

أبدانه (ألسمنه) Obisety

اعداد الدكتور

طلال طه علي

تدريسي في جامعة النور
كلية التقنيات الصحيه والطبيه

Dr. Talal . Taha.Ali

Al-Nbor University

Health and medical techniques college

البدانة Obesity

البدانة أو السمنة هي سبب أساسي نتيجة الإفراط في تناول الأطعمة وخاصة الدهون الغير صحية والغنية بالسعرات الحرارية

ما هي الأسباب التي تؤدي الى السمنة؟

يؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى زيادة الوزن، وخاصةً إذا كان النظام الغذائي

يحتوي على نسبة عالية من الدهون. حيث تحتوي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر مثل الوجبات السريعة والأطعمة المقلية والحلويات والمشروبات الغازية والمحليات الصناعية والعصائر حيث تحتوي على طاقة عالية أي الكثير من السعرات الحرارية في كمية صغيرة من الطعام.

هل السهر يسبب زيادة الوزن؟

أوضحت مراجعة تابعة لأكاديمية نيويورك للعلوم وجود ارتباط بين النوم فترات تقل عن ست ساعات في الليلة وزيادة في مؤشر كتلة الجسم، والسمنة، والسكري، وارتفاع ضغط الدم. أثبتت بعض الدراسات، أن الأشخاص الذين ينامون كل ليلة لمدة 8 ساعات هم أكثر الأشخاص حفاظاً على وزنهم وذلك لمنع تناول الوجبات الخفيفة قبل النوم، وبالتالي ضعف مستويات الدهون في الجسم، على عكس الأشخاص الذين ينامون فترات قصيرة أو نوم متقطع

أسباب السمنة:

بعض الأمراض مثل كسل في نشاط الغدة الدرقية ومتلازمة كوشينغ وغيرها، تناول بعض الأدوية مثل مضادات الاكتئاب، بعض أدوية السكري، بعض أدوية الصرع وغيرها. قلة النوم. التقدم بالعمر.

الطرق المتبعة في محاربة البدانة

- 1- تجنب النشويات والكاربوهيدرات والسكريات بأنواعها
- 2- تجنب استخدام المشروبات الغازية والعصائر المصنعة
- 3- التقليل من استخدام المعجنات ومنتجات الطحين الأبيض والاندومي والشعيرية وغيرها
- 4- تجنب الدهون الغير صحية والمهدرجه والمعدله واستخدام الدهون الطبيعيه وخاصة الحيوانيه وباعتدال
- 5- عدم الإفراط في تناول الفواكه ويفضل تناولها مباشرة بعد غسلها وتعقيمها ومن يرغب باستخدامها كعصير يفضل عدم تصفيتها كاملا مع الإبقاء على قسم من الالياف فيها وذلك لدور الالياف في تخفيض الوزن
- 6- تجنب اللحوم ذات المحتوى الدهني العالي واستبدالها بالسّمك و صدر الدجاج وبكميات محدوده مثلا اقصى حد 60 غم يوميا
- 7- الأكتثار من استخدام السلاطه مع جميع الوجبات
- 8- تناول قدحين ماء فاتر صباحا وقبل النوم قدح واحد
- 9- وجبة العشاء يجب أن تكون بسيطه ووفي وقت مبكر
- 10- الحركة والمشي بعد العشاء لمدة نصف ساعه
- 11- تناول الماء مع النوم الحامض مضافا اليه القليل من الكمون بعد العشاء مرتين بالأسبوع
- 12- التركيز على الفواكه والخضراوات المدرره مثل الخيار الكرفس البقدونس البطيخ الرمان الكيوي التوت البرقوق.....الخ
- 13- استخدام اعشاب طبيه مدرره مثل الينسون , الكمون , الحبه حلوه غزنايج , شاي أخضر زنجبيل , قرفه , البردقوش , كمون الكركم , الخس, الكرفس . البصل , الثوم , الشعير المعدنوز (بقدونس), الزعتر , الخيار, البنجر, الفجل , الكركديه, البييون الدارسين , القهوة , الكراويه ,ثوم , كرنب , بردقوش, توت بريالخ
- 14- الرياضه الهروله والتمارين الرياضيه يوميا لمدة ساعه على الأقل
- 15- التقليل من استخدام التبريد وخاصة في الصيف حيث ان التعرق يساعد على حرق الدهون واستهلاك السعرات الحرارية
- 16- تناول الماء مهم جدا لعملية التنحيف 30 غم /كغم وبعدل لا يقل عن لترين يوميا لوزن 60 كغم فما فوق



