

DELMAR INTERNATIONAL

**FOR UNDERADUATE AND POSTGRADUATE
PROFESSIONAL STUDIES COLLEGE LTD**



Professional Research

**THE EFFECT OF PROPER NUTRATION ON HEALTH
PUBLIC**

The Researcher

ABUJELA SALEM ABURAS

Supervisor

Committee for research and advanced professional studies

2023

رسالة بحثية بعنوان

أثر التغذية السليمة على الصحة العامة .

اسم الباحث

ابوعجيلة سالم مجمد ابوراس .

إِهْدَاء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وبوالدين احسانا) صدق الله العظيم

اهداء هذه الرسالة الي الانسان الذي كان رسالتي الحقيقية في الدنيا

والذي علمني معني الكفاح (ابي الغالي رحمه الله)

والي نبع الحنان (امي الغالية) اسال الله لها الشفاء

وأخيرا ابنتي الغالية (مكة)

شكر وتقدير

(ومن آياته ان خلق لكم من أنفسكم

ازواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة ان في ذلك لآيات لقوم يتفكرون)

صدق الله العظيم

كل الشكر والتقدير الي زوجتي الغالية التي كانت داعم وسند كبير لي

كذلك الشكر الي اخوتي واخواتي واصدقائي الذين كانوا حافز كبير لي والذين

يفرحون لفرحي

المقدمة:

هناك علاقة مباشرة بين التغذية المتوازنة والصحة الجيدة ذلك لان الغذاء يعتبر هو العنصر الأهم لنمو وتكوين سائر الكائنات الحية كما ان نقص الغذاء من الاحتياج اليومي يؤدي الي تردي الحالة والضعف ومنها يكون الناتج مرض يصحبه مضاعفات النقص للعنصر المفقود كما ان هناك هرم غذائي يوجد به المقومات الأساسية للحياة لا يمكن الاستغناء عنه او الحصول عليها الا من الغذاء ومن خلال رسالتنا سننطرق الي الاحتياج اليومي من السعرات وكيفية الحصول عليها لكل شخص إضافة الي توضيح الهرم الغذائي الذي تبني عليه أسس التغذية وسنوضح الزيادة في هذه العناصر ماذا يكون الناتج والنقص كذلك من حيث المسببات والمضاعفات .وكما نعلم ان أسس التغذية تعتمد علي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون وكذلك الاملاح والمعادن التي تلعب دورا هاما في الوظائف والتوازن وسائر التفاعلات داخل الجسم .كما ان من خلال رسالتنا نحاول توضيح بعض النظريات السابقة حول التغذية ومحاولة تصحيح او الاقتراب من تصحيح هذه النظريات مثل الصيام العكسي بعد ثلاثة اشهر نظام الوجبة الواحدة ونقص الوزن في اول شهر ثم ثبات وزيادة الوزن في الأشهر التي تاليها وهذا من خلال تجربتي الخاصة في مصحة اورجم والتي كانت فيها الصلة والدراسات مباشرة مع الحالات وعدد الحالات يفوق 1000 حالة بفضل الله سبحانه كما اننا من خلال هذه الرسالة سنحاول تفسير وتصحيح بعض الأخطاء السيئة التي تؤدي الي السمنة وزيادة الوزن وطرق العلاج .

مشكلة الدراسة :

تأثير التغذية السليمة على الصحة العامة هو موضوع ذو أهمية كبيرة في مجتمعاتنا اليوم. يسعى العديد من الباحثين والخبراء الصحيين إلى فهم كيفية تأثير النظام الغذائي على صحة الأفراد وعلى مستوى الصحة العامة بشكل عام. يتضح أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين نوعية الغذاء الذي يتناوله الأفراد وبين الأمراض المزمنة والمشاكل الصحية الأخرى.

