

تقرير ندوة " التغذية وعلاقتها بالسمنة " التي تم عقدها

بقاعة المؤتمرات بكلية التربية النوعية

بحضور السادة الأفاضل معلمين ومعلمات مدارس التعليم المجتمعي

بإداراتي أسيوط والفتح التعليمية يوم الاربعاء ٢٠١٩/٧/٣ م .

في إطار الدور الفعال الذي تقوم به جامعة أسيوط في مجال خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط

بصفة عامة وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية النوعية بصفة خاصة ؛ وتحت رعاية :

السيد الاستاذ الدكتور / طارق عبد الله مرسى الجمال رئيس جامعة أسيوط .

والسيدة الأستاذة الدكتورة / مها كامل غانم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع

وتنمية البيئة ،

،والأستاذ الدكتور / وجدي رفعت فريد عميد كلية التربية النوعية .

والأستاذة الدكتورة / أطياف محمد يوسف وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية

التربية النوعية.

وبحضور السادة أعضاء لجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة :

، د/ سلوى محمد توفيق ، د//فاطمة مصطفى أحمد ، د/ اميرة محمد

علم الدين ، أ/أياد حربي حامد،

أ/ مرفت أحمد حسن سكرتارية مكتب وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

وبحضور مشرف من معلمين التعليم المجتمعي بإداراتي أسيوط ، والفتح :

تم عقد ندوة بعنوان : " التغذية وعلاقتها بالسمنة "

حاضرت فيها :.

أم.د/ ناريمان سعيد اسحق أستاذ مساعد التغذية بقسم الاقتصاد المنزلي كلية التربية النوعية



بدأت الندوة بكلمة أ.د. أطياف محمد يوسف وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة مرحبة بالسادة الحضور متمنية لهم الاستفادة من موضوع الندوة .

ثم بدأت أ.م.د/ في توضيح موضوعات الندوة كالتالى :-

### أولاً تعريف السمنة:-

تلك الحالة المرضية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب في وقوع آثارٍ سلبيةٍ على الصحة، مؤديةً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و/أو إلى وقوع مشاكلٍ صحيةٍ متزايدةٍ، وتسبب لهم ضيق ومشاكل صحية ليس لها نهاية بالإضافة إلى إمكانية التعرض إلى استهزاء من الآخرين بسبب المنظر الذي يكون عليه مريض السمنة. وليس كل الأماكن تناسبه للجلوس بها وليس جميع أنواع الملابس يستطيع أن يرتديها وذلك بسبب وزنه الزائد، وهى من الأمراض التي يمكن أن يتعرض لها الجميع، ونجد أنها انتشرت مؤخراً في جميع الدول.



### الجانب التاريخي للسمنة :-

كان ينظر للسمنة في أثناء العصور الوسطى وعصر النهضة على أنها علامةٌ على الثروة. كان اليونانيون هم أول من تعرّف على السمنة كاضطرابٍ صحي، حيث كتب أبقراط « إن البدانة ليست مرضاً في ذاتها فقط، لكنها نذيراً لغيرها من الأمراض أيضاً . هذا وقد ربط الجراح الهندي "سارشوتا" (القرن السادس قبل الميلاد) بين أمراض السمنة والسكري واضطرابات القلب. كما أوصى بممارسة العمل الجسدي من أجل علاجها وعلاج آثارها الجانبية .

### كيف يتم تشخيص السمنة؟

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام / (الطول بالمتر)<sup>2</sup>

كتلة الجسم	تفسير
أقل من 20	وزن أقل من الطبيعي
من 20 إلى 25	وزن طبيعي
من 25 إلى 30	وزن زائد
من 30 إلى 35	سمنة خفيفة (من الدرجة الأولى)
من 35 إلى 40	سمنة متوسطة (من الدرجة الثانية)
أكثر من 40	سمنة مفرطة (من الدرجة الثالثة)

