	ذكر/ أنثى		
الحبوب (كوب)						
الحبوب الكاملة		١	١	١	١	١,٣
	القمح الكامل	١	١	١	١	١,٣
	الأرز الأسمر	٠,٥	٠,٥	٠,٥	٠,٥	٠,٧٥
	المعكرونة الكاملة	٠,٥	٠,٥	٠,٥	٠,٥	٠,٧٥
	الهريس، الجريش، الشعير	٠,٥	٠,٥	٠,٥	٠,٥	٠,٧٥
	الخبز الأسمر (شريحة)	١	١	١	١	١,٣
	حبوب الأفطار الكاملة	١	١	١	١	١,٣
	البطاطا مع قشرتها (حبة صغيرة)	١	١	١	١	١,٣
الحبوب أخرى		٣,٥	٢,٥	٢,٥	٤	٥
	الأرز الأبيض	١,٧٥	١,٢٥	١,٢٥	٢	٢,٥
	طحين القمح الأبيض	٣,٥	٢,٥	٢,٥	٤	٥
	خبز أبيض (شريحة)	٣,٥	٢,٥	٢,٥	٤	٥
	البطاطا منزوعة قشرتها (حبة صغيرة)	٣,٥	٢,٥	٢,٥	٤	٥
	حبوب الأفطار، رقائق الذرة	٣,٥	٢,٥	٢,٥	٤	٥

٣- الرسالة الثالثة : تناول من ٣ إلى ٥ حصص من الخضروات يومياً

كل أنواع الخضروات هي مصادر مهمة للفيتامينات والمعادن وتحتوي على مغذيات مختلفة. على سبيل المثال فالخضروات الورقية هي مصدر جيد للفيتامين (أ) والألياف الغذائية وأيضا الخضروات الصفراء مثل الجزر هي مصادر جيدة للفيتامين (أ). ويعتبر محتوى الخضروات من المواد المضادة للأكسدة عامل مهم في الوقاية من الأمراض المزمنة. وفي المتوسط يوصى بتناول ٣ حصص من الخضروات (٣ أكواب غير مطبوخ أو ١,٥ كوب/ مطبوخ/ مقطع/ أو معلب يومياً) ومن المهم توزيع الخضروات المتناولة بين المجموعات الأربعة الفرعية : خضروات تحتوي على فيتامين (أ)، وخضروات تحتوي على فيتامين (ج)، والخضروات الغنية بالحديد و باقي الخضروات بشكل يومي. ويظهر الجدول (٨) أنواع الطعام من مجموعات الخضروات الفرعية المتوفرة في سلطنة عمان.

- تناول الفواكه والخضروات كجزء نظام غذائي صحي يساعد على الحد من خطر السكتة الدماغية وربما أمراض القلب الأخرى، السكري من النوع الثاني، وأمراض الشرايين. كما قد يساعد أيضاً على الوقاية من خطر الحصى في الكلى وهشاشة العظام.
- تناول الفواكه والخضروات كجزء من النظام الغذائي الصحي يحمي من بعض أنواع من مرض السرطان مثل سرطان الفم والمعدة والمستقيم.
- تناول الأطعمة قليلة السعرات الحرارية مثل الخضروات بدلاً من بعض الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية مفيد في خفض السعرات الحرارية المتناولة.
- معظم الخضروات قليلة في نسب الدهون والسعرات الحرارية بطريقة طبيعية، وليس فيها ما يحتوي على الكولسترول. (الصلصة أو التوابل قد تضيف الدهون أو السعرات أو الكولسترول).
- تعتبر الخضروات مصادر مهمة للمغذيات بما فيها البوتاسيوم والألياف الغذائية وحمض الفوليك والفيتامينات (أ) (هـ) و(ج).
- الأنظمة الغذائية الغنية بالبوتاسيوم قد تساعد على الحفاظ على ضغط الدم في معدلاته المطلوبة. والخضروات التي تحتوي على البوتاسيوم تتضمن الفول الأبيض ومنتجات الطماطم (معجون وصلصة وعصير) والبنجر (الشمندر) وفول الصويا والفاصوليا والعدس والسبانخ والقرع والفاصوليا البيضاء.
- فيتامين (أ) يساعد على الحفاظ على صحة العيون والبشرة والحماية من الإلتهابات .
- الفيتامين (هـ) يساعد على حماية الفيتامين (أ) والأحماض الدهنية الضرورية من الاكسدة في الخلايا.
- فيتامين (ج) يساعد على التئام الجروح وسلامة الأسنان واللثة كما يساعد على امتصاص الحديد.
- يتضمن النظام الغذائي العماني العادي حاليا حصتين من الخضروات أغلبها من الطماطم (محفوظة غالباً)، والبصل. من المهم زيادة عدد الحصص إلى ٤ في المتوسط ، وإعطاء اهتمام خاص بوجود تشكيلة من

الخضروات الطازجة مثل الخضروات التي تحتوي على فيتامين (أ) (الجزر والكرنب والقرع)، والخضروات التي تحتوي على الفيتامين (ج) (الفلفل الحلو والطماطم والقرنبيط) وتلك الغنية بالحديد (الخضروات ذات الأوراق الخضراء) بالإضافة إلى الخضروات الأخرى مثل البامية والبصل والباذنجان والخيار.

الجدول (٨ – أ) الأطعمة من مجموعة الخضروات ومجموعاتها الفرعية والمتوفرة في سلطنة عمان حسب احتياجات كل فئة عمريه .

المجموعة	١-٥ سنوات	٦-١٤ سنة	١٤-١٨ سنة	١٤-١٨ سنة
	ذكر/ أنثى	ذكر / أنثى	ذكور	إناث
الخضروات (كوب)	١,٥	٢,٥	٤,٥	٤
المجموعات الفرعية				
غنية بالفيتامين (ج)	الفلفل الحلو وصلصة الطماطم والقرنبيط والبنجر والفجل			
غنية بالفيتامين (أ)	الخس والكرنب والجزر والقرع (كوسا) والبازلا الخضراء			
غنية بالحديد / حمض الفوليك	السبانخ والبقدونس والملوخية			
أخرى	البصل والبامية والخيار والباذنجان والثوم			

الجدول (٨ – ب) الأطعمة من مجموعة الخضروات ومجموعاتها الفرعية والمتوفرة في سلطنة عمان حسب احتياجات كل فئة عمريه .

المجموعة	١٩-٧٠ سنة	١٩-٧٠ سنة	أكثر من ٧٠	الحوامل	المرضعات
	ذكر	أنثى	ذكر/ أنثى		
الخضروات (كوب)	٣	٣	٢,٥	٤	٤,٥
المجموعات الفرعية					
غنيةالفيتامين (ج)	الفلفل الحلو وصلصة الطماطم والقرنبيط والبنجر والفجل				
غنية بالفيتامين (أ)	الخس والكرنب والجزر والقرع (كوسا) والبازلاء الخضراء				
غنية بالحديد / حمض الفوليك	السبانخ والبقدونس والملوخية				
أخرى	البصل والبامية والخيار والباذنجان والثوم				

