



www.massira.jo

# الوقاية الغذائية

## FOOD PREVENTION

الدكتور

**عادل عبدالرسول بدر**

استشاري تغذية بوزارة الصحة  
المملكة العربية السعودية

الدكتورة

**لمياء محمود الصادق**

أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة المشارك  
جامعة تبوك-المملكة العربية السعودية



رقم التصنيف : 613.2  
المؤلف ومن هو في حكمه : لمياء محمود الصادق/ عادل عبد الرسول بدر  
عنوان الكتاب : الوقاية الغذائية  
رقم الإيداع : 2018/2/719  
المواصفات : الأغذية  
بيانات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

## حقوق الطبع محفوظة للناشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان- الأردن  
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزأً أو تسجيله على اشرطة  
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,  
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base  
or retrieval system , without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2019م - 1440هـ

  
دار  
المسيرة  
للنشر والتوزيع والطباعة  
شركة جمال أحمد حيف وإخوانه

عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : 962 6 5627049 فاكس : 962 6 5627059  
الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : 962 6 4640950 فاكس : 962 6 4617640  
صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: [Info@massira.jo](mailto:Info@massira.jo) . Website: [www.massira.jo](http://www.massira.jo)

التصميم والخراج بالدار - دائرة الانتاج

www.massira.jo

# الوقاية الغذائية

## FOOD PREVENTION

الدكتور  
عادل عبدالرسول بدر  
استشاري تغذية بوزارة الصحة  
المملكة العربية السعودية

الدكتورة  
لمياء محمود الصادق  
أستاذة التغذية وعلوم الأظعمة المشارك  
جامعة تبوك-المملكة العربية السعودية



## الفهرس

المقدمة..... 27

### الفصل الأول

#### التغذية السليمة ودورها في وقاية الجسم من الأمراض

- التغذية السليمة..... 33
- التغذية السليمة هي أساس الصحة..... 35
- التغذية وعلاقتها بالأمراض..... 36
- العناصر الغذائية..... 36
- أعراض سوء التغذية..... 37
- الغذاء والوقاية من الأمراض..... 38
- العلاقة بين الغذاء والإصابة بالسرطان..... 42
- أغذية للوقاية من الأمراض السرطانية..... 43
- اعتبارات هامة للوقاية من السرطان..... 45
- سلامة الغذاء..... 46
- معايير منظمة الصحة العالمية الأساسية للصحة الغذائية..... 46
- الأمراض المنقولة بسبب الغذاء..... 47
- أعراض الأمراض الشائعة والمنقولة عن طريق الأطعمة..... 47
- إجراءات الوقاية العامة لسلامة الطعام..... 48
- أولاً: النظافة..... 48
- ثانياً: الفصل بين أنواع الأغذية المختلفة..... 48

48.....	إجراءات فصل أنواع الأغذية
49.....	ثالثاً: أنضج الطعام بالطهي جيداً على درجات حرارة مناسبة
50.....	رابعاً: التبريد الجيد
50.....	تعزيز سلامة الغذاء
52.....	قانون تحديث سلامة الغذاء: التركيز على الوقاية
54.....	التلوث الغذائي أسبابه وطرق الوقاية منها
54.....	الوقاية الغذائية
55.....	التحديات العابرة للحدود لكل من الإنتاج والصحة والبيئة
57.....	المجموعة الأولى: أغذية الطاقة
57.....	المجموعة الثانية: أغذية البناء والنمو
57.....	المجموعة الثالثة: أغذية الوقاية

## الفصل الثاني

### فوائد الغذاء الصحي في مكافحة الأمراض الشائعة

62.....	فوائد الغذاء الصحي في إعاقة أمراض القلب والسكتة الدماغية
62.....	خيارات جيدة
62.....	خيارات محفوفة بالمخاطر
63.....	الدهون الجيدة لصحة القلب
65.....	الكربوهيدرات والألياف
65.....	الصحي اليوم، ضار غداً
68.....	خيارات جيدة من الغذاء الصحي للوقاية من أمراض العيون
69.....	فوائد الغذاء الصحي في ضبط ضغط الدم
70.....	خطط طعام وفوائد الغذاء الصحي
72.....	هزيمة السكري

