

()

كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا/

استبانة الخبراء

حضرت السيد الخبير.....
تحية طيبة

نضع بين أيديكم الخطة التدريبية البدنية الخاصة بالبحث الموسوم ((اثر برنامج بدني غذائي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وعلاقته ببعض المتغيرات الفيزيائية والكفائية الوظيفية لأجهزة الجسم بأعمار مختلفة لمنتسبين جامعة ذي قار)) للحصول على شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية دائرة التدريب والعلوم الصحية راجين الاطلاع وإبداء ملاحظاتكم والإضافة التي ترونها مناسبة بخصوصه والتي تتلاءم وطبيعة العينة المدروسة .

راجين تعاونكم معنا وإبداء خبراتكم العلمية وتفضلوا بقبول فائق الشكر والامتنان

اسم الخبير
.....
.....
.....

عدنان علوان مكطوف العميري

تدريبي

أعمار المتدربين (-)

أهداف التدريب : تخفيض معدل العمر البيولوجي للمتدربين (تطوير عناصر اللياقة البدنية العامة - تطوير القدرات الهوائية - الترويح) .

اليوم	التدريب	
	- تمرينات مرونة - تمرينات ايروبيك	-
الخميس	- تمرينات ايروبيك - لعبة ترويحوية	-
	- تمرينات مرونة - تمرينات ايروبيك	-
	- تمرينات مرونة - تمرينات ايروبيك	-
الخميس	- تمرينات ايروبيك - لعبة ترويحوية	-
	- تمرينات مرونة - تمرينات ايروبيك	-
	- تمرينات قوة للقسم العلوي - تمرينات ايروبيك	-
الخميس	- تمرينات مرونة - ألعاب ترويحوية	-
	- تمرينات قوة للقسم السفلي - تمرينات ايروبيك	-
	- تمرينات قوة للقسم العلوي - تمرينات ايروبيك	-
الخميس	- تمرينات مرونة - ألعاب ترويحوية	-
	- تمرينات قوة للقسم السفلي - تمرينات ايروبيك	-
	- تمرينات قوة للقسم العلوي - تمرينات ايروبيك	-
الخميس	- رينات مرونة - ألعاب ترويحوية	-
	- تمرينات قوة للقسم السفلي - تمرينات ايروبيك	-
	- تمرينات قوة للقسم العلوي - تمرينات ايروبيك	-
الخميس	- تمرينات مرونة - ألعاب ترويحوية	-
	- تمرينات قوة للقسم السفلي - تمرينات ايروبيك	-
الخميس	- تمرينات قوة للقسم العلوي - تمرينات ايروبيك	-
	- تمرينات توافق - تمرينات قوة للقسم العلوي - تمرينات ايروبيك	-
	- تمرينات مرونة - تمرينات توازن - ألعاب ترويحوية	-
	- تمرينات قوة للقسم السفلي - تمرينات ايروبيك	-
الخميس	- تمرينات توافق - تمرينات قوة للقسم العلوي - تمرينات ايروبيك	-
	- تمرينات مرونة - تمرينات توازن - ألعاب ترويحوية	-
	- تمرينات قوة للقسم السفلي - تمرينات ايروبيك	-
الخميس	- تمرينات توافق - تمرينات ايروبيك	-
	- تمرينات مرونة - تمرينات توازن - ألعاب ترويحوية	-
	- تمرينات قوة للقسم السفلي - تمرينات ايروبيك	-
الخميس	- تمرينات توافق - تمرينات قوة للقسم العلوي - تمرينات ايروبيك	-
	- تمرينات مرونة - تمرينات توازن - ألعاب ترويحوية	-
	- تمرينات قوة للقسم السفلي - تمرينات ايروبيك	-
الخميس	- تمرينات مرونة - ألعاب ترويحوية	-
	- تمرينات قوة للقسم العلوي - تمرينات ايروبيك	-
	- تمرينات توافق - ألعاب ترويحوية	-
الخميس	- تمرينات قوة عامة لكل الجسم - تمارين ايروبيك	-
	- تمارين - ألعاب ترويحوية	-
	- تمارين قوة عامة - تمارين ايروبيك	-

الوحدة التدريبية الأولى

زمن الوحدة: ٥٢ دقيقة

التاريخ : ٢٠١٢/٤/٣

الأسبوع : الأول

اليوم : الثلاثاء

هدف الوحدة التدريبية : تطوير المرونة والقدرات الهوائية .

القسم	التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
				بين التكرارات	بين التمرينات		
التحضيرى ١ - المقدمة ٢ - الإحماء	- تهيئة الملعب و توضيح أهداف التدريب للمتدربين . - هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين	حتى نبض ١٣٠ ض / د	٥ دقائق			١٥ دقيقة	
			١٠ دقائق				
الرئيس	تمرينات المرونة : التمرين الأول التمرين الرابع التمرين الثامن تمرينات ايروبك : التمرين الثاني التمرين الرابع التمرين الخامس	٥٠ %	١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢.٢٥ دقيقة	تم حساب الشدة
			١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢.٢٥ دقيقة	من أقصى تكرار
			١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢.٢٥ دقيقة	في ١٠ ثانية .
		٦٠ %	٢ د x ٣	٢ دقيقة	٣ دقيقة	١٣ دقيقة	تم حساب الشدة
			١ د x ٣	١ دقيقة	٢ دقيقة	٧ دقيقة	من معدل النبض
			٢ د x ٣	٢ دقيقة	٣ دقيقة	١٣ دقيقة	القصوي .
الختامى	- هرولة خفيفة . - توجيه المتدربين وتشجيعهم .					٥ دقائق	

الوحدة التدريبية الثانية

زمن الوحدة: ٥٢ دقيقة

التاريخ : ٢٠١٢/٤/٥

الأسبوع : الأول

اليوم : الخميس

هدف الوحدة التدريبية : تطوير القدرات الهوائية و الترويح .

القسم	التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
				بين التكرارات	بين التمرينات		
التحضيرى ١ - المقدمة ٢ - الإحماء	- تهيئة الملعب و توضيح أهداف التدريب للمتدربين . - هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين	حتى نبض ١٣٠ ض / د	٥ دقائق ١٠ دقائق			١٥ دقيقة	
الرئيس	تمرينات ايروبىك : التمرين الثالث التمرين الأول ترويح : - ممارسة الريشة الطائرة .	٦٠ %	٣٠ ثا x ٣ ٣٠ ثا x ٣	١ دقيقة ١ دقيقة	٢ دقيقة ٢ دقيقة	٥.٥ دقيقة ٥.٥ دقيقة	تم حساب الشدة من معدل النبض القصوى . الشدة متغيرة حسب قابلية المتدرب .
الختامى	- هرولة خفيفة . - توجيه المتدربين وتشجيعهم .					٥ دقائق	

الوحدة التدريبية الثالثة

الأسبوع : الأول

زمن الوحدة: ٦٣ دقيقة

اليوم : الأحد

التاريخ : ٢٠١٢/٤/٨

هدف الوحدة التدريبية : تطوير المرونة والقدرات الهوائية .

القسم	التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
				بين التكرارات	بين التمرينات		
التحضيرى ١ - المقدمة ٢ - الإحماء	- تهيئة الملعب و توضيح أهداف التدريب للمتدربين. - هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين	حتى نبض ١٣٠ ض / د	٥ دقائق			١٥ دقيقة	
			١٠ دقائق				
الرئيس	تمرينات المرونة : التمرين الثاني التمرين الثالث التمرين التاسع	٥٠ %	١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢.٢٥ دقيقة	تم حساب الشدة
			١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢.٢٥ دقيقة	من اقصى تكرار
			١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢.٢٥ دقيقة	في ١٠ ثانية .
	تمرينات ايروبيك : التمرين السادس التمرين السابع التمرين الخامس	٦٠ %	٢ د x ٣	٢ دقيقة	٣ دقيقة	١٣ دقيقة	تم حساب الشدة
			١ د x ٣	٢ دقيقة	٣ دقيقة	١٠ دقيقة	من معدل النبض
			٢ د x ٣	٢ دقيقة	٣ دقيقة	١٣ دقيقة	القصوي .
الختامي	- هرولة خفيفة . - توجيه المتدربين وتشجيعهم .					٥ دقائق	

الوحدة التدريبية السابعة

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة: ٥٧ دقيقة

اليوم : الثلاثاء

التاريخ: ٢٠١٢/٤/١٧

هدف الوحدة التدريبية : تطوير القوة والقدرات الهوائية .

القسم	التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
				بين التكرارات	بين التمرينات		
التحضيرى ١ - المقدمة ٢ - الإحماء	- تهيئة الملعب و توضيح أهداف التدريب للمتدربين. - هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين	حتى نبض ١٣٠ ض / د	٥ دقائق ١٠ دقائق			١٥ دقيقة	
الرئيس	تمرينات القوة : التمرين الأول التمرين الثاني التمرين الثالث تمرينات ايروبك : التمرين العاشر التمرين التاسع التمرين الثاني عشر	٦٠ % ٦٠ % ٧٠ % ٧٠ %	٣٠ ثا x ٣ ٣٠ ثا x ٣ ٣٠ ثا x ٣ ٢ x ٣ ١ x ٣ ٣٠ x ٣	١ دقيقة ٣٠ ثانية ٤٥ ثانية ٢ دقيقة ١ دقيقة ٤٥ ثانية	٢ دقيقة ٤٥ ثانية ١ دقيقة ٣ دقيقة ٢ دقيقة ١ دقيقة	٥.٥ دقيقة ٣.٢٥ دقيقة ٤ دقيقة ١٣ دقيقة ٧ دقيقة ٤ دقيقة	تم حساب الشدة من أقصى تكرار في ٣٠ ثانية . تم حساب الشدة من معدل النبض القصوي .
الختامي	- هرولة خفيفة . - توجيه المتدربين وتشجيعهم .					٥ دقائق	

الوحدة التدريبية الثامنة

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة: ٤٨ دقيقة

اليوم : الخميس

التاريخ : ٢٠١٢/٤/١٩

هدف الوحدة التدريبية : تطوير المرونة والترويح .