٤- الرسالة الرابعة : تناول ما بين ٢ إلى ٤ حصص من الفواكه يومياً

- تعتبر الفواكة من المصادر الهامة للفيتامينات والمعادن مثل فيتامين (أ) الذي له دور مهم في سلامة البشرة ومناعة الجسم كما أنه يعمل كمضاد للأكسدة ويوجد في المانجو والفافاي بالإضافة إلى المشمش والبرقوق، وهذه محاصيل زراعية محلية في عمان. ويعمل فيتامين (ج) على تحسين امتصاص الحديد وهو موجود في الحوامض مثل البرتقال والليمون. أما الموز والشمام فهي غنية بالبوتاسيوم الذي يعمل على الحد من خطر ارتفاع ضغط الدم وتحتوي كل مجموعة فرعية على تشكيلة من المكونات الأخرى من بينها الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة التي تعزز من الحالة الصحية وتساعد على الوقاية من الأمراض.
- تناول المواد الغذائية الغنية بالفواكه كجزء من النظام الغذائي الصحي قد يؤدي إلى الحد من خطر التعرض للسكتة الدماغية وربما أمراض القلب الأخرى. كما يساعد على خفض خطر التعرض لمرض السكري من النوع الثاني.
- تناول المواد الغذائية الغنية بالفواكه كجزء من النظام الغذائي الصحي قد يساعد على الوقاية من التعرض لبعض أنواع السرطان مثل سرطان الفم والمعدة والمستقيم.
- تناول أطعمة غنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات يساعد على خفض خطر التعرض لأمراض القلب والشرايين.
- تناول أطعمة مثل الفواكه ذات السعرات الحرارية المنخفضة كبدائل للأطعمة عالية السعرات الحرارية يساعد على التقليل من عدد السعرات الحرارية المستهلكة والدهون والاملاح.
- معظم الفواكه تتمتع بمستوى منخفض من الدهون والصوديوم والسعرات الحرارية ولا يوجد من بينها ما يحتوي على الكولسترول.
- الفواكه تعد مصادر جيدة للعديد من المغذيات حيث تحتوي على البوتاسيوم والألياف الغذائية والفيتامين (ج) وحمض الفوليك.
- الأنظمة الغذائية الغنية بالبوتاسيوم تساعد على الحفاظ على ضغط دم معتدل ومن بين الفواكه التي تعتبر مصادر جيدة للبوتاسيوم الموز والبرقوق المجفف وعصيره والمشمش المجفف والشمام والخوخ وعصير البرتقال.
- الألياف الغذائية الموجودة في الفواكه تعتبر جزء من الغذاء الصحي وتساعد على خفض مستويات الكولسترول في الدم وخطر التعرض لأمراض القلب.
- الفواكه الطازجة بصورتها الكاملة والمقطعة تعتبر مصادر جيدة للألياف الغذائية بينما يحتوي عصير الفاكهة على كمية قليلة من الألياف.

- الفيتامين (ج) مهم للنمو وإصلاح أنسجة الجسم ويساعد على التئام الجروح وسلامة الأسنان واللثة.

- النظام الغذائي العماني يحتوي على حصتين من الفواكه وفي الأغلب من التمر والشمام والمانجو. وفي نظام غذائي يحتوي على ٢٠٠٠ سعر حراري يجب أن يتناول الشخص على الأقل ٣ حصص من الفاكهة.

وتتكون الحصة من حبة من الموزأو التفاح أو البرتقال أو نصف كوب من الفواكه المقطعة مثل الشمام. ويجب أن يراعى التنويع في الفواكه يومياً بحيث تشمل تلك الغنية بفيتامين أ، مثل المانجو، الفافاي، المشمش والبرقوق، وتلك الغنية بفيتامين ج من البرتقال، الأناناس، الجوافة، الكرز والتوت. والمجموعة الغنية بالبوتاسيوم مثل الزبيب، التين المجفف، التمر، الموز والشمام وبقية الفواكه الموسمية الأخرى.

جدول (٩ – أ) الأطعمة من مجموعة الفواكه ومجموعاتها الفرعية والمتوفرة في سلطنة عمان حسب احتياجات كل فئة عمريه.

المجموعة	١-٥ سنوات	٦-١٤ سنة	١٤-١٨ سنة	١٤-١٨ سنة
	ذكر/ أنثى	ذكر / أنثى	ذكور	إناث
الفواكه (كوب)	٢	٣	٥	٤
المجموعات الفرعية				
غنية بالفيتامين (ج)	الحوامض والأناناس والجوافة والكرز والتوت			
غنية بالفيتامين (أ)	المانجو والفافاي والمشمش والبرقوق			
غنية بالبوتاسيوم	الزبيب والتين المجفف والتمر والموز والشمام			
أخرى	جوز هند، العنب، التفاح، الكمثرى، التين، التمر، الفواكه المجففة، عصير الفاكهة الطازجة، الأناناس المعلبة			

جدول (٩ – ب) الأطعمة من مجموعة الفواكه ومجموعاتها الفرعية والمتوفرة في سلطنة عمان حسب احتياجات كل فئة عمريه.

المجموعة	١٩-٧٠ سنة	١٩-٧٠ سنة	أكثر من ٧٠	الحوامل	المرضعات
	ذكر	أنثى	ذكر/ أنثى	أنثى	أنثى
الفواكه (كوب)	٤	٣,٥	٣	٤,٥	٥,٥
المجموعات الفرعية					
غنيةالفيتامين (ج)	الحوامض والأناناس والجوافة والكرز والتوت				
غنية بالفيتامين (أ)	المانجو والفافاي والمشمش والبرقوق				
غنية بالبوتاسيوم	الزبيب والتين المجفف والتمر والموز والشمام				
أخرى	جوز هند، العنب، التفاح، الكمثرى، التين، التمر، الفواكه المجففة، عصير الفاكهة الطازجة، الأناناس المعلبة				

٥- الرسالة الخامسة : تناول السمك، والدواجن، والبيض واللحوم يومياً

- اللحوم والدواجن والأسماك هي مصادر رئيسية للبروتينات والألياف الغذائية والمعادن. بالإضافة لذلك فإن السمك مصدر رئيسي للأحماض الدهنية الثلاثية التي أظهرت الدراسات أنها تعتبر عامل مهم في الوقاية من إرتفاع الدهون في الدم، وأمراض الأوعية الدموية، وهى محفز على نمو الدماغ عند الأطفال. ويتناول العمانيون من الدجاج ضعف ما يتناولون من اللحوم ومقارنة بالأسماك فإن استهلاك الدجاج حوالي ٥ أضعاف استهلاكهم من الأسماك. اللحوم المصنعة أيضًا تشكل جزءًا مهماً في مجموعة اللحوم، ويعتبر ما تحتويه من الدهون المهدرجة ضعف الكمية الموصي بها. بإضافة إلى ذلك فإن استهلاك اللحوم المصنعة شائعاً بشكل كبير. مما يعني بأن العمانيين يتناولون ضعف الحد الأقصى المسموح به من الدهون المتحولة الضارة بالجسم، وحوالي ٢٠٪ من احتياجاتهم للأحماض الدهنية الثلاثية الضرورية للجسم.

  وتوفر هذه المجموعة بمكوناتها من اللحوم، الدواجن، الأسماك والبيض والمكسرات مغذيات عديدة وتشمل البروتينات، فيتامينات المجموعة ب (النياسين، الثيامين، الرينوفلافين، وفيتامين ب٦، فيتامين هـ ، الحديد، الزنك والمغنسيوم).
- تعتبر البروتينات اللبنة الأساسية لبناء العظام، والعضلات، والغضاريف والجلد والدم. وتشكل البنية الأساسية للإنزيمات، الهرمونات والفيتامينات. والبروتينات هى أحدى الثلاث مغذيات التى توفر السعرات الحرارية، مع الدهون والنشويات.
- مجموعة الفيتامينات (ب) الموجودة في مجموعة الأطعمة هذه تخدم العديد من الوظائف المهمة للجسم فهي تساعد على توفير طاقة عمل الجسم وتلعب دورًا حيويا في وظيفة الجهاز العصبي وتساعد على تكوين كرات الدم الحمراء وبناء الأنسجة.
- الفيتامين (هـ) مضاد للتأكسد حيث يساعد على حماية الفيتامين (أ) والأحماض الدهنية الضرورية من الأكسدة في خلايا الجسم.
- يستخدم الحديد لحمل الأوكسجين في الدم. وتعاني العديد من المراهقات والنساء في مرحلة الإنجاب من أنيميا نقص الحديد لذا فينبغي تناول الأطعمة الغنية بالحديد الهيمي (اللحوم) أو الأطعمة الأخرى الغنية بالحديد الغير هيمي مصاحبة للمواد الغذائية الغنية بفيتامين (ج) والتي تساعد على امتصاص الحديد فيه.
- يلعب المغنيسيوم دوراً في بناء العظام وتحرير الطاقة من العضلات.
- يلعب الزنك دوراً هاماً في التفاعلات الكيميائية الحيوية ويساعد على تنفيذ وظائف جهاز المناعة بشكل سليم.
- تؤدي الأنظمة الغذائية التي تحتوي مستوى كبير من الدهون المشبعة إلى رفع مستويات الكولسترول الضار في الدم. الكولسترول الضار يُسَمى LDL (بروتين شحمي منخفض الكثافة). ويتسبب هذا البروتين في زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.
- المستوى المرتفع من LDL يؤدي بدوره إلى زيادة خطر التعرض لأمراض الشريان التاجي. وجدير بالذكر أن بعض عناصر مجموعة اللحوم تحتوي على معدل مرتفع من الدهون المشبعة وهي تتضمن قطع اللحم الدهنية من لحم البقر والضأن (التي تحتوي على ٧٥ ٪ إلى ٨٥ ٪ من اللحوم غير الدهنية) اللحم المفروم والسجق (النقانق) وبعض أنواع اللحوم الباردة المقطعة مثل السلامي وبعض أنواع الدواجن مثل البط. وللمحافظة على مستويات سليمة من الكولسترول في الدم يجب

الحد من كمية ما يتم تناوله من هذه الأطعمة.

