

المحاضرة الثالثة

الأحد. ١٤٣٦/٤/٢٦ :

٢٠١٥/٢/١٥

د/ منال جويده

استاذ التغذية وعلوم البيئه المساعد

العادات والممارسات الصحيحة والخاطئة في حياتنا

يمارس الإنسان بعضاً من السلوكيات أو الطباع التي يكتسبها من بيئته خلال مراحل حياته سواء كان ذلك الاكتساب بالتعلم، أو الممارسة، أو التكرار مره بعد مره فتصبح هذه السلوكيات عادة له وجزءاً لا يتجزأ من تصرفاته، وثقافته ونمط حياته.

هو أمر يفعله الإنسان بدون تفكير - مره تلو أخرى , وهذا يشير إلى إن كثير من تصرفات وسلوكيات الإنسان تدخل ضمن مفهوم العادات سواء كانت صحيحة أو خاطئة .

**تعريف
العادة**

اهمية. العادات السليمة والصحية في حياتنا

(١) تعتبر مطلبا من مطالب النمو الصحيح للإنسان

(٢) هي من مطالب النمو (تعلم العادات الحسنه في الغذاء والشراب)

(٣) تعد عاملا مساعدا على اكتساب كثير من الفضائل و السلوكيات الحسنه.

(٤) العادات الصحية لها أهميه أخرى تتمثل في كونها نوعا من التوعية الصحية التي تساعد من يتمسك بها ويحرص عليها في التغلب على كثير من مشكلاته الصحية والغذائية .

ماهي العادات الصحية والسليمة. وكذلك الخاطئة التي ممكن ان تكون بممارستنا اليومية؟

عادات وممارسات صحية وصحية. في حياتي اليومية

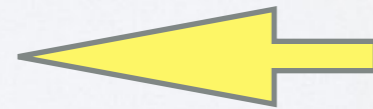
هذه الكمية الضئيلة من الماء تنبه الأمعاء بعد ركودها , وتغسل المعدة ثم تمر بالدم لتغسل الكليتين, فضلا عن أنها تنبه الكبد وتدعوها لإفراز الصفراء , تهيواء لهضم وجبه الصباح.

وحيث يتم خلال عمليه المضغ تقطيع الطعام وطحنه جيدا ,ومضغ الطعام من العوامل المهمة الواقية من اضطرابات الجهاز الهضمي حيث يسمح بمرج الطعام باللعب الذي يحول النشاء إلى سكريات أسهل هضما كما يهيئ المعدة لإفراز العصائر الهاضمة و المضغ الجيد رياضه يحتاج إليها الإنسان و عدم مزاولتها يضعف الأسنان ويجعلها عرضة لتسوس.

(١) عادة شرب كأس من الماء الفاتر عند الأستيقاظ من النوم صباحا



(٢) عادة مضغ الطعام جيدا في الفم قبل بلعه



فالإنسان في حاجة ضرورية لها كبيرا كان أو صغيرا لأن وجبه الصباح من أهم وجبات اليوم, فالمعدة تكون خالية في الصباح و مستعدة لتقبل كل مايلقى فيها من غذاء ولذا من الضروري أن نلبي هذه الحاجة بالمقادير الغذائية الكافية لإمداد الجسم بحاجته من مصادر الحرارة..ومن الضروري إن تكون منوعه وغنية بالعناصر الغذائية.

٣) عادة تناول طعام الإفطار صباحا, تعد من أهم وابرز العادات الصحية التي ينبغي التعود عليها

التي يتم من خلالها المحافظة على اللياقة البدنية للجسم وتحريك عضلاته و تنشيطها من وقت لآخر, فالرياضة تنشط كل أعمال الجسم من تنفس, ودوران الدم والهضم و إفراز والتوازن وغير ذلك, كما تقوي بنيته وعظامه وعضلاته بالأضافة إلى كونها تعطي الجسم جمالا وتناسقا, ومرونة, و المحافظة عليها لها آثار ايجابية في تحسين الحالة الصحية و النفسية للإنسان في جميع مراحل عمره المختلفة

٤) عادة ممارسه بعض التمارين الرياضية أو الانشطة المستمرة

٥) عادة الراحة
عندما يحتاج
الجسم إلى
ذلك



الحرص على عدم مقاومة النوم ولا سيما إذا
كان الجسم متعبا أو مرهقا, فالنوم إحدى الحاجات الضرورية
لراحة الجسم ونموه, ويتبع لهذه العادة الصحية أن لا يذهب
الإنسان إلى النوم بعد تناول الطعام مباشرة, لأن النوم بعد الطعام
يعرقل أداء المعدة في عملها, ويكفي استرخاء بسيط لبضع دقائق
,فذلك يساعد المعدة على الهضم .

٦) عادة تناول
المشروبات
المعتدلة الحرارة



لا تكون ساخنة, ولا تكون باردة جدا أو مثلجة
لما في ذلك من المضار الصحية على الفم أو الأسنان أو
اللسان إضافة إلى أن شرب المشروبات وهي مازالت
ساخنة جدا أو مثلجة جدا يصيب المعدة بأضرار
بالغة, ويتسبب في تثبيط نشاط الأنزيمات التي تهضم
الطعام, مما يؤدي إلى عسر الهضم, واضطراب وظيفة
المعدة, والتهابات مستمرة حيث إن الأنزيمات الجهاز
الهضمي لا تعمل إلا في درجة حرارة الجسم وهي 37
درجة مئوية.

