

# الغذاء هو الدواء

## التغذية العلاجية في مواجهة السمنة

د. ريان زيدان الحركاني  
M.B.Ch.B/ M.Sc./ Ph.D



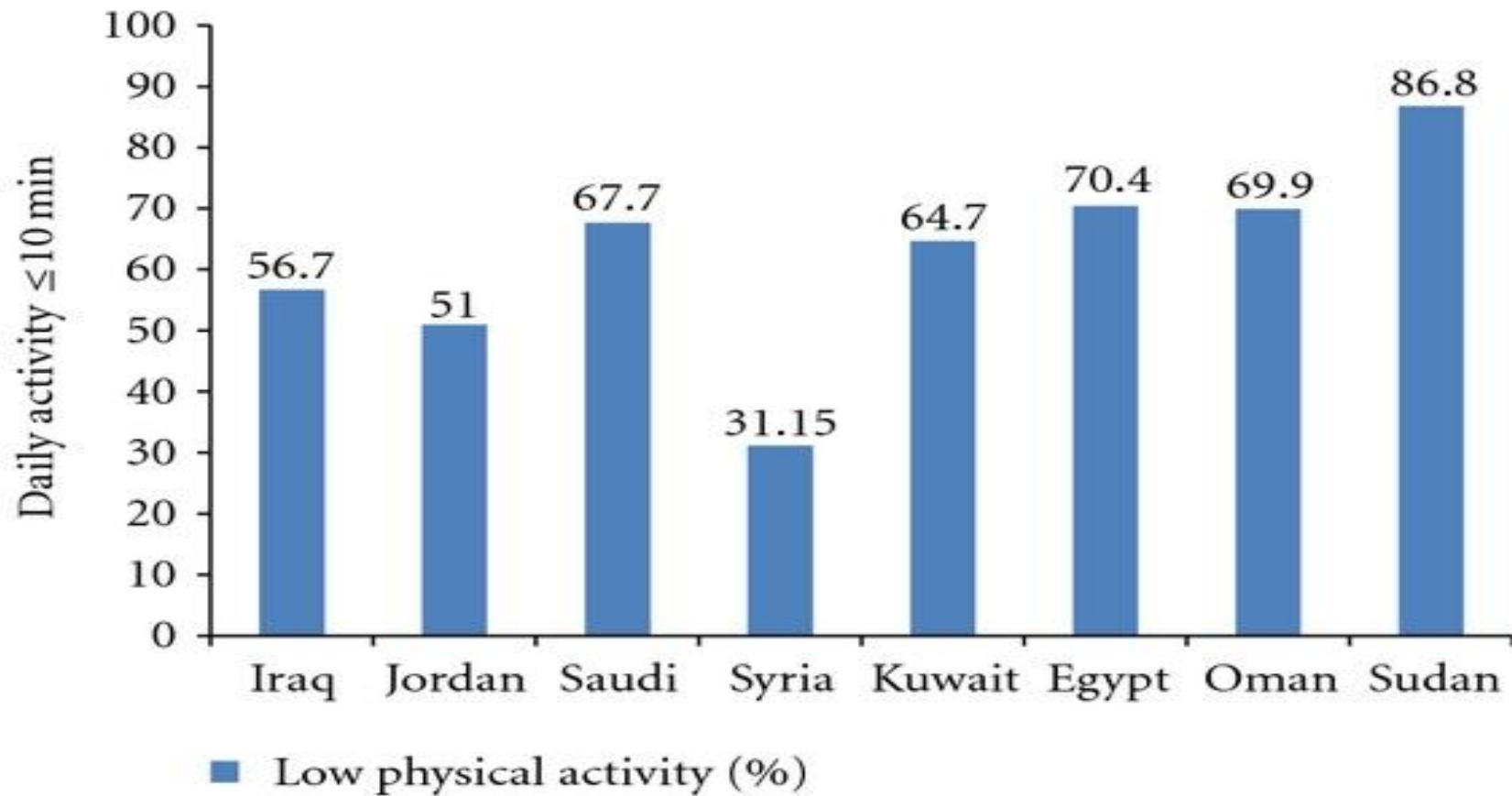
# تعريف السمنة

زيادة مؤشر كتلة الجسم عن 30

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغم) / مربع الطول (سم)



