





كل ما تحتاج معرفته عن

المخاطر الصحية المرتبطة
بزيادة الوزن / السمنة
مركز المواسة للسكري و الغدد الصماء

للإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2213/2120




-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواسة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666

 (965) 5082 6666

 www.newmowasat.com

  newmowasat

نصائح غذائية عامة :

1. تناول أغذية متنوعة .
2. حافظ على التوازن بين كمية الطعام والنشاط اليومي .
3. يجب أن تحتوي الوجبة على كمية مناسبة من الحبوب والخضروات والفاكهة.
4. استخدم الدهون الغير مشبعة والخالية من الكولسترول .
5. قلل من تناول السكر .
6. قلل من تناول الملح .
7. مارس نوع من الرياضة على الأقل 30 دقيقة يوميا.

استشيري طبيبك للحصول على المزيد من المعلومات

مع تحيات اخوائية التغذية العلاجية : أسماء بستكي

مستشفى المواساة الجديد

: reference

: American dietetic association position paper

weight managements : available at : <http://www.eatright.org>

:Wardlaw G. perspectives in nutrition. 4th ed . Boston

McGraw - Hill, 1999.pp 287 - 8 , 305

Food and drug administration , FDA

النجاح طويل الأمد يبعث بالمزيد من الثقة والأمان :

البدانة مرض مزمن يفقد فيه الجسم التوازن في الطاقة المتناولة مقارنة بالطاقة المصروفة .

يستند التحكم بالوزن إلى :

• إنقاص كمية الطاقة المتناولة (كمية الطعام).

• زيادة كمية الطاقة المصروفة .

الجوع في مقابل الشهية

- الجوع هو فسيولوجي داخلي يدفعنا إلى البحث عن الطعام .
 - الشهية هي تأثير سيكولوجي خارجي يدفعنا إلى البحث عن الطعام وتناوله في غياب الجوع .
- الشبع

الشبع (الشعور بالامتلاء) هو شعور تتحكم فيه شبكة من الآليات المنتشرة بالجسم , والتي تشمل تفاعلات بين الدماغ , الأمعاء الدقيقة و الكبد.

الشبع يجب أن يعاكس الجوع أيضا

يحرص الشعور بالجوع على تناول الطعام , الذي تدفعنا إليه أيضا القوى الخارجية المرتبطة بالشهية كالطقوس الاجتماعية , ساعات معينة من النهار , التلذذ بالطعام , ووجود الآخرين . هل تستجيب للشهية أكثر من استجابتك للجوع ؟

الحل الناجح لزيادة الوزن والبدانة يتمثل في إتباع أسلوب علمي وعملي :

يساعد على إنقاص الوزن الزائد

- مسرعا الشعور بالشبع مما يؤدي لتقليل كمية الطعام المتناولة .
- مانعا للتراجع في معدلات الانتكاس .

يحافظ على وظائف الجسم الطبيعية

- مشجعا دائرة الجوع - الشبع الطبيعية .
- مسرعا تنظيم الوزن بواسطة التأثير المزدوج المعاكس للسعرات الحرارية .

يجنب الوقوع تحت ضغط الحمية الغذائية

أن الشعور الدائم بالجوع هو واحد من أكثر المشاعر المسببة للاحباط عند الأشخاص الذين يتبعون الحميات الغذائية . عزيز الشعور بالامتلاء ينقص الشعور بالجوع , وما نتج عنه من إحباط.

يضمن الشعور بالامتلاء

مساعدًا أيضًا في التغلب على إغراء تناول الطعام بسبب العوامل الخارجية (الشهية) وليس بسبب العوامل الداخلية (الجوع) وخاصة عندما يكون الطعام متوفرًا .

يحقق نتائج أكيدة و دائمة

عن طريق الإنقاص المعتدل للوزن , وتثبيته , والاستمرار فيه لوقت طويل .