- الأنظمة الغذائية التي تحتوي على مستوى مرتفع من الكولسترول يمكن أن تؤدي إلى رفع مستويات الكولسترول الدهني قليل الكثافة في الدم. ويوجد الكولسترول فقط في الأطعمة ذات المصادر الحيوانية. وهناك بعض الأطعمة من هذه المجموعة ذات مستوى مرتفع من الكولسترول وهي تتضمن محاح البيض (زلال البيض خالي من الكولسترول) ولحوم الأعضاء مثل الكبد والأحشاء. ومن اجل المساعدة على إبقاء مستويات سليمة من الكولسترول في الدم يجب الحد من تناول هذه الأطعمة.
- تناول كميات كبيرة من الطعام الغني بالدهون يجعل من الصعب الحد من كميات السعرات الحرارية المستهلكة.

تأكد من احتواء الأطعمة على الأسماك، المكسرات والبذور.

- هناك الكثيرين ممن لا يسعون للحصول على اختيارات متنوعة من مجموعة الأطعمة هذه، حيث يختارون اللحم أو الدواجن كأطباق رئيسية لهم يومياً. تنويع الاختيارات لجعلها تتضمن السمك المكسرات والبذور في الوجبات يمكن أن يزيد من مقدار الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة. يجب أن تتوفر أغلب الدهون الموجودة في النظام الغذائي من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة. بعض الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة مهمة للصحة ولا يمكن للجسم تكوينها من دهون أخرى.
- بعض أنواع السمك (مثل السلمون والسلمون المرقط والرنجة) يحتوى على مستوى مرتفع من الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة تسمى (أحماض دهنية أوميجا ٣) وهي ما يطلق عليها EPA و DHA وهناك بعض الدراسات التي تشير إلى أن تناول الأسماك الغنية بهذه الدهون قد تقلل خطر الوفيات من أمراض القلب.
- بعض المكسرات والبذور (الكتان والجوز) تعد مصادر ممتازة للأحماض الدهنية الضرورية وبعض (بذور عباد الشمس واللوز والبندق) مصادر مهمة لفيتامين (هـ) المفيد.
- يُنْصَح بتناول على الأقل ٥ حصص من السمك أسبوعياً (وحصة واحدة = ٣٠ جرام)، لزيادة مستويات الأحماض الدهنية الثلاثة.

الأسماك المملحة والمجففة:

- الاستهلاك الزائد من السمك المملح والمجفف والمدخن مرتبط بخطر التعرض لسرطان المعدة وأنواع أخرى من السرطان.
- هذه الأنواع من الأسماك لا تحتوي على الأحماض الدهنية الثلاثية الموجودة عادةً في الأسماك الدهنية.
- مستوي الملح للأسماك العمانية المملحة يمكن أن يزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم.
- يُنْصَح بالحد من مقدار الأسماك المملحة والمجففة والمدخنة إلي مرة في الأسبوع أو أقل.

الجدول (١٠ – أ) الأطعمة المستهلكة أو المتاحة في السوق العماني من مجموعة أطعمة اللحوم حسب احتياجات كل فئة عمريه.

المجموعة	من ١-٥ سنوات	٦-١٤ سنة	١٤-١٨ سنة	١٤-١٨ سنة
	ذكر/ أنثى	ذكر / أنثى	ذكور	إناث
اللحوم والبدائل (جرام)	٦٠	١٠٠	١٣٠	١٠٠
التصنيفات				
اللحوم الحمراء	لحوم البقر والماعز والجمال			
الدواجن	الدجاج والدواجن الأخرى			
الأسماك	جميع أنواع السمك			
المكسرات والبذور	جميع أنواع المكسرات والبذور			
البيض	جميع أنواع البيض			
المنتجات المعلبة	لحوم معلبة وسجق وشاورما وكباب ، أصابع وقطع الدجاج المقلية			

- يجب مراعاة الأطعمة التي يتناوله الأطفال في السن من صفر الى سنتين واتباع سياسية تغذية الرضع وصغار الأطفال (انظر كتيب الأطعمة المكملة).

الجدول (١٠ – ب) الأطعمة المستهلكة أو المتاحة في السوق العماني من مجموعة أطعمة اللحوم حسب احتياجات كل فئة عمريه.

المجموعة	١٩-٧٠ سنة	١٩-٧٠ سنة	أكثر من ٧٠	الحوامل	المرضعات
	ذكر	أنثى	ذكر/ أنثى		
اللحوم والبدائل (جرام)	١٠٠	٨٠	٧٥	١٠٥	١٢٦
التصنيفات					
اللحوم الحمراء	لحوم البقر والماعز والجمال				
الدواجن	الدجاج والدواجن الأخرى				
الأسماك	جميع أنواع السمك				
المكسرات والبذور	جميع أنواع المكسرات والبذور				
البيض	جميع أنواع البيض				
المنتجات المعلبة	لحوم معلبة وسجق وشاورما وكباب ، أصابع وقطع الدجاج المقلية				

٦- الرسالة السادسة : تناول كوب من البقوليات يومياً

- هذه المجموعة تعد مصدراً مهماً لمغذيات عديدة مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم والحديد وحمض الفوليك والألياف الغذائية والبروتين كما أنها مصدر لعدد من الأحماض الدهنية الضرورية. البقوليات غنية بالفلافونويدز وأيزوفلافونيز وفيتوستيرولز، وهي مغذيات موجودة بكميات ضئيلة جداً إلا إنها ضرورية لجسم الإنسان. ويستهلك العمانيون من البقول مثل العدس والفول والحمص مالا يزيد عن ١١ جم في اليوم. بينما لتحقيق النظام الغذائي ذو الـ٢٠٠٠ سعر حراري، يُنْصَح باستهلاك فنجان واحد من البقوليات في اليوم على الأقل أي حوالي ٨٠ جم.
- الأطعمة النباتية من عائلة البقوليات تتضمن الفول الجاف والبسلة والعدس وفول الصويا.
- الأطعمة النباتية يمكن أن تعمل على الحد من خطر التعرض لعدة أنواع من السرطان.
- البقوليات هي مصادر ممتازة للبروتين والكربوهيدرات ذات مؤشر السكر المنخفض والمغذيات الدقيقة الأساسية والألياف الغذائية .
- أظهرت الدراسات إرتباط تناول الخضروات والبقوليات والفاكهة بكميات كافية يخفض معدل الوفيات من أمراض القلب بين المصابين بالسكري.
- تناول البقوليات عوضاً عن الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة أو النشويات المكررة (الحبوب المنقاة) يؤدي خفض خطر التعرض لأمراض القلب ومرض السكري من النوع الثاني.
- البقوليات غنية بالفلافونويدز حيث أن الدراسات أظهرت أن إستهلاك الأطعمة الغنية لهذه المادة مرتبط بخفض معدلات أمراض القلب والأمراض المزمنة.
- البقوليات غنية بالفيتوستيرولز وهي مادة كيميائية تشابه الكولسترول من حيث التركيب. تحد من إمتصاص الكلولسترول، والكولسترول الضار (LDL) في الأمعاء.
- أظهرت بعض الدراسات أن تناول مقادير أكبر من الأطعمة النباتية التي تحتوي على الفيتوستيرولز مرتبط بتقليل نسب التعرض للسرطان.
- بعض النتائج من التجارب الطبية تقترح بأن مدعمات الفيتوستيرولز عند مستويات منخفضة قد تحسن أعراض التهاب المجرى البولى التي قد تؤدي إلى ارتفاع الإصابة بأورام البروستات(الغدد الذكورية) ولكن هذه النتائج بحاجة لمزيد من الدراسات والبحوث لتأكيد فعاليتها.