Pimpinella anisum



Illicium verum



Cuminum cyminum



Foeniculum vulgare



Zingiber Officinale (Ginger)



Glycyrrhiza glabra

أعشاب طبية مهمة للتخسيس



Mentha piperita



طرق علمية لإنقاص الوزن بشكل طبيعي سريعاً...

اتباع صيام متقطع ...

- تناول البروتين على الفطور ...

- تقليل الكربوهيدرات

تناول الكثير من الألياف ...

- تعزيز بكتيريا الأمعاء ...

- تحسين جودة النوم ...

- تقليل مستويات التوتر

- من أفضل الطرق لخسارة دهون الجسم هي ممارسة الرياضة مثل المشي السريع، لمدة 60 دقيقة على الأقل يوميا
- الماء: يعد شرب الماء بشكل منتظم أحد أهم العوامل التي تساعد في فقدان الوزن وتحسين معدل الهضم؛ إذ يساعد الماء على تحفيز عملية الأيض ويساعد على الشعور بالشبع بشكل كبير، فالماء من أفضل المشروبات للتخسيس وسد الشهية.

- تناول البيض في وجبة الفطور ،

- الكربوهيدرات تكون فقط في وجبة الفطور

- تناول حبة فاكهة قبل الغداء ، .

- المشروبات الغازية والسكرية ممنوعه

-..تناول العدس والحبوب والبقوليات والأسماك البحرية في الغداء ' عصير الخضراوات...