إن تناول غذاء متوازن ومغذي يلعب دوراً هاماً في الحفاظ على وزن صحي، ودعم وظائف الجسم المختلفة، وتقوية جهاز المناعة. بالإضافة إلى ذلك، تلعب التغذية السليمة دوراً في الوقاية من أمراض مثل السكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسمنة.

مع ذلك، يواجه العديد من الأفراد تحديات في الوصول إلى تغذية صحية. يمكن أن تتأثر القدرة على اتباع نمط غذائي جيد بسبب الظروف المالية، وتوفر الأطعمة، والتوعية بأهمية التغذية. قد يؤدي تناول أطعمة غير صحية بانتظام إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة وتدهور الصحة العامة.

لذا، تحتاج الدراسات في هذا المجال إلى التركيز على تحديد العوامل التي تؤثر في اتخاذ القرارات المتعلقة بالتغذية، بما في ذلك العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية. كما يجب تقديم حلول عملية وملموسة لتعزيز التوعية بأهمية التغذية وجعل الخيارات الصحية أكثر إمكانية للأفراد من مختلف الفئات الاجتماعية.

لخلاصة الموضوع، يتضح أن هناك علاقة مباشرة بين التغذية السليمة والصحة العامة. التحديات في تحقيق هذه الغاية تستدعي دراسات موسعة وجهود مشتركة لضمان توفير فرص واسعة للجميع لتحسين نمط حياتهم الغذائي وبالتالي دعم الصحة العامة.

أهمية الدراسة :

هذه الدراسة تأتي في إطار السعي المستمر لفهم دور التغذية السليمة في تحسين الصحة العامة، وتعتبر جهودها جزءاً حيوياً من بناء مجتمعات صحية ومستدامة. من خلال توجيه الضوء نحو تأثيرات النظام الغذائي على الجسم والمجتمع، تعمل هذه الدراسة على تسليط الضوء على أهمية تبني أسلوب حياة صحي ومتوازن.

إن فهم الأثر العميق للتغذية على الصحة يشكل خطوة أساسية نحو الوقاية من الأمراض المزمنة وتعزيز جودة الحياة. فالنمط الغذائي يرتبط بشكل وثيق بأمراض مثل السكري، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة، وغيرها من المشكلات الصحية الجسيمة. وبالتالي، تسهم هذه الدراسة في تشجيعنا على اتخاذ قرارات أكثر وعياً ومدروسة بشأن اختياراتنا الغذائية.

علاوة على ذلك، تسعى هذه الدراسة إلى تقديم حلول فعالة وعملية للتحديات التي يواجهها الأفراد في تحقيق نمط حياة غذائي صحي. توفير التوجيه والتوعية بشأن الخيارات الغذائية الصحية يمكن أن يسهم في تحسين نوعية حياتنا وتقليل معدلات الإصابة بالأمراض. ومن الجدير بالذكر أن هذا الأثر لا يقتصر على الأفراد فحسب، بل يتعدى ذلك ليؤثر على مجتمعاتنا بشكل عام.

ومن منظور اجتماعي واقتصادي، تلعب هذه الدراسة دوراً حاسماً في تشجيع اتخاذ السياسات الصحية والتغذوية التي تعزز الصحة العامة. بالاستفادة من النتائج البحثية، يمكن للمؤسسات الحكومية والمنظمات الصحية توجيه جهودها نحو خلق بيئة تشجع على اتباع نمط حياة غذائي صحي، مما يمكن أن يؤدي إلى تقليل تكاليف الرعاية الصحية وتعزيز الإنتاجية.

بالاعتماد على نتائج هذه الدراسة، يمكن أن يشعر الأفراد بالتفاؤل حيال القدرة على تحسين صحتهم وجودتهم للحياة من خلال اتخاذ قرارات تغذائية مستنيرة. وبشكل أكبر، تعزز هذه الدراسة وعينا جماعياً بأهمية الصحة العامة وتلفت الانتباه إلى قوة التغذية في تحقيق هذا الهدف.

