

## قياس الحالة الصحية

١. تناول الإفطار  
(أ) يومياً (ب) بشكل غير منتظم (ج) نهاية الأسبوع فقط (د) لا على الإطلاق
  ٢. تتكون وجبة الغداء والعشاء من  
(أ) وجبة متوازنة (ب) ساندوتشات (ج) سلطة / فواكه (د) أطعمة ومشروبات لا تحتوي على قيمة غذائية
  ٣. أقوم بممارسة نظام رياضي من ٣٠ - ٤٥ دقيقة على الأقل  
(أ) يومياً (ب) ثلاث مرات في الأسبوع (ج) بشكل غير منتظم (د) لا على الإطلاق
  ٤. قمت بإتباع نظام غذائي لتقليل وزني  
(أ) نعم (ب) مرة واحدة (ج) مرتين (د) عدة مرات
  ٥. وزني طبيعي بالنسبة لعمرى وطولي  
(أ) نعم (ب) يزيد ٤-٥ كجم (ج) يزيد أكثر من ٥ كجم (د) است متأكد
  ٦. أحاول الحفاظ على وزني من خلال  
(أ) إتباع نظام صحي وممارسة تمارين رياضية (ب) نظام التخلص من الدهون (ج) الصوم (د) لا يوجد
  ٧. أشعر أن ملاسي قد أصبحت ضيقة  
(أ) لا (ب) محتمل (ج) نعم (د) لا أعرف
  ٨. التهم كميات من الطعام عندما أشعر بالجوع بين الوجبات  
(أ) لا على الإطلاق (ب) نادراً (ج) غالباً (د) دائماً
  ٩. تناول الطعام خارج المنزل  
(أ) نادراً (ب) في نهاية الأسبوع (ج) ٢ مرات أسبوعياً (د) غالباً
  ١٠. متوسط ما أشربه من الماء في اليوم هو  
(أ) ٨-١٠ أكواب (ب) ٤-٥ أكواب (ج) أقل من ٤ أكواب (د) لا أعرف
  ١١. أمخن أو أتناول الكحوليات  
(أ) مطلقاً (ب) نادراً (ج) أحياناً (د) غالباً
  ١٢. عدد ساعات النوم يومياً تقريباً  
(أ) ٨-٧ ساعات (ب) أقل من ٤-٥ ساعات (ج) أكثر من ٨ ساعات (د) ساعات غير منتظمة
  ١٣. أعاني من مشاكل صحية  
(أ) لا (ب) نعم (ج) أحياناً (د) محتمل
- ### النتيجة
- (أ) ٤ نقاط (ب) ٣ نقاط (ج) نقطتين (د) نقطة
- ملاحظة هامة  
ستحصل على نقطة واحدة فقط على الإجابات التالية:  
(٥) ج (١) ب و ج و د (٧) ج و د (١٦) ج و د
- ### التقييم
- ٤٣-٤٤  
وضعت الصحي جيد جداً وأنت تتبع نظام غذائي ممتاز.
- ٣٣-٢٢  
تحتاج إلى إتباع نظام غذائي أفضل وممارسة تمارين رياضية من أجل تحقيق المستويات الصحية المطلوبة.
- ٢١-١٣  
عادة غذائية خاطئة، أنت في حاجة إلى تنظيم عاداتك الغذائية وتغيير أسلوب حياتك.

## التغذية والصحة

ما هي الصحة؟  
تعريف الصحة وفقاً لمنظمة الصحة العالمية "هي الحالة التي يتمتع فيها المرء بكامل كفاءته البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية وليس مجرد غياب الأمراض أو الاضطرابات".

ما هي اللياقة البدنية؟  
اللياقة البدنية هي قدرة الجسم على مواكبة الضغوط الروتينية ومصاعب الحياة.

ما هو النظام الغذائي الصحي / المتوازن؟  
هو النظام الغذائي الذي يحتوي على كمية مناسبة من كافة العناصر الغذائية، مع إعطاء أولوية خاصة لعدد السعرات الحرارية وقياس الكميات وتقليل نسبة الكربوهيدرات، ولا تتوقع الحصول على هذا النظام الغذائي المتوازن في قائمة الطعام الخفيفة التي يقدمها مطعمك المغفل كما لا تستطيع العثور عليه في مطاعم الوجبات السريعة المحلية. ويتوقف النظام الغذائي الصحي على نوعية الطعام في الدرجة الأولى وليس على كميته، ويتطلب النظام الغذائي الصحي المتوازن تناول الكميات والأشكال المناسبة من الأطعمة والمشروبات لتوفير الغذاء والطاقة والحفاظ على خلايا الجسم وأنسجته وأعضائه وتحسين عملية النمو الطبيعية.