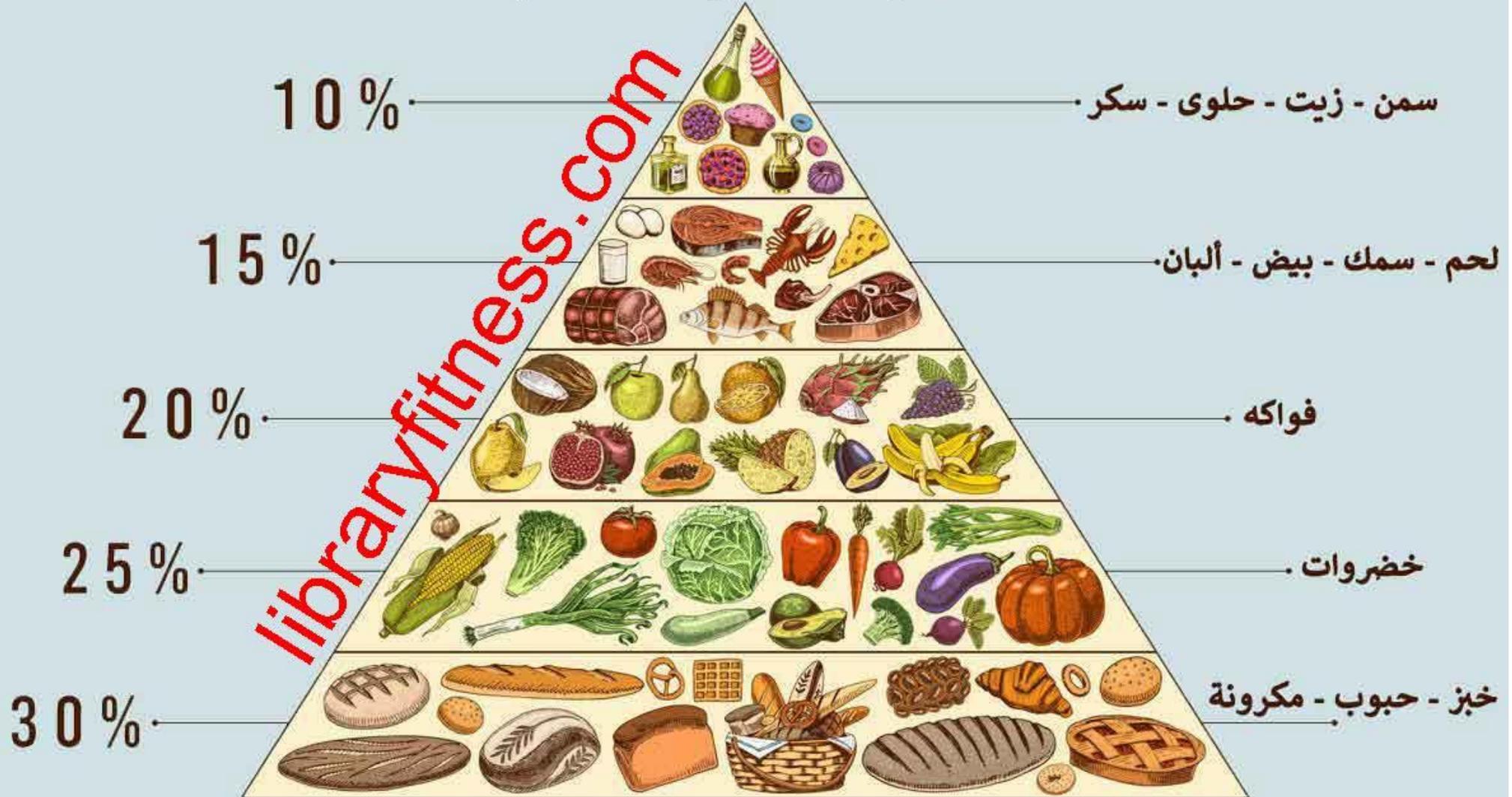
وصفات لانقاص الوزن؟

- 1- ماء الكمون يُغلى كوب من الماء وينقع مع ملعقة شاي صغيرة من بذور الكمون لمدة 3-4 دقائق. ...
- 2- مياه بذور الشيا تُنقع ملعقة صغيرة من بذور الشيا في كوب من الماء لمدة 45 دقيقة. ...
- 3- القهوة ...
- 4- خل التفاح ...
- 5- شاي بالقرفة ...
- 6- ماء الليمون ...
- 7- ماء الزنجبيل ...
- 8- شاي أخضر
- 9- منقوع بذور القطونا

أفضل مشروبات قبل النوم لحرق الدهون

- 1- الحليب بعد الانتهاء من ممارسة التمارين الرياضية مساءً، ينصح خبراء التغذية بتناول المشروبات الغنية بالبروتين، مثل الحليب، لأنه يساعد على إصلاح وتجديد العضلات أثناء النوم. ...
- 2- شاي البابونج ...
- 3- الحلبة ...
- 4- شاي القرفة ...
- 5- عصير الخيار بالبقدونس ...

الهرم الغذائي الصحي



ما هو الهرمون الذي يساعد على انقاص الوزن؟
يمكن اعتبار هرمون **اللبتين** الهرمون المسؤول عن حرق الدهون في الجسم؛ وذلك لأنه من المفترض أن يقوم بتنبيه عقلك بالتوقف عن الأكل. من الضروري تحسين حساسية اللبتين للتحكم بالشهية وتجنب زيادة الوزن، يمكن ذلك باتباع ما يأتي: تجنب الأطعمة المسببة للالتهابات، مثل: الأطعمة المحتوية على السكر، والدهون المتحولة.
ما اسم الهرمون المسؤول عن زيادة الوزن؟ ويسمى هرمون الجوع
أهمية هرمون **الجريلين**

تحفيز الشهية، وبالتالي هضم المزيد من الطعام وتخزين المزيد من الدهون. التأثير على وظيفة الغدة النخامية، حيث تؤدي مستقبلات الجريلين إلى تحفيز إفراز الهرمون. المساعدة في السيطرة على إفراز الأنسولين، ويلعب دوراً وقائياً في صحة القلب والأوعية الدموية. التأثير على دورة النوم والاستيقاظ