# انتشار السمنة في العراق



# أسباب السمنة

عوامل وراثية

قلة النوم

قلة الحركة وزيادة الأكل غير الصحي

خلل الهرمونات

خمول الغدة الدرقية

نقص فيتامين دي 3

بعض الأدوية، مثل مضادات الاكتئاب، ومضادات الذهان، وبعض أدوية السكري، والصرع، والكورتيزون

**اتباع نظام غذائي غير صحي:** يساهم تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية مثل: المقلبات، والسكريات، والمخبوزات و كثرة استهلاك الأكلات السريعة

# الافراط في تناول الطعام

في حال كان معدل استهلاك السعرات الحرارية بشكل أكبر من حاجة الجسم وبدون صرف طاقة وحركة مقابل هذا الاستهلاك يقوم الجسم عندها بتخزين الدهون الزائدة وتراكمها في الجسم، فيؤدي ذلك إلى زيادة الوزن والوصول إلى السمنة المفرطة.

هناك أطعمة غنية بالسعرات الحرارية، ويكون أثراها على الوزن أكثر من غيرها، ومنها:  
الوجبات السريعة.  
الطعام المقلبي.  
الأطعمة التي تحتوي كميات كبيرة من السكر.  
العصائر المصنعة.  
المشروبات الغازية.  
الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات كالخبز والأرز.

# قلة النشاط البدني

قلة ممارسة الرياضة، واتباع روتين يومي خالي من الحركة والنشاط يقلل من معدل حرق الدهون، كما تؤثر قلة الحركة والامتناع عن ممارسة الرياضة الخفيفة سلباً على نظام عمل الهرمونات، وعمل الجهاز الهضمي، لذا هي من أهم أسباب السمنة المفرطة. وبينت دراسات بأن زيادة النشاط البدني يحافظ على هرمون الإنسولين ضمن المستويات الطبيعية، فاضطراب مستويات الإنسولين في الجسم يؤدي إلى زيادة الوزن.

# قلة النوم

بيّنت الدراسات التأثير السلبي لقلة النوم الذي يتمثل في خطر زيادة الوزن عند الأطفال والبالغين، ويكون ذلك بتأثير قلة النوم على هرمونات الشهية، حيث يؤدي السهر إلى تثبيط هرمون الشبع (اللبيتين) وبالتالي زيادة الشهية للطعام مما يؤدي إلى السمنة.

# تكيس المبيض المتعدد

خلل في هرمونات الغدة النخامية المحفزة للمبيض  
مما يؤدي إلى السمنة وظهور الشعر غير الطبيعي في الوجه والجسم والبطن وظهور  
حبوب الشباب في الوجه والصدر مع علامات مقاومة الانسولين

# مضاعفات السمنة

ارتفاع ضغط الدم و تصلب الشرايين

الجلطات والذبحة القلبية

احد اسباب سرطان القولون و البنكرياس و المعدة و الغدة الدرقية

مقاومة الانسولين و داء السكري

الكابة والانعزال عن المجتمع والتعرض للتنمر

العقم وتأخر الانجاب في المستقبل

البلوغ المبكر عند الاطفال

كيف يتم التشخيص؟



# FM-280H

More than  
40 human health data  
Professional-grade  
body composition analysis report

Body Composition Analysis Report	
Height (cm)	162.3cm
Body Composition Analysis	
BCF	15.9
CF	15.9
Protein	2.2
Minerals	2.72
Fat	25.2
Muscle-Fat Analysis	
Weight	56.2
Skinfold	23.6
Bodyscore	21.6
Obesity Analysis	
Skinfold	23.6
FM	23.2
Segmental Assessment	
1. Head	0.00%
2. Neck	0.00%
3. Chest	0.00%
4. Abdomen	0.00%
5. Thigh	0.00%
6. Lower Leg	0.00%
7. Upper Leg	0.00%
8. Hand	0.00%
9. Foot	0.00%
Body Composition Change	
Weight	56.2
Skinfold	23.6
FM	23.2

FITMac-280H

Score: 62.7 / 26

Comprehensive Evaluation

Overall Health Status: 62.7 / 100  
Body Composition: 2.2 / 100  
Muscle Strength: 0.32 / 100  
Muscle/Fat Level: 4.2 / 100