والطريقة المثلى للحفاظ على صحتك هي إتباع نظام غذائي صحي في جميع الأوقات وليس فقط عندما تريد إقاص وزنتك، فتناول غذاء صحي إختيار طويل المدى لإستمتاع بصحة جيدة طوال حياتك.

ما هي العناصر الغذائية؟  
هناك بعض العناصر الغذائية التي يجب تناولها بكميات مناسبة للتمتع بحياة صحية.

وتتمثل هذه العناصر فيما يلي:  
الكربوهيدرات: تمثل الكربوهيدرات مصادر الطاقة الرئيسية وتشمل الخبز والسكريات والسكر والذائق والأرز والحبوب الكاملة والعدس والفاصوليا والبقوليات والخضروات والفواكه المحتوية على النشا.

البروتينات: تسهم في بناء عظام الجسم وتمثل مصدر الطاقة في حالات الطوارئ.  
تتمثل مصادر البروتينات فيما يلي:

البروتينات النباتية: العدس، البراعم، الحليب، الجوزيات، بروتين الصويا  
البروتينات غير النباتية: كافة الأطعمة الحيوانية ( اللحم والدجاج والسمك والبيض، إلخ)  
الدهون: تمثل الدهون مصدراً مركزاً من مصادر الطاقة. كما تساهم أيضاً على امتصاص كثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

تتمثل مصادر الدهون فيما يلي: الزيوت، زيت الزيتون والكانولا والسمسم ودورا الشمس والعصفر وفول الصويا والزيت والجوز وجوز الهند والأرز الأسمر وزبدة جوز الهند والسمن والزبدة والسمن الصناعي وبعض الأسماك وزيت الأسماك واللحم والبيض والحليب والجوزيات، إلخ.

### الفيتامينات والأملاح المعدنية

يعد تناولها بكميات قليلة ذو أهمية كبيرة في قيام الجسم بوظائفه بشكل صحي.  
تتمثل مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية فيما يلي: الفواكه والخضروات (بفضل أن تكون طازجة) واللحم والبقوليات والحبوب والحليب ومنتجات الألبان.

### الألياف النباتية والماء

- تساهم في تقليل الوزن وتخفيض نسبة كوليسترول الدم.
  - تقلل إحتياج مرضى الإنسولين وكذلك المرضى الذين لديهم مقاومة للإنسولين.
  - تساهم في التخفيف من الاضطرابات كالإسهال والقيء والحموضة المرارية وسرطان القولون.
  - تساهم على الشعور بالامتلاء وتخلص الجسم من السموم.
- مصادر الألياف النباتية: الحبوب الكاملة والبنور كالإبرلاء والفاصوليا والبقوليات والفواكه والخضروات.

# Nutrition and Health



**Zulekha Hospital**  
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhaahospitals.com www.zulekhaahospitals.com

## NUTRITION AND HEALTH

### What is Health?

HEALTH is defined by the World Health Organization (WHO) as a "a state of complete physical, mental, social and spiritual well being and not mere absence of diseases or infirmity" (WHO).

### What is Fitness?

Fitness is the ability of the body to cope up with routine stress and strain of life.

### What is Nutrition?

Nutrition is an input to and foundation for health and development. Better nutrition means stronger immune systems, less illness and better health.

### A Healthy/Balanced Diet?

It is one that has the right proportion of all the nutrients. It's not about counting calories, measuring portions or cutting carbs. You won't find it on the "Lite Menu" at your favorite restaurant and you certainly won't find it at the local fast food joint. A healthy diet is all about what you eat rather than how much you eat. A balanced diet refers to intake of appropriate types and adequate amounts of foods and drinks to supply nutrition and energy for the maintenance of body cells, tissues organs and to support normal growth and development.

The best thing you can do to keep yourself healthy is to eat a healthy diet... all the time, not just when you want to lose weight. Eating healthy is a long-term lifestyle choice, something you are going to do for your entire lifetime.

### Nutrients?

These are constituents in food that should be eaten in right proportion to maintain a healthy life.