أهداف الدراسة :

الهدف الرئيسي من الرسالة هو نشر الوعي من أجل حل مشكلة العشوائية والإهمال الكبير في مجتمعاتنا العربية من ناحية الاهتمام بالغذاء الصحي لدي الفرد والاسرة وإظهار مدي أهمية الغذاء المتكامل المتوازن لحياة الفرد والاسرة ومن خلال دراستنا وجدنا ان السبب الرئيسي في عدم الالتزام بالغذاء الصحي والاهتمام بالسعرات اليومية اللازمة للفرد هو العمل وضيق الوقت وظروف الحياة لهذا حاولنا اظهار أهمية العناصر الغذائية الأساسية كذلك اظهار المضار المتسببة من حيث الزيادة والنقصان ليعرف الفرد ما مدي تأثير هذه العشوائية علي حياته وماهي الامراض التي تهدده في حال الاستمرار في العشوائية والاكل الغير منظم سواء ان كان من ناحية الكم او الوقت او النوع ومن خلال ناتج هذه الرسالة هو وضع بعض النقاط التي تحوي علي بعض الحلول التي تساعد بشكل مباشر في حل هذه المشاكل

فروض وتساؤلات الدراسة :

- هناك علاقة مباشرة بين نوعية التغذية وحالة الصحة العامة.
- أن التوعية بأهمية التغذية السليمة وتوفير المعرفة حول الخيارات الصحية قد يؤدي إلى تحسين نمط الحياة الغذائي لدى الأفراد.
- أن تحقيق نمط حياة غذائي صحي قد يؤدي إلى تقليل تكاليف الرعاية الصحية وزيادة الإنتاجية والجودة الحياتية.

تساؤلات الدراسة

- هل هناك علاقة مباشرة بين نوعية التغذية وحالة الصحة العامة ؟
- هل التوعية بأهمية التغذية السليمة وتوفير المعرفة حول الخيارات الصحية قد يؤدي إلى تحسين نمط الحياة الغذائي لدى الأفراد ؟
- هل تحقيق نمط حياة غذائي صحي قد يؤدي إلى تقليل تكاليف الرعاية الصحية وزيادة الإنتاجية والجودة الحياتية ؟

منهج الدراسة :

منهج الدراسة **المنهج التجريبي**. في عالم التغذية يكون المنهج التجريبي هو المنهج الأمثل لان علم التغذية والغذاء متغير ولا يحتوي على أسس ثابتة يمكن الاعتماد عليها الا أسس بسيطة جدا تم إثباتها بنتائج ثابتة وملموسة لهذا المنهج التجريبي يكون ناتج عن تجارب حقيقة وعينات في هذا المجال من الممكن ان تعطي تصور جديد او تساعد في اكتشاف أي نتائج جديدة لأنها مبنية عن التجربة والدراسات للعديد من الأشخاص .

حدود الدراسة :

الحدود المكانية : اشتملت حدود الدراسة على المجتمع الذي ترعرعت فيه وهو دولة ليبيا مدينة طرابلس وقد كان المكان كما ذكرت سابقا مصحة ارجم المتخصصة في التغذية والتغذية العلاجية وكان بفضل الله لدينا عدد كبير من الحالات في الاعمار المتفاوتة لذا كان الهدف من بحثنا استهداف عينة من كل فئة رجال ونساء أطفال وشباب وكبار السن وكان أبرزها (السمنة. النحافة. ضغط الدم. السكري النوع الأول والثاني).

الحدود الزمانية : 2020-2023.