Body Type

Neutro	Neutral	Obese
Neutral	Neutral	Obese
Neutral	Neutral	Obese

Strength Comparison

Overall Strength: 62.7 / 100

Strength Comparison: 2.2 / 100

Fat Content: 0.32 / 100

Minerals Content: 4.2 / 100

Results QR Code



Scan the QR code for the results report.

http://www.itech.com.cn

Impedance

0.040 0.040 0.040 0.040 0.040 0.040

0.040 0.040 0.040 0.040 0.040 0.040

TECH  
www.itech.com.cn

# علاج السمنة

نظام غذائي يحدده طبيب التغذية كالصيام المتقطع ورجيم السعرات الحرارية  
ادوية التنحيف اما حبوب او ابر التنحيف

علاج اسباب السمنة



تغییر نمط الحياة

# ممارسة الرياضة

تعتبر الرياضة عنصراً أساسياً في علاج السمنة، حيث تعمل على حرق السعرات الحرارية الزائدة وتحسين الصحة العامة، ويُوصى بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني متوسط الشدة أسبوعياً، مثل المشي السريع والسباحة وركوب الدراجات، مع زيادة تدريجية في الشدة والمدة، والاستعانة بالأنشطة اليومية كصعود الدرج، ودمجها مع نظام غذائي صحي لتحقيق نتائج فعالة ومستدامة.



# الكيتو دايت

رجيم الكيتو دايت هو نظام غذائي يعتمد على تقليل الكربوهيدرات بشكل كبير (أقل من 50 جرامًا يومياً) وزيادة الدهون الصحية والمعتدلة، مما يجبر الجسم على حرق الدهون بدلاً من الكربوهيدرات لانتاج الطاقة، ويدخل الجسم في حالة تسمى "الكيتوزية" حيث يُنتج الكبد الكيتونات لاستخدامها كمصدر للطاقة. هذا النظام قد يساعد في فقدان الوزن وتحسين مستويات السكر في الدم، لكنه يتطلب إشرافاً طبياً لتجنب الآثار الجانبية وضمان توازن العناصر الغذائية.

تشمل مخاطر الكيتو دايت قصيرة المدى، مثل الصداع والإرهاق، بالإضافة إلى مشاكل الجهاز الهضمي كالإمساك، وحصوات الكلى، ونقص الفيتامينات والمعادن بسبب تقييد تناول الألياف والفاكه والحبوب. كما أن هناك زيادة محتملة في الكوليسترول الضار، وزيادة العبء على الكبد، ومشكلات في صحة العظام على المدى الطويل.

**الكبد الدهني**

# الصيام المتقطع

الصيام المتقطع هو نمط غذائي يتم فيه التناوب بين فترات تناول الطعام وفترات الصيام، مع التركيز على توقيت تناول الوجبات وليس أنواعها بالضرورة. تتضمن الطرق الشائعة صيام 16 ساعة يومياً

أو نظام "5:2" الذي يتضمن تناول الطعام بشكل طبيعي 5 أيام وتقليل السعرات الحرارية في يومين آخرين. يهدف الصيام المتقطع إلى تقليل السعرات الحرارية، حرق الدهون، وتحسين الصحة الأيضية، ويحتاج إلى الالتزام بجدول زمني محدد.

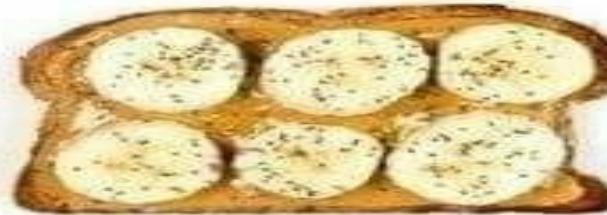
# رجيم السعرات الحرارية

رجيم السعرات الحرارية يعتمد على مبدأ بسيط وهو تناول سعرات حرارية أقل مما يحتاجه الجسم، وذلك لإنقاص الوزن من خلال دفع الجسم لاستخدام السعرات الازمة ثم تقليلها بمقدار 750-500 سعرة حرارية، مع التركيز على تناول الأطعمة الصحية قليلة السعرات وشديدة الشبع مثل البروتينات والألياف، والحرص على ممارسة النشاط البدني بانتظام للحفاظ على صحة الأيض وخسارة الوزن بشكل صحي.

