

السرعات الحرارية



الفكرة

الرئيسية

تخزين السرعات الحرارية الزائدة على شكل دهون يتسبب في زيادة الوزن مما يزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة.

أهداف
الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على أهمية الاعتدال في تناول الطعام.
2. أبين المقصود بالسرعات الحرارية وعمليات الأيض.
3. أتعرف على مفهوم زيادة الوزن والسمنة ومعدل انتشارها في المجتمع السعودي.
4. أصف العوامل المسببة للوزن الزائد والسمنة.
5. أقيس حالة وزن جسمي باستخدام مؤشر كتلة الجسم، وقياس محيط الخصر.

المفاهيم

Obesity	السمنة
Calories	السرعات الحرارية
Metabolism	عمليات الأيض
Body Mass Index	مؤشر كتلة الجسم

قيمة الاعتدال في الأكل والشرب

قال الرسول ﷺ: مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقَمَّنُ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لَطْعَامِهِ، وَتَلْتُ لَشْرَابِهِ، وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ. رواه الترمذي.



- راعى الحديث الشريف الاعتدال في الأكل والشرب. أعط أمثلة توضح كيفية تطبيق حديث الرسول ﷺ في أكلك وشربك.

مفهوم السعرات الحرارية

هي وحدة قياس كمية الطاقة الموجودة في الطعام التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية: كعملية التنفس، والهضم، والحركة، والقيام بمختلف أنشطة الحياة اليومية، ويُعبر عنها بالكيلو كالوري (K calorie) أو الكيلو جول (K Joule)، وكلاهما من وحدات قياس الطاقة.

عمليات حرق السعرات الحرارية (عمليات الأيض):

هي عمليات تحدث داخل جسم الإنسان لتحويل المتناول من الطعام والشراب إلى طاقة حتى في وقت الراحة. وتستخدم هذه الطاقة لبناء الأنسجة ولقيام الجسم بوظائفه الأساسية، مثل: التنفس ودوران الدم وغيرها وتعرف هذه الطاقة بمعدل الأيض الأساسي.

مفهوم زيادة الوزن والسمنة:

تعرّف منظمة الصحة العالمية السمنة بأنها: تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون، قد يلحق الضرر بالصحة.

ما السبب في تراكم الدهون؟

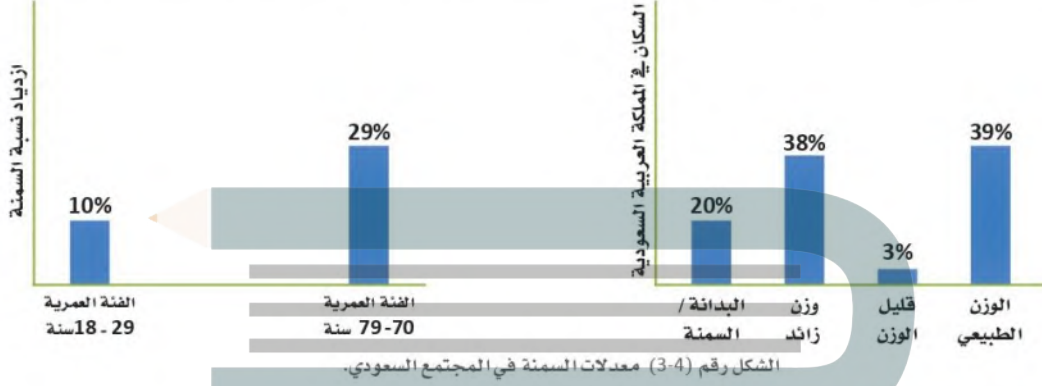
يعد اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم (الأكل) والسعرات الحرارية التي يحرقها السبب الأساس لتراكم الدهون.

تتمثل خطورة السمنة في أنها تزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة: كأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع الكوليسترول، وداء السكري.



معدلات السمنة في المجتمع السعودي

أظهرت نتائج المسح الصحي لدى السكان في المملكة العربية السعودية إلى أن الوزن الطبيعي بلغ نسبة (39%)، ونسبة (3%) قليل الوزن، ونسبة (38%) وزن زائد، بينما نسبة (20%) من المجتمع يعانون من البدانة/السمنة. كما أشارت النتائج إلى ازدياد نسبة السمنة مع التقدم في العمر؛ إذ بلغت النسبة (10%) من الفئة العمرية 18 سنة إلى 29 سنة، ونسبة (29%) من الفئة العمرية 70 سنة إلى 79 سنة.