القسم	التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
				بين التكرارات	بين التمرينات		
التحضيرى ١ - المقدمة ٢ - الإحماء	- تهيئة الملعب و توضيح أهداف التدريب للمتدربين . - هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين	حتى نبض ١٣٠ ض / د	٥ دقائق ١٠ دقائق			١٥ دقيقة	
الرئيس	تمرينات المرونة : التمرين الخامس التمرين السابع التمرين الثامن التمرين الحادي عشر	٧٠ %	١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢٠٢٥ دقيقة	تم حساب الشدة
			١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢٠٢٥ دقيقة	من أقصى تكرار
			١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢٠٢٥ دقيقة	في ١٠ ثانية .
			١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢٠٢٥ دقيقة	
	ترويح : ممارسة لعبة كرة القدم بشكل ترويحى في ملعب كرة اليد .	بالسرعة الممكنة	٣ د x ٤	٢ دقيقة	٣ دقيقة	٢١ دقيقة	الشدة متغيرة حسب قابلية المتدرب .
الختامى	- هرولة خفيفة . - توجيه المتدربين وتشجيعهم .					٥ دقائق	

الوحدة التدريبية التاسعة

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة: ٦١ دقيقة

اليوم : الأحد

التاريخ : ٢٠١٢/٤/٢٢

هدف الوحدة التدريبية : تطوير القوة والقدرات الهوائية .

القسم	التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
				بين التكرارات	بين التمرينات		
التحضيرى ١ - المقدمة ٢ - الإحماء	- تهيئة الملعب و توضيح أهداف التدريب للمتدربين . - هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين	حتى نبض ١٣٠ ض / د	٥ دقائق ١٠ دقائق			١٥ دقيقة	
الرئيس	تمرينات القوة : التمرين الخامس التمرين السادس التمرين العاشر التمرين السابع	٦٠ %	٣٠ ثا x ٣	١ دقيقة	٢ دقيقة	٥٠.٥ دقيقة	تم حساب الشدة من أقصى تكرار في ٣٠ ثانية .
			٣٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٣.٢٥ دقيقة	
			٣٠ ثا x ٣	١ دقيقة	٢ دقيقة	٥٠.٥ دقيقة	
			٣٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٣.٢٥ دقيقة	
	تمرينات ايروبيك : التمرين الثامن التمرين الخامس التمرين الأول	٦٠ % ٧٠ % ٧٠ %	٢ د x ٣	٢ دقيقة	٢ دقيقة	١٢ دقيقة	تم حساب الشدة من معدل النبض القصوي .
			١ د x ٣	١ دقيقة	٢ دقيقة	٧ دقيقة	
			٣٠ x ٣	٤٥ ثانية	١ دقيقة	٤ دقيقة	
الختامي	- هرولة خفيفة . - توجيه المتدربين وتشجيعهم .					٥ دقائق	

الوحدة التدريبية التاسعة عشر

الأسبوع : السابع

اليوم : الخميس

زمن الوحدة: ٥٢ دقيقة

التاريخ : ٢٠١٢/٥/١٧

هدف الوحدة التدريبية : تطوير التوافق و القوة والقدرات الهوائية .

القسم	التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
				بين التكرارات	بين التمرينات		
التحضيرى ١ - المقدمة ٢ - الإحماء	- تهيئة الملعب و توضيح أهداف التدريب للمتدربين . - هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين	حتى نبض ١٣٠ ض / د	٥ دقائق ١٠ دقائق			١٥ دقيقة	
الرئيس	تمرينات التوافق: التمرين الأول التمرين الثالث تمرينات القوة : التمرين الرابع التمرين التاسع التمرين الثاني تمرينات ايروبك : التمرين العاشر التمرين التاسع التمرين الحادي عشر	بالسرعة الممكنة ٧٠ % ٧٠ % ٧٠ % ٦٠ %	١٠ ثا x ٣ ١٠ ثا x ٣ ٢٠ ثا x ٣ ٢٠ ثا x ٣ ٢٠ ثا x ٣ ٢ د x ٣ ١ د x ٣ ٣٠ x ٣	٣٠ ثانية ٣٠ ثانية ١ دقيقة ٣٠ ثانية ٤٥ ثانية ٢ دقيقة ١ دقيقة ١ دقيقة	٤٥ ثانية ٤٥ ثانية ٢ دقيقة ٤٥ ثانية ١ دقيقة ٣ دقيقة ٢ دقيقة ٢ دقيقة	٢.٢٥ ٢.٢٥ ٥ دقيقة ٣.٢٥ دقيقة ٤ دقيقة ١٣ دقيقة ٧ دقيقة ٥.٥ دقيقة	تم حساب الشدة من أقصى تكرار في ٢٠ ثانية . تم حساب الشدة من معدل النبض القصوي .
الختامي	- هرولة خفيفة . - توجيه المتدربين وتشجيعهم .					٥ دقائق	

الوحدة التدريبية العشرون

زمن الوحدة: ٥٥ دقيقة

التاريخ : ٢٠١٢/٥/٢٠

الأسبوع : السابع

اليوم : الأحد

هدف الوحدة التدريبية : تطوير المرونة و التوازن والترويح .

القسم	التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
				بين التكرارات	بين التمرينات		
التحضيرى ١ - المقدمة ٢ - الإحماء	- تهيئة الملعب و توضيح أهداف التدريب للمتدربين . - هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين	حتى نبض ١٣٠ ض / د	٥ دقائق			١٥ دقيقة	
			١٠ دقائق				
الرئيس	تمرينات المرونة : التمرين السادس التمرين العاشر التمرين الثاني عشر تمرينات التوازن : التمرين الأول التمرين الثالث ترويح : ممارسة لعبة كرة اليد بشكل ترويحى في ملعب كرة اليد .	٧٠ %	١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢.٢٥ دقيقة	تم حساب الشدة من أقصى تكرار في ١٠ ثانية .
			١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢.٢٥ دقيقة	الحفاظ على حالة الاتزان
			١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢.٢٥ دقيقة	الشدة متغيرة حسب قابلية المتدرب .
		بالسرعة الممكنة	١٠ ثا x ٣	١٠ ثانية	٣٠ ثانية	١.٣٣	
			٣٠ ثا x ٣	١ دقيقة	٢ دقيقة	٥.٥	
		بالسرعة الممكنة	٣ د x ٤	٢ دقيقة	٣ دقيقة	٢١ دقيقة	
الختامى	- هرولة خفيفة . - توجيه المتدربين وتشجيعهم .					٥ دقائق	

الوحدة التدريبية الواحدة والعشرون

زمن الوحدة: ٦٢ دقيقة

التاريخ: ٢٠١٢/٥/٢٢

الأسبوع : السابع

اليوم : الثلاثاء

هدف الوحدة التدريبية : تطوير القوة والقدرات الهوائية .

القسم	التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
				بين التكرارات	بين التمرينات		
التحضيرى ١ - المقدمة ٢ - الإحماء	- تهيئة الملعب و توضيح أهداف التدريب للمتدربين. - هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين	حتى نبض ١٣٠ ض / د	٥ دقائق			١٥ دقيقة	
			١٠ دقائق				
الرئيس	تمرينات القوة : التمرين الثالث التمرين الحادي عشر التمرين العاشر التمرين الثامن	٧٠ %	٣٠ ثا ٣ x	١ دقيقة	٢ دقيقة	٥.٥ دقيقة	تم حساب الشدة
			٣٠ ثا ٣ x	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٣.٢٥ دقيقة	من أقصى تكرار
			٣٠ ثا ٣ x	١ دقيقة	٢ دقيقة	٥.٥ دقيقة	في ٣٠ ثانية .
			٣٠ ثا ٣ x	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٣.٢٥ دقيقة	
	تمرينات ايروبىك : التمرين الرابع التمرين الخامس التمرين السادس التمرين العاشر	٦٠ % ٧٠ % ٧٠ % ٧٠ %	٢ د ٣ x	٢ دقيقة	٢ دقيقة	١٢ دقيقة	تم حساب الشدة
			١ د ٣ x	١ دقيقة	٢ دقيقة	٧ دقيقة	من معدل النبض القصوي .
			٣٠ ٣ x	٤٥ ثانية	١ دقيقة	٤ دقيقة	
			١ د ٣ x	١ دقيقة	٢ دقيقة	٢ دقيقة	
الختامى	- هرولة خفيفة . - توجيه المتدربين وتشجيعهم .					٥ دقائق	

الوحدة التدريبية الواحد والثلاثون

زمن الوحدة: ٥٠ دقيقة

التاريخ : ٢٠١٢/٦/١٤

الأسبوع : الحادي عشر

اليوم : الخميس

هدف الوحدة التدريبية : تطوير المرونة والترويح .