جدول (١١ – أ) الأطعمة المستهلكة أو المتاحة في السوق العماني من مجموعة البقوليات حسب احتياجات كل فئة عمريه.

المجموعة	١-٥ سنوات	٦-١٤ سنة	١٤-١٨ سنة	١٤-١٨ سنة
	ذكر/ أنثى	ذكر / أنثى	ذكور	إناث
البقوليات (كوب)	٠,٥	١	١	١
التصنيفات				
العدس	جميع أنواع العدس			
الفول المجفف	جميع أنواع الحمص والفول وأيضا تلك المعلبة			
البازلاء	البازلاء المجففة			

جدول (١١ – ب) الأطعمة المستهلكة أو المتاحة في السوق العماني من مجموعة البقوليات حسب احتياجات كل فئة عمريه.

المجموعة	١٩-٧٠ سنة	١٩-٧٠ سنة	أكثر من ٧٠	الحوامل	المرضعات
	ذكر	أنثى	ذكر/ أنثى		
البقوليات (كوب)	١	٠,٥	١	١	١
التصنيفات					
العدس	جميع أنواع العدس				
الفول المجفف	جميع أنواع الحمص والفول وأيضا تلك المعلبة				
البازلاء	البازلاء المجففة				

٧- الرسالة السابعة : تناول الحليب ومنتجات الألبان يومياً

- الحليب ومنتجاته من المصادر الهامة للبروتين والكالسيوم، وللكالسيوم أهمية كبرى في سلامة العظام. محتوى الدهون للحليب الكامل الدسم والجبن يجب أن يؤخذ في الاعتبار عند تناول أطعمة هذه المجموعة. حيث أن اختيار تشكيلة من المنتجات ذات الدهون المنخفضة والتقليل من تناول الأجبان يساعد على التحكم في كمية الدهون. ويوصي النظام الغذائي ذو ٢٠٠٠ سعر حراري بتناول نصف حصة للشخص الواحد أي ما يعادل كوب واحد = ١,٥ آونس (٤٥جم) الجبن (مثلاً الشيدر)، أو ٢ آونس (٦٠جم) جبن مطبوخ(على سبيل المثال الجبن الأمريكي).
- النظام الغذائي الغني بمنتجات الألبان يساعد على بناء العظام والمحافظة على كثافته على مدى الحياة. مما يساهم في تقليل نسب الإصابة بهشاشة العظام.
- تناول منتجات الألبان مهم بخاصة على سلامة العظام أثناء مراحل الطفولة والمراهقة حيث يتم بناء العظام.
- النظام الغذائي الذي يشمل منتجات الألبان يعتبر نظاماً متكاملاً.
- يستخدم الكالسيوم في بناء العظام والأسنان ويحافظ على كثافة العظام. وتعد منتجات الألبان هي المصدر الرئيسي للكالسيوم في غذائنا.
- الأنظمة الغذائية الغنية بالبوتاسيوم تساعد على الحفاظ على سلامة ضغط الدم ومنتجات الألبان وخاصة الزبادي والحليب السائل توفر البوتاسيوم.
- فيتامين (د) يعمل على المحافظة على مستويات مناسبة من الكالسيوم والفوسفور في الجسم وبذلك يساعد على بناء العظام والمحافظة عليها. الحليب المدعم بفيتامين (د) يعد مصدر جيد لهذه العناصر الغذائية. وتتضمن المصادر الأخرى الروب المدعم بفيتامين (د) ، وحبوب الأفطار المدعمة بفيتامين (د).
- منتجات الألبان التي تُسْتَهْلَك في أشكالها المنزوعة الدسم أو قليلة الدسم تقدم القليل من الدهون.

إجعل اختيارك منتجات الألبان القليلة أو الخالية الدسم.

يمكن أن يؤدي اختيار الأطعمة من مجموعة الألبان ذات الدهون المشبعة والكولسترول إلى عواقب صحية. النظام الغذائي ذو الدهون المشبعة يؤدي إلى رفع مستويات الكولسترول الضار في الدم. ويسمى الكولسترول الضار LDL (بروتين شحمي منخفض الكثافة). وهذا يتسبب في إزدياد خطر الإصابة بأمراض القلب. العديد من أنواع الجبن ومنتجات الألبان كاملة الدسم المصنعة منها تحتوى على مستوى مرتفع من الدهون المشبعة. و للمساعدة على إبقاء مستوى الكولسترول في الدم بمستويات صحية فيجب الحد من تناول هذه الأطعمة، بالإضافة لذلك فإن زيادة مقدار الدهون يجعل من الصعب الحد من كمية السعرات الحرارية المستهلكة.

الجدول (١٢ – أ) الأطعمة المستهلكة أو المتاحة في السوق العماني من مجموعة الحليب ومنتجات الألبان حسب احتياجات كل فئة عمريه.

المجموعة	من ١-٥ سنوات	٦-١٤ سنة	١٤-١٨ سنة	١٤-١٨ سنة
	ذكر / أنثى	ذكر / أنثى	ذكور	إناث
الحليب ومنتجات الألبان (كوب)	٠,٣	٠,٥	١	٠,٥
التصنيفات				
الحليب	طويل الأجل والمبستر والبودرة			
الزبادي	جميع أنواع الروب واللبن والكشك			
الجبن	جميع أنواع الجبن			
أخرى	لبنة			

الجدول (١٢ – ب) الأطعمة المستهلكة أو المتاحة في السوق العماني من مجموعة الحليب ومنتجات الألبان حسب احتياجات كل فئة عمريه.

المجموعة	١٩-٧٠ سنة	١٩-٧٠ سنة	أكثر من ٧٠	الحوامل	المرضعات
	ذكر	أنثى	ذكر / أنثى		
الحليب ومنتجات الألبان (كوب)	٠,٥	٠,٥	٠,٥	٠,٥	١
التصنيفات					
الحليب	طويل الأجل والمبستر والبودرة				
الزبادي	جميع أنواع الروب واللبن والكشك				
الجبن	جميع أنواع الجبن				
أخرى	لبنة				

٨- الرسالة الثامنة : قلل إستهلاكك من الدهون واختر وجباتك الخفيفة بعناية

- الدهون الغذائية مهمة للصحة ولتنفيذ وظائف الجسم ولكن كمية ونوع الدهون يمكن أن يؤثر على الحالة الصحية للفرد. تناول مقادير مرتفعة من الدهون المشبعة والدهون المتحولة والكولسترول يزيد من خطر التعرض لوجود الدهون الضارة في الدم وبالتالي زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.
- الاستهلاك المنخفض جداً للدهون يزيد من احتمال عدم اكتفاء الجسم باحتياجاته من الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامين (هـ) ، (أ) ، الأحماض الدهنية الضرورية ويمكن أن تساهم كذلك في حدوث تغييرات غير جيدة في نسبة البروتين الدهني عالي الكثافة وكولسترول الدم وثلاثي الجلسريد، أنظر مربع المعلومات رقم (١).

ما هي الأحماض الدهنية المشبعة ؟

الأحماض الدهنية المشبعة تحتوي على كل الهيدروجين التي يمكن أن تحملها ذرات الكربون. الدهون المشبعة صلبة عادة في درجة حرارة الغرفة وهي أكثر استقرارًا ولهذا فهي لا تتحد بسهولة مع الأوكسجين. **الدهون المتحولة والدهون المشبعة هي العوامل الغذائية الرئيسية في رفع مستوى الكولسترول في الدم.**

- المصادر الرئيسية للدهون المشبعة في النظام الغذائي الإعتيادي هي الأطعمة الحيوانية وبعض الأطعمة النباتية.

ما هي الدهون المهدرجة (المتحولة) ؟

دهون مهدرجة غير مشبعة ولكنها يمكن أن ترفع من الكولسترول الضار «LDL» وخفض الكولسترول الجيد «HDL». تنشأ الدهون المهدرجة/ أو المتحولة من إضافة الهيدروجين للزيوت النباتية المستخدمة في المنتجات التجارية المخبوزة كما تستخدم في الطبخ لمعظم سلاسل مطاعم الوجبات السريعة.

- الكعك والبسكويت والمخبوزات التجارية الأخرى مصنوعة من الزيوت النباتية المهدرجة جزئيا ولهذا فهي تحتوي على دهون متحولة بمقدار مرتفع.