الشاي والقهوة

أن شرب الشاي أثناء أو بعد تناول الطعام مباشرة يعوق امتصاص الحديد من الغذاء, مما يؤدي إلى الإصابة بالأنيميا(فقر الدم) إذا كانت كمية الحديد المتناولة في الطعام قليلة .
وينصح خبراء التغذية أن يكون شرب الشاي باعتدال مع انه يفضل أضافه الحليب إليه لما يحتوي عليه من الكالسيوم والفيتامينات التي تفيد الجسم.

الذي يعطي الجسم البروتينات بصورة يسهل هضمها ,

ينصح الأطباء بتناول الزبادي عندما يكون الإنسان مضطرا لأستعمال المضادات الحيوية حيث أن المضاد الحيوي يقتل جميع أنواع البكتريا الموجودة في الجسم سواء ضارة أو مفيدة , لذلك فأن تناول الزبادي يعوض المعدة والقولون عما تفقده من البكتريا,مما يساعد في عملية هضم الأغذية ,فقد ثبت أن البكتيريا المفيدة للمعدة توجد في الزبادي وهي بكتيريا حمض اللاكتيك التي تساعد على تخليق بعض الفيتامينات وبعض الأحماض الامينية مما يساعد على هضم الطعام فضلا عن استطاعة البكتيريا في الزبادي على تطهير المعدة وقتل الطفيليات المسببة للإسهال .

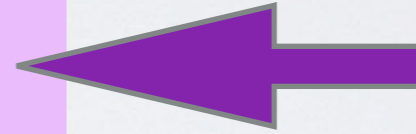
(٧) عادة تناول
الزبادي.
(اللبن الرائب)



فهي تساعد في عملية الهضم وترطيب الجهاز التنفسي, وغسل الجسم(داخليا) من السموم.ومنع تكون الرواسب والحصىات في الكلى وهذا يقتضي بطبيعة الحال الامتناع عن تناول المشروبات الغازية (الفوارة) التي ينتشر استعمالها بين الناس سواء أثناء الوجبات الغذائية أو بعدها ظنا

منهم أنها تساعد على تسهيل الهضم وإرواء العطش ولا سيما في الطقس الحار وهي عادة غير صحية لأنها تسبب في انتقال الطعام حتى دون اكتمال هضمه من المعدة إلى الأمعاء وهذا يضيع فائدة المعدة في هضمها للأغذية وخصوصا البروتينات منها.

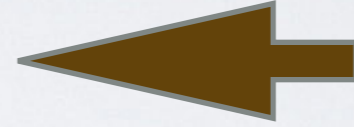
٩)من العادات الصحية الإكثار من شرب المياه النقية التي يحتاج إليها الجسم



تعمل بإذن الله على حماية قوام الجسم
وسلامة بنيته وعدم تعريضه لتشوهات
خلقية أو المخاطر الصحية المترتبة على
ذلك ويكون بالتعود على انتصاب الجسم
وعدم

انحناء إلا إذا دعت الحاجة إلى ذلك, وفي
الجلوس يجب أن يكون الرأس والجذع
بوضعية

مستقيمة, إما تحريك الجسم بحركات
فجائية مع تقليص الفضلات بشكل
دائم, وتوازن غير كامل, فهو من المساوئ
التي يجب الابتعاد عنها.



٨) عادة المحافظة على
اعتدال الجسم في
مختلف حالاته
وأوضاعه.
(وقوفًا وجلوسًا ومشياً)

لما يترتب على ذلك من إضاعة الوقت فيما
لأفا ئده فيه، كما أن طول فتره الجلوس تؤدي
إلى الخمول والكسل والحيلولة دون
استمتاع الجسم بالحركة اللازمة له، إضافة
إلى ذلك مشاهدته التلفزيون لفترات طويلة
مضره لجسم الإنسان، ويرجع السبب في
ذلك إلى أن طريقه تكوين الصورة تؤدي إلى
انبعاث أشعه جهاز التلفزيون تصطم
بجسم الإنسان، وجسم الإنسان قادر على
التعامل مع كميات معقولة من هذه
الأشعة، وإما إذا زادت عن حد معين فإنها
تبدءا بتأثير إتلافي على خلايا الجسم ومن
هنا يجب الإقلال من ساعات مشاهدته برامج
التلفزيون.

١٠) من العادات
الصحية عدم الجلوس
لفترات طويلة أمام
شاشه التلفزيون أو
غيره من الاجهزه

ممارسات خاطئة. وخاصة عند المراهقات والمراهقين

المراهقة هي مرحلة نمو بدني سريع وتحدث عند الفتيات في الفترة ما بين 10-18 سنة والشباب من 11-19 سنة ،
حيث يتعرضوا لتغيرات جسدية وفسيولوجية ونفسية وسلوكية ،
وكون مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي يحدث فيها نمو جسدي وعقلي فلا بد من الإهتمام بالتغذية في هذه المرحلة من حيث النوعية والكمية لكي لا يحدث خلل في النمو .
تؤثر البيئة على العادات الغذائية في مرحلة المراهقة بنواحي عديدة

ونتعرض لها وهي.