الدراسات السابقة :

1- بعنوان "إنتشار زيادة الوزن لدى الأطفال والمراهقين السعوديين" بينت دراسة سعودية (2010) تفاقم السمنة بين الطلاب السعوديين. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 19317 طالبا في مراحل التعليم المختلفة للاعمار بين (6_17) عام في مناطق المملكة العربية السعودية. ومن نتائجها أن نسبة (23 %) من الطلاب يعانون من زيادة الوزن، والسمنة 11 %، وأن متغير نوع المنطقة له علاقة بالسمنة حيث أن أعلى نسبة 11.8 % معظمهم من سكان منطقة الرياض مصابون بالسمنة، في حين وصلت السمنة إلى أقل معدلاتها بين طلاب المنطقة الجنوبية .

2- وكشفت نتائج دراسة أردنية (العوجان، 2011) بعنوان "المستوى الاجتماعي الاقتصادي وعلاقته بنسبة الشحوم في الجسم لدى عينة من الأطفال الأردنيين" والتي تكونت عينتها من 283 طفلاً من الأردنيين الذكور بعمر (14_15) عام أن هناك علاقة بين المستوى الاجتماعي الاقتصادي المتمثل في أبعاد (تصنيف المهن وطبيعتها والمستوى التعليمي لأولياء الأمور، ونوع المدرسة، مكان السكن)، ونسبة الشحوم في الجسم لدى الأطفال. حيث أستنتج الباحث أن هناك ارتفاعا في نسبة الشحوم في الجسم وفي نسب انتشار السمنة كلما ارتفع المستوى الاجتماعي الاقتصادي لأسر الأطفال الأردنيين. على سبيل المثال وجد الباحث أن الأطفال الذين أباءهم في مهن السلطة التنفيذية والتشريعية نسبة السمنة لديهم وصلت 91.31% وصلت نسبة السمنة لديهم 82.13 % .

في حين أن نسبة السمنة لدى أطفال الآباء والأمهات غير المتعلمين 11.13-22.22%) كما وجد الباحث أن متغير نوع المدرسة له علاقة بالسمنة. فأطفال المدارس الخاصة أكثر سمنة من أطفال المدارس الحكومية .

3-يشير كل من أيمن الحسينى (١٩٩٥ م) ورضوان محمد رضوان (٢٠٠٤ م) أن نوعية الحياة التى نعيشها والأعمال التى نمارسها تعتبر من أهم أسباب انتشار البدانة فى الوقت الراهن حيث أنها تساهم فى الإقلال من الجهد العضلى ومن أنواع الحركة المقصودة أو غير المقصودة ، فالكثير من الأفراد لا يستهلكون جميع السعرات التى يتناولوها خلال النشاطات اليومية .

4-ويضيف أسامة راتب وأبراهيم خليفة (١٩٩٨ م) أن زيادة السمنة فى السنوات الأخيرة ترجع إلى النقص الواضح لمستويات النشاط نتيجة للتقدم التكنولوجى والذى انعكس بدوره على زيادة الجلوس وعدم الحركة كأسلوب لحياة البشر ، ولذلك فمن الأهمية ممارسة النشاط البدنى كوسيلة هامة لتجنب حدوث السمنة أو لعلاجها .

5-كما يشير كل من أبو العلا عبدالفتاح ومحمد صبحى حسانين (١٩٩٧ م) ومحمد نصر الدين رضوان وأحمد المتولى منصور (٢٠٠٠ م) أن ممارسة التمرينات الرياضية بصورة منتظمة تؤدى إلى حرق السعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم ، كما ينتج عن الطاقة الناتجة عن الاحتراق تطوير مجموعات العضلات المختلفة فى الجسم وفى هذه الحالة قد يزداد الوزن ، فالفرد الرياضى أو الفرد العضلى أثقل وزناً من الفرد غير العضلى (السمين) ومن ثم فقد تؤدى التمرينات إلى زيادة الوزن فى الوقت الذى يحدث فيه التخلص من المواد الدهنية ، ولكن زيادة الوزن هذه تكون نتيجة زيادة حجم العضلات.