القسم	التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
				بين التكرارات	بين التمرينات		
التحضيرى ١ - المقدمة ٢ - الإحماء	- تهيئة الملعب و توضيح أهداف التدريب للمتدربين . - هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين	حتى نبض ١٣٠ ض / د	٥ دقائق ١٠ دقائق			١٥ دقيقة	
الرئيس	تمرينات المرونة : التمرين الرابع التمرين التاسع التمرين الثالث عشر التمرين الحادي عشر ترويح : ممارسة لعبة كرة السلة بشكل تروحي .	٨٠ % بالسرعة الممكنة	١٠ ثا x ٣ ١٠ ثا x ٣ ١٠ ثا x ٣ ١٠ ثا x ٣ ٣ د x ٤	٣٠ ثانية ٣٠ ثانية ٣٠ ثانية ٣٠ ثانية ٢ دقيقة	٤٥ ثانية ٤٥ ثانية ٤٥ ثانية ٤٥ ثانية ٣ دقيقة	٢.٢٥ دقيقة ٢.٢٥ دقيقة ٢.٢٥ دقيقة ٢.٢٥ دقيقة ٢١ دقيقة	تم حساب الشدة من أقصى تكرار في ١٠ ثانية . الشدة متغيرة حسب قابلية المتدرب .
الختامي	- هرولة خفيفة . - توجيه المتدربين وتشجيعهم .					٥ دقائق	

الوحدة التدريبية الثانية والثلاثون

زمن الوحدة: ٥١ دقيقة

التاريخ: ٢٠١٢/٦/١٧

الأسبوع : الحادي عشر

اليوم : الأحد

هدف الوحدة التدريبية : تطوير القوة والقدرات الهوائية .

القسم	التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
				بين التكرارات	بين التمرينات		
التحضيرى ١ - المقدمة ٢ - الإحماء	- تهيئة الملعب و توضيح أهداف التدريب للمتدربين. - هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين	حتى نبض ١٣٠ ض / د	٥ دقائق ١٠ دقائق			١٥ دقيقة	
الرئيس	تمرينات القوة : التمرين الأول التمرين الثاني التمرين التاسع التمرين الثاني عشر تمرينات ايروبك : التمرين العاشر التمرين التاسع التمرين الثاني عشر	٧٠ % ٦٠ % ٧٠ % ٧٠ %	٣٠ ثا x ٣ ٣٠ ثا x ٣ ٣٠ ثا x ٣ ٣٠ ثا x ٣ ٢ د x ٣ ١ د x ٣ ٣٠ ثا x ٣	١ دقيقة ٣٠ ثانية ٤٥ ثانية ١ دقيقة ٢ دقيقة ١ دقيقة ٤٥ ثانية	٢ دقيقة ٤٥ ثانية ١ دقيقة ٢ دقيقة ٣ دقيقة ٢ دقيقة ١ دقيقة	٥.٥ دقيقة ٣.٢٥ دقيقة ٤ دقيقة ٥.٥ دقيقة ١٣ دقيقة ٧ دقيقة ٤ دقيقة	تم حساب الشدة من اقصى تكرار في ٣٠ ثانية . تم حساب الشدة من معدل النبض القصوي .
الختامي	- هرولة خفيفة . - توجيه المتدربين وتشجيعهم .					٥ دقائق	

القسم	التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
				بين التمرينات	بين التكرارات		
التحضيرى ١ - المقدمة	- تهيئة الملعب و توضيح أهداف التدريب للمتدربين. - هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين	حتى نبض ١٣٠ ض / د	٥ دقائق				
			١٠ دقائق			١٥ دقيقة	
الرئيس	تمرينات التوافق: التمرين الثاني التمرين الرابع تمرينات التوازن: التمرين الثاني التمرين الرابع التمرين الخامس ترويج : ممارسة لعبة أركبي بشكل ترويجي في ملعب كرة اليد .	بالسرعة	١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢٠٢٥ دقيقة	
		الممكنة	١٠ ثا x ٣	٣٠ ثانية	٤٥ ثانية	٢٠٢٥ دقيقة	
		بالسرعة	١٠ ثا x ٣	١٠ ثانية	٣٠ ثانية	١٠٣٣ دقيقة	الحفاظ على
		الممكنة	١٠ ثا x ٣	١٠ ثانية	٣٠ ثانية	١٠٣٣ دقيقة	حالة الاتزان
			١٠ ثا x ٣	١٠ ثانية	٣٠ ثانية	١٠٣٣ دقيقة	
		بالسرعة	٣ د x ٤	٢ دقيقة	٣ دقيقة	٢١ دقيقة	الشدة متغيرة حسب قابلية المتدرب .
الختامي	- هرولة خفيفة . - توجيه المتدربين وتشجيعهم .					٥ دقائق	

تمريعات الإيروبيك :

- ١ - الركض الاعتيادي في صالة الألعاب .
- ٢ - تمرين الخطوة على مصطبة بارتفاع ٢٠ سم .
- ٣ - وضع الوقوف الاعتيادي - القفز المنفرد مع رفع الذراع المعاكسة عاليا .
- ٤ - وضع الوقوف الاعتيادي - رفع الرجل اليسار مع ثنيها من الركبة ولف الجذع الى جهة اليسار ثم خفض الرجل اليسار ورفع الرجل اليمين مع ثنيها من الركبة ولف الجذع الى جهة اليمين .
- ٥ - وضع الوقوف الاعتيادي - المشي في المحل مع نشر الذراعين جانبا عاليا وخفضهما باستمرار .
- ٦ - وضع الوقوف الاعتيادي - خطوة بالرجل اليمين مع مد الذراعين الى الأمام - إرجاع الرجل اليمين وأداء خطوة بالرجل اليسار مع مد الذراعين الى الأمام -أداء التمرين باستمرار .
- ٧ - الركض برفع الركبتين عاليا .
- ٨ - وضع الوقوف الاعتيادي - أداء خطوتين مشي الى الأمام و الخلف والجانبين والرجوع للمحل .
- ٩ - وضع الوقوف الاعتيادي - أداء خطوة واسعة للجانب الأيمن مع نشر الذراعين و ضمهما ثم أداء خطوة لليسا مع نشر الذراعين وضمهما . الأداء باستمرار .
- ١٠ - الوقوف - المشي في المحل مع رفع الركبتين والذراعين عاليا بالتبادل .
- ١١ - وضع الوقوف الاعتيادي - القفز المزدوج الى الأمام والخلف والجانبين - أداء التمرين باستمرار .
- ١٢ - الركض بمس الورك بالقدمين .

تمريعات المرونة :

- ١ - الوقوف فتحا - ثني الجذع الى الأمام والأسفل باستمرار .
- ٢ - الوقوف فتحا مع ثني الجذع الى الأمام - لف الجذع للمس القدم باليد المعاكسة .
- ٣ - الوقوف فتحا مع تشبيك اليدين خلف الرأس - ثني الجذع الى الجانبين باستمرار .
- ٤ - الوقوف فتحا تخلصر - لف الجذع الى الجانبين باستمرار .
- ٥ - الجلوس الطويل فتحا - ثني الجذع على الرجلين بالتناوب .
- ٦ - الوقوف فتحا مع مد الذراعين الى الجانب - ثني الركبتين ومدهما باستمرار .
- ٧ - الوقوف تخلصر - ثني الجذع الى الأسفل ورفعاه عاليا و ثنيه الى جهة اليمين ثم اليسار - الأداء باستمرار .
- ٨ - الوقوف مع رفع الذراعين عاليا - مرجحة الذراعين الممدودتين الى الخلف باستمرار الى أقصى مدى حركي .
- ٩ - الوقوف فتحا مع مد الذراعين الى الجانب - مرجحة الذراعين الممدودتين الى الخلف الى أقصى مدى حركي باستمرار .
- ١٠ - الجلوس الطويل فتحا - لف الجذع الى الجانبين مع ملامسة الأرض بجانب الحوض .
- ١١ - من وضع الانبطاح على الأرض - رفع الجذع الى الأعلى باستمرار بدفع الأرض باليدين الى أقصى مدى حركي .
- ١٢ - من الوقوف و الاستناد على الجدار - مرجحة الرجلين اماما عاليا باستمرار .
- ١٣ - من الوقوف والاستناد على الجدار - مرجحة الرجلين الى الجانب باستمرار .

تمريعات القوة :

- ١ - الوقوف مع حمل كرة طيبة بوزن ٣ كغم - رمي الكرة الى الزميل واستلامها باستمرار .
- ٢ - الوقوف فتحا مع مسك الكرة الطيبة ٣ كغم - لف الجذع الى الجانبين بالتعاقب.
- ٣ - وضع الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين - رفع وخفض الرجلين بالتعاقب.
- ٤ - الاستناد الأمامي - ثني الذراعين ومدهما .
- ٥ - الوقوف المواجه مع مسك ذراعي الزميل - ثني و مد الركبتين نصف دبني .
- ٦ - من وضع الاستلقاء - ثني ومد الركبتين .
- ٧ - الاستناد على الجدار - دفع الأرض بأمشاط القدمين .
- ٨ - من وضع الاستلقاء مع ثني الركبتين - رمي الكرة الطيبة ٣ كغم الى الزميل .
- ٩ - الوقوف مع مسك الكرة الطيبة - ثني ومد الركبتين نصف دبني باستمرار .
- ١٠ - الجلوس الطويل - ثني ومد الركبتين على الصدر باستمرار .
- ١١ - الوقوف مع مسك الكرة الطيبة ٣ كغم - رمي الكرة عاليا واستلامها باستمرار

تمريعات التوافق :

- ١ - رمي كرة التنس باليد اليمين الى الجدار واستلامها باليد اليمين خمسة مرات ثم رميها باليد اليسار واستلامها باليد اليمين .
- ٢ - إخماد كرة القدم ومناولتها ثم استلام كرة السلة ومناولتها للزميل باستمرار .
- ٣ - القفز على الدوائر المرقمة من ١ - ١٠ .
- ٤ - الهرولة مع تدوير كرة السلة حول الجذع بالذراعين .

تمريعات الترويح :

- ١ - لعبة كرة السلة بدون تنفيذ قانون اللعبة .
- ٢ - لعبة كرة اليد بدون تنفيذ قانون اللعبة .
- ٣ - لعبة كرة القدم في ملعب كرة اليد .
- ٤ - لعبة الريشة الطائرة بدون تنفيذ قواعد اللعبة .
- ٥ - لعبة ألركبي في ملعب كرة اليد .