(١). فإن تأكيد المجتمع على النحافة يدفع المراهقين والمراهقات في هذه السن الوصول إلى النحافة وإستخدام أساليب الريجيم المبالغ فيها رغبة إلى النزول السريع في الوزن مما يؤدي لنقص الجسم لكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة للجسم ،

(٢) القدرة على العمل والإنفاق للنقود مما يدفع المراهق في هذه المرحلة الإعتماد على نفسه والإستقلال بعيداً عن الأسرة في النواحي الغذائية فيبدأ في شراء الوجبات السريعة

بالغاء بعض الوجبات الرئيسية كالعشاء أو الإفطار وذلك لعدم تنظيم الوقت والرغبة في الشعور بالحرية .

وإعتماد الوجبات الخفيفة جزء من الغذاء اليومي حيث يتكرر تناولها يومياً وقد تكون غير متنوعة وعالية السعرات الحرارية مما يؤدي إلى حدوث سمنة

عدم الإهتمام بالتواجد مع الأسرة في مواعيد الوجبات الرئيسية

٣) السمنة تزداد نسبة ظهور السمنة في هذه الفترة نتيجة

والعديد من المشاكل النفسية
والاجتماعية التي قد تؤدي
إلى الإحساس بالإحباط
وعدم الثقة بالنفس

وقلة إستهلاك
الطاقة نتيجة عدم
ممارسة الرياضة

الزيادة
المبالغة
في تناول
الطعام

٤) البوليميا (الشراهة في الأكل)

تتمثل البوليميا بنمط معين من الأكل ذي طابع مرضي إذ يقوم الشخص
المصاب بالبوليميا بالتهام الكثير من الطعام من دون وعي أو مراقبة ثم يعمل
على تقيئه بواسطة الدواء أو عبر إدخال الإصبع في الفم وذلك خوفاً من
إكتساب الوزن لذلك يعتمد فور إنتهائه من الطعام إلى التخلص من كل ما دخل
معدته وتكرر هذه العادة عدة مرات في اليوم لتصبح نمط أكل ثابتاً .

ه) فقدان الشهية

ا) تحدث هذه الحالة أكثر لدى الفتيات في سن المراهقة حيث تعتقد الفتاة أن وزنها يزيد عن الوزن المثالي فتحاول التخفيف من كمية الغذاء التي تتناوله ويستمر هذا الحال إلى أن تصل الفتاة إلى درجة تكره فيها الأكل تماماً ، وينقص وزنها تدريجياً إلى الحد الذي يهدد حياتها في بعض الأحيان وقد يكون أسباب ذلك هو الإصابة بنوع من الوسواس القهري الذي يدفع الفتاة على عدم الأكل

ب) وكذلك الكثير من المراهقات يتأثرن بصورة سلبية بصور العارضات النحيفات مما يدفعهم إلى إتباع ريجيم قاسي ليجعلهن شبيهات بأولئك النساء وهذا أمر يعتبر خطير جداً على صحتهم قد يعرضهن لمرض الكآبة - إنقطاع الطمث

٦) الرفض العنيد للطعام والفقدان الشديد للوزن حيث ينقص وزن الجسم أكثر من 25% من الوزن الطبيعي

٧) عادات غذائية خاطئة مثل الإكثار من شرب الشاي - القهوة - المشروبات الغازية . تسوس الأسنان يمثل مشكلة صحية تكثر أثناء فترة المراهقة نتيجة الإكثار من تناول الحلوى والمثلجات والمشروبات الغازية .

٧) حب الشباب

عبارة عن مرض جلدي ينتج عن إنسداد قنوات الغدد الدهنية على الجلد والتي تؤدي إلى التهابات في الجلد ومن أسباب حب الشباب هو

الوراثة

والغدد الصماء

والإضطرابات الهرمونية

وبعض أنواع الطعام
كالشوكولاته والأطعمة
الدهنية .

الواجب

١) عددي ثلاثة من العادات الصحية والسليمة

٢) اذكر اهمية تنمية العادات الصحية

٣) ما المقصود بالبولىما

٤) عددي اسباب حب الشباب

وختاما ,فانه يمكن القول أن العادات الصحية تعد من أهم وأبرز مقومات التربية
الجسمية للإنسان , والتي لاغنى له عنها , لاسيما و أنها احد مطالب النمو
الصحيح , وذات علاقة مباشرة بصحة الجسم وسلامته ,فكان من الضروري جدا أن
يعرفها الأنسان أن يحافظ عليها في مختلف الظروف والأحوال وفي جميع المراحل
العمرية ,ونسأل الله أن يمتعنا بأسماعنا وإبصارنا و عافيه ابداننا والحمد لله رب
العالمين.



Creative Aid

الطبخ على اصوله