6-ويشير بهاءالدين سلامه (٢٠٠٠ م) أن الوجبة الغذائية المتزنة والمتكاملة هى التى تحتوى على جميع العناصر الغذائية بكميات كافية ومسموح بها ، كما أنه ليس هناك وجبة واحدة متكاملة تغطى جميع احتياجات الفرد اليومية ، ولكن من خلال الاهتمام بعناصر الوجبات الغذائية الثلاث وتوزيع العناصر الغذائية عليها يصبح التوازن موجود فى الغذاء اليومى ، وحيث أن الزيادة الكبيرة

فى عنصر واحد على حساب باقى العناصر الغذائىة قد تؤدى إلى أضرار ومشاكل صحية عديدة
مثل السمنة وسوء التغذية .

وينكر كل من طارق إسماعيل (1994م) وجلين Glynn (1999م) أن تناول الفرد المواد
الغذائىة التى تحتوى على نسبة عالية من السعرات الحرارىة تزيد على احتياجات جسمه تؤدى
إلى تحول هذه السعرات إلى مواد دهنية تجمع فى خلايا خاصة مثل خلايا تحت الجلد أو فى
البطن ، وتزداد شراهة هذه الخلايا للدهون بعد ذلك وتصبح أكثر حساسية لها وقابليتها أكثر
للتخزين .

وينكر بهاءالدين سلامه (١٩٩٢ م) أن الأدلة الحديثة تشير إلى أن السمنة ترتبط بكمية تشبع
الدهون فى الوجبة الغذائىة بصرف النظر عن كمية السعرات المستهلكة حيث كلما زادت كمية
تشبع الدهون فى الوجبة الغذائىة أصبح الفرد أكثر عرضة لمخاطر السمنة.

خطة الدراسة :

سوف تنتظم خطة الدراسة على النحو التالي عدة فصول وعدة مباحث ومطالب وخاتمة كما يلي

الفصل الأول: الاطار النظرى والمفاهيم العلمية .

المبحث الاول: ماهية الغذاء ؟

أولاً: تعريف الغذاء .

ثانياً: دور التغذية في جسم الانسان .

ثالثاً: الغذاء الصحي ومجموعة البروتينات

رابعاً: الغذاء الصحي والخضار والفواكه :

المبحث الثاني: توازن العناصر الغذائية .

أولاً : توازن الكربوهيدرات في الغذاء.

ثانياً : الاضرار الناتجة عن نقص معدل الكربوهيدرات من الاحتياج اليومي للفرد .

ثالثاً: توازن البروتين في الغذاء .

رابعاً: توازن الاملاح في الغذاء بين الصحة والاضرار.

المبحث الثالث: الدهون .

أولاً: تعريف الدهون :

ثانياً: الامراض التي تسببها زيادة الدهون في الجسم .

الفصل الثاني : أثر التغذية السليمة علي الصحة العامة .

المبحث الأول: الغذاء غير المتوازن والمرض.

أولاً: كيفية حساب الاحتياج اليومي من الغذاء لكل شخص

ثانياً: العادات السيئة التي تؤثر بشكل سلبي في توازن الغذاء .

ثالثاً: علاقة الغذاء بزيادة الوزن .

المبحث الثاني: أهمية الماء .

أولاً: تعريف الماء

ثانياً: توازن الماء مع الغذاء .

الفصل الثالث: نقص الغذاء وسوء التغذية .

المبحث الأول: ماهية سوء التغذية .

أولاً: تعريف وأشكال سوء التغذية

ثانياً: الامراض الناتجة عن سوء التغذية.

المبحث الثاني: إثر التدريب الرياضي على التمثيل الغذائي.

أولاً: تعريف الرياضة وأنواعها .

ثانياً: تأثير الرياضة الإيجابي على التمثيل الغذائي.

المبحث الثالث : طرق تصميم الوجبات الصحية.

أولاً: العوامل المؤثرة في اختيار أنواع الطعام.

ثانياً: القواعد التي تتبع في إعداد الوجبات اليومية.

ثالثاً: وسائل تقييم الحالة الغذائية.