- شرائح البطاطا المقلية والكعك والأطعمة المقلية التجارية الأخرى هي مصادر رئيسية للدهون المهدرجة في النظام الغذائي.

مربع المعلومات (١)

الدهون التي ترفع من الكولسترول	المصادر	أمثلة
الكولسترول الغذائي	الأطعمة الحيوانية	اللحوم وصفار البيض ومنتجات الألبان وأعضاء اللحوم مثل القلب والأسماك والدواجن
الدهون المشبعة	الأطعمة الحيوانية	الألبان والكريمة والأيس كريم والجبن والزبد والشحوم واللحوم
	أنواع معينة من الزيوت النباتية	النخل ولب النخل وزيوت جوز الهند وزبدة الكاكاو
الدهون المهدرجة	زيوت الخضروات المهدرجة جزئياً	الكعك والبسكويت والكيك والبطاطس المقلية وحلقات البصل المقلي والكعك المقلي

ما هي الدهون المهدرجة ؟

أثناء تصنيع الأطعمة قد تمر الدهون بعملية كيميائية تُسَمى الهدرجة. ويقصد بها إضافة الهيدروجين أو في حالة الأحماض الدهنية يطلق عليها المشبعة. هذه العملية تغير الزيت السائل الذي يحتوي في حالته الطبيعية على قدر مرتفع من الأحماض الدهنية غير المشبعة إلى الحالة الصلبة وإلى حالة أكثر تشبعاً. وكلما زادت درجة الهدرجة كلما أصبحت الدهون أكثر تشبعاً. تحتوي منتجات تجارية كثيرة على الزيوت المهدرجة جزئياً وكلياً. وتشير دراسات حديثة أن هذه الدهون قد ترفع مستوى الكولسترول في الدم.
محتوى الحامض الدهني في معظم أنواع السمن تكون موجودة على العبوات. السمن الصناعي السائل أو شبه السائل يحتوي على القليل من الدهون المشبعة أو الدهون المهدرجة.

ما هي الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة والأحادية غير المشبعة؟

الأحماض الدهنية المتعددة والأحادية غير المشبعة هي نوعان من الأحماض الدهنية غير المشبعة. الدهون غير المشبعة لديها على الأقل مركب واحد غير مشبع – وبذلك يكون هناك على الأقل مكان واحد يمكن أن يضاف فيه الهيدروجين الجزيء، وعادة ما توجد في الزيوت النباتية.

- الزيوت المتعددة غير المشبعة سائلة في درجة حرارة الغرفة وفي الثلاجة وتتوحد هذه الدهون مع الأوكسجين بسهولة في الهواء لتفسد. المصادر المشتركة للدهون المتعددة غير المشبعة موجودة بمربع المعلومات (٢).
- الزيوت الأحادية غير المشبعة سائلة في درجة حرارة الغرفة ولكنها تبدأ في التجمد في درجة حرارة الثلاجة.

مربع المعلومات (٢)

الدهون ذات الكولسترول الأقل	الأمثلة
الدهون المتعددة غير المشبعة	عباد الشمس والسمسم والصويا وبذرة عباد الشمس والجوز والبذور
الدهون الأحادية غير المشبعة	الزيتون والكانولا وزيت الفول السوداني والأفوكادو

تميل الدهون المتعددة غير المشبعة إلى مساعدة الجسم على التخلص من الكولسترول المشكل حديثًا. ومن ثم فهي تبقي على انخفاض مستوى الكولسترول في الدم وتقلل من ترسب الكولسترول في جدار الشرايين. وقد أظهرت البحوث حديثاً أن الدهون الأحادية غير المشبعة أيضًا قد تساعد على تقليل الكولسترول في الدم طالما أن النظام الغذائي يحتوي على القليل جداً من الدهون المشبعة.

كلا النوعين من الدهون غير المشبعة يساعد على خفض مستوى الكولسترول في الدم عند الاستخدام بدلاً من الدهون المشبعة في نظامك الغذائي. ولكن يجب أن يكون هناك اعتدال في تناول كل أنواع الدهون لأن الدهون تحتوي على أكثر من ضعف السعرات الحرارية الموجودة في البروتين أو الكربوهيدرات.

الزيوت المتعددة غير المشبعة أو الأحادية غير المشبعة – المارجرين يجب أن تستخدم بكميات محدودة بدلاً من أنواع الزيوت الذي تحتوي على قدر كبير من الدهون المشبعة مثل الزبد. اختار الدهون والزيوت التي تحتوي على أقل من جرامين من الدهون المشبعة لكل معلقة.

الدهون توفر الطاقة والأحماض الدهنية الضرورية وتعمل على نقل ما يتم امتصاصه من الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهن (أ ، د ، هـ ، ك) والكاريتنويدات. وهذه الدهون تعمل كلبنة لبناء الجسم، ولها دور أساسي في تنظيم العديد من الوظائف الحيوية في الجسم.

وترتكز التوصيات الخاصة بهذه المجموعة ليست فقط على مجموعة إستهلاك الدهون الذي يجب أن لا يتجاوز ٣٠٪ من مجموع السعرات الحرارية، بل على نوعية الدهون. الدهون المتحولة هي التي يتم استهلاكها كدهون نباتية مهدرجة وهي تعمل على إرتفاع نسب الإصابة بأمراض القلب حتى في مستوى إستهلاك منخفض، ولذلك فإن يوصى بتقليل الكمية المستهلكة منها لأقل من ١,٠٪ من مجموع السعرات الحرارية . هذا النوع من الدهون عادةً يوجد في الوجبات السريعة وشرائح البطاطس المقلية والبسكويت والدونت،.... إلخ.

يوضح الجدول (١٣) كمية الدهون الموصى بها لفئات السكان المختلفة في عمان. وتساهم الدهون حالياً بأكثر من ٤٠٪ من مقدار السعرات الحرارية لدى العمانيين وهو ما له تأثير خطير على الصحة العامة. والدهون في النمط الغذائي العماني غالباً ما تكون من الوجبات الخفيفة والسريعة خصوصاً لدى صغار

السن وطلبة المدارس.لازالت عادة إضافة السمن او الزبدة على المائدة متداولة لدى بعض الفئات ويجب الحد منها، وبالإضافة انه يجب استبدال الأطعمة السريعة والمقلي بخيارات أكثر صحية.

كما أن تناول كميات عالية من الملح والأطعمة المحفوظة بالملح يزيد خطر الإصابة بسرطان المعدة فلذلك يجب تناول الملح والأطعمة المملحة باعتدال. بالإضافة إلي أن معظم الأطعمة الدهنية تحتوي على نسب مرتفعة من الملح أو السكر. مما يزيد من خطر التعرض إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة تناول السكر يمكن أن يؤدي إلى تسوس الأسنان.

الجدول (١٣) الأطعمة المستهلكة أو المتاحة في السوق العماني من الدهون والزيوت والأطعمة ذات النسب المرتفعة من الملح أو السكر أو الدهون.

اسم المجموعة	التصنيفات	الأطعمة: مثال
الدهون والزيوت	المشبعة	السمن والزبد والحليب المجفف والكريمة
	غير المشبعة مثل تلك الأحادية والمتعددة والأحماض الدهنية – اوميجا ٣	الزيوت النباتية والأسماك
	الدهون المهدرجة	الوجبات السريعة والفطائر والكعك والأطعمة المقلية التجارية
الأطعمة ذات النسب المرتفعة من الملح أو السكر أو الدهون	الملح والأطعمة المملحة	رقائق البطاطس والوجبات المملحة والدهنية
	السكر والأطعمة السكرية	السكر والعسل والأيس كريم والبودنج والحلوى والحلويات
	جميع الأطعمة ذات الدهون المرتفعة	الكعك والبسكويت و شرائح البطاطس والشوكولاتة إلخ

٩- الرسالة التاسعة : اتبع المفاتيح الخمس لضمان مأمونية سلامة الغذاء

يجب أن تكون الوجبة المتكاملة مغذية وآمنة. التلوث البكتريولوجى، الكيميائي، والفيزيائي للطعام يؤدي إلى الإصابة بأمراض عديدة تتراوح من تعب في المعدة والإسهال إلى أمراض في الجهاز العصبي. الكثير من الناس يعانون يومياً من الأمراض المنقولة بالطعام والتي يمكن الوقاية منها باتباع ممارسات النظافة واختيار الأكل بعناية وتخزينه وطهيه بشكل جيد .