أسماء الخبراء الذين تم عرض استمارة البرنامج البدني

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الكلية	الجامعة
١	أ.د محمد عبد الحسن	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية	بغداد
٢	أ.د عبد الأمير علوان	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية	بصرة
٣	أ.د قاسم لزام صبر	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية	بغداد
٤	أ.د صباح قاسم خلف	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية	بغداد
٥	أ.د جمال صبري فرج	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية	بابل
٦	أ.د. عبد الهادي حميد	تدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية	بغداد
٧	أ.د ذو الفقار صالح عبد	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية	البصرة
٨	أ.د حميد عبد النبي	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية	بغداد
٩	أ.د احمد محمد إسماعيل	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية	بغداد
١٠	أ.م.د أمين خزعل عبد	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية	ذي قار

ملحق رقم (٢)

جامعة بابل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا/الدكتوراه

استبانة الخبراء

حضرت السيد الخبير..... المحترم

تحية طيبة

نضع بين يديكم استمارة الاستبانة الخاصة بالبحث الموسوم ((اثر برنامج بدني غذائي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وعلاقته ببعض المتغيرات الفيزيائية والكفاية الوظيفية لأجهزة الجسم بأعمار مختلفة لمنتسبين جامعة بابل)) للحصول على شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية دائرة التدريب والعلوم الصحية راجين الاطلاع وإبداء ملاحظاتكم بخصوص ملائمة فقرات المقياس لغرض الحصول على ثبات الاستمارة والعمل بها بصورة نهائية بما يتلاءم مع البيئة العراقية، مع الإحاطة بالعلم أن الاستمارة هي معيار عالمي معتمد للعمل به في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وكثير من دول العالم الأخرى

راجين تعاونكم معنا وإبداء خبراتكم العلمية وتفضلوا بقبول فائق الشكر والامتنان

اسم الخبير

اللقب العلمي.....

مكان العمل.....

الاختصاص.....

الباحث

عدنان علوان مكطوف العميري

اختبار عمرك البيولوجي

- هو عمرك الحالي (بالسنين)
هذا العدد هو النتاج النهائية للجزء الأول .

الجزء الثاني الخيارات الغذائية

- كم مرة تتناول الأطعمة المقلية والمشوية .

- =
- مرة يوميا =
- مرات قليلة بالأسبوع =
- =
- نهائيا = () غير ملائم ()

- كم مرة تستهلك زيوت مغذية طبيعية غير مسخنه (زيت ا زيت الزيتون)

- نهائيا =
- =
- مرة باليوم =
- مرتين أو أكثر يوميا = () غير ملائم ()
-

- كم مقدار من الفواكه والخضر تستهلك ؟ ()

- قليل من المرات أسبوعيا =
- مرة واحدة باليوم =
- ثلاث مرات يوميا =
- خمسة أو أكثر يوميا = () غير ملائم ()

- كم مرة تستهلك الحبوب والألياف الطبيعية () .

- نهائيا =
- =
- مرات قليلة بالأسبوع =
- = () غير ملائم ()

- من الماء تستهلك يوميا (يتضمن القهوة والشاي والكحول)

- نهائيا =
- مرة باليوم =
- أربعة باليوم =
- ثمانية باليوم =
- عشرة أو أكثر باليوم = () غير ملائم ()

- كم تستهلك من المعجنات والأغذية الجاهزة .
- ثلاث مرات يوميا =
 - =
 - مرات قليلة بالأسبوع = () () غير ملائم ()
 - نهائيا =

- كم مرة تستهلك من المشروبات الكحولية في الأسبوع .
- =
 - =
 - =
 - =
 - نهائيا = () () غير ملائم ()

- كم مرة تضيف الملح إلى طعامك .
- =
 - مرة يوميا =
 - مرات قليلة بالأسبوع =
 - مرة بالشهر =
 - نهائيا = () () غير ملائم ()

الغذائية

- هل تأخذ فيتامينات متعددة
- نهائيا =
 - =
 - قليل من المرات بالأسبوع =
 - يوميا = () () غير ملائم ()

- هل تأخذ مضادات للاكسدة .
- نهائيا =
 - =
 - قليل من المرات بالأسبوع =
 - يوميا = () () غير ملائم ()

الجزء الرابع النشاطات اليومية .

- هل تتمرن دقيقة أو أكثر بشكل مستمر .
- نهائيا =
 - =
 - =
 - مرات أو أكثر أسبوعيا = () () غير ملائم ()

- عندما تتمرن هل تستمر أكثر من ساعتين .

=
=

• نهائيا = () () غير ملائم ()

- هل تنام جيدا وتصحى مرتاح .

• نهائيا =
• أحيانا =

=

• () () غير ملائم () =

- كم مرة تتحرك أمعائك طبيعيا .

=

• كل أربعة أيام =

• كل يومين =

• يوميا =

• مرتين أو أكثر يوميا = () () غير ملائم ()

الجزء الخامس التاريخ الطبي

- هل هناك تاريخ للحالات المرضية الآتية في عائلتك () - أمراض القلب -

(- - - - -)
=

=

• لا يوجد = () () غير ملائم ()

١٧- هل لديك احد الحالات المرضية الآتية (السرطان - السكر - أمراض القلب - الاكتئاب -

(- - - - -)
=

=

• لا يوجد = () () غير ملائم ()

- كم مرة عانيت من الحالات الآتية () - تفقر الحنجرة - ألم عضلي * ليس

(- الحساسية الجلدية -) بسبب ممارسة التمارين الرياضية * -

• مرة واحدة باليوم =

=

• مرة بالشهر =

• نهائيا = () () غير ملائم ()

- هل تعرضت إلى مواد كيميائية سامة

- يوميا =
- أسبوعيا =
- شهريا =
- نهائيا = () غير ملائم ()

- هل تعرضت إلى معادن ثقيلة عن طريق عمل الأسنان أو حشوات الأسنان (حشوات زئبقية (

- =
- =
- =
- نهائيا = () غير ملائم ()

المتغيرات البيئية

- كم وجبة متكاملة تأخذ باليوم (الوجبات السريعة)

- =
- أربعة أو أكثر باليوم =
- مرات باليوم =
- باليوم =
- مرة باليوم = () غير ملائم ()

- في العمل أو في البيت كم مرة تكون أمام أجهزة الكترونية مثل (كمبيوتر – تلفزيون)

- ساعات باليوم =
- ساعات باليوم =
- ساعات قليلة باليوم =
- نهائيا = () غير ملائم ()

- (مباشر أو غير مباشر)

- طول اليوم =
- مرات قليلة باليوم =
- اات قليلة بالأسبوع =
- نهائيا على الأغلب = () غير ملائم ()

- كم مرة تستخدم المخدرات الترفيهية ()

- مرتين أو أكثر باليوم =
- مرة باليوم =
- =
- مرة بالشهر =
- نهائيا = () غير ملائم ()

- هل تفقد في الازدحام الشديد
- طول فترة حياتك () =
- يوميا ثلاث ساعات =
- ساعة أو ساعتين =
- نهائيا = () غير ملائم ()

- هل تعرضت إلى الجهد
- =
- =
- =
- خفيف =
- = () غير ملائم ()

أسماء الخبراء الذين تم عرض مقياس العمر البيولوجي عليهم

ت	اسم الخبير	الاختصاص	الكلية	الجامعة
١	أ.د. محمود موسى العكيلي	الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية	بغداد
٢	أ. د. أيمن حسين	اختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية	بغداد
٣	أ.د. محسن علي موسى	علم النفس	كلية التربية الرياضية	ذي قار
٤	أ.د. زهرة شهاب احمد	اختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية	بغداد
٥	أ.م.د. سلمى كاظم جهاد	صحة مجتمع	كلية التمريض	بابل
٦	م.د. أمين عجيل الياسري	صحة مجتمع	كلية التمريض	بابل
٧	م.د. عماد كاظم ياسر	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية	ذي قار
٨	م.د. جواد رشيد هويدي	علوم بيولوجي	كلية العلوم	ذي قار
٩	م.د. فراس عبد الله نوري	علوم بيولوجي	كلية العلوم	ذي قار
١٠	م.د. احمد عبد الحسين عودة	علوم بيولوجي	كلية العلوم	ذي قار

()

كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا/

استبانه الخبراء

حضرت السيد الخبير.....
تحية طيبة

نضع بين أيديكم البرنامج الغذائي الخاصة بالبحث الموسوم ((اثر برنامج بدني غذائي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وعلاقته ببعض المتغيرات الفيزيائية والكفائية الوظيفية لأجهزة الجسم بأعمار مختلفة لمنتسبين جامعة ذي قار)) للحصول على شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية دائرة التدريب والعلوم الصحية راجين الاطلاع وإبداء ملاحظاتكم بالإضافة التي ترونها مناسبة بخصوصه والتي تتلاءم وطبيعة العينة المدروسة .

راجين تعاونكم معنا وإبداء خبراتكم العلمية وتفضلوا بقبول فائق الشكر والامتنان

اسم الخبير
.....
.....
.....

عدنان علوان مكطوف العميري

المحاضرة الأولى

البرنامج التغذوي الخاص بتقليل العمر البيولوجي

المقدمة :- أن المشورات الغذائية تكاد تكون معدومة أو فقيرة جداً بين غالبية السكان في معظم البلدان النامية وبصفة خاصة بين سكان الأرياف . أن الأمراض الناجمة عن الجهل بالأطعمة الصحية والغذاء الصحي والتي تكون مصاحبة لانعدام النشاط البدني الصحيح من شأنهما أن تقودان إلى أضعاف دفاعات الجسم ضد الأمراض وتدهور الأجهزة الجسمية مما يؤدي الى إنهاكها بفترة زمنية اقل بكثير من عمرها الحقيقي والذي يسمى علمياً بالعمر البيولوجي . أن أصل المشكلة موجود في البيت والشارع والمدرسة والجامعة وغيرها من الأماكن الأخرى وخير الحلول هو مساعدة الفرد العراقي لكي يتعلم على العادات الغذائية الصحيحة وكيفية المحافظة على الرعاية البدنية الصحية والصحيحة الأمران اللتان يؤديان الى تحسين صحة الأجهزة الجسمية ومساعدتها على إعادة حيويتها وعمرها الحقيقي بعيداً عن الإنهاك والتدهور الذي يؤدي الى نتائج وخيمة يعود بالضرر على صحة الإنسان وإمكانيته على المطاولة والعيش خاصة للأعمار المتقدمة في السن .

