



Professional Research Thesis

Titled

.The role of proper nutrition in public health

Researcher

OSSAMA MAHMOUD SALEH ABDALLAH

SHABANA

Supervisor signature

2025



عنوان الرسالة:

دور التغذية الصحيحة في الصحة العامة .

اسم الباحث:

اسامه محمود صالح عبدالله شبانة.

سنة التقديم

.2025

SUMMARY

شهدت معظم دول العالم في العقود القليلة الماضية تغيرات في نمط حياة الأفراد، وخاصة الناشئة منهم، هذه التغيرات التي تحمل في طياتها تبعات سلبية على صحة المجتمع شملت زيادة الخمول البدني وإنخفاض معدل ممارسة النشاط البدني، وإرتفاع معدل الطاقة المتناولة عن طريق الغذاء وزيادة كمية الدهون في الجسم.

إن ظاهرة زيادة الوزن أو السمنة في المجتمعات الإنسانية حظيت بأهتمام العديد من العلماء والباحثين من حيث أسبابها وعوامل الخطورة الناتجة عنها نظراً لما تشكله من خطورة على الصحة، وذلك لارتباطها بالكثير من الأمراض المزمنة كأمرض القلب، والأوعية الدموية، وداء السكري، والجهاز الهضمي، والمفاصل، وبعض أنواع السرطان.

بإضافة إلى الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية السلبية الأخرى. فالشخص السمين على سبيل المثال: قد يكون أضحوكة بين أقرانه، مما يشعره بالحرج والضيق لمجرد نظر الآخرين إليه، فضلاً عن تعليقهم على سمته، وقد يترتب على ذلك مزيد من العزلة والأنطواء الاجتماعي، وعدم الاشتراك في كثير من المناشط الاجتماعية. كما أن السمنة تعيق تنمية المجتمع وتكبده خسائر مادية وبشرية، وذلك من خلال ما يصرف على مرضى السمنة في علاجهم سواءً بالأدوية أو بالعمليات الجراحية كعمليات تكم المعدة أو التأهيل. لقد أعلنت منظمة الصحة العالمية عام 1991 السمنة كوباء عالمي، وطبقاً لتقديرات المنظمة عام 2008 فإن 1.1 مليار من البالغين 22 عاماً فما فوق يعانون من زيادة الوزن، وأكثر من 200 مليون من الرجال، وتقريباً 300 مليون من النساء يعانون

من السمنة، وأن نحو 2.3 مليار من البالغين سيعانون من زيادة الوزن، وأكثر من 700 مليون سيعانون من السمنة بحلول عام 2015

أما المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 15_ 19 عام فإنهم يعانون من زيادة الوزن فإن النسبة تتراوح بين (20 إلى 36 %) وكانت أعلى مستويات السمنة لدى

المراهقين في عام 2007 موجودة في البلدان الأوروبية الجنوبية الأربعة، وهي اليونان وإسبانيا وإيطاليا والبرتغال، جنباً إلى جنب مع الدول الناطقة باللغة الإنجليزية، وهي المملكة المتحدة وكندا والولايات المتحدة .

إن ظاهرة زيادة الوزن والسمنة تتزايد معدلاتهما بشكل مثير بين البالغين في إقليم شرق المتوسط؛ فالبيانات عن البالغين بأعمار 11 عاماً فما فوق من 3 بلدان في الإقليم تظهر أعلى مستويات لزيادة الوزن والسمنة في مصر والبحرين والأردن والكويت والمملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة بالرغم من اختلاف مستويات الدخل بينها؛ حيث يتراوح انتشار زيادة الوزن والسمنة في هذه البلدان من (74% إلى 86% لدى النساء؛ ومن 69% إلى 77% لدى الرجال. وتشير هذه البيانات إلى انتشار أعلى بكثير للسمنة بين النساء البالغات، في حين أن زيادة الوزن أكثر (وضوحاً لدى البالغين من الرجال) بحسب تقرير منظمة الصحة العالمية،

إن التصاعد المستمر في معدل زيادة الوزن والسمنة بين الأطفال والمراهقين والبالغين من مختلف الفئات العمرية؛ والاجتماعية؛ والاقتصادية في معظم البلدان المتقدمة والنامية على حدّ سواء، وما نجم من زيادة متصاعدة في معدل الإصابة بأمراض نمط الحياة المزمنة المرتبطة بزيادة الوزن والسمنة، والوفيات الناجمة عن اختلال وزن الجسم قد وضعت جميعها داء السمنة، وبحسب التقديرات

الأخيرة لمنظمة الصحة العالمية، على رأس قائمة المشكلات الصحية العالمية باعتبارها وباءً عالمياً، ومرضاً مزمناً وخطراً يهدد معظم بلدان العالم.