### They are:-

**Carbohydrates** – These are body's major source of energy.

Sources are: Breads, Biscuits, Sugars, Flours of grains, Rice, Whole Grains, Dals, Pasta, Peas, Beans, Starchy vegetables, Fruits.

**Proteins** – Building blocks of the body and emergency source of energy.

Sources are: **Vegetarian** – Dals, Pulses, Sprouts, Milk, Nuts, and Soya protein.  
**Non-vegetarian** – All Animal foods (Meat, Chicken, Fish, Egg, etc.)

**Fats** – Concentrated source of energy. They also help in absorption of many vitamins & minerals.

Sources are:

**Oils** – Olive, Canola, Sesame, Sunflower, Safflower, Soya bean, Corn, Peanut, Coconut, Rice bran, Peanut butter, Ghee, Butter, Margarine, Certain Fishes and Fish Oil, Meat, Egg, Milk, Nuts, etc.

**Vitamins & Minerals** – Essential in small amounts for healthy functioning of the body.

Sources are: Fruits & Vegetables (preferably fresh), Meats, Cereals & Pulses, Milk & Milk products.

### Fibre & Water-

- Helps in weight loss & reduction of blood cholesterol levels.
  - Reduces requirement of insulin in diabetic and insulin resistant patients.
  - Provides relief to disorders like constipation, Irritable bowel syndrome, gallstones and colorectal cancer.
  - Gives the feeling of being full & Detoxifies the body.
- Sources of fibre- Whole Grain, Pulses, Dried Beans & Pulses, Fruits & Vegetable.

## GAUGE YOUR HEALTH STATUS

### 1. I have breakfast

- (a) Daily (b) Irregular (c) On weekends only (d) Never

### 2. My lunch / dinner consists of

- (a) A balanced meal (b) Sandwich (c) Salad/Fruit (d) Junk food or beverage

### 3. I follow an exercise regime for minimum 30 – 45 minutes

- (a) Daily (b) Thrice a week (c) Irregular (d) None

### 4. I have been on a weight reduction diet

- (a) Never (b) Once (c) Twice (d) Several times

### 5. My weight is in normal range for my age and height

- (a) Yes (b) 4-5 kgs above (c) more than 5 kgs above (d) not sure

### 6. I try to maintain my weight with

- (a) healthy diet and exercise (b) Fad diets (c) Fasting (d) none

### 7. I feel my clothes have become tighter

- (a) No (b) Maybe (c) Yes (d) not aware

### 8. I usually binge on food when I am hungry between meals

- (a) Never (b) Rarely (c) Often (d) Always

### 9. I eat out

- (a) Rarely (b) Weekends (c) 3 times a week (d) Often

### 10. My daily water consumption on an average is

- (a) 8-10 glasses (b) 4-5 glasses (c) Less than 4 glasses (d) I don't know

### 11. I indulge in smoking/drinking

- (a) Never (b) Rarely (c) Occasionally (d) often

### 12. Number of hours I sleep per day on an average is

- (a) 7-8 hrs (b) less than 4-5 hrs (c) more than 8 hrs (d) Irregular hours

### 13. I have a health problem

- (a) No (b) Yes (c) Occasionally (d) Maybe

### YOUR SCORE

- (a) - 4 POINTS (b) - 3 POINTS (c) - 2 POINTS (d) - 1 POINT

### N.B. :- 1 Point each for the following answers:-

- #5 (c) and (d) #6 (b),(c) and (d) #7 (c) and (d) #12 (c) and (d)

### YOUR ASSESSMENT

#### 44 - 52

Your health status is very good and you have excellent dietary habits. Keep it up!

#### 34 - 43

Your health status is satisfactory. A little more care will help you establish excellent nutritional status.

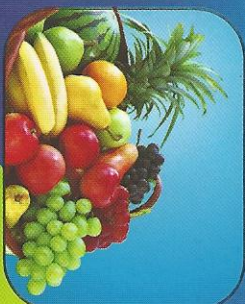
#### 22 - 33

You need to establish a more healthy dietary and exercise regime in order to attain healthy standards.

#### 13 - 21

Poor dietary habits. Immediate need for nutritional and lifestyle management.

التغذية  
والصحة



مستشفى زليخة  
لبن صحتك عالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النخلة، أ.ع.م. هاتف: ٤٢١٧٨٨٦٦  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، أ.ع.م. هاتف: ٤١٥٨٨٦٦  
E-mail: info@zulekha Hospitals.com www.zulekha Hospitals.com