

النشرة الإلكترونية 1 #تعزيز_الصحة

نوفمبر 2021



صحة الرجال

بين العناصر الغذائية
الطبيعية والمكملات
الاصطناعية.

العديد من الرجال يواجهون مشاكل ومخاطر صحية، من أبرزها



1. الامراض المزمنة
2. زيادة الوزن
3. التوتر
4. سرطان المسالك البولية والبروستات والخصيتين

كيف تحافظ على صحتك؟

- تناول غذاء صحي غني بالفواكه والخضروات
- اتباع نمط حياة صحي من خلال ممارسة الرياضة
- الابتعاد عن عوامل الاختطار المؤدية لبعض الامراض مثل السمنة والتدخين وتناول الكحوليات.
- احصل على 7 - 8 ساعات من النوم.
- الفحص الذاتي للخصيتين.
- الفحوصات الدورية.
- استكمل تطعيماتك.

أهم الطرق التي تساعد
الرجل بالتحكم بصحته
"النظام الغذائي
والعناصر الغذائية"



النظام الغذائي الصحي للرجال يجب ان يشتمل على

• تناول ما لا يقل عن 400 غرام، أو خمس حصص من الفواكه والخضروات يوميا يقلل من خطر الأمراض غير السارية ويساعد على ضمان تناول كميات كافية من الألياف الغذائية يوميا.



• ما لا يقل عن حصتين إلى 3 حصص من الأسماك أسبوعيا.



• تقليل النسبة الكلية لما يتم تناوله من الدهون إلى أقل من 30% من إجمالي مدخول الطاقة يساعد على منع زيادة الوزن غير الصحية كما يقلل خطر الإصابة بالأمراض غير السارية.



• خفض تناول الملح إلى المستوى الموصى به والذي يقل عن 5 غرامات في اليوم.



• خفض نسبة السكريات الحرة إلى أقل من 10% من إجمالي مدخول الطاقة.



• الحبوب الكاملة.





المكملات الغذائية المصنعة

• تظهر الأبحاث باستمرار أن العناصر الغذائية الاصطناعية ليست بديلاً عن نظام غذائي صحي ومتوازن للرجل، ودائمًا يكون الخيار الأفضل الحصول على العناصر الغذائية الطبيعية من الأطعمة الكاملة من خلال نظام غذائي متوازن.

• ليس الهدف من المكملات الغذائية أن تكون بديلاً للطعام.

• إذا كان هناك حاجة لتناول مكمل غذائي يجب استشارة الطبيب أولاً.

المكملات الغذائية المصنعة



من قد يحتاج الى مكملات غذائية؟

• العمر
50 عامًا أو أكثر



• ضعف
شهية أو صعوبة في الحصول على
الأطعمة المغذية



• اتباع
نظام غذائي يستبعد مجموعات غذائية
كاملة



• الذين
يعانون من حالة مرضية تؤثر على طريقة
هضم الجسم للمواد الغذائية، مثل
الإسهال المزمن، أو حساسية للطعام،
أو عدم تحمل بعض الأطعمة، أو مرض
في الكبد أو المرارة أو الأمعاء أو
البنكرياس



• الذين
خضعوا لعملية جراحية في الجهاز
الهضمي تؤثر على كيفية هضم الجسم
للعناصر الغذائية



اختيار المكملات الغذائية واستخدامها



إذا قررت تناول فيتامين أو
مكمل غذائي، فمن المهم

- **فحص المُلصقات الغذائية على العبوة** لمعرفة المكونات الفعالة، أو العناصر الغذائية المدرجة، أو حجم الحصة، أو كمية العناصر الغذائية في كل حصة غذائية.

- **تجنب تناول جرعات كبيرة** يمكن أن يزيد تناول كمية كبيرة من احتمال حدوث آثار جانبية.

- **انتبه لما تأكله** تُضاف الفيتامينات والمعادن إلى عدد كبير من الأطعمة، بما في ذلك حبوب الإفطار والمشروبات. وإذا كنت تتناول المكملات الغذائية أيضًا، فقد تحصل على أكثر من حاجتك.

- **أخبر طبيبك** يمكن أن تتسبب المكملات الغذائية في حدوث آثار ضارة إذا جرى تناولها بتركيبات معينة، أو مع أدوية موصوفة معينة، أو قبل إجراء جراحة أو إجراءات أخرى.

- **راقب اي اعراض قد تظهر.**

- **الإبلاغ عن الاعراض** إذا حدث تفاعل تحسسي حاد توقف عن تناول المكمل وتحدث إلى طبيبك.



المكملات الغذائية المصنعة بين الفوائد والأضرار

هي الفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية والأمينية، بالإضافة إلى بعض الأعشاب الطبيعية؛ وتختلف أشكال وأحجام المكملات الغذائية بين حبوب يتم بلعها أو شراب أو مسحوق يتم إذابته في الماء.

وبالرغم من الفوائد التي تملكها، إلا أنه توجد أضرار لها.

المكملات الغذائية وفوائدها



• **تعويض الفاقد من الفيتامينات** والمعادن مع التقدم في العمر، حيث يبدأ جسم الإنسان مع بداية عقده الرابع في التباطؤ في امتصاص الفيتامينات والمعادن، مما يعرضه للعديد من المشاكل الصحية التي يمكن تجنبها عبر تناول المنتظم للمكملات الغذائية.

• **تساعد على تعويض غياب** الفيتامينات والألياف والمعادن التي يفقدها الطعام.

• **تعمل على تعويض الفيتامينات** والمعادن المفقودة في حالة تدخين الشخص، حيث يعمل التدخين على خفض كفاءة الجسم وقدرته على الاستفادة من الفيتامينات والمعادن الموجودة في الطعام.

المكملات الغذائية وأضرارها



- **قد تؤثر على العديد من أجهزة الجسم** وتؤدي الى مشاكل صحية في حال تناولها بشكل مفرط أو دون استشارة طبيب.
- **قد تؤثر على الجهاز الهضمي** وتسبب الانتفاخ والإسهال والغثيان والإمساك وفقدان الشهية و اضطراب وظائف الكبد.
- **قد تؤدي بعض المكملات الى قصور في** فعالية بعض الادوية مثل ادوية القلب ومضادات الاكتئاب والعلاج الكيميائي.
- **قد تؤثر بعض المكملات على سيولة** الدم.
- **قد تسبب اضطراب النوم** كونها تحتوي على كميات كبيرة من مادة الكافيين.
- **قد تؤثر بعض الأحيان على وظائف الكلى**
- **قد تسبب المكملات الغذائية تساقط** الشعر وآلام في العضلات والصداع الشديد



تعزيز
الصحة
Health Promotion