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 لهنالك 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 دورًا حاسمًا 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.
- تؤثر التغذية المعقدة (المعتمدة علي الكربوهيدرات المعقدة) علي الصحة العامة .

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 ؟
- هل تؤثر التغذية المعقدة (المعتمدة علي الكربوهيدرات المعقدة) علي الصحة العامة ؟

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج التحليلي الوصفي .

حدود الدراسة :

الحدود المكانية : الوطن العربي .

الحدود الزمانية : 2000-2025.

خطة الدراسة :

سوف تنتظم خطة الدراسة على النحو التالي عدة فصول و عدة 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 .

الفصل الرابع: دور التغذية المعقدة في الوقاية من الأمراض .

المبحث الأول : ماهية الصحة العامة ومكوناتها

أولاً: مكونات الصحة العامة:

ثانياً: وسائل تحقيق الصحة العامة

ثالثاً: وسائل وأساليب التوعية الصحية

المبحث الثاني : تأثير أمراض سوء التغذية علي الصحة العامة .

أولاً: ماهية سوء التغذية والأمراض المترتبة عليها:

ثانيا: دور التغذية المعقدة في الوقاية من الأمراض .

الخاتمة :

في ختام هذه الدراسة، يتجلى أن التغذية السليمة تمثل عنصرًا أساسيًا لتحقيق الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة. من خلال تسليط الضوء على أهمية الاهتمام بالنظام الغذائي واتباع نمط حياة صحي، يمكن تحقيق تحسينات عميقة في نوعية الحياة والصحة للأفراد والمجتمعات بأكملها. بالاستناد إلى النتائج والتحليلات التي تم جمعها وتحليلها خلال هذه الدراسة، تتضح العديد من الفوائد المحتملة لتحسين نمط التغذية. تشمل هذه الفوائد الحد من معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم، وتعزيز مستويات اللياقة البدنية والعافية، وتقليل التكاليف الصحية الناتجة عن الأمراض المزمنة.

تعكس هذه الدراسة أيضًا التحديات والعقبات التي يمكن أن تعوق الأفراد عن اتباع نمط حياة غذائي صحي. من خلال تحليل هذه العوائق، يمكن تطوير استراتيجيات فعالة لتوجيه جهود التوعية والتثقيف نحو تذليل هذه الصعوبات وتشجيع اتخاذ القرارات الغذائية المستنيرة.

وبناءً على نتائج هذه الدراسة، يمكن أن تكون السياسات الصحية والتغذية تحقيقاً للأهداف المتمثلة في تحسين الصحة العامة وتعزيز جودة الحياة. يمكن للمؤسسات الحكومية والمنظمات الصحية الاستفادة من هذه الدراسة لتطوير سياسات توجيهية وبرامج توعية تهدف إلى تحسين نمط التغذية وتعزيز الصحة في مجتمعاتنا.

في النهاية، يؤكد هذا البحث على أهمية التعاون المستدام بين القطاعات المختلفة - الحكومية والصحية والاجتماعية والاقتصادية - لتحقيق تحسين مستدام في الصحة العامة من خلال تعزيز الوعي بالتغذية وتعزيز سلوكيات غذائية صحية. تطبيق النتائج المستندة إلى هذه الدراسة يمكن أن

يكون خطوة هامة نحو بناء مجتمعات صحية ومستدامة، حيث يتمتع الأفراد بصحة جيدة وجودة حياة محسنة.

النتائج :

- 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.
- تؤثر التغذية المعقدة (المعتمدة علي الكربوهيدرات المعقدة) علي الصحة العامة .

التوصيات :

استنادًا إلى نتائج وتحليلات الدراسة، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التي يمكن أن تسهم في

تعزيز التوجيهات الصحية والتغذوية وتحسين الصحة العامة. إليك بعض التوصيات العملية:

تعزيز التوعية الصحية: يجب أن تكون الحملات التوعوية حول التغذية السليمة وأهميتها جزءًا

أساسيًا من الجهود الصحية. يجب تصميم هذه الحملات بشكل مبتكر وجاذب، وتشمل وسائل

متعددة مثل وسائل الإعلام والشبكات الاجتماعية للوصول إلى فئات مختلفة من المجتمع.

تضمين التغذية في المناهج التعليمية: يجب أن تكون التغذية جزءًا من المناهج التعليمية في

المدارس. يمكن تقديم دروس حول التغذية الصحية وتأثيراتها على الصحة، مما يساهم في توجيه

الأجيال الصاعدة نحو اتخاذ قرارات غذائية مستدامة.

توفير الوصول إلى الأطعمة الصحية: يجب أن تكون الأطعمة الصحية متاحة وميسرة للجميع.

يمكن تشجيع ذلك من خلال دعم الأسواق المحلية وتوفير الخيارات الصحية بأسعار معقولة.