أن البرنامج التغذوي المقترح تم بناؤه ليكون دليلاً عاماً لحياة صحية وللاارتفاع بنمط الحياة الصحي للإنسان العراقي من خلال تزويده بكافة المعلومات النظرية والعملية اللازمة لتشجيعهم على اتباع أسلوب التغذية والغذاء الصحي السليمين فضلاً عن إمكانية تعويده على النشاط البدني السليم وللتأكيد على أن المستقبل المشرق يبدأ بادراك كون النشاط البدني السليم والتغذية الصحية يمكن أن يؤديان الى أشياء عظيمة حيث أن الغذاء الصحي والنشاط البدني هما الوقود اللازم للعقل والجسم .

الحقائق الأساسية عن الطعام

الطعام :- هو كل ما نأكله ونشربه بصورة عامة نسميه طعاماً وهناك ثلاثة وظائف أساسية للطعام هي :-

- ١- توفير الطاقة لكل الأنشطة الجسمية .
- ٢- يساعد الجسم على أن ينمو صحياً .

٣- يحمي الجسم من الأمراض .

تصنيف الأطعمة حسب وظائفها :-

- ١- الأطعمة المزودة بالطاقة :- وتشمل الحبوب كالأرز والقمح والذرة والماش والتي تسمى (الكربوهيدرات) والدهون والنشويات كالبطاطا والسكر والدبس والعسل .
- ٢- الأطعمة معززة النمو (البروتينات) معظم الأطعمة ذات الأصل الحيواني مثل الأسماك والحليب ومشتقاته وبعض الأطعمة ذات الأصل النباتي مثل البقوليات كالباقلاء واللوبيا والحمص والعدس والماش وفول الصويا والبرازيليا والفاصوليا .
- ٣- الأطعمة التي تحمي الجسم وتحافظ عليه وهي (الفيتامينات) كالخضروات وخصوصاً ذات الأوراق الخضراء والفواكه، والخضروات ذات اللون الأصفر كالجوز والطماطم والفواكه ذات العصارة الحامضية كالبرتقال والليمون والرمان والسندي والفواكه الأخرى كالتفاح واللوزيات كالمشمش والأجاص .

المحاضرة الثانية

ماذا ينبغي أن نطعم أنفسنا

يجب أن تحتوي كل وجبة غذائية على الأطعمة المذكورة أعلاه من الكربوهيدرات والبروتينات والدهنيات وبالنسب الصحيحة حيث ان تناول وجبة غذائية غير متوازنة (على سبيل المثال كلها كربوهيدرات) لن يحقق النتائج المرجوة . لذا ينبغي أن تكون كل المغذيات الأساسية موجودة ليتمكن الجسم من امتصاصها واستعمالها بالشكل الصحيح . ان تناولك للنشويات فقط في وجبة واحدة دون أي من الاصناف الأساسية الأخرى فأن مستويات الطاقة في جسمك سترتفع إلى حد كبير وخلال ٣٠ دقيقة تقريباً وسوف يقوم جسمك بتخزين الكربوهيدرات التي لم يتم استخدامها وتحولها الى دهون ويعكس ذلك اذا أكلت البروتينات فقط سيكون لديك نقص في الطاقة ويكون جسمك غير قادر على تحويل البروتين الى عضلات حيث سيكون من الصعب على الجسم امتصاص البروتين في غياب الكربوهيدرات فضلاً عن انه حتى تكون النتائج

مرضية يجب ان تكون نسبة المواد الغذائية صحية فمثلاً يجب ان يحتوي نظامنا الغذائي اليومي على النسب الآتية :-

٥٥٪ كربوهيدرات

١٥٪ بروتينات

٣٠٪ دهون

مم يتكون النظام الغذائي الصحي ؟

ليس هناك نظام غذائي يصلح للجميع ولكن هذه الإرشادات الآتية تساعد على اعداد نظام غذائي متوازن يساعد على خسارة الوزن وتأمين المغذيات الضرورية التي من شأنها ان تقلل العمر البيولوجي وتجعله مقارباً للعمر الحقيقي للأسنان وكالاتي :-

١- يفضل تناول ٥ وجبات صغيرة في اليوم الواحد بدلاً من تناول وجبتين او ثلاث وجبات كبيرة يومياً .

٢- لا تمتنع عن تناول وجبة الفطور لأنها وجبة رئيسية وكذلك بالنسبة لوجبة الغذاء لأنك سوف تأكل كثيراً في وجبة العشاء .

٣- تناول حصتين او ثلاث حصص من الخضروات النيئة او المطبوخة يومياً .

٤- اضافة القليل من زيت الزيتون مع الخضروات كونها غنية بالألياف الغذائية والماء .

٥- تناول حصتين او ثلاث حصص من الفاكهة يومياً كونها وجبة مثالية بديله عن الحلويات حيث ان جميع الانواع مسموح بها .

٦- احرص على شرب العصير الطازج وإذا كان معلباً يفضل ان يكون بدون اضافة السكر وان تكون الكمية هي ١/٢ كوب في اليوم الواحد .

٧- تناول خمس حصص من مجموع الخبز والحبوب ويفضل استبدال الخبز الابيض بالأسمر الغني بالألياف وتناول الحبوب الكاملة كالأرز الأسمر والبرغل حيث تشعرك بالاكثفاء والشبع .

٨- تناول حصتين او ثلاث حصص من البروتينات (اللحوم والبقوليات) مع الآخذ بنظر الاعتبار تقليل استهلاك اللحوم الحمراء واستبدالها بالأسماك أو الدواجن أو البقوليات .

٩- الحرص بشدة على شرب كمية كافية من الماء يومياً حيث يساعد على التخلص من الرواسب الناتجة من خسارة الوزن ويمنع الامساك ويزيد امدار البول ويمنع احتباس السوائل ويفضل شرب ٨ أكواب ماء يومياً وبين الوجبات ويمكن تناول الشاي الأخضر والنعناع والزعرار الأخضر والبابونج مع القليل من العسل عند الشعور بالجوع.

المحاضرة الثالثة

زيادة الوزن والبدانة من اخطر المشاكل الصحية

ممن لاشك فيه ان زيادة الوزن وحصول البدانة من اخطر المشاكل الصحية كونها تؤدي الى حدوث مشكلات صحية تضر بجميع الأعضاء الجسمية وبالتالي تقلل من عمرها الحقيقي وتزيد من عمرها البيولوجي سواء أكانت نتيجة لثقل الوزن او الاصابة بالأمراض المستقبلية . تعرف البدانة على أنها تراكم غير طبيعي للدهون وتخزينها في جسم الانسان بحيث يتم زيادة وزن الجسم لأكثر من ٢٠٪ عن الوزن الطبيعي الذي يتناوب مع طول الانسان وعمره .

ان الاصابة بالبدانة لم تعد مقتصرة على الطبقة الاجتماعية المتميزة والمتوفر لها كل احتياجاتها في المواد الغذائية بل اصبحت موجودة ايضاً عند الطبقات الاجتماعية محدود الدخل والتعليم وسببها هو الإفراط في تناول المواد النشوية الرخيصة الثمن .

ماهي أشكال البدانة :-

تتخذ البدانة شكلين سائدين بين أجسام الناس ويمكن معرفتها عن طريق قياس محيط الخصر وهما كالآتي :

١ - الجسم على شكل ثمرة التفاح

يوصف هذا الشكل من البدانة عند تراكم الدهون المفرطة حول منطقة البطن التي تكون ممتدة في اعماق منطقة المعدة والتي تظهر على شكل (كرش) وسبب تراكمه بهذا الشكل هو الوقوع تحت ضغط يؤدي الى انتاج وإفراز هرمون الكورتيزول والذي يعمل بدوره على توزيع الدهون المختزنه في منطقة البطن .

ان اتخاذ الجسم لهذا الشكل يلعب دوراً مدمراً وخطيراً في زيادة مقاومة الجسم لهرمون الانسولين الذي تفرزه غدة البنكرياس وهذا يؤدي الى زيادة خطورة الاصابة بمرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم مما يؤدي الى زيادة العمر البيولوجي نتيجة للتلف الحاصل بالأجهزة الجسمية التي تتأثر بصورة غير مباشرة بمرض السكري كفقدان البصر وتلف الجهاز العصبي المركزي والمحيطي وتلف الكليتين وفقدان بعض اجزاء الاطراف وخاصة السفلى منها مما يؤدي بالتالي الى انعكاس ذلك سلبياً على العمر الحقيقي للأسنان .

