

سلسلة توعية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقوم المعهد بتقديم سلسلة مقالات توعية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح الأمور الصحية والتغذية المتعلقة بالسعرات الحرارية.

الحلقة السادسة عشر

السعرات الحرارية

الطاقة في الغذاء هي كمية الحرارة التي تنتج عند احتراق الغذاء في الجسم، وتختلف الأغذية في مقدار الطاقة التي تولدها على ما تحتويه من العناصر الأساسية في الغذاء ألا وهي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. السعرة الحرارية : هي وحدة لقياس الطاقة التي يحتاجها الجسم لكي يعيش ويتحرك ويقوم بجميع الوظائف الأساسية للحياة .

وياختصار السعرات الحرارية هي مقدار ما يحرقه الإنسان من كالورى خلال اليوم وهي موجودة في الأطعمة جميعها والمشروبات ما عدا الماء وتكمن أهميتها بأنها هي من تمد الجسم بالطاقة اللازمة . حيث أن الجسم الطبيعي يحتاج هذه المصادر لإنتاج الطاقة بنسب مختلفة كما يلي:

الكربوهيدرات 50 %

الدهون 55 %

البروتينات 15 %

والإنسان يحتاج لكمية محدودة من السعرات الحرارية يوميا وتزداد حسب نشاط الشخص وحجم جسده (الطول والوزن) وحسب جنسه، وكذلك العمر . فالأطفال والشبان في طور النمو يحتاجون لكميات أكبر من السعرات الحرارية. كذلك يجب أن يكون هناك توازن ما بين السعرات الحرارية التي نأخذها من الطعام والسعرات الحرارية التي نحرقها حتى لا يزداد الوزن، حيث أن الجسم يخزن السعرات الحرارية الزائدة عن حاجته على هيئة شحوم. ولتأكد من الوزن الطبيعي يمكن إجراء حسابات مؤشر الكتلة كما هو موضح لاحقا.

مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index):

هو عبارة عن العلاقة ما بين وزن الجسم والطول، ويستخدم لمعرفة ما إذا كان الشخص لديه زيادة في الوزن أو مصاب بالسمنة أو نقص التغذية.

ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتري كما يلي :

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن بالكيلوجرام}}{(\text{الطول بالمتري})^2}$$

الجدول التالي يوضح نسب المؤشر ودلالاتها بالنسبة للبالغين:

المؤشر	التصنيف (الوزن)
أقل من 18.5	تحت الطبيعي
20-25	طبيعي (صحي)
25-29.9	فوق الطبيعي (وزن زائد)
30-35	سمين
35-40	سمين جدا
أكثر من 40	مفرط في السمنة

والجدول التالي يوضح القيمة الغذائية لبعض الأغذية الفلسطينية في 100 غرام من غذاء:

نوع الغذاء (100 غرام)	طاقة (كالوري)	الماء (غرام)	دهون (غرام)	بروتينات (غرام)	كالسيوم (ملغرام)	حديد (ملغرام)
المأكولات						
المجدرة	170	64.5	5.6	6.2	15	14
مقلوبة بادنجان	153	74.4	10.1	3.6	7	0.8
ورق عنب محشي	112	81.1	7.3	2.8	121	1.5
كوسا محشي	54	88.6	1.7	1.7	10	0.6
شورية العدس	72	83	0.8	4.7	14	1.4
شاورما	373	51.8	36	11.7	7	1.8
يخني بامياء	104	83.1	7.2	5.3	35	1.3
السلطات والمقبلات						
حمص بطحينية	300	49.5	19.7	9.6	57	4.2
فول مدمس	151	66.1	3.1	9.1	43	2.2
سلطة خيار بلبن	37	92.5	1.4	2	72	0.2
تبولة	108	80.2	5.8	2.8	76	2.6
الحلويات						
رز بحليب	138	69	2.8	3.3	92	0.2

0.3	102	3.8	6.6	69.2	156	مهلبية
0.4	4	2	6.9	49.6	236	العوامة
5.5	56	10.7	31	7	526	هريسة

المراجع:

- أريج، الدليل العملي للتغذية والغذاء الصحي، 2007
- أريج، دورة تدريبية في التصنيع الغذائي المنزلي، 2010
- د. جابي أبو سعدى، التغذية السليمة والغذاء المتوازن، اريج، 2010
- مرجع الصور: www.sxc.hu