خمس مفاتيح رئيسية يجب أن تتوفر لكي يكون الطعام آمن :-

١- حافظ على نظافتك

- اغسل يديك قبل تناول الطعام، واثناء تحضيره وبعد الذهاب إلى دورة المياه.
- اغسل ونظف جميع الأسطح والمعدات المستخدمة في عملية إعداد الطعام .
- اضمن حماية الطعام وساحات المطبخ والطعام من التعرض للحشرات والقوارض وسائر الحيوانات.

تذكر بأنه وعلى الرغم من أن معظم الميكروبات لا تسبب أمراض إلا أن بعض الميكروبات الخطيرة تتنتشر بشكل واسع في التربة والمياه والحيوانات والأشخاص. وتنتقل هذه الميكروبات بواسطة الأيدي، وأقمشة المسح وأدوات ومعدات الطبخ وبخاصة ألواح التقطيع وممكن أن تنتقل هذه الميكروبات إلى الطعام من أقل تلامس وتسبب الأمراض المنقولة عن طريق الطعام.

يجب غسل الأيدي

- قبل التعامل مع الطعام وخلال عملية إعداد الطعام .
- بعد الذهاب إلى الحمام
- بعد التعامل مع اللحوم والدواجن الحية .
- بعد تغيير حفاظات الأطفال .
- بعد تنظيف الأنف .

- بعد ملامسة القمامة .
- بعد التعامل مع المواد الكيماوية (بما في ذلك المواد المنظفة)
- بعد التعامل مع الحيوانات الأليفة في المنزل .
- بعد التدخين .

كيف ننظف الأطباق والأواني ؟

- قم بعملية التنظيف أثناء إعداد الطعام مع الاهتمام بشكل جيد بالأوعية التي نأكل أو نشرب أو نطهي فيها والتي تلامس الغذاء أو الفم .
- عقم بشكل جيد الألواح التي يتم التقطيع عليها والأوعية بعد ملامستها للحوم أو الأطعمة البحرية غير الناضجة .
- نظف وجفف معدات النظافة لأن الميكروبات تتكاثر بسرعة في الأماكن المبللة .

بعد الوجبات

- تخلص من الطعام الفائض في سلة المهملات .
- اغسل الأدوات والأطباق بالماء الساخن مع صابون التنظيف باستخدام قطعة اسفنج نظيفة أو فرشاه لإزالة الطعام والشحوم .
- اشطف الأدوات والأطباق في ماء ساخن نظيف .
- عقم الأدوات بالماء المغلي أو محلول التعقيم .
- اترك الأطباق والأواني حتى تجف في الهواء أو استخدامى قطعة قماش نظيفة .

التنظيف هي عملية إزالة الأوساخ وبواقي الطعام .

التعقيم : هي عملية إزالة أو قتل الجراثيم .

لإعداد محلول التعقيم : ٥ مل من أي مبيض منزلي في ٧٥٠مل من الماء .

استخدم محلول التعقيم لتنظيف الأواني والأسطح وأقمشة الغسيل .

كيف تحمي مناطق إعداد الطعام من الحيوانات المنزلية؟

الحيوانات مثل الجرذان والفئران والطيور والصراصير والذباب والحشرات الأخرى وكذلك الحيوانات الأليفة مثل القطط والكلاب والطيور ...الخ تحمل في أجسامها وأرجلها وجلدها وريشها الميكروبات

- ابق على الطعام مُغطى أو في علب محكمة الإغلاق.
- حافظ على تغطية صناديق القمامة وتخلصي من القمامة بشكل مستمر .
- يجب المحافظة على منطقة إعداد الطعام بحالة جيدة (قم بمعالجة أي شروخ أو فتحات).
- استخدم المبيدات أو المعاجين لقتل الحشرات (أحذر أن يؤدي ذلك إلى تلوث الطعام)

- اجعلي الحيوانات المنزلية بعيدة عن مناطق إعداد الطعام .

٢- افصل بين الأطعمة المطبوخة وغير المطبوخة

- افصل بين اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية غير المطبوخة وبين الأطعمة الأخرى .
- استعمل لإعداد الطعام غير المطبوخ أدوات وأواني منفصلة مثل السكاكين وألواح التقطيع.
- قم بتخزين الطعام في أوعية تفادياً للتماس بين الأطعمة المطبوخة وغير المطبوخة.

كيف تحافظ على الفصل بين الطعام المطبوخ وغير المطبوخ

- أثناء التسوق ، حافظ على اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية منفصلة عن الأطعمة الأخرى .
- في الثلاجة ، خزن اللحوم والأطعمة البحرية والدواجن النيئة تحت الأطعمة المطهية أو الجاهزة للتناول لتجنب تنقيط العصارة على الأطعمة المحضرة .
- خزن الأطعمة في علب لها أغطية لتجنب حدوث تلامس بين الأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة.
- اغسل الأطباق المستخدمة في الأطعمة النيئة واستخدم طبق نظيف أخر للأطعمة الجاهزة .
- يجب أن يكون الفصل خلال مراحل إعداد الطعام بما في ذلك عملية الذبح .

٣- اطبخ الطعام طبخاً جيداً

- اطبخ الطعام جيداً، لاسيما اللحوم والدواجن والبيض والأطعمة البحرية .
- اجعل الحساء والشوربة تغلي للتأكد من وصولها درجة حرارة ٧٠ درجة مئوية. وبالنسبة للحوم والدواجن تأكد من أن عصارتها لم تعد وردية، والأفضل استخدام مقياس للحرارة (ترمومتر).
- قم بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً.

الطبخ الآمن في أفران الميكروويف

- عند الطهي في الميكروويف بشكل غير سليم فإنه يمكن أن تكون هناك بقع قديمة تعيش عليها البكتريا ولذلك تأكد من أن الطعام المطهي في الميكرويف على درجة حرارة آمنة طوال العملية
- هناك بعض الحاويات البلاستيكية التي تقوم بإخراج مواد كيماوية سامة عند تسخينها ولذلك لا يجب استخدام هذه الأوعية للتسخين.

يؤدي الطبخ الجيد إلى قتل كل الجراثيم الخطيرة تقريباً. وقد أوضحت الدراسات أن

طهو الطعام حتى درجة حرارة ٧٠ مئوية يمكن أن يساعد على ضمان سلامة الغذاء الذي تتناوله. وعليك أثناء الطبخ أن تهتم اهتمام خاصاً ببعض الأطعمة مثل اللحوم المفرومة والمشويات الملفوفة(الكفتة) وقطع اللحم الكبيرة والدواجن الكاملة .

كيف يمكن طهي الطعام كما ينبغي :

يجب أن يصل الطعام إلى حرارة ٧٠ درجة مئوية حتى تتأكد أنه مأمون التناول . يساهم الوصول إلى درجة حرارة ٧٠ مئوية إلى قتل حتى معظم التجمعات الخاصة بالميكروبات خلال ٣٠ ثانية ولذلك يوصى باستخدام ترمومتر للتأكد من الوصول لدرجة الحرارة ٧٠ درجة مئوية .

لاستخدام الترمومتر

قم بوضع الترمومتر في المنتصف في أكثر الأجزاء سماكة في اللحم وتأكد أن الترمومتر لا يلمس العظم أو الإناء، وتأكد كذلك أنه قد تم تنظيف وتطهير الترمومتر في كل مرة تقوم باستخدامة حتى تتجنب انتقال التلوث من المواد الغذائية غير المطبوخة إلى المواد الغذائية المطبوخة.

في حالة عدم توفر ترمومتر

- استمر في طبخ الدواجن إلى أن تصبح عصارتها صافية ولا يكون لونها من الداخل ورديا.
- اطبخ البيض والأطعمة البحرية إلى أن تظهر الفقاقيع في كل مكان .
- قم بغلي الأطعمة مثل الشوربة والمرق والصالونة واستمر في بقائها على النار بعد الغليان لمدة دقيقة على الأقل .