# 300 CALORIES

Carbs: 34 g  
Protein: 11 g  
Fat: 14 g  
Fiber: 8 g

Peanut butter, banana & chia toast



Simple egg sandwich & 1/2 cup sliced strawberries

# 400 CALORIES

Carbs: 40 g  
Protein: 19 g  
Fat: 21 g  
Fiber: 9 g



Cheesy egg scramble, 1 slice whole wheat toast & 2/3 cup blueberries



# 500 CALORIES

Carbs: 41 g  
Protein: 27 g  
Fat: 24 g  
Fiber: 11 g

amdelherbal.com

Pair each with black coffee, unsweetened hot tea or water.



# عيادة الدكتورة ريان زيدان الحركاني

العنوان ساحة بيروت فرع نظارات جدو قرب صيدلية جوهرة الرنين ومختبر الاهتمام

07745047512

## الملاحظات

- يمكن استخدام محلى استسيفيا كبديل للسكر
- تناول 3 اكواب من الشاي في اليوم كحد أعلى
- تناول 8 اكواب من الماء على الأقل يوميا
- يمكن تناول كمية مفتوحة من السلطة أثناء الوجبات
- تناول برتقالة واحدة او تفاحة واحدة بين الوجبات
- يمنع تناول مرتل باتا تناول مرق البطاطا او الفاصولياء البيضاء
- يمنع تناول الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات مثل التمر و التين و العنب
- يمكن تناول مرق الباميا او الفاصولياء الخضراء او الشجر او السبانخ بمقادير كوب واحد فقط مع وجبات الطعام ليومين من الأسبوع مع الالتزام بطريقة طبخ المرق بدون اي قطرة زيت او تصفيتها من الزيوت تماما قبل الأكل
- يمكن أخذ وجبة مفتوحة مرة واحدة كل ست ايام
- ممارسة رياضة المشي لمدة نصف ساعة وثلاث أيام في الأسبوع على الأقل
- يسمح بتناول المشروبات الغازية بمعدل مرتين في الأسبوع فقط ويجب ان تكون خالية من السعرات الحرارية ويفضل تجنبها من الأساس

## العشاء

- سندويش من الخبز الصاج او التورتيلا عدد 1 مع قطع من الطماطم و الفلفل الأخضر مع القطر او
- سمك فيليه مشوي عدد 2 قطع مع نصف كوب رز مسلوق او كوب يرغل مسلوق او
- صدر دجاج مشوي او مسلوق (قطعة واحدة) او
- نصف عليه من سمك التونة مع نصف رغيف من خبز الصاج او
- كوب من شوربة العدس الخضار او
- خمس قطع من تكية اللحم مع نصف كوب رز او كوب يرغل او
- علبة من سمك التونة مع نصف صمونة او
- كوب من شوربة العدس مع نصف صمونة او
- خمس مكعبات صغيرة من صدر دجاج مسلوق مع الخضار مثل البروكلي و الفلفل الأخضر مع خمس ملاعق من المعكرونة المسلوقة او
- سندويش من خبز الصاج او التورتيلا عدد 1 مع شريحتين من جبن الموزاريلا مع قطع من الطماطم و الفلفل الأخضر مع القطر

## الغداء

- صدر دجاج مشوي او مسلوق (قطعة واحدة) مع كوب يرغل مسلوق او
- سمك فيليه مشوي عدد 2 قطع مع نصف كوب رز مسلوق او كوب يرغل مسلوق او
- خمس قطع من تكية اللحم مع نصف كوب رز او كوب يرغل او
- علبة من سمك التونة مع نصف صمونة او
- كوب من شوربة العدس مع نصف صمونة او
- خمس مكعبات صغيرة من صدر دجاج مسلوق مع الخضار مثل البروكلي و الفلفل الأخضر مع خمس ملاعق من المعكرونة المسلوقة او
- سندويش من خبز الصاج او التورتيلا عدد 1 مع شريحتين من جبن الموزاريلا مع قطع من الطماطم و الفلفل الأخضر مع القطر

## الفطور

- بيضة مسلوقة+نصف صمونة+كوب حليب خالي الدسم او جبن أبيض قليل الدسم+نصف صمونة+كوب شاي او قهوة بدون سكر او قطعتين من التوست الابيض او الاسمر مع ملعقة كوب من القول السوداني مع الشاي او القهوة بدون سكر او اربع قطع من بسكويت الدياجست مع كوب من الحليب خالي الدسم او عدد 2 اصابع من صوصي الدجاج المشوي مع نصف صمونة او خمس ملاعق من الكورن فليكس مع كوب حليب خالي الدسم او