اطلبي مشورة أخصائية التغذية العلاجية لإنقاص وزنك بطريقة فعالة بمساعدة أدوية حاصلة على اعتماد الجهات المسؤولة عن سلامة الأغذية والأدوية (FDA) والتي تتضمن :

• تعزيز الشعور بالامتلاء.

• منع التراجع في معدل الانتكاس .

• انقاص إضافي للوزن بمعدل (5-10%).

• تجاوز أكثر مع الحمية والرياضة .

• هامش أمان ممتاز .

• جرعة واحدة يوميا ملائمة .

Achieving assured and permanent results

That could happen by a quite reducing of the with weight, and fixing it, and maintaining it for a long term.

Seek the advice of a dietician to lose your weight by an actively way, with the help of some drugs that are accredited from responsible authority for the food safety and drugs

(FDA) which contains:

- supporting the feeling of fullness.
- be a deterrent or barrier in the rate of recidivism.
- more reduction in weight (5-10%).
- speedily response with the diet and sport.
- excellent margin of safety .
- a daily suitable dose (meal).

hunger against the appetite

- hunger is an internal physiologic process that urges us to seek food.
- Appetite is an external psychological effect that urges us to seek food and eat it without the feel of hunger.

Satiety

Satiety (feel of fullness) is the feeling which is controlled by set of mechanisms in the body, which includes the reaction between the brain, small intestines and liver .

Satiety is against the hunger

The feeling of hunger urges us to eat food, there are some outside motivates such as social ritual, special hours of the day, enjoyment of eat, eating in companions, will you follow your appetite or your hunger ?

The perfect solution to increase or decrease the weight lies in following practical and scientific method:

That helps to lose the extra weight

- speedily feel fullness lead to reduce the take in food.
- deterrent or barrier in case of recidivism .

maintaining the body functions

- encouraging the hunger process and natural fullness
- promptly organized the weight by adverse dual effect of the calories.

Ensuring the feeling of the fullness

That helps to resist of appeal of food because of the external factor that controls the appetite, it is not because of the internal factor such as hunger , especially when the food is available .

General Nutritive tips

1. Eating varieties of food.
2. Maintain the balance of the taken food and daily activity.
3. The meal must contain suitable amount of grain , vegetables and fruits.
4. Unsaturated fat , free of cholesterol is preferred .
5. Reducing the sugar in your food.
6. Reducing the salt in your food.
7. Practicing a sport activity 30 minutes at least .

Seek your doctor's advice to have more knowledge

Best wishes / Dietician : Asma Bastki

reference :

American dietetic association position paper :

weight managements : available at : <http://www.eatright.org>

Wardlaw G. perspectives in nutrition. 4th ed . Boston:

McGraw - Hill, 1999.pp 287 - 8 , 305

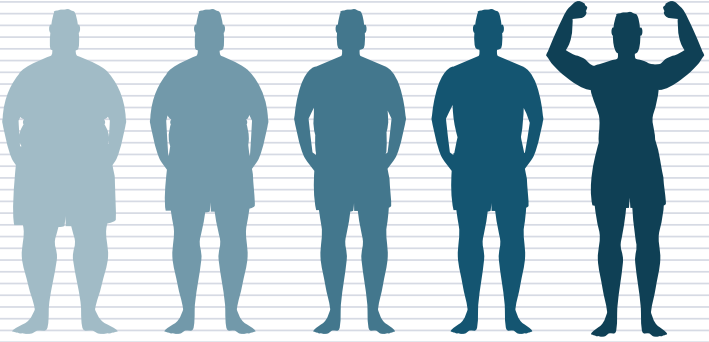
Food and drug administration , FDA

Long term success lead to more confidence and safety

Obesity is a chronicle disease that leads to loss control in the taken input power in food comparing to the (exerted) power output.

The control in weight basis on :

- Reducing the power in the taken food .
- Increasing the (exerted) power output.







All you need to know

Your reference to lose weight successfully
The ideal weight
Mowasat Diabetes & Medical Center

For more information or an Appointment
Please call 1826666 Ext. 2120



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666

 (965) 5082 6666

 www.newmowasat.com

  newmowasat