76	التغذية في مواجهة سرطان الثدي
80	توصيات التقرير العالمي للوقاية من السرطان
81	التحكم بسرطان القولون والمستقيم
86	تجنب سرطان البروستاتا
88	محاربة فقدان العظام
92	فوائد الغذاء الصحي في تجنب العيوب الخلقية
93	فوائد الغذاء الصحي لداء الرتج
94	ضبط مرض الزهايمر

## الفصل الثالث

### الأغذية الوظيفية

104	الخلفية العلمية للأغذية الوظيفية
105	التأثير الوظيفي لبعض مكونات الغذاء
107	المتوقع في الغد القريب
107	إتاحة وزيادة تناول الألياف الغذائية
108	أسباب انتشار الأغذية الوظيفية
109	تصنيف الأغذية الوظيفية
109	أولاً: المصادر النباتية
109	الكاروتينيدات
110	الفلافونويدات
111	الاستروجينات النباتية
111	الستيرويدات والصابونينات
112	مركبات الكبريت العضوية
112	ثانياً: المصادر الحيوانية

112.....	أوميجا - 3
114.....	حمض اللينولييك المقترن
114.....	ثالثاً: مصادر الكائنات الحية الدقيقة المفيدة
116.....	السمية الكبدية والكلوية لبعض الملوثات البيئية وكيفية الوقاية منها
117.....	أبرز الملوثات البيئية التي تؤثر على الكبد والكلى
117.....	المعادن الثقيلة
118.....	الكحولات
119.....	العامل الوراثي
119.....	التهابات الكبد الفيروسية
120.....	التغذية
120.....	المذيبات العضوية
123.....	الأدوية
125.....	التدخين
127.....	الافلاتوكسين
130.....	الفيروسات
131.....	الإشعاع
135.....	دور الطعام في التغذية
136.....	العوامل التي تؤثر على الحالة الصحية للجسم
136.....	وسائل تقييم الحالة الغذائية
136.....	أولاً: الكشف الظاهري
137.....	ثانياً: القياسات الجسمية

## الفصل الرابع

### التغذية والعناية بالصحة

- 142..... الثقافة الاجتماعية النفسية الحيوية
- 142..... فريق الرعاية الصحية
- 143..... أهمية تنسيق فريق الرعاية الصحية لخدمات المريض
- 143..... دور التمريض في الرعاية الصحية للمجتمع
- 144..... تطور السلوك الغذائي والعادات الغذائية عند الأطفال
- 145..... تأثير ثقافة المجتمع على كمية استهلاك الطعام أو الصحة العامة
- 146..... النباتيين
- 148..... تأثير الوجبات الخفيفة على الحالة الغذائية والصحية للإنسان
- 149..... تأثير الوجبات السريعة على الحالة الغذائية والصحية للإنسان
- 149..... تأثير توقيت تناول الوجبات على وزن الجسم
- 150..... الوجبات التي لا يستفيد منها الإنسان
- 150..... الاعتبارات الواجب اتباعها عند تصميم الوجبات
- 151..... العناصر الغذائية الكبرى
- 151..... الكربوهيدرات
- 152..... وظائف الكربوهيدرات
- 152..... دور الكربوهيدرات في تسوس الأسنان
- 152..... المصادر الغذائية للكربوهيدرات
- 153..... توصيات خاصة لاستخدام الكربوهيدرات في الطعام
- 154..... البروتين
- 154..... القيمة الحيوية
- 154..... الأحماض الأمينية