٤- حافظ على إبقاء الطعام في درجات حرارة مأمونة

- لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين .
- ضع جميع الأطعمة المطبوخة والقابلة للفساد في الثلاجة فوراً (يفضل أقل من ٥ درجة مئوية)
- حافظ على سخونة الطعام المطبوخ (أكثر من ٦٠ درجة مئوية) حتى موعد تقديمه.
- لا تخزن الطعام مدة طويلة حتى في الثلاجة .
- لا تذب الأطعمة المجمدة في درجة حرارة الغرفة (يفضل استخدام الأدوار السفلي في الثلاجة

للتذويب).

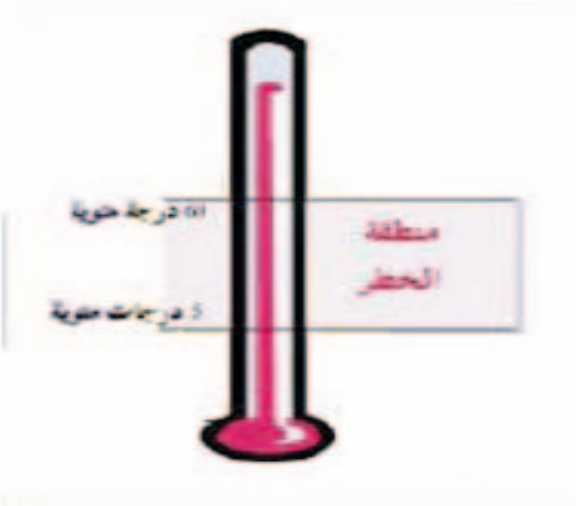
يمكن أن تتكاثر الميكروبات بسرعة جداً في حالة تم تخزين الطعام في درجة حرارة الغرفة العادية، وعند إبقاء درجة الحرارة الطعام تحت ٥ درجة مئوية أو أعلى من ٦٠ درجة مئوية، يحدث إبطاء أو وقف في نمو الميكروبات ومع ذلك هناك بعض الميكروبات الخطيرة التي يمكنها أن تعيش وتتكاثر تحت درجة ٥ مئوية .

تسييح (تذويب) الطعام المجمد بأمان في الميكرويف

يمكن استخدام الميكرويف في تذويب الطعام المجمد ولكن يمكن أن يترك بقع دافئة تتكاثر عليها الميكروبات لذلك يجب طبخ الطعام الذي تم تذويبة في الميكرويف بشكل عاجل

ما هي درجات الحرارة الآمنة للطعام ؟

- منطقة الخطر هي درجات الحرارة ما بين ٥ إلى ٦٠ درجة مئوية والتي يمكن أن تتكاثر فيها الميكروبات بسرعة.
- التبريد يؤدي إلى بطء النمو البكتيري وعلى أية حالة فإن الميكروبات يمكن أن تنمو حتى والأطعمة محفوظة في الثلاجة أو الفريزر .



كيف تحافظ على الطعام في درجات حرارة آمنة ؟

- قم بتخزين وتبريد الباقي من الطعام فوراً .
- حاول إعداد الطعام بكميات قليلة حتى تقلل من الكمية المتبقية منه .
- يجب عدم تخزين الأطعمة المتبقية في الثلاجة أكثرمن ثلاثة أيام. ويجب عدم إعادة التسخين لأكثر

من مرة واحدة.

- يجب تسييح الطعام في الثلاجة أو في مكان بارد .
- يمكن تبريد الطعام المتبقي بسرعة عن طريق وضع الطعام في طاولة مفتوحة وتقطيع القطع الكبيرة من اللحم إلى قطع صغيرة ووضع الطعام في حاوية نظيفة وباردة أو تحريك الشوربة باستمرار .

٥- تأكد من سلامة المياه والمواد النيئة

- استعمل الماء الصالح للشرب.
- اختر الأطعمة النيئة من مصادر موثوقة.
- اختر الأطعمة المعالجة، مثل اللبن المبستر .
- اغسل الخضروات والفواكه ،خصوصاً تلك التي تؤكل طازجة .
- لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته .

ربما تكون المواد الخام، بما فيها الماء والثلج ملوثة بجراثيم وكيماويات خطرة، وقد تتكون بعض الكيماويات السامة في الأطعمة التالفة والمتعفنة، ولذلك يجب انتقاء المواد الخام بعناية ويجب إتباع الإجراءات الوقائية البسيطة مثل الغسل جيدا والتقشير حيث أن ذلك يؤدي إلى الحد من التعرض للخطر .

ما هو الماء الآمن ؟

ربما يحتوى الماء غير المعالج من الأنهار والقنوات على الطفيلات والأوبئة التي يمكن أن تسبب الإسهال والتيفويد والدوسنتاريا . كذلك فإن ماء الأنهار والقنوات الذي لم تتم معالجته يعتبر غير آمن .

ماء الأمطار الذي يتم جمعه في وعاء أو خزانات نظيفة يعتبر آمناً طالما أن هذا الوعاء أو الخزان محمي من التلوث بالطيور أو الحيوانات الأخرى .

نحن نحتاج إلى الماء الأمن للقيام بـ

- غسل الفواكه والخضروات .
- إضافته إلى الأطعمة .
- لصنع المشروبات .
- لصنع الثلج .
- لتنظيف أدوات الطبخ والأكل.
- غسل الأيدي .

كيف تختار المواد الخام الآمنة ؟

عند شراء أو استخدام أطعمة ، يجب مراعاة التالي

- اختار الأطعمة الطازجة أو الكاملة .
- تجنب الطعام التالف أو المتعفن .
- اختار الأطعمة التي تم معالجتها بشكل آمن مثل حليب المبستر أو اللحم المدخن .
- قم بغسل الخضروات والفواكه بشكل جيد خاصة إذا كنت ستأكلها طازجة .
- قم بقطع الأجزاء التالفة من الفواكه أو الخضار .
- لا تتناول أي طعام بعد انتهاء فترة صلاحيتها .
- تخلص من العلب والعبوات التي تعرضت للتلف أو التي حدث فيها تأكسد .
- أختار الأطعمة الجاهزة للأكل والمطبوخة أو الأغذية القابلة للفساد والمخزنة بشكل صحيح (أما تكون باردة أو ساخنة لكن لا تكون في منطقة الحرارة الخطرة)
- انتبة لتاريخ الأنتهاء على الأطعمة وتخلص من الأطعمة التي أنتهت صلاحيتها.

١٠-الرسالة العاشرة : كن نشيطا ومارس التمارين الرياضية بانتظام وأشرب الكثير من الماء.

يمكن أن تؤدي التمارين الرياضية إلى الحد من مخاطر التعرض للإصابات المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب والسكري والسرطان وارتفاع ضغط الدم والاكتئاب وهشاشة العظام .كما أنها يمكن أن تساعد في الحد من مخاطر الإصابة بسرطان المستقيم والقولون والصدر .

كذلك فإن المواظبة على أداء التمارين الرياضية يمكن أن يساعد في الحفاظ على وزن الجسم عند المستويات المقبولة وعلى تمتع الفرد بصحة جيدة وتحسين نوعية الحياة .

التمارين الرياضية الخفيفة

للتمتع بصحة جيدة فإن كافة الأفراد البالغين ما بين ١٨-٦٥ سنة يحتاجون إلى ممارسة النشاطات والتمارين الرياضية البدنية الخفيفة لفترة لا تقل عن ٣٠ دقيقة لخمس أيام في الأسبوع الواحد أو ممارسة رياضة عنيفة لمدة ٢٠ دقيقة لثلاثة أيام كل أسبوع ويمكن أن يتم المزج بين التمارين الخفيفة والقوية لتحقيق هذه التوصيات
النشاط البدني متوسط القوة والذي يوازي المشي بسرعة خفيفة يزيد معدل نبضات القلب وبالإمكان حساب الكمية الإجمالية في اليوم من خلال فترات بسيطة (عشر دقايق). والنشاط البدني الشديد مثل الهرولة يؤدي للتنفس السريع وينتج عنه ارتفاع لضربات القلب.
ولا تشمل هذه التوصية النشاطات اليومية المعتادة من الخفيفة إلى الشديدة كالطهي والمشي العادي والتسوق إذا استغرقت أقل من ١٠ دقائق.