٢ - الجسم على شكل ثمرة الكمثرى

يوصف هذا الشكل من البدانة عند تراكم الدهون المفرطة في منطقة الوركين والفخذين والجزء السفلي من الجسم والتي توجد بالقرب من سطح الجلد مما يجعل ملمس الجلد في هذه المنطقة يشبه قشرة البرتقالة وهو يعرف بأسم السيلولاييت ويعد أقل ضرراً بالصحة من الدهون المتمركزة في منطقة المعدة

- ماهي الاخطار الناجمة عن زيادة الوزن والبدانة ؟

عند زيادة الوزن يرتفع مستوى الدهون غير الصحية في الدم مما يؤدي الى زيادة هرمون الكولسترول والذي يؤدي الى حدوث امراض شرايين القلب ومع مرور الوقت يؤدي ذلك الى تراكم الجلسيريدات الثلاثية (TG) وزيادة نسبة الليبوبروتين منخفض الكثافة للدهون (LDL) فتعمل على تضيق او انسداد الشرايين التي ينتج عنها مرض تصلب الشرايين مما يؤدي الى الاصابة بالأمراض المزمنة مثل الذبحة الصدرية او مرض احتشاء العضلة القلبية مما يؤدي الى زيادة العمر البيولوجي وتقليل العمر

الحقيقي للإنسان وحوادث وفيات بنسب عالية جداً وذلك لأن التلف الحاصل بهذه الأجهزة الحيوية غير قابل للشفاء بعد اندثاره بسبب المرض الناتج عن زيادة الوزن و البدانة .

ولاحظ العلماء ان معدل الإصابة بمرض ارتفاع الدم يزداد بمعدل ثلاث مرات عند الاشخاص الذين لديهم وزن زائد عن الاشخاص الذين لديهم وزن طبيعي او منخفض فضلاً عن ان الزيادة في الوزن تؤدي الى مقاومة الجسم لامتصاص هرمون الانسولين مما يؤدي الى الإصابة بمرض داء السكري من النوع الثاني مما يحتاج البنكرياس للعمل بمجهود اكبر لتعويض ذلك للحصول على الطاقة اللازمة للاستهلاك اليومي للإنسان ، ونتيجة لذلك يحدث تلف كبير في تلك الأجهزة مما يؤدي الى زيادة عمرها البيولوجي والتقليل من عمرها الحقيقي مما يؤدي الى حدوث الوفيات قبل أوانها وذلك بسبب تعرض خلاياها للاستهلاك بسبب الإصابة بتلك الامراض .

تحتل البدانة المرتبة الثانية بعد التدخين من حيث كونها من اسباب حدوث السرطانات وذلك كون السمنة تؤدي الى حدوث خلل في عمل بعض الهرمونات والذي يؤدي ذلك الخلل الى حدوث امراض السرطان .

لقد لاحظ العلماء ان النساء من ذوات الوزن الزائد اكثر عرضه للإصابة بحصى المرارة وأمراض المرارة أكثر من النساء اللاتي يتمتعن بوزن صحي وذلك بسبب تجمع الكلسترول في المرارة بعد زيادة نسبته في الدم ، وكما تؤدي البدانة إلى تقليل القدرة على امتلاء الرئتين بالهواء فيؤدي الى صعوبة في عملية التنفس مما يؤدي الى قلة وصول نسبة الاوكسجين الى الدم والذي بدوره يؤثر سلبياً على جميع أجهزة الجسم وخاصة الأعضاء الحيوية كالرئتين والدماغ وتؤدي زيادة الوزن والبدانة إلى حصول اندثار وتآكل في معظم مفاصل الجسم وخاصة مفاصل الركبة وفي سن مبكرة مما يقلل من عمرها الحقيقي ويزيد من عمرها البيولوجي والذي يؤدي بالتالي الى فقدان الجزء الاكبر من وظيفتها الهامة للإنسان .

كما لوحظ ان البدانة تؤدي إلى تأثيرات كبيرة على الجهاز التناسلي الانثوي بسبب كونها تؤدي الى حدوث الدورة الشهرية عند الاناث بأوقات مبكرة اذا ما قورنت بالاناث

من ذوات الوزن المنخفض او الطبيعي مما قد يؤثر سلبياً على حالات الحمل والولادة عند المرأة .

المحاضرة الرابعة

ماهي فوائد تخفيض الوزن

أن التخلص من الوزن الزائد والبدانة ليس في حد ذاته البحث عن الرشاقة والأناقة بقدر ماهو تحسين لصحة الإنسان والتأمين على حياته من الكثير من الأمراض وذلك من خلال الالتزام بنظام غذائي مدروس تؤدي نتائجه الايجابية من تحسين جميع الأجهزة الجسمية وإعادة الحيوية لها من خلال تقليل عمرها البيولوجي وزيادة عمرها الحقيقي .

أن العامل الأكبر في النجاح بإنقاص الوزن يأتي عن طريق العمل الجيد والالتزام بأنظمة غذائية صحية واعية التي تعود بفوائد سريعة وملحوظة على الصحة .
لقد لاحظ العلماء ان فقدان ١٠ ٪ من الوزن الزائد ينعكس ايجابيا على تمتع الإنسان بصحة جيدة ويزيد من تقليل العمر البيولوجي وزيادة العمر الحقيقي الذي يأتي كنتيجة للتحسن الحاصل في الجوانب التي تمثل خطراً على الصحة نتيجة للإصابة بالبدانة وقد لاحظت الكثير من الدراسات العلمية في هذا المجال ان الأشخاص الذين نجحوا في إنقاص وزنهم قد أفاد صحتهم وحياتهم بسبب التحسينات التي حصلت على الكثير من الأجهزة الجسمية والتي ساعدت على الاقتراب من العمر الحقيقي والابتعاد عن ارتفاع معدل العمر البيولوجي الناتج بسبب زيادة الوزن والبدانة ومن هذا التحسينات هي :-

١ . التخفيف الملحوظ من الأزمات الصدرية والنوبات القلبية .

٢ . التخفيف من آلام الظهر وآلام المفاصل والنقرس

٣ . تحسين اضطرابات الجهاز الهضمي مثلاً متلازمة الأمعاء المضطربة .

٤ . النوم بشكل أفضل ولمدة أطول وخاصة في الليل .

٥. تحسين الحالة المزاجية بشكل عام .

٦. الشعور بنشاط وحيوية ومستوى أعلى من الطاقة واللياقة والصحة .

٧. الإحساس بمرونة وقوة أكبر .

٨. الشعور بالثقة والرضا عن النفس والحياة الاجتماعية .

أن جميع ما ذكر يؤدي إلى نتائج ايجابية من خلال تحسين الصحة بوجه عام وان البرنامج التغذوي إضافة إلى البرنامج البدني الذي تم بناؤهما من خلال الباحث يهدفان بصورة رئيسية إلى التقليل من معدل العمر البيولوجي والاقتراب من العمر الحقيقي وهذا يحدث بسبب تحسين جميع الأجهزة الجسمية من خلال تخفيف الآثار السلبية الناتجة من إتباع نظم غذائية خطيرة تؤدي إلى تلف كبير بخلايا الجسم المختلفة .

أدوات فحص الوزن وتقويم التغذية :-

يؤكد العلماء على أن الخطوة المهمة في بناء وتخطيط أي من البرامج التغذوية هي تقدير كمية السعرات الحرارية اللازمة ويمكن التوصل إلى ذلك من خلال الطرق الآتية :-

١- استخدام المعادلات :-

يستخدم الكثير من اختصاصي التغذية مقياس السعرات الحرارية لقياس استهلاك الطاقة كاستخدام معادلة بينديكت (HBE) التي تستخدم لتقدير استهلاك الطاقة الأساسية (BBE) والمعادلة المستخدمة هي :-

بالنسبة للرجال :-

$$(٦٦.٤٧) + \text{الوزن / كغم} \times (١٣.٧٥) + \text{الطول / سم} \times (٥.٠) - \text{العمر / سنة} \times (٦.٦٧) .$$

- بالنسبة للنساء :-

$$(٦٥٥.١٠) + \text{الوزن} / \text{كغم} \times (٩.٥٦) + \text{الطول} / \text{سم} \times (١.٨٥) - \text{العمر} \\ \text{بالسنوات} \times (٤.٦٨)$$

تظهر نتيجة المعادلة اقل قدر من الطاقة المبذولة لذلك فأن هذا الرقم يضرب فيما بعد بعامل النشاط البدني ؟

المحاضرة الخامسة

النشاط البدني	الفئة	النساء	الرجال
غير نشيط	الشخص عندما يكون تحت رعاية شخص آخر ويشارك في الحد الأدنى من النشاط مثلاً مشاهدة التلفزيون ، القراءة ، الكتابة	٠.٣	٠.٣
قليل النشاط	ويشمل الطلاب والعاملون في المكاتب والمهنيون والمحامون والأطباء والعاملون في المجالات والمدرسون والسائقين والعاملون في المختبرات وعازفوا الآلات الموسيقية و ربات وأرباب البيوت الذين لديهم أجهزة كهربائية والعاطلون عن العمل حيث ينام هؤلاء الأشخاص (٨) ساعات ويجلسون أو يقفون لمدة (١٦) ساعة ولا بد لهؤلاء من ممارسة نشاط لمدة (٣) ساعات من الـ (١٦) ساعة المذكورة مثل المشي والتنظيف أو الغسيل ولعب الرياضة الخفيفة وتنس الطاولة وكذلك يجب ممارسة نشاط معتدل لمدة ساعة واحدة مثل (التنس والمشي السريع والتمارين الرياضية الهوائية وركب الدراجة الهوائية)	٠.٥	٠.٦
معتدل النشاط	ويشمل الأشخاص العاملين في الصناعات الخفيفة كالصناعات الكهربائية وأعمال النجارة والبناء وعمال المزارع والجنود خارج الخدمة الفعلية وصائدي الأسماك وربات وأرباب البيوت الذين ليس لديهم أجهزة كهربائية ، أن الفئات المذكورة تحتاج إلى ١.٥-٢ ساعة من ممارسة التمارين الرياضية مثل الركض أو استخدام الأجهزة الرياضية (٥-٦) أميال كي يكونوا معتدلي النشاط	٠.٦	٠.٧
نشط جداً	ويشمل الرياضيين والعمال غير المهرة وبعض العمال الزراعيين وخاصة	٠.٩	١.١