155	وظيفة البروتين
155	المصادر الغذائية للبروتين
155	التوصيات الخاصة باستخدام البروتينات في الطعام
156	المشاكل الناتجة عن نقص تناول البروتين
156	المشاكل الناتجة عن زيادة تناول البروتين
157	الدهون والكوليستيرول
158	وظيفة الدهون
159	وظيفة الكوليستيرول
159	المصادر الغذائية للدهون
159	التوصيات اللازمة عند تناول الدهون والكوليستيرول
160	التمثيل الغذائي والامتصاص والأيض
160	التمثيل الغذائي
161	الامتصاص
161	الأيض
162	الأيض الأساسي
162	العوامل التي تؤثر على الأيض
164	العناصر الكبرى داخل الجسم
165	تحول العناصر الغذائية الكبرى في الجسم إلى طاقة
165	دور جهاز الغدد الصماء في عملية الهضم والامتصاص للعناصر الغذائية
167	الفيتامينات والمعادن
168	دور الفيتامينات في التغذية
168	الفرق بين الفيتامينات الذائبة في الدهون والذائبة في الماء
169	مصادر الفيتامينات الذائبة في الدهون

169	دور الفيتامينات الذائبة في الدهون
169	أعراض نقص الفيتامينات الذائبة في الدهون
169	أعراض التسمم بالفيتامينات الذائبة في الدهون
170	مصادر الفيتامينات الذائبة في الماء
170	دور الفيتامينات الذائبة في الماء
170	أعراض نقص الفيتامينات الذائبة في الماء
171	أعراض التسمم بالفيتامينات الذائبة في الماء
171	خطورة بعض المعادن على الصحة العامة للإنسان
171	كيفية المحافظة على الفيتامينات والمعادن أثناء تحضير الطعام
172	أهمية الماء للجسم

## الفصل الخامس

### التغذية العلاجية

178	وجبات المستشفيات
178	تعديل الوجبات العامة للمستشفيات لتصبح وجبات علاجية
179	الحدود الآمنة لكوليستيرول الدم
179	التعامل مع أمراض القلب والشرايين من خلال الوجبات الغذائية
180	الأطفال وتصلب الشرايين عند الكبر
180	مصادر الكوليستيرول
181	الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة
181	دور الدهون غير المشبعة في التحكم بمرض تصلب الشرايين
181	الأحماض الدهنية أوميغا 3
182	أمراض القلب
182	أمراض القلب والشرايين والألياف

182	أمراض القلب والشرايين والرياضة
182	التعامل غذائياً مع مريض السكر
184	عسل النحل يخفض السكر في الدم
185	وظيفة الكلية
186	الجلد جهاز حماية
186	أنواع الجلد
187	تركيب الجلد
188	الشعر والأظافر
189	وظيفة الجلد
189	الأمراض الجلدية
190	العلاج الغذائي لأمراض جهاز الجلد
190	النحافة أو فقدان الوزن

## الفصل السادس

### السمنة والتغذية

195	تعريف السمنة
195	دور الدهون في إحداث السمنة
196	أنواع السمنة
196	السمنة الخفيفة (الزاحفة)
197	أدوية وعقاقير السمنة
197	طرق قياس السمنة
198	أسباب السمنة
200	الوجبات السريعة
201	مخاطر السمنة

201	الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالسمنة
202	استخدام العمليات الجراحية في علاج السمنة
203	حقائق وأكاذيب عن السمنة
204	الريجيمات الخطرة
206	الريجيم الصحي
206	علاج السمنة
207	رياضات خاصة بالوقاية والعلاج من أمراض السمنة
208	شروط الحمية الصحيحة
209	مصادر الغذاء السليم والمتوازن
209	إرشادات عامة للوصول إلى صحة جيدة
210	العلاج بالعقاقير
211	سمنة البطن (الكرش)
211	تعريف الكرش
211	أسباب الكرش
212	أسباب أخرى للكرش
212	أشكال الكرش
213	مخاطر الكرش وعلاقته بالأمراض المزمنة
214	الكرش أحد عوامل خطورة متلازمة الأنسولين
215	كيف تتخلص من الكرش؟!
218	دور التمرينات الرياضية في علاج الكرش
220	أجهزة إزالة ترهلات البطن (حزام الذبذبات الكهربائية)
221	أغذية وأعشاب تساعد على حرق الدهون
221	السمنة لدى الأطفال

