



كيف تخطي نظام غذائي احترافي؟

Dt. Esra Haidar Al-kushari

أخصائية التغذية العلاجية
د إسراء حيدر الكشري

What's app : 967 781 591 586

Instagram : dt.esra_haidar

"كيف تخطط نظام غذائي احترافي"

مقدمة

تصميم النظام الغذائي لا يعني اختيار أطعمة صحية ووضعها داخل جدول فقط، بل هو عملية تبدأ من فهم الحالة بشكل كامل ثم تحويل المعلومات إلى خطة غذائية قابلة للتطبيق والالتزام.

قد يمتلك شخصان نفس الوزن والطول، لكن يختلف النظام الغذائي المناسب لكل منهما بسبب اختلاف العمر، النشاط البدني، الحالة الصحية، نمط الحياة، الميزانية، والعادات الغذائية.

لذلك فإن النظام الغذائي الاحترافي هو النظام المصمم خصيصًا للحالة، وليس نسخة جاهزة تم استخدامها مع عشرات العملاء.

في هذا الدليل ستتعلمين الخطوات الأساسية التي تساعدك على بناء نظام غذائي احترافي من الصفر

الخطوة الأولى: جمع المعلومات

قبل التفكير بالسرعات أو الوجبات يجب جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الحالة.

المعلومات الأساسية التي يجب الحصول عليها:

- العمر
- الجنس
- الوزن الحالي
- الطول
- النشاط البدني
- المهنة وطبيعة العمل
- الهدف من النظام الغذائي
- التاريخ المرضي
- الأدوية والمكملات الغذائية
- نتائج التحاليل الحديثة
- عدد ساعات النوم
- مستوى التوتر والضغط النفسية
- الأطعمة المفضلة وغير المفضلة
- الحساسية الغذائية إن وجدت
- عدد الوجبات المعتاد يومياً
- القدرة المادية لشراء الأطعمة

كل معلومة من هذه المعلومات تساعدك على تصميم نظام أكثر واقعية وقابلية للتطبيق

الخطوة الثانية : تحديد الهدف بدقة

من الأخطاء الشائعة أن تكتب الحالة :
"أريد أن أنحف"
لكن هذا ليس هدفاً واضحاً
يجب تحويل الهدف إلى هدف قابل للقياس

أمثلة:

- خسارة 5 كجم خلال شهرين.
- خفض محيط الخصر بمقدار 8 سم.
- تحسين مستويات السكر التراكمي.
- زيادة الكتلة العضلية.
- زيادة الوزن بشكل صحي.
- تحسين أعراض القولون العصبي.

كل هدف يحتاج إلى استراتيجية غذائية مختلفة.

الخطوة الثالثة : حساب الاحتياج الحراري

بعد جمع المعلومات يتم حساب الاحتياج الحراري اليومي

يمر الحساب بثلاث مراحل:

أولاً: حساب معدل الأيض الأساسي (BMR)

وهو عدد السعرات التي يحتاجها الجسم للوظائف الحيوية أثناء الراحة.

يمكن استخدام معادلة Mifflin-St Jeor.

ثانياً: حساب إجمالي الاحتياج اليومي (TDEE)

يتم ضرب BMR بمعامل النشاط البدني.

- نشاط قليل.

- نشاط متوسط.

- نشاط مرتفع.

- نشاط رياضي عالي.

ثالثاً: تعديل السعرات حسب الهدف

- نزول الوزن < يتم عمل عجز حراري مناسب.

- زيادة الوزن < يتم عمل فائض حراري مناسب.

- تثبيت الوزن < يتم الحفاظ على الاحتياج كما هو.

الخطوة الرابعة: تحديد احتياج البروتين

البروتين من أهم العناصر التي يجب حسابها أولاً.

يساعد البروتين على:

- المحافظة على الكتلة العضلية.

- زيادة الشبع.

- تحسين التعافي.

- دعم خسارة الدهون.

يتم تحديد الكمية المناسبة حسب:

- الوزن.

- النشاط الرياضي.

- الهدف.

- الحالة الصحية.

ثم يتم توزيع البروتين على جميع الوجبات
لتحقيق أفضل استفادة.

الخطوة الخامسة: تحديد الدهون والكربوهيدرات

بعد حساب البروتين يتم توزيع بقية السعرات على الدهون والكربوهيدرات.

