




مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

نظام غذائي صحي لإنقاص الوزن

Healthy diet for weight loss

السمنة

هي مرض مزمن ويتصف بزيادة دهون الجسم عن المعدل الطبيعي مما يؤدي الى زيادة احتمال الإصابة بالامراض المزمنة مثل السكري وامراض القلب وامراض اخرى

بعض اسباب مرض السمنة

01 الوجبات العالية بالدهون والسكريات البسيطة وقلة ممارسة النشاط البدني ونمط الحياة الغير صحي مثل تناول

02 العوامل الجينية التي تسبب خلل وظيفي يؤدي الى السمنة

حصة من الفاكهة تساوي	حصة من الخضار لا تشمل البطاطس والقرع والذرة والبقوليات تساوي	حصة حليب تساوي	حصة من النشويات تساوي	حصة من الدهون تساوي	حصة بروتين تساوي		
1 حبة متوسطة من تفاح او برتقال او خوخ	1 كوب خضار طازجة	1 كوب من الحليب او اللبن او الزبادي قليل الدسم	ربع حبة خبز مفرد	1 ملعقة شاي من زيت الزيتون او اي زيت نباتي او حيواني	30 جرام لحم بقر أو عجل خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك		
1 حبة كبيرة كيوي			نصف حبة صامولي	10 حبات زيتون صغير	75 جرام ربيان أو سلطعون		
2 حبة تين			1 حبة بطاطس مهروسة	6 حبات لوز			
18 حبة عنب			2 شريحة توست	1 ملعقة عسل	10 حبات فول سوداني	ربع كوب جبنة قريش او فيتا	
12 حبة كرز	نصف كوب خضار مطبوخة		1 كوب من الحليب او اللبن او الزبادي قليل الدسم	2 ملاعق رز مطبوخ او مكرونة مطبوخة	12 حبة فستق	1 علبة تونة معلبة بالماء	
3 حبات تمر			نصف كوب جريش او فريك	نصف كوب ذرة	واحد على ثمانية حبة افوكادو	2 ملعقة طعام جبنة برميزان او جبنة موزريلا او حلوم او لبنة	
1 كوب توت احمر او شمام او بابايا			نصف كوب عصير طازج بدون سكر	نصف كوب بازلا خضراء	ثلث كوب عدس مطبوخ	نصف ملعقة فول سوداني	2 بيضة
نصف حبة متوسطة من الرمان او الموز او الجريب فروت			نصف كوب عصير خضار	1 اكواب فشار مطبوخ بدون زيت	ثلاثة ارباع كوب قرع		
نصف حبة صغيرة مانجو			ربع كوب شوفان	1 حبة خبز مفرد			
ثلاثة ارباع كوب التوت الاسود او الازرق والاناناس				ثلاثة ارباع كوب حبوب افطار			
كوب ورابع من الفاصوليا والبطيخ							

تعليمات مهمة لنظام صحي

- الحرص على شرب على الاقل من 8 الى 10 اكواب ماء باليوم
- الحرص على تنظيم اوقات الوجبات بمواعيد ثابتة
- ينصح بتناول الخضراوات مثل السلطة عند الاحساس بالجوع بين الوجبات
- الحرص على ممارسة الرياضة 30 دقيقة ثلاث مرات اسبوعيا على الاقل
- طهي الطعام بالطرق الصحية مثل السلق او الشوي او البخار والابتعاد عن القلي
- التقليل من منتجات كاملة الدسم
- اختيار الاطعمة التي تحتوي على حبوب كاملة
- يفضل عند تناول الوجبة البدء بالسلطة الخضراء ثم مصدر البروتين ومن ثم مصدر الكربوهيدرات
- الابتعاد عن المشروبات الغازية العالية بالسكريات واطافة السكر للمشروبات الساخنة
- قراءة البطاقات الملصقة على الاطعمة والتي توضح نسب تراكيز المواد الغذائية بالمنتج اذا كانت النسبة 5 بالمئة او اقل فالعنصر منخفض بالمنتج واذا كانت 20 بالمئة او اعلى فهذا يعني ان المنتج عالي بهذا العنصر

العشاء

- حصة النشويات 2
- حصة الخضار 2
- حصة من الحليب 1
- حصة من الدهون 1
- حصة من البروتين 1

الغداء

- حصة من الخضار 2
- حصة من النشويات 3
- حصة من البروتين 3

وجبة خفيفة
حصة من الفاكهة 1

الافطار

- حصة من النشويات 2
- حصة من البروتين 1
- حصة من الحليب 1
- حصة من الدهون 1

وجبة خفيفة
حصة من الفاكهة 1

معايير قياس الطعام



باطن الكف يساوي
90 جرام



طرف اصبع يساوي
ملعقة شاي



قبضة تساوي كوب



كوب يساوي 240 مل او 16 ملعقة طعام



كوب = 240 مل = 16 ملعقة طعام
ملعقة طعام = 15 جرام = 15 مل = 3 ملاعق شاي



الإبهام = 30 جرام
من اللحم أو الجبن



طرف الإبهام يساوي
ملعقة طعام



ملعقة شاي = 5 جرام = 5 مل

تواصل معنا



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705 | (f) mmc_med_sa

(t) Mmc_Med_sa | (s) mmcofficial1

mmc.med.sa