

السمنة والنحافة وفقر الدم

- المفاهيم الرئيسية:**
- السمنة.
 - النحافة.
 - فقر الدم.

إن تناول الغذاء المتوازن والصحي له أهمية كبيرة، وخاصة في مرحلة المراهقة، وذلك بسبب التغيرات الكبيرة التي تحدث في الجانب الجسمي والعقلي للمراهق، وسيوضح ذلك في حوار سالم مع أخصائي التغذية.

سالم طالب في الصف الأول المتوسط حاول إنقاص وزنه، ولكنه بدأ يعاني من علامات سوء التغذية تظهر على جسمه، فذهب إلى أخصائي التغذية لاستشارته حول الموضوع، ودار بينهما الحوار الآتي:

سالم: أشعر بصعوبة الحركة والإجهاد والتعب السريع عند بذل أي مجهود رغم أن جسمي ممتلئ.

الأخصائي: السمنة ليست مؤشراً للصحة، بل قد تكون علامة من علامات سوء التغذية مثلها، مثل: النحافة، وفقر الدم التي تكثر إصابة الأشخاص بها في هذه المرحلة. عرض الأخصائي على سالم جدولاً يوضح مسببات أمراض سوء التغذية وأعراضها وكيفية الوقاية منها وعلاجها.

هل وزنك مثالي؟

لمعرفة ذلك قم بحساب المعادلة الآتية:

قسمة الوزن على مربع الطول بالمتراً فإذا كان الناتج بين (٢٠ - ٢٥) فالوزن ضمن المعدل الطبيعي، وإذا كان بين (٢٥ - ٣٠) فالوزن غير طبيعي، وإذا كان بين (٣٠ - ٣٥) فهو بدين، وإذا كان بين (٣٥ - ٤٠) فهو بدانة مفرطة، وإذا كان بين (٤٠ - ٤٥) فهو بدانة مفرطة جداً (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً).



شكل (١)

السمنة

زيادة غير طبيعية في الوزن؛ نتيجة الإفراط في تناول الطعام، وخاصة العناصر المؤلفة للطاقة؛ مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم، وتسعى المملكة في رؤيتها ٢٠٣٠ لدعم وتعزيز مكافحة السمنة من خلال تكثيف الجهود للوقاية منها.



النفخة

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار (١٠٪) أو أكثر.

العلاج

١ تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية.

٢ يُفضّل تناول الخضراوات الطازجة ذات المحتوى المنخفض من الكربوهيدرات بكميات متوسطة.



٣ ممارسة الرياضة لأنها تملأ المعدة البدنية الخفيفة، دون الحصول على مثل: المشي بانتظام **للقدر المناسب من** تساعد على زيادة **السرعات** الشهية للطعام.

٤ احرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) ساعة من منتصف النهار.

الأعراض

١ الشعور بالتعب عند أقل مجهود.

٢ الإحساس بالبرد السريع.

٣ قلة مقاومة الأمراض.

٤ برودة الأطراف.

٥ الهزال.

الأسباب

١ عدم تناول القدر الكافي من الطعام اللازم لسد احتياجات الجسم.

٢ كثرة النشاط والمجهود البدني.

٣ خلل في هضم وامتصاص الطعام.

٤ فقد الشهية وسوء اختيار الطعام.

٥ خلل في هرمونات الجسم.

٦ عامل وراثي.

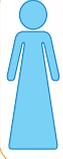
فقر الدم

حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم.



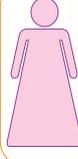


املا الفراغ بإحدى العلامات الآتية (>, =, <):



٣- كمية الغذاء (>)

الحركة والطاقة المبذولة.



٢- كمية الغذاء (=)

الحركة والطاقة المبذولة.



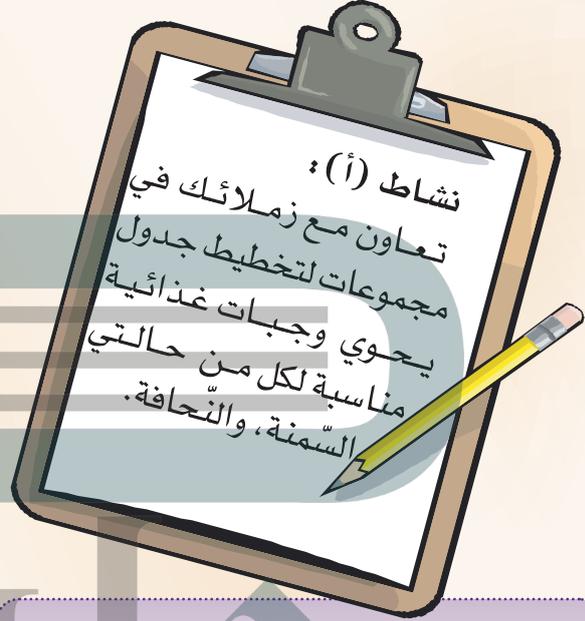
١- كمية الغذاء (<)

الحركة والطاقة المبذولة.



نشاط (ب):

اللحوم الحمراء والكبد البقري من
أكثر الأغذية الغنية بالحديد
الدجاج يساعد على امتصاص
الحديد المتوفر في الخضراوات
البيضاء من أهم مصادر الحديد
لتعويض فقر الدم



نشاط (أ):

للنحافة: الخبز بأنواعه والأرز
والبطاطس والبطاطا والكيك
والبسكويت والفطائر والآيس كريم
والعسل والمربى والحلاوة الطحينية
والبقوليات
للسمنة: الثوم والموز والبصل
والفراولة ورقائق الذرة والكيوي
والسلطة الخضراء والليمون