- 221 ..... تعريف السمنة لدى الأطفال
- 222 ..... انتشار السمنة لدى الأطفال في العالم
- 222 ..... انتشار السمنة عند الأطفال في المملكة
- 222 ..... أسباب سمنة الأطفال
- 223 ..... أعراض ومضاعفات السمنة
- 224 ..... الوقاية من سمنة الأطفال
- 224 ..... علاج سمنة الأطفال
- 225 ..... أثر الرياضة في علاج السمنة
- 225 ..... إرشادات سلوكية وتغذوية

## الفصل السابع

### السرطان والتغذية

- 229 ..... أسباب حدوث السرطان
- 232 ..... أثر مرض السرطان أو علاجه على الحالة الغذائية للمريض
- 232 ..... أعراض تصاحب مرض السرطان
- 233 ..... العلاقة بين الغذاء وظهور السرطان
- 234 ..... الآثار الجانبية الغذائية الناجمة عن علاج السرطان
- 234 ..... العلاج الإشعاعي
- 234 ..... الآثار الجانبية الغذائية الناجمة عن العلاج الإشعاعي
- 234 ..... العلاج الكيماوي
- 235 ..... الآثار الجانبية الغذائية الناجمة عن العلاج الكيماوي
- 235 ..... العلاج الجراحي
- 236 ..... الآثار الجانبية الغذائية الناجمة عن العلاج الجراحي
- 236 ..... فقدان الوزن لدى مريض السرطان

237	نصائح غذائية لمريض السرطان
238	التدخين والسرطان
238	دور المواد الدهنية والألياف في حالة الإصابة السرطان
240	سرطان الفم والبلعوم
240	توصيات للوقاية من السرطان

## الفصل الثامن

### هشاشة العظام والتغذية

243	تعريف هشاشة العظام
244	الفئات المعرضة للإصابة
245	مدى انتشار هشاشة العظام بالمملكة العربية السعودية
245	دور العناصر الغذائية في بناء العظام
246	عوامل تسبب الإصابة بهشاشة العظام أو تزيد من تطور المرض
246	الأسباب الغذائية وراء الإصابة بهشاشة العظام
247	أسباب أخرى للإصابة
247	هل توجد أعراض لهشاشة العظام؟
248	طرق تشخيص هشاشة العظام
249	طرق الوقاية الغذائية من هشاشة العظام
251	المصادر الغذائية للكالسيوم وفيتامين د
251	عوامل تساعد على امتصاص الكالسيوم في الجسم
252	عوامل تعوق امتصاص الكالسيوم في الجسم
252	ميزة عظيمة لا تتوفر إلا في الحليب
253	النباتات الطبيعية والأعشاب التي تساعد في الوقاية
253	تصميم حمية ملائمة لمريض هشاشة العظام

254	المحافظة على ارتفاع مستوى الكالسيوم في الجسم
255	طرق الوقاية غير الغذائية من هشاشة العظام
257	النقرس (داء الملوك)
258	الفتات الأكثر إصابة
258	أسباب الإصابة بالنقرس
258	أعراض النقرس
259	مضاعفاته
260	العلاج
260	الوقاية الغذائية من النقرس
261	تعليمات غذائية هامة لمرضى النقرس
262	أطعمة متوسطة في محتواها من البيورين ينبغي تناولها باعتدال
263	أطعمة فقيرة في محتواها من البيورين ويسمح بتناولها دون تخوف
264	المسموحات والممنوعات من المجموعات الغذائية
265	نموذج تصميم وجبات يوم كامل لمرضى النقرس

## الفصل التاسع

### النظام الغذائي والتغذية والوقاية من الأمراض المزمنة

271	الاتجاهات المستقبلية للطلب على الأغذية وتوافرها واستهلاكها
271	التفاعلات بين الجينات والمغذيات والتعرض الوراثي للإصابة بالأمراض
	الأهداف المتعلقة بالمتناول من المغذيات التي يستهلكها الأفراد للوقاية من
272	الأمراض المزمنة المرتبطة بالنظام الغذائي
273	للوقاية من زيادة الوزن والبدانة
274	العوامل الدامغة المسببة للمرض
274	العوامل الممكنة المسببة للمرض