عوامل زيادة الوزن والسمنة

لزيادة الوزن والسمنة لدى الشخص عدة عوامل تؤدي إلى اختلال معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم، مثل:

- زيادة مدخول الأغذية ذات الطاقة العالية وخاصة الغنية بالدهون.
- زيادة استهلاك الطعام عن المعدل الذي يحتاجه الشخص.
- زيادة الخمول البدني.
- عامل وراثي أي وجود تاريخ عائلي لمرض السمنة.
- عدم الحصول على النوم الكافي، أو زيادة في معدل النوم.
- الإصابة ببعض الأمراض، مثل: أمراض الغدة الدرقية.
- تناول بعض الأدوية، مثل: مضادات الاكتئاب.

استكشاف: طرق الوقاية من السمنة

8-4

نشاط

• لماذا تعد السمنة خطراً صحياً يهدد سلامة الأفراد والمجتمع؟ وما طرق الوقاية منها؟

السمنة تزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض كأمراض القلب، وداء السكري وارتفاع ضغط الدم. ويمكن الوقاية منها باتباع نظام غذائي صحي يحتوي على جميع العناصر الغذائية، وسعرات حرارية مناسبة، وكذلك عن طريق زيادة النشاط البدني الذي يؤدي إلى حرق السعرات الحرارية وبالتالي لا يتم تخزينها على شكل دهون في الجسم.

المؤشرات الصحية لحالة الوزن

يمكن قياس حالة وزن الشخص بعدة طرق علمية، وأشهرها مؤشر كتلة الجسم، ومحيط الخصر.

مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index)

هو مؤشر يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله، لتصنيف زيادة أو نقصان الوزن مقارنة بالمعدل الطبيعي.

يحسب مؤشر كتلة الجسم عن طريق المعادلة

الوزن بالكيلوجرام

الطول بالمتر²

يقاس محيط الخصر

باستخدام شريط المتر

تزداد خطورة الإصابة بالأمراض عندما تكون قياسات محيط الخصر كالتالي:

النوع	تزداد الخطورة	خطورة عالية
أنثى	80 سم أو أكثر	88 سم أو أكثر
ذكر	94 سم أو أكثر	102 سم أو أكثر

تُفسر النتيجة وفق تصنيف الوزن في ست فئات كالتالي:

تصنيف مؤشر كتلة الجسم	
أقل من 18.5	نقص الوزن
18.5 - 24.9	الوزن الطبيعي
25 - 29.9	زيادة الوزن
30 - 34.9	السمنة من الدرجة الأولى
35 - 39.9	السمنة من الدرجة الثانية
40 أو أكثر	السمنة المفرطة

العيادة الصحية: قياس حالة الوزن.

9-4

نشاط



- (أ) احسب مؤشر كتلة الجسم وفق وزنك وطولك، وحدد مؤشر كتلة جسمك.
 (ب) قم بقياس محيط الخصر باستخدام شريط المتر، وحدد مستوى الخطورة بحسب قياس محيط خصرك.
 (ج) فسر النتائج التي حصلت عليها.





- السعرات الحرارية : هي وحدة قياس كمية الطاقة في الأطعمة المستهلكة، وتقاس بالكيلو كالوري Kcal
- السمنة عبارة عن تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون. وهو داء العصر، وعامل للإصابة بالأمراض الأخرى.
- اختلال التوازن بين الطاقة المصروفة والسعرات الحرارية المستهلكة من المجموعات الغذائية هو أحد مسببات السمنة.
- تقاس السمنة بطريقتين: مؤشر كتلة الجسم، أو حساب محيط الخصر.

■ السعرات الحرارية مفهوم تكرر خلال هذا الدرس، ناقش مع زملائك دلالة هذا المفهوم.

■ متى يدخل الفرد مرحلة السمنة؟ وما الأسباب التي توصله إلى ذلك؟



إثراء

مصادر المعلومات الإلكترونية. موقع وزارة الصحة السعودية، صفحة الأمراض المزمنة: السمنة. وتحتوي على معلومات وفيرة حول السمنة ومفهومها وطرق علاجها.



تفكير ناقش



- من وجهة نظرك، لماذا يفشل البعض في الالتزام بنظام غذائي أثناء محاولة إنقاص الوزن؟

التقويم

متى يدخل الفرد في مرحلة السمنة، وما الأسباب التي توصله إلى ذلك؟.

من أهم مسببات السمنة هو اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم (الأكل) والسعرات الحرارية التي يحرقها. وتكون بسبب زيادة استهلاك الطعام عن المعدل الذي يحتاجه الشخص، أو زيادة في الخمول البدني بسبب طبيعة الحياة.

تفكير ناقد

من وجهة نظرك، لماذا بعض الأشخاص يفشل في الالتزام أثناء عملية إدارة أو إنقاص الوزن؟

• لافتقارهم للإرادة والإصرار.

• وضع أهداف غير منطقية.

• الالتزام بنظام غذائي قائم على الحرمان.

• عدم ممارسة النشاط البدني.