أسباب البدانة

1- الأمراض الوراثية، حيث تؤثر الوراثة أيضًا على الهرمونات المشاركة في تنظيم الدهون، أحد الأسباب الجينية للسمنة هو نقص اللبتين (leptin) الذي هو هرمون ينتج في الخلايا الدهنية والمشيمة، حيث يتحكم اللبتين في الوزن عن طريق إرسال إشارات إلى الدماغ لتناول كميات أقل عندما يكون مخزون الدهون في الجسم مرتفعًا جدًا

2- اتباع نظام غذائي غني بالكربوهيدرات البسيطة

إن دور الكربوهيدرات في زيادة الوزن غير واضح، حيث تزيد الكربوهيدرات من مستويات الجلوكوز في الدم والتي بدورها تحفز إفراز البنكرياس للأنسولين (Insulin) الذي يعزز نمو الأنسجة الدهنية ويمكن أن يتسبب في زيادة الوزن. يعتقد بعض العلماء أن الكربوهيدرات البسيطة، مثل: السكريات، والفركتوز، والحلويات، والمشروبات الغازية تساهم في زيادة الوزن؛ لأنها أسرع في امتصاصها في مجرى الدم من الكربوهيدرات المعقدة، مثل: المعكرونة، والأرز البني، والحبوب، والخضروات

3- تتضمن الأدوية المرتبطة بزيادة الوزن بعض مضادات الاكتئاب، ومضادات الاختلاج، وبعض أدوية السكري، وبعض الهرمونات كموانع الحمل الفموية، ومعظم الستيرويدات

4- الأمراض النفسية بالنسبة لبعض الناس تؤثر العواطف على عادات الأكل، حيث كثير من الناس يأكلون بشكل مفرط استجابةً لمشاعر، مثل: الملل، أو الحزن، أو التوتر، أو الغضب، في حين أن معظم الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن يعانون من اضطرابات نفسية أكثر من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي.

5- مرض قصور الغدة الدرقية ومقاومة الأنسولين ومتلازمة تكيس المبايض ومتلازمة كوشينغ (Cushing's syndrome)، حيث تساهم أيضًا في السمنة.

تسبب بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم ومضادات الهيستامين زيادة الوزن، يختلف سبب زيادة الوزن مع الأدوية لكل دواء.

البدانة وأسبابها

OBESITY

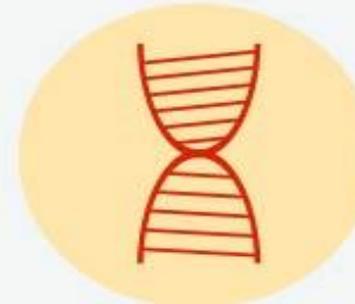
REASONS



no activity



endocrine diseases



hereditary predisposition



unhealthy food

مشروبات. مهمه قبل النوم لحرق الدهون

1- الحليب بعد الانتهاء من ممارسة التمارين الرياضية مساءً، ينصح خبراء التغذية بتناول المشروبات الغنية بالبروتين، مثل الحليب، لأنه يساعد على إصلاح وتجديد العضلات أثناء النوم. ...

2- شاي البابونج ...

3- الحلبة ...

4- شاي القرفة ...

5- الشاي الأخضر ...

6- عصير الخيار بالبقدونس ... يضاف له القليل من الكمون

7- عصير الصبار

ما هي اكثر اكله تنقص الوزن؟ الفاصوليا ..,الحساء ...الشوكولاتة الداكنة ...الخضار المهروسة ...الزبادي مع التوت ...المكسرات ...التفاح (مع القشرة) ...الزبادي طرق علمية لإنقاص الوزن بشكل طبيعي سريعاً

...

اتباع صيام متقطع ...

تناول البروتين على الفطور ... , الفاكهه مثل الرقي أو ما يسمى بالبطيخ

تقليل السكر والكربوهيدرات المكررة ...

تناول الكثير من الألياف ...

تعزيز بكتيريا الأمعاء ...

تحسين جودة النوم ...