275	توصيات للوقاية من أمراض أوعية القلب
275	الممارسات الغذائية غير الصحية
276	طرق الوقاية من سوء التغذية
277	مشاكل سوء التغذية
277	الاستراتيجيات العامة للوقاية
278	المشكلات الناتجة عن عدم النظافة
279	إرشادات أساسية للنظافة
279	النظافة الشخصية
280	نظافة المنزل
281	نظافة الأكل والشرب
284	اعتبارات هامة للمحافظة على صحة أطفالنا
285	النظافة العامة
285	الديدان والطفيليات المعوية
286	الأدوية المضادة للديدان
286	الإسكارس
287	الدودة الخيطية
288	الدودة الكراباجية
288	الدودة الصقرية
288	الدودة الشريطية
289	الشعريات الحلزونية
289	الأميبا
290	الجياردا
290	البلهارسيا



291	التطعيم وقاية أكيدة .....
294	طرق أخرى لمنع المرض والإصابة .....
295	عادات أخرى تؤثر في الصحة .....

## الفصل العاشر

### تقييم المشكلات التغذوية

300	المشكلات التغذوية .....
303	مشاكل إنتاج الأغذية .....
306	المعتقدات الخاطئة في التغذية .....
306	الفيتامينات .....
307	تغذية بعض الحالات الخاصة .....
307	تغذية الحامل .....
308	تغذية المرضع .....
309	الرياضيون .....
309	تغذية مرضى السرطان .....
309	السكريز وتسوس الأسنان .....
310	الضغط والغذاء .....
311	البروتين غير التقليدي .....
311	الكحولات والتغذية .....
312	التغذية والنباتيون .....
312	الألياف .....
312	حساسية الغذاء وعدم التحمل .....
314	تاريخ العائلة .....
314	حساسية بروتين اللبن البقري .....

314.....	حساسية النقل
315.....	حساسية أو عدم تحمل اللاكتوز
315.....	حساسية الجلوتين
316.....	الصحة المتكاملة
317.....	لبن الصويا من الناحية الغذائية
318.....	آيس كريم من لبن الصويا
320.....	خطوات التصنيع
321.....	مكونات الآيس كريم
321.....	البروتينات المستخلصة واستخدامها في الغذاء
321.....	البروتينات المشتقة من الحبوب
321.....	بروتينات القمح
322.....	بروتينات الذرة
323.....	بروتينات البقوليات
324.....	بروتينات البطاطس
324.....	بلاستين/ إعادة تصنيع البروتينات

## الفصل الحادي عشر

### الأغذية الخاصة

330.....	الغذاء كركيزة من أساسيات علاج مرض السكر
331.....	الأغذية منخفضة السعرات
332.....	الأغذية المنخفضة في نسبة الصوديوم
334.....	أغذية الأطفال
335.....	المواد الغذائية المستخدمة في تصنيع الأغذية الخاصة

- 337 ..... النحافة أو فقدان الوزن
- 338 ..... أنواع النحافة (فقدان الوزن)
- 338 ..... أغذية المقاومة
- 338 ..... الأحماض الأمينية والبيتيدات والبروتين
- 338 ..... الأحماض الأمينية العلاجية
- 339 ..... تحت بعض ضغوط الحالات الفسيولوجية
- 340 ..... الأغذية ذات الاستعمال الخاص
- 340 ..... الغذاء الخالي من الجلوتين
- 340 ..... أغذية عالية الألياف
- 342 ..... المركبات الكبريتية الموجودة في الثوم
- 343 ..... تغير الطاقة المأخوذة عن طريق الأغذية
- 345 ..... الألياف الغذائية
- 346 ..... بكتيريا حمض اللاكتيك كمنشطات لصحة الإنسان
- 347 ..... إضافة المعادن إلى الأغذية لبعض الأغراض العلاجية
- 348 ..... الأحماض الدهنية الضرورية
- 350 ..... الفيتوكيمائيات ومضادات الأكسدة
- 350 ..... الفيتوكيمائيات التي تحمي أوعية القلب والمركبات النشطة
- 351 ..... مركبات Thioallyl
- 351 ..... مركبات Cholrophyllins
- 351 ..... خضر العائلة الصليبية
- 352 ..... الشاي Tea
- 352 ..... الكركم Turmeric
- 352 ..... العرقسوس Licorice