تعزيز الشفافية في المعلومات الغذائية: يجب أن تكون المعلومات الغذائية سهلة الوصول ومفهومة

للجميع. يمكن توجيه الجهود نحو تحسين تسميات المنتجات الغذائية وتوفير معلومات دقيقة حول

المكونات والقيمة الغذائية.

تعزيز التشجيع المجتمعي: يمكن تشجيع المجتمعات على تبني نمط حياة غذائي صحي من خلال

إنشاء مجموعات دعم وأنشطة توعية محلية. يمكن أن تلعب المدارس والجمعيات المحلية دورًا هامًا

في تحقيق هذه التوصية.

دعم البحوث والتطوير: يجب أن تتواصل الجهود في مجال البحوث الصحية والتغذية لاستكشاف أكثر فهمًا للعلاقة بين التغذية والصحة. يمكن توجيه الاستثمارات نحو تطوير أدوات تقييم دقيقة وبحاث معمقة تدعم اتخاذ القرارات المستنيرة.

تعزيز السياسات الصحية والتغذية: يجب أن تكون السياسات الحكومية والتوجيهات الصحية مستنيرة وقائمة على أدلة قوية. يمكن تطوير سياسات تشجع على اتباع نمط حياة غذائي صحي من خلال تشجيع الخيارات الصحية وتقليل الاختيارات غير الصحية.

هذه التوصيات تهدف إلى توجيه الجهود نحو تعزيز الوعي بأهمية التغذية السليمة وتحقيق تحسينات في الصحة العامة. باستناد إلى هذه التوصيات، يمكن أن نتوجه نحو مستقبل صحي أكثر استدامة وجودة للحياة.

المراجع :

- السندي، فاطمة سلطان. (2020). التغذية السليمة وأثرها على الصحة العامة. مجلة العلوم الصحية، 28(2).
- الراجحي، شذى محمد. (2019). التغذية الصحية وأثرها على مستوى الصحة العامة. مجلة الصحة والتغذية، 5(3).
- المزروعى، فاطمة عبد الله. (2017). التغذية والصحة العامة: تحديات وفرص. مجلة تطور للبحوث والدراسات الصحية، 1(3).
- الحفار، خالد محمد. (2018). أثر التغذية السليمة في الوقاية من الأمراض المزمنة. مجلة التغذية والصحة، 6(1).
- العبيد، فاطمة علي. (2016). التغذية السليمة وتأثيرها في الحفاظ على الصحة. مجلة العلوم الصحية والتطبيقية، 3(2).
- القحطاني، نورة محمد. (2019). دور التوعية الغذائية في تحسين الصحة العامة. مجلة الثقافة الصحية، 7(4).
- الشهري، عبدالرحمن عبدالله. (2018). التغذية السليمة وتأثيرها على الصحة العامة في المملكة العربية السعودية. مجلة البحوث الطبية والصحية، 1(2).
- الجمعان، ريم عبد الله. (2017). التوعية الغذائية وأثرها في تحسين نمط الحياة والصحة العامة. مجلة الصحة والتغذية، 3(1).
- الحربي، مريم عبدالعزيز. (2020). العوامل المؤثرة في اتباع نمط غذائي صحي: دراسة استقصائية. مجلة التغذية والصحة، 8(2).

- الغامدي، عبدالله محمد. (2019). دور التغذية السليمة في الحد من الأمراض المزمنة. مجلة البحوث الصحية، 4(1).
- الزهراني، نورة أحمد. (2018). السياق الثقافي وأثره على التغذية والصحة العامة. مجلة البحوث الاجتماعية، 4(2).
- العتيبي، فاطمة عبدالعزيز. (2017). التغذية السليمة وأهميتها في الوقاية من الأمراض. مجلة العلوم الطبية، 25(3).
- الخضير، محمد أحمد. (2019). تأثير توجيهات التغذية الصحية على السلوكيات الغذائية. مجلة البحوث التربوية، 15(2).
- الفهمي، رانيا محمد. (2018). التغذية والصحة العامة: دراسة تحليلية. مجلة الصحة والتغذية، 6(2).
- السلمي، أمل عبدالرحمن. (2017). تقييم الوعي الغذائي ودوره في تحسين الصحة العامة. مجلة البحوث الصحية والاجتماعية، 3(1).
- العوضي، ياسر محمد. (2020). التغذية السليمة وتأثيرها في الوقاية من الأمراض. مجلة العلوم الصحية، 28(3).
- الصالح، نوره عبد الله. (2019). أهمية التوعية بالتغذية السليمة في تحسين الصحة العامة. مجلة البحوث الصحية، 5(2).
- الحارثي، عبدالله عبدالرحمن. (2018). دور التنقيف الغذائي في تحسين الصحة العامة. مجلة الثقافة الصحية، 6(2).