تقليل مستويات التوتر

ما هو اسرع مشروب للتخسيس؟
يعد شرب الماء بشكل منتظم أحد أهم العوامل التي تساعد :الماء
في فقدان الوزن وتحسين معدل الهضم؛ إذ يساعد الماء على تحفيز
عملية الأيض ويساعد على الشعور بالشبع بشكل كبير، فالماء من
أفضل المشروبات للتخسيس وسد الشهية



مضاعفات السمنة والبدانه

1-تجعلك السمنة أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول غير الطبيعية، وهي عوامل خطر للإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.

2-داء السكري من النوع الثاني

يمكن أن تؤثر السمنة على طريقة استخدام جسمك للأنسولين للتحكم في مستويات السكر في الدم، هذا يزيد من خطر الإصابة بمقاومة الأنسولين ومرض السكري.

3-أنواع معينة من السرطان

قد تزيد السمنة من خطر الإصابة بسرطان الرحم وعنق الرحم وبطانة الرحم، وسرطان المبيض، وسرطان الثدي، وسرطان القولون والمستقيم، وسرطان المريء، وسرطان الكبد، وسرطان المرارة، وسرطان البنكرياس، وسرطان الكلى والبروستات.

مشكلات في الجهاز الهضمي

تزيد السمنة من احتمالية إصابتك بحرقة المعدة وأمراض المرارة ومشكلات الكبد. كما قد تزيد السمنة من خطر الإصابة بسرطان الرحم وعنق الرحم وبطانة الرحم، وسرطان المبيض، وسرطان الثدي، وسرطان القولون والمستقيم، وسرطان المريء، وسرطان الكبد، وسرطان البنكرياس.

4-مشكلات أمراض النساء والجنس

قد تسبب السمنة العقم وعدم انتظام الدورة الشهرية عند النساء، يمكن أن تسبب السمنة أيضًا ضعف الانتصاب لدى الرجال.

نموذج نظام صحي ليووم كامل



صحن سلطه



لوز



بيض

الوجبة
الأولى



تفاحة



حفنة مكسرات نية

وجبة
خفيفة



صحن سلطه



كوب فاصوليا



صدر دجاج مشوي

الوجبة
الثانية

الطبق الصحي

الفواكه

الخبز

الحليب



الخضروات

اللحوم



smartdiet



Smart.diet



Smart_d8center



Smart Diet Center



0539044333
0122612974

مراحل علاج السمنة المفرطة



بعد العلاج بسبعة اشهر الوزن 102 كغم آذار 2024



قبل العلاج الوزن 149كغم, أيلول 2023



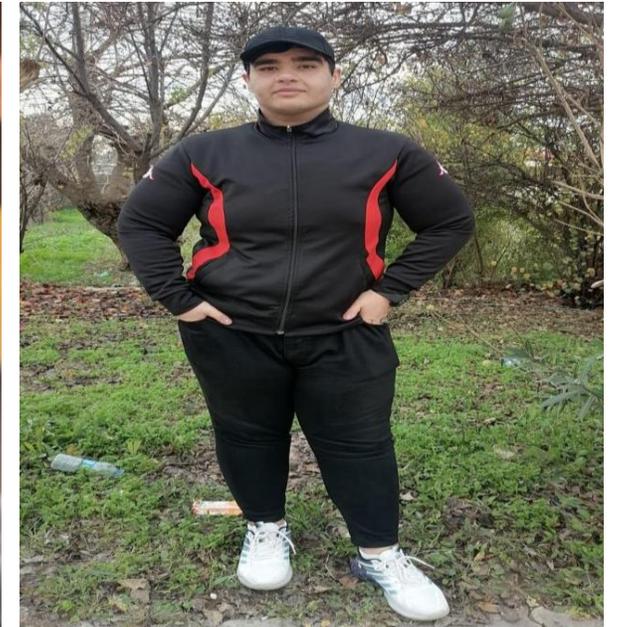
بعد العلاج بتسعة أشهر الوزن 92 كغم, نيسان 2024



بعد العلاج بثمانية أشهر الوزن 95 كغم نيسان 2024



قبل العلاج



بعد العلاج

شكرا لأصغائكم وحسن استماعكم