### أسباب السمنة :-

- 1- العوامل الوراثية .
  - 2- تناول سعرات حرارية بصورة مفرطة وقلّة النشاط البدني .
  - 3- الأسباب الطبية .
  - 4- الأمراض النفسية.
  - 5- من ناحية أخرى فإن زيادة معدلات السمنة ترجع الي مستوى اجتماعي إلى الأغذية الشهية التي يسهل الحصول عليها، والاعتماد المتزايد على السيارات، والتصنيع المميكن (الآلي) .
- كما حددت دراسة أجريت عام ٢٠٠٦ عواملٍ أخرى أسهمت في الزيادة الحالية في معدلات السمنة وهي :-  
(مسببات خلل الغدة الصماء ، وتناقص درجة الحرارة المحيطة ، تناقص معدلات التدخين لان التدخين يقلل الشهية ، الاستخدام المتزايد للأدوية الذي يتسبب في زيادة الوزن )

ويجب ملاحظة أن الدلائل على أن الأفراد الذين يعانون السمنة يأكلون قليلاً لكنهم يزدون في الوزن بسبب بطء عمليات الأيض؛ في المتوسط فإن فقدان الطاقة لدى الذين يعانون السمنة أكبر من نظرائهم الذين لا يعانونها بسبب الحاجة للطاقة من أجل الحفاظ على كتلة جسم متزايدة.

### أثار السمنة علي الصحة .:

- ١-مرض السكري ٢- أنواع معينة من السرطان
- ٣-ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين بالإضافة إلى أمراض القلب نظرا لزيادة نسبة الكوليسترول في الدم ومن هنا يؤدي إلى انسداد بعض الشرايين التي تغذي القلب.
- ٤- تسبب السمنة زيادة في حجم العضلات مما يؤدي إلى زيادة الأحمال على عظام الجسم وبالتالي حدوث آلام المفاصل وأوجاع العمود الفقري ويضغط أيضا على الأعصاب ويعرضها للخطر والشعور بالآلام بالغة في جميع أنحاء الجسم.
- ٥- وفي بعض الأحيان نجد أن مريض السمنة يعاني من ضيق التنفس وألم في الرئتين نتيجة ضغط عضلات الصدر علي الرئتين مما يزيد من صعوبة التنفس والتأثير على أداء عمل الرئتين مما يجعل المريض دائم الشعور بالصداع نتيجة نقص كمية الأكسجين في الدم.
- ٦-ومريض السمنة نجد أنه دائما يعاني من الدوالي نظرا لحدوث احتقان في الأوردة خاصة أوردة الساقين.



### طرق التخلص من السمنة.:

- ١-اتباع حمية غذائية .
- ٢-ممارسة التمارين الرياضية.

- ٣-التوقف عن جميع المأكولات التي تسبب الزيادة في الوزن أو تراكم الدهون مثل المشروبات الغازية أو المأكولات الجاهزة والشيبسى والبطاطس خاصة المقلية منها والحلويات التي بها نسبة عالية من الدهون أو السكريات بالإضافة إلى التقليل من المأكولات النشوية كالأرز والعيش والمكرونه.
  - ٤- الحرص على تناول وجبة الإفطار .
  - ٥-يفضل تناول الشوفان في الصباح فهو غني بالألياف التي تعطي الإحساس بالشبع لفترة طويلة بالإضافة إلى
  - ٦-البيض لاحتوائه على البروتين الذي يحتاجه الجسم ويعطي إحساس بالشبع.
  - ٧-يمكن تناول الشاي الأخضر الذي يحفز بنسبة كبيرة عملية حرق الدهون في الجسم مما يساعد على التقليل من الوزن بشكل كبير ويمكن أيضا متابعة طبيب لعلاج السمنة .
- \* كما شملت الندوة أيضاً إحصائية حول السمنة في مصر .

عميد الكلية

أ.د / وجدي رفعت فريد

وكيل الكلية لشئون خدمة  
المجتمع وتنمية البيئة

أ.د / أطياف محمد يوسف

تحريرا في ٢٥/٨/٢٠١٩م

إعداد وكتابة /آيات حربي حامد