يجب مراعاة:

- الحالة الصحية.
- مستوى النشاط.
- تفضيلات الحالة.
- القدرة على الالتزام.

* لا توجد نسبة سحرية تناسب الجميع.
* الأفضل دائمًا هو التوزيع الذي يحقق الهدف ويمكن للحالة الاستمرار عليه لفترة طويلة.

الخطوة السادسة : اختيار عدد الوجبات

لا يوجد عدد مثالي للوجبات يناسب جميع الأشخاص.

اختيار عدد الوجبات يعتمد على:

- ساعات العمل.
- الشهية.
- النشاط البدني.
- نمط الحياة.

بعض الحالات تلتزم أكثر مع:

- 3 وجبات رئيسية.

وبعضها يفضل:

- 3 وجبات + 2 سناك.

* الأهم هو الالتزام بالسعرات والاحتياجات اليومية.

الخطوة السابعة: بناء الوجبات

لإنشاء وجبة متوازنة احرصى على وجود:

* مصدر بروتين

مثل:

- الدجاج.
- السمك.
- البيض.
- الأجبان.
- البقوليات.

* مصدر كربوهيدرات

مثل:

- الأرز.
- الخبز.
- البطاطس.
- المعكرونة.
- الفواكه.

* مصدر دهون صحية

مثل:

- المكسرات.
- البذور.
- زيت الزيتون.

* الخضروات

- لرفع محتوى الألياف والفيتامينات والمعادن.

الخطوة الثامنة : تخصيص النظام الغذائي

- النظام الاحترافي يجب أن يناسب الحالة نفسها.

- * إذا كانت الحالة مصابة بالسكري
- توزيع الكربوهيدرات بشكل متوازن.
- الاهتمام بالألياف.
- تجنب ترك فترات طويلة دون طعام.

- * إذا كانت الحالة تعاني من مقاومة الإنسولين
- زيادة البروتين.
- زيادة الألياف.
- تنظيم مواعيد الوجبات.

- * إذا كانت الحالة تعاني من القولون العصبي
- تحديد المهيجات الغذائية.
- تعديل الألياف حسب تحمل الحالة.

- * إذا كانت الحالة حاملاً أو مرضعاً
- التأكد من تغطية الاحتياجات الغذائية.
- التركيز على العناصر المهمة مثل الحديد والكالسيوم وحمض الفوليك.

الخطوة التاسعة: مراجعة النظام قبل الإرسال

اسألني نفسك :

- هل السرعات صحيحة؟
- هل البروتين كافٍ؟
- هل الكميات واضحة؟
- هل النظام يناسب ميزانية الحالة؟
- هل الأطعمة متوفرة في بلدها؟
- هل يمكن تطبيقه بسهولة؟
- هل توجد بدائل؟
- هل النظام متنوع؟

إذا كانت الإجابة نعم على جميع الأسئلة
فأنت جاهزة لإرسال النظام

أكثر الأخطاء شيوعًا عند تصميم الأنظمة الغذائية

- تصميم نفس النظام لجميع الحالات.
- تجاهل التفضيلات الغذائية.
- وضع وصفات معقدة وصعبة.
- منع أطعمة كثيرة دون سبب علمي.
- التركيز على الميزان فقط.
- تجاهل النوم والتوتر والنشاط البدني.
- عدم المتابعة الدورية للحالة.

قاعدة ذهبية

النظام الغذائي الناجح ليس النظام المثالي على الورق.

النظام الناجح هو النظام الذي تستطيع الحالة الالتزام به لأسابيع وأشهر دون شعور بالحرمان أو الضغط.

كلما كان النظام مرناً، واقعياً، ومبنياً على ظروف الحالة الحقيقية، زادت احتمالية نجاحه واستمرار نتائجه على المدى الطويل.

خاتمة

تذكري دائماً أن الأخصائية المتميزة لا تخطط نظام للبيع!
بل تقدم حلاً يناسب حياة العميل وظروفه وأهدافه الصحية.

عندما تتقنين جمع المعلومات، حساب الاحتياجات، وتخصيص النظام
لكل حالة، ستتمكنين من تصميم أنظمة غذائية احترافية تحقق
نتائج أفضل وترفع ثقة العملاء بخدماتك.



أخصائية التغذية العلاجية
د إسراء حيدر الكشري

Dt. Esra Haidar Al-kushari

What's app : 967 781 591 586

Instagram : dt.esra_haidar