		الفلاحين في المزارع الغابات والمجندين والعسكريين في الخدمة الفعلية وعمال المناجم وعمال الصلب حيث يتطلب هذا المستوى نشاط معتدل الشدة معظم ساعات العمل اليومية أو ممارسة تمارين يمكن مقارنتها بالجري لمسافة تتراوح ما بين (٩-١٣) ميلاً يومياً	
١.٤	١.٢	يشمل هذا المستوى الحطابين والحدادين والنساء العاملات في أعمال الإنشاءات كما يشمل العاملين في الحفر اليدوي الثقيل وساحبي العربات وعمال مناجم الفحم ويتصف هذا المستوى من النشاط البدني حيث يتراوح ما بين المعتدل والعالي في معظم ساعات العمل اليومي أو ممارسة تمارين رياضية يمكن مقارنتها بالركض لمسافة تتراوح ما بين ١٤-١٧ ميلاً يومياً	نشاط للغاية

كيفية استخراج عامل النشاط البدني :-

على سبيل المثال أن استهلاك الطاقة الأساسية بالنسبة لطبيب بالغ بعمر ٣٠ سنة وطوله ١.٧٠ سم ووزنه ٧٠ كغم هو

$$66.47 + 13.75 \times (70) + 5 \times (170) - 6.77 \times (20)$$

$$66.47 + 962.5 + 850 - 135.4 = 1677 \text{ كيلو سعر حراري}$$

ويكون الطبيب يقع ضمن فئة الأشخاص قليلي النشاط البدني فلذلك تتم ضرب

1677×0.6 ثم نضيف هذا الرقم إلى استهلاك الطاقة الأساسية وبالتالي يكون استهلاك الطاقة الشاملة هو

$$1677 + 1006 = 2682 \text{ كيلو سعر حراري يومياً .}$$

(BODY MASS INDEX) (BMI) ٢- تقويم مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم عبارة عن طريقه غير مكلفة و سهلة ومباشرة لقياس سمنة الجسم ويتم حسابها من خلال معادلة بسيطة باستخدام قياسات الوزن والطول . ويعتبر مؤشر كتلة الجسم أداة فحص ناجحة إلى حد بعيد لاكتشاف المشاكل المتعلقة بالوزن مثل السمنة وزيادة الوزن التي تؤدي إلى المعاناة من المشاكل الصحية . على الرغم من فشل هذه الطريقة في تحديد إذا كانت القيمة العالية في مؤشر كتلة الجسم ناجمة عن ترسيب الدهون أو البروتين أو الماء ، ألا أن الأخطار التي تهدد الصحة تزداد بارتفاع قيمة مؤشر كتلة الجسم وفي العادة لدى الرجال قيم أعلى في مؤشر كتلة الجسم من تلك التي لدى النساء ويعود ذلك لزيادة وزن الجسم في الذكور أكثر مما هو عليه في النساء بسبب مكونات تركيب الجسم .

الوزن (كغم) ٣

مؤشر كتلة الجسم =

 $\frac{\text{م}^2}{\text{الطول}}$

أن النقاط التي وضعتها منظمة الصحة العالمية تضع الشخص الذي لديه مؤشر كتلة ≤ 25 كغم / م^٢ ضمن فئة زائدي الوزن والشخص الذي لديه مؤشر كتلة الجسم ≤ 30 كغم / م^٢ ضمن فئة الأشخاص البدينين (انظر الجدول) .

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم / كغم / م ^٢
نحافة الجسم	$> 18,50$
نحافة شديدة	$> 16,00$
نحافة متوسطة	$16,00 - 16,99$
نحافة معتدلة	$17,00 - 18,99$
المدى الطبيعي	$18,50 - 24,99$
الزيادة في الوزن	$\leq 25,00$
قبل السمنة	$25,00 - 29,99$
سمين	$\leq 30,00$
سمنة من الدرجة الأولى	$30,00 - 34,99$
سمنة من الدرجة الثانية	$35,00 - 39,00$
سمنة من الدرجة الثالثة	$\leq 40,00$

٣- محيط الخصر والورك

أن محيط الخصر أو نسبة الخصر إلى الورك تقيس توزيع الدهون في الجسم حيث أنها تدل على محتوى الدهون الحشوية . لقد أظهرت الدراسات السابقة أهمية محيط الخصر و محيط الورك في تقرير السمنة و مخاطر الإصابة بأمراض القلب . وحسب ما توصلت إليه هذه الدراسات من استنتاجات فأن هنالك علاقة بين توزيع الدهون والقيم العالية لنسبة الخصر إلى الورك مع الإصابة بأمراض القلب ، كذلك هنالك علاقة بين توزيع الدهن وخطر السمنة ويشار في كثير من الأحيان إلى نسبة الخصر إلى الورك بسمنة جين ويد (تفاعلية الشكل) الأكثر شيوعاً بين الإناث وسمنة اندرويد . (اجاصية الشكل) الأكثر شيوعاً بين الذكور .

وبين الجدول الآتي انه كلما زاد قياس محيط الخصر والورك عن المؤشر زادت مخاطر الإصابة بأمراض القلب وكالآتي .

	محيط الخصر	محيط الورك
الرجال	٩٤ سم ≤	١٠٢ سم ≤
النساء	٨٠ سم ≤	٨٨ سم ≤

المحاضرة السادسة

نصائح للمحافظة على نمط صحي ونظام غذائي مناسب لتقليل العمر البيولوجي والاقتراب من العمر الحقيقي

الأغذية	المجموعة الغذائية	الخيارات الأفضل	يتم تناولها ٢-٣ مرات أسبوعياً	يفضل تجنبها
الخبز والحبوب الأخرى والبطاطا				
الخبز المعكرونه الشعريه الحبوب البطاطا	يجب ان تحتوي جميع وجبات الطعام على حصص جيدة الحجم من هذه المجموعة تناول منتجات الخبز كوجبات خفيفة صحية	- اغذية كلها من الحبوب واصناف من الخبز وطحين الفطائر والمعكرونه والارز والشعريه - تناول البطاطا وخاصة البطاطا الحلوة والاغذية الحاوية على الحبوب	رقائق البطاطا بالفرن منخفضة الدهن مع بطاطا مشوية بدهون قليلة جداً أقل من ٥ %	الخبز بالثوم الفطائر الفطائر المقلية المبهره البرياني ، الارز المقلي ، حبوب عليها او مضاف لها كمية من السكر للافطار ، رقائق البطاطا المقلية كثيراً
الفواكه والخضروات				
الفواكه والخضروات	تناول الكثير من هذه المجموعة الغذائية على	خضار وفواكه طازجة ومثلجة وعصائر طبيعية ١٠٠ % فواكه طبيعية معلبة خضار	فواكه معلبة مع الشراب (قم بأزالة الشراب) بسلطة مع الجبن منخفضة الدهون	سلطة بالجبن عالية الدهون خضروات مقلية بالزبدة او الزيت لحلقات الباذنجان او حلقات البصل

		معلبة في الماء شوربة خضار منزلية الصنع	(يفضل زيت الزيتون)	
				اللحوم والأسماك والدواجن وبدائلها
		اللحوم الحمراء غير الدهنية (لحم الضأن ولحم البقر) لحم البقر المفروم غير الدهني ، كبد وكلاوي ودجاج وديك رومي بدون جلد ، لحم العجل	النقانق قليلة الدهن ، صدر الدجاج في فتات الخبز ، البرغر ، كرات اللحم (اقرأ الملصقات وابحث عن النشرة قليلة نسبة الدهون)	تناول اللحوم باعتدال حصة واحدة او حصتين يومية
		اللحوم ومنتجات اللحوم والدواجن ومنتجات الدواجن		اللحوم ومنتجات اللحوم والدواجن ومنتجات الدواجن
		اسماك بيضاء مثل اسماك التونه والسلمون المعلبة اضافة الى الاسماك الطازجة المتوفرة في السوق المحلية (اسماك عراقية) الروبيان	اسماك مقلية في الزيت (قم بأزالة الزيت) اسماك مقلية بالزبدة او الزيت ، اصابع السمك او السمك المخلوط مع الخبز او الطحين	قم بتنويع تناول اللحوم المنخفضة ٣-٢ مرات يوميا اخذ الاسماك او بدائل اللحوم وحاول ان تتناول هذه الاغذية مرتين في الاسبوع على الاقل . حصة السمك المقلي بالزيت هي بقدر نصف كف الانسان
		الاسماك والاعذية البحرية		الاسماك والاعذية البحرية
		٣-٤ مرات أسبوعياً مسلوقة ، ممزوجة مفقوسة ، مقلية بدون دهن	بيض مقلي ، بيض بالجبين مع دهون الطبخ الحيوانية	البيض
		جميع المكسرات وخاصة اللوز والجوز	ماء جوز الهند منخفض الدهن	المكسرات
			جوز الهند مكسرات محمصة بالزيت والملح وزبدة المكسرات	

كميات صغيرة من قبيل التلذذ والتمتع بها مع ملاحظة استخدام اقل مقدار من الزيت بمقدار محدد ولا تصببه صبا	مثل زيت الزيتون او الزيوت المتعددة غير المشبعة مثل زيت عباد الشمس والصويا والذرة		تأكد من المادة المكتوبة على الملصق ، زيت مهدرج نباتي كليا او جزئيا زيوت أعيد تسخينها مرات عديدة
البسكويت والكيك والحلويات والوجبات الخفيفة والشوكولاته	البسكويت العادي وكعك الشاي والشوربات وسلطات الفاكهة والجلي الخالي من السكر واعداد الخبز والبوشار دون اضافات والفواكه المجففة وطبقة رقيقة من البيترزا	كعك منزلي الصنع (الكليجة) المهلبية المهلبية بالفواكه الاليس كريم ، الكعك مصنوع من بياض البيض	الكعك والحلويات والفطائر والحلوى متوسط الصلابة و.... وكعك الجبن والكريمة والبسكويت بالشكولاته و البيتفور
النكهات	الفلفل والاعشاب والتوابل وعصير الليمون والثوم والمخللات المصنوعة بدون زيت	صلصة الصويا منخفضة الدهون	ملح ، ملح مع نكهة الثوم ، صلصة الصويا بالزيت الخللات بالزيت
الماء وعصائر الفواكه والخضار والمشروبات الغازية والمشروبات الساخنة	اشرب كمية تساوي ٨ كوب ماء يوميا او من السوائل يوميا ما يعادل (١,٥ - ٢) لتر يوميا الماء المعقم والمعدني ماء الصودا ، عصائر الفواكه والخضار ، شاي قهوة مع حليب منخفض الدسم او حليب خالي الدسم	 عصائر الفواكه والمشروبات الغازية