The Saxenda® pen quick guide is based on the Instructions for Use in the Saxenda® Medication Guide that

**Saxenda**

NDIC 0169-4772 11 Upn: 477211

**OZEMPIC®**

(semaglutide) injection

For Single Patient Use Only

NDC 0169-4770-01

**OZEMPIC®**

(semaglutide) injection

For Single Patient Use Only

NDC 0169-4772-11

**OZEMPIC®**

(semaglutide) injection

For Single Patient Use Only

NDC 0169-4772-11

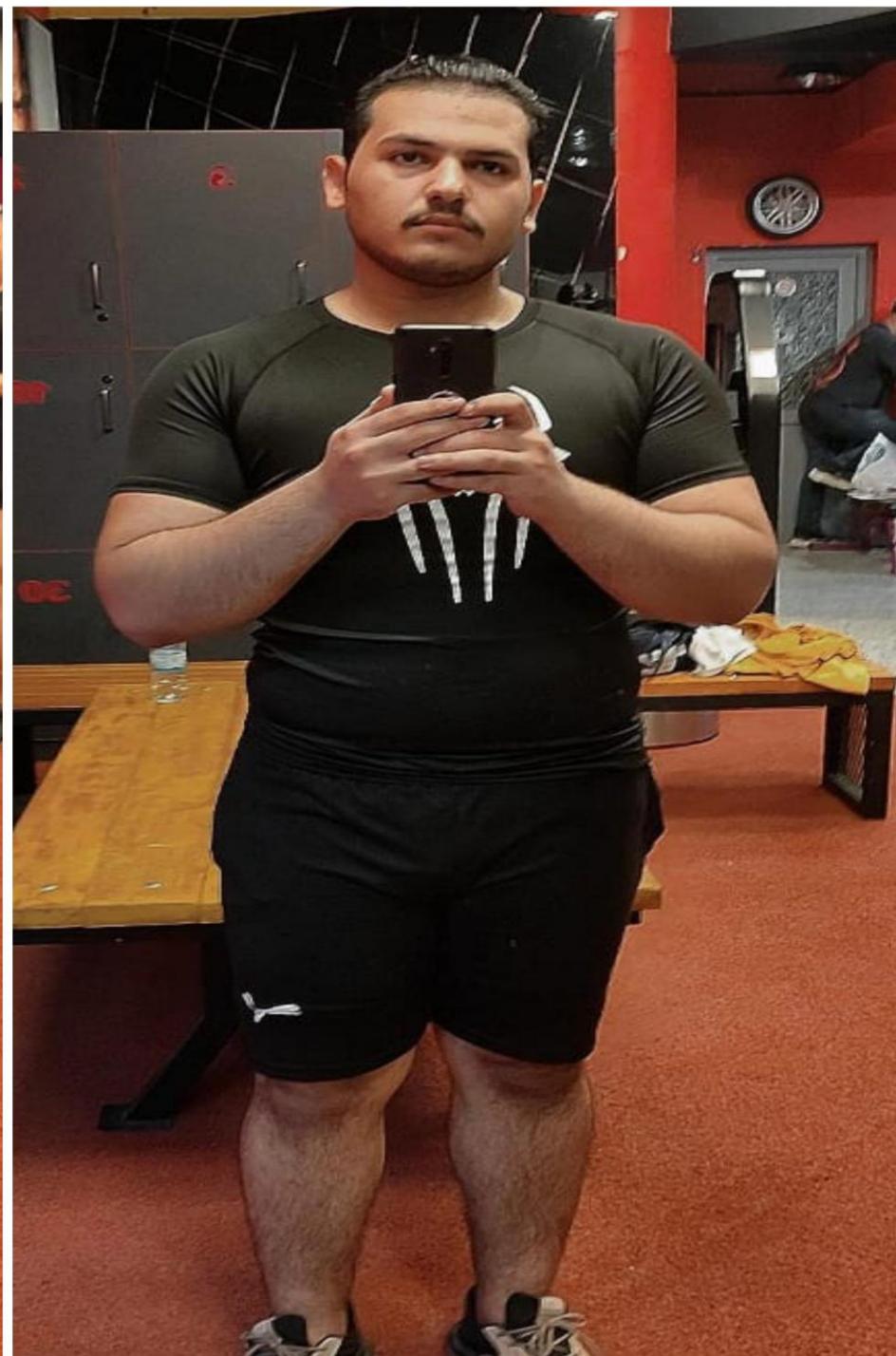
0 mg

0 mg

0 mg







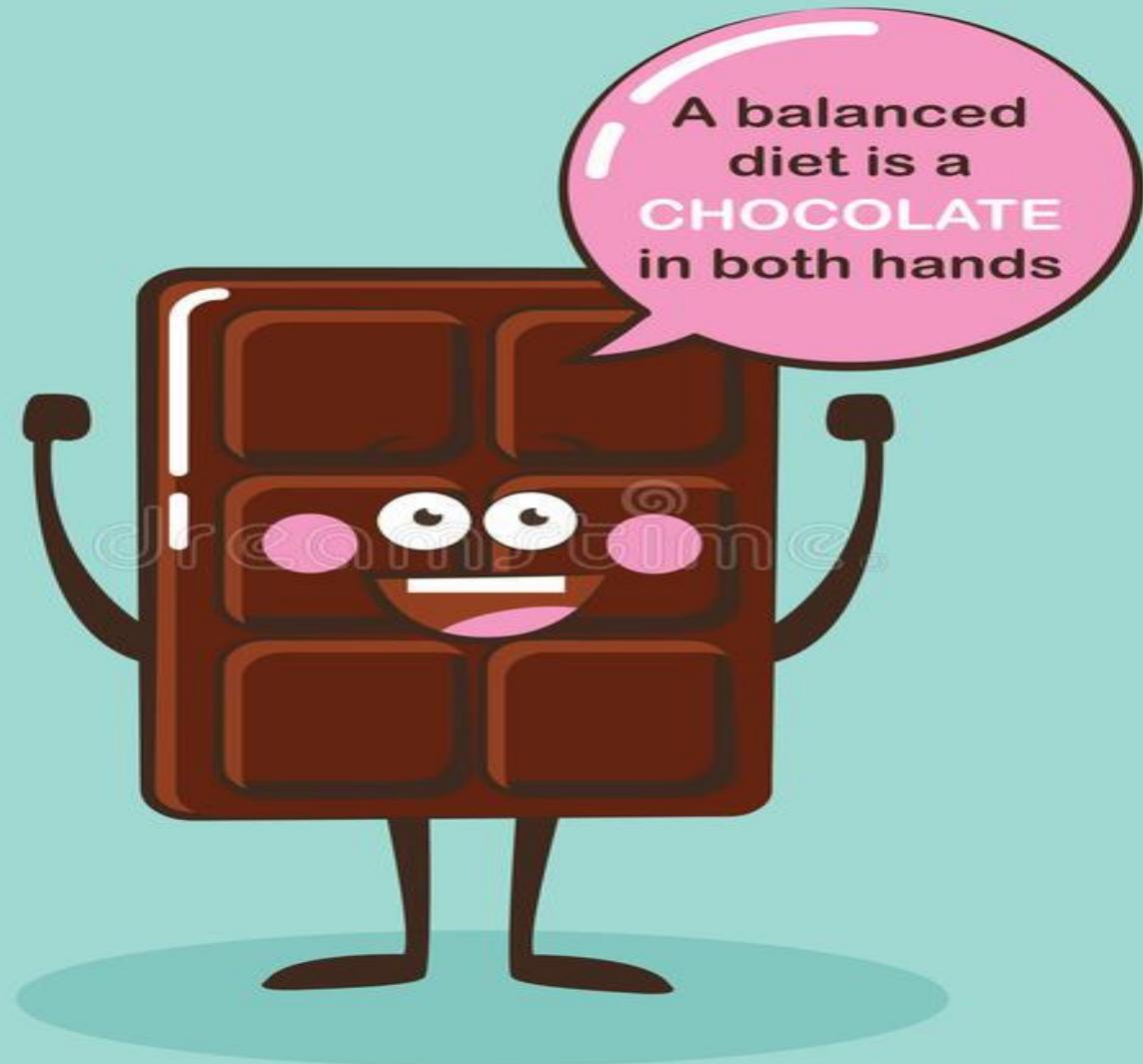












© dreamstime.com