- 353.....النباتات التي تنشط تكوين خلايا الدم والمواد المنشطة  
المواد المضادة للأكسدة والمركبات الكيماوية لبعض النباتات وتأثيرها  
354.....على الصحة  
355.....بيتا كاروتين

## الفصل الثاني عشر

### الاعتبارات البيئية في الصناعات الغذائية العربية

- 362.....خصائص مواد التعبئة والتغليف الموجهة لقطاع الأغذية  
363.....منظومة تعبئة وتغليف الأغذية في الوطن العربي  
365.....المرتكزات العلمية والتقنية لتعبئة المواد الغذائية  
365.....أولاً: الأغذية الطازجة والسائلة  
369.....ثانياً: المنتجات المجمدة  
370.....ثالثاً: المواد الغذائية ذات المحتوى العالي من الدهون  
371.....رابعاً: الأغذية المجففة  
374.....خامساً: منتجات غذائية أخرى  
376.....التطورات العالمية الحديثة لمواد التعبئة والتغليف  
377.....التعبئة الورقية  
378.....التعبئة البلاستيكية  
379.....التعبئة المعدنية  
380.....التعبئة الزجاجية  
380.....مميزات وعيوب مواد التعبئة والتغليف  
381.....العبوات الزجاجية  
381.....العبوات المعدنية  
382.....العبوات الورقية

- 383..... العبوات البلاستيكية
- 384..... المعايير الاقتصادية التقنية في عمليات تعبئة المنتجات الغذائية
- 388... تطور استهلاك الصناعات الغذائية العربية من أنواع وكميات التعبئة والتغليف...  
الاستهلاك الحالي العربي من مواد التعبئة والتغليف الموجهة لعالم الصناعات  
الغذائية ومدخلاتها.....
- 389.....
- 390..... التطورات العالمية لتقنيات منظومة التعبئة والتغليف
- 392..... التطورات العالمية في قطاع المواصفات وأدلة ضبط الجودة
- 393..... التطورات العالمية في استخدام المواد الأولية للتعبئة والتغليف
- التوسع الكبير في استخدام العبوات متعددة الرقائق ومتنوعة المواد الأولية
- 395..... لتعبئة المنتجات الغذائية
- 396..... الاعترافات البيئية والدولية الحديثة المتعلقة بالتعبئة والتغليف
- التطورات العالمية في ميادين تعبئة وتغليف المنتجات الغذائية في حقول
- 398..... البحث العلمي والاقتصادي والحفاظ على البيئة
- 402..... التعبئة والتغليف والبيئة
- 406..... التشريعات العالمية البيئية المتعلقة بالعبوات
- الاحتياجات العربية المستقبلية من مواد التعبئة والتغليف للمنتجات  
الغذائية.....
- 408.....
- 412..... التلوث الغذائي والتعبئة والتغليف
- 412..... التلوث من خلال انتقال بعض مكونات العبوة للمادة الغذائية
- 413..... التلوث الجرثومي الفطري
- 413..... التلوث الكيميائي
- 413..... التلوث الجاني
- 414..... اقتصاديات منظومة التعبئة والتغليف

- 415..... المستقبل صنيعة الحاضر لعالم التعبئة والتغليف  
الآثار المتوقعة نتيجة تطبيق نظام إدارة الجودة المتكاملة (الأيزو 9000) ونظام  
422..... إدارة البيئة (الأيزو 14000) على عالم التعبئة والتغليف في الوطن العربي  
424..... التطورات العربية الحديثة لعالم التعبئة والتغليف  
المعلومات المتاحة عن استيرادات الوطن العربي من أهم مدخلات  
425..... صناعة التعبئة والتغليف  
التعبئة والتغليف والحفاظ على البيئة والتجارة الخارجية العربية للسلع  
427..... الغذائية  
429..... مصطلحات الوقاية الغذائية  
437..... المراجع