النشاط المقوي للعضلات

للحفاظ على صحة جيدة ولياقة بدنية عالية يستفيد البالغون من أداء النشاطات التي تؤدي إلى زيادة قوة العضلات والتحمل لما لا يقل عن يومين كل أسبوع ولذلك يوصى بأداء ٨ – ١٠ تمارين في يومين أو أكثر متتاليين كل أسبوع باستخدام مجموعات العضلات الرئيسية وذلك يشمل تمارين رفع الأثقال وصعود السلالم وغيرها من التمارين .
كذلك فإن القيام بالنشاطات الحركية لأكثر مما هو موصى به له مزايا إضافية عديدة حيث يساهم في زيادة قدرة الجسم على التخلص من الكتل الدهنية في العضلات وزيادة كتلة العضلات وفقدان الوزن .

القوة والتحمل العضلي

هناك العديد من المزايا الصحية للنشاطات التي تؤدي إلى زيادة قدرة وتحمل العضلات في الفئات غير كبار السن ولذلك يوصى بأن يتم أداء ٨-١٠ تمارين رياضية خلال يومين أو أكثر غير متتاليين كل أسبوع باستخدام العضلات الرئيسية . ويجب إستخدام الأثقال التي تؤدي إلى زيادة الإحساس بالتعب وذلك بعد تكرار كل تمرين ما بين ٨-١٢ مرة .

الجدول (١٤) تصنيف الأنشطة اليومية بحسب شدتها.

الخفيفة أقل من ٣	المتوسطة من ٣-٦	الشديدة أكثر من ٦
المشي المشي حول المنزل أو المتجر أو المكتب ببطء	المشي :٣،٣ المشي بسرعة خفيفة (٤ ميل في الساعة) تحويل الأميال إلى كيلومترات	المشي – العدو والجري المشي بسرعة (٥،٤ ميل في الساعة أو ٣،٦ كم) المشي/ تسلق الجبل بخطى متوسطة مع حمولة بسيطة ١٠ رطل المشي بسرعات مع حمولة ١٠-٤٢ رطل الجري الخفيف بسرعة ٥ ميل الجري الخفيف بسرعة ٦ ميل الجري السريع بسرعة ٧ ميل
الأعمال المنزلية – المكتبية - الجلوس واستخدام الكمبيوتر في العمل باستخدام الأدوات البسيطة = ٥،١ - أداء الأعمال الخفيفة أثناء الوقوف مثل تسوية السرير وغسيل الأطباق وكي الملابس وإعداد الطعام أو محاسبات في المتجر = ٢-٥،٢	التنظيف - غسيل النوافذ ، السيارات ، تنظيف الجراج = ٣ كنس الأرضيات أو السجاد أو تنظيفها بالمكنسة أو تلميع الأثاث = ٣-٥،٣ أعمال النجارة – العامة = ٥،٣ حمل وترتيب الأخشاب = ٥،٥ تسوية الحشائش – الممرات = ٥،٥	تنظيف الرمال ، الفحم .....الخ = ٧ حمل الحمولات الثقيلة مثل الطوب =٥،٧ الأعمال الزراعية الثقيلة مثل تكويم القش = ٨ أعمال الحفر وحفر الخنادق = ٥،٨
الرياضات الترفيهية الفنون والصناعات اليدوية ولعب الورق = ٥،١ لعب البلياردو = ٥،٢ القوارب = ٥،٢ الكريكيت = ٥،٢ الدومينو= ٥،٢ الصيد والجلوس = ٥،٢ اللعب على الآلات الموسيقية = ٢ – ٥،٢	البادمنتون – الترفيهي = ٥،٤ كرة السلة – تصويب الكرة = ٥،٤ ركوب الدراجات – بمجهود بسيط (١٠-١٢ ميل) = ٦ الرقص البطئ= ٠،٣ الرقص السريع= ٥،٤ الصيد من على ضفة النهر مع المشي = ٤ الجولف – المشي = ٣،٤ القوارب الشراعية والتجديف = ٣ السباحة الترفيهية = ٦ تنس الطاولة = ٤ التنس الزوجي = ٥ كرة اليد – اللعب الترفيهي = ٣- ٤	كرة السلة = ٨ قيادة الدراجات بمجهود متوسط (١٢-١٤ ميل) = ٨ قيادة الدراجات بسرعة (١٤-١٦ ميل) = ١٠ اختراق الضاحية ببطء (٥،٢ ميل في الساعة) =٧ احتراق الضاحية بسرعة (٥-٩،٧ ميل في الساعة) = ٩ كرة القدم الترفيهية= ٧ كرة القدم= ١٠ السباحة – متوسطة / شديدة = ٨-١١ التنس الفردي = ٨ كرة اليد – التنافسية في صالة الرياضةأو على الشاطئ = ٨

قواعد إرشادية لكبار السن

يشكل النشاط الرياضي أهمية كبري لكبار السن نظراً لأنه يساعد على تقليل نسب خطر الوقوع والإصابات الناجمة من الحوادث، ويساعد على الوقاية من القصور الوظيفي، ويعتبر علاجاً فعالاً للعديد من الأمراض المزمنة.

- تنطبق القواعد الإرشادية الخاصة بالبالغين على كبار السن الذين لا يعانون من أي أمراض مزمنة أو قصور وظيفي يؤثر على القدرة على الحركة أو اللياقة أو النشاط البدني .
- لكي يتم المحافظة على صحة جيدة ، يحتاج كبار السن إلى ممارسة التمارين الرياضية المتوسطة لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة لخمس أيام في الأسبوع أو ممارسة التمارين الشديدة لمدة ٢٠ دقيقة لثلاثة أيام في الأسبوع ويمكن الجمع بين النشاط المتوسط والقوي للوصول للمعدل المطلوب .
- للحفاظ على صحة جيدة ولياقة بدنية يستفيد كبار السن من أداء النشاطات التي تؤدي إلى زيادة قوة العضلات والتحمل لما لا يقل عن يومين كل أسبوع ولذلك يوصى بأداء ٨ – ١٠ تمارين في يومين متتاليين أو أكثر كل أسبوع باستخدام مجموعات العضلات الرئيسية.
- يجب على كبار السن الزيادة عن الحد الأدنى المطلوب من النشاط الحركي إذا لم يكن هناك أمراض تمنعهم من النشاط الجسماني وكانوا يرغبون في زيادة مستوى لياقتهم البدنية وتحسين قدرتهم على التعايش مع الأمراض الحالية حيث تكون لزيادة النشاط الحركي تأثير إيجابي وتساهم في الحد من حالات الإصابة بالأمراض والأمراض المزمنة.
- للمحافظة على المرونة اللازمة لأداء النشاطات المطلوبة التي تؤدي إلى الحفاظ أو زيادة المرونة يجب على كبار السن ممارسة هذه التمارين لمدة يومين كل أسبوع كل مرة لا تقل عن ١٠ دقائق يوميا .
- لتقليل مخاطر التعرض لإصابة بسبب السقوط ، يجب على الساكنين في المدن من كبار السن الذين يعانون من خطر كبيرة للتعرض إلى السقوط ممارسة التمارين التي تحافظ على أو تؤدي إلى زيادة التوازن .
- كذلك يجب على كبار البالغين ممارسة النشاط الحركي بشكل منتظم على حسب قدراتهم وحالاتهم الصحية.
- كذلك يجب على كبار السن التخطيط للحصول على النشاط الرياضي الكافي الذي يعالج كل نوع من التمارين الموصى بها بشكل منتظم وأن يقوموا بإعادة تقييم هذه الخطط على حسب تحسن قدراتهم وعلى حسب التغيرات الخاصة بوضعهم الصحي .

المراجع

١- منظمة الصحة العالمية ، منظمة الأغذية والزراعة . احتياجات الإنسان من الفيتامينات و المعادن : الطبعة الثانية تقرير مشترك بين منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة ، الأمم المتحدة عام ٢٠٠٤ .

٢- فريق العمل المكلف بتطوير وتنفيذ قواعد التغذية التي تعتمد على الأطعمة العمانية، الخلفية الفنية والوصف ، تقرير لم يتم نشره ٢٠٠٧ – دائرة التغذية وزارة الصحة ، سلطنة عمان .

للحصول على المراجع أو أية معلومات أخرى

هاتف ٢٤٧٨٦٥٥٣ (٩٦٨) فاكس: ٢٤٧٠٥٥٩٤

e-mail:ha-nutrition@moh.gov.om

دائرة التغذية

وزارة الصحة - سلطنة عمان