الملصقات

الكميات القليلة هي :- ٣٠ غم من الدهون (٦ ملعقة طعام)

١ غم مواد مشبعة

٠,١ غم صوديوم

٠,٢٥ غم من الملح

الكميات الكبيرة هي أكثر من :- ٣٠ غم من الدهون

٥ غم من المواد المشبعة

٠,٥ غم صوديوم

١,٢٥ من الملح

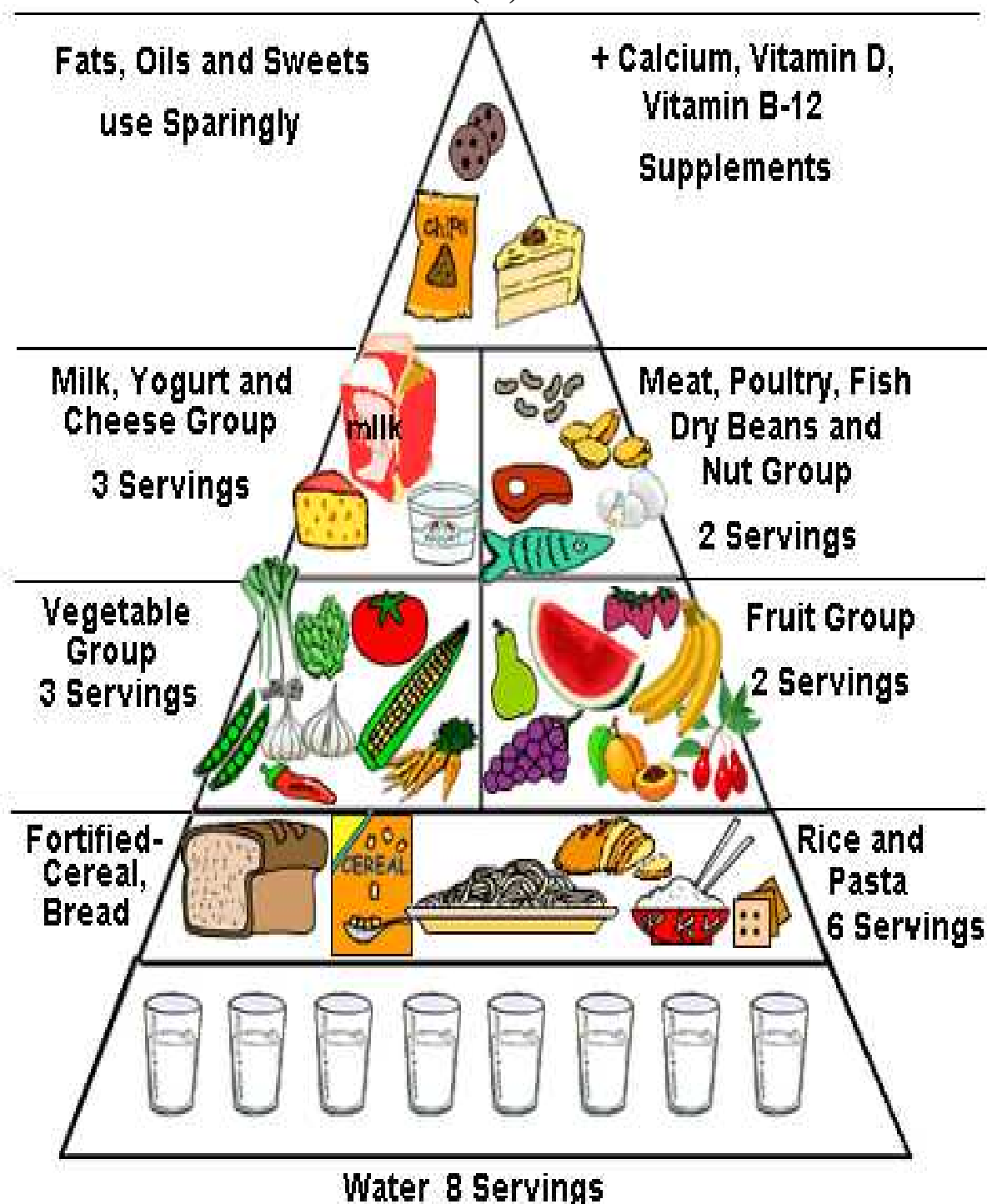
ملعقة الأكل الكبيرة تساوي ٥ غم تقريباً

- يقوم أفراد عينة البحث بتناول نوعين من المكملات الغذائية يرى الباحث أن لهما تأثير كبير في تقليل معدل العمر البيولوجي حسب آخر الدراسات والبحوث العلمية وهما الاميغا ٣ والفيتامينات المتعددة بواقع كبسولة واحدة في اليوم طيلة مدة البرنامج .

أسماء الخبراء الذين تم عرض البرنامج الغذائي عليهم

ت	اسم الخبير	الاختصاص	الكلية	الجامعة
١	أ.د. سامح عبد عذيب	أمراض الجهاز الهضمي	كلية الطب	ذي قار
٢	أ.د. حسين علي حسين	فسلجة	كلية التربية الرياضية	بغداد
٣	أ.د. رافع الكبيسي	فسلجة	كلية التربية الرياضية	بغداد
٤	أ.م. د. فاضل عباس السعيد	باطنية وقلبية	كلية الطب	ذي قار
٥	أ.م. د. علي جبار الزيدي	أمراض الجهاز الهضمي	كلية الطب	ذي قار
٦	أ.م. د. سلمى كاظم جهاد	صحة مجتمع	كلية التمريض	بابل
٧	م.د. أمين عجيل الياسري	صحة مجتمع	كلية التمريض	بابل

()



الهرم الغذائي الصحي لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة F. A. O
للأعمار المتقدمة

ملحق (٥)

معادلة بنديكت التي تم حساب السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم يوميا.^(١)

١- نبدأ بتعريف ألسعره الحرارية أو الكالوري Calorie

ألسعره الحرارية (calorie) هي وحدة لقياس الطاقة وعلي الأخص الطاقة الحرارية. وتعرف بكمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة واحد جرام ماء درجة مئوية واحدة (بين ١٤ و ١٥ درجة مئوية و ١٥ و ١٥ درجة مئوية) تحت الضغط جوي ونشير الى أن الإنسان يحصل على الطاقة من الأغذية بأنواعها المختلفة وهى:

- البروتينات كاللحوم و الأسماك والبيض والبقول وكل ١ غرام من البروتينات حيوانية أم نباتية (لحوم، اسماك بيض بقول) يحتوي ٤ سعرات حرارية .
- الكربوهيدرات (الخضروات ،النشويات،السكريات) وكل ١ غرام منها يحتوي ٤ سعرات حرارية أيضاً
- الدهون كالزبدة والزيت ،يحتوى كل ١ غرام منها على ٩ سعرات حرارية.

٢- كيف نحصل على الطاقة التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه :

يقوم الجسم بتحويل ما نأكله ونشربه الى طاقة وهذا ما يعرف بعملية الاستقلاب أو التمثيل الغذائي وهناك حد أدنى لكمية الطاقة (عدد السعرات الحرارية) التي يحتاجها الإنسان وهو في حالة السكون التام أو النوم أي ما يكفي لتشغيل الأجهزة الحيوية في الجسم مثل (تنظيم الحرارة، نبض القلب، التنفس، تجديد الخلايا... الخ) وهذا ما نسميه معدل الاستقلاب الأساسي للجسم (Basal Metabolic Rate) BMR ومعدل الاستقلاب الأساسي، يختلف من شخص الى آخر، و يعتمد على عدة عوامل منها الوزن، الطول و العمر .

(١) http://www.altanmiya.org/2012/11/blog-post_7.html

٣- قاعدة لحساب معدل الاستقلاب الأساسي BMR Formula

$$(y \times 6.8) - (h \times 5) + (w \times 13.7) + 66 = (\text{BMR for males})$$

$$(y \times 4.7) - (h \times 1.8) + (w \times 9.6) + 655 = (\text{BMR for females})$$

:where

height in centimeters = h

weight in kilograms = w

age in years = y

مثال تطبيقي :

رجل : وزنه = ٩٣ كجم ، طوله = ١٧٧ سم ، عمره = ٤٣ عاما

$$\text{BMR} = 66 + (13.7 \times 93) + (5 \times 177) - (6.8 \times 43)$$

$$\text{BMR} = 66 + 1274 + 850 - 292 = 1898$$

٤- معادلة هاريس بنديكت Harris-Benedict equation

تحدد هذه المعادلة مجموع الاحتياجات من السعرات الحرارية اليومية المطلوبة حسب نشاط كل شخص ،و تعتبر أدق الطرق لحساب السعرات الحرارية لأنها تعتمد على الوزن والطول والسن و النشاط البدني.

وهي كالتالي:

- حامل (لا تمارين - أعمال مكتبية)

اضرب BMR في ١.٢

- نشاط خفيف (رياضة خفيفة / تمارين ١ - ٣ أيام بالأسبوع)

اضرب BMR في ١.٣٧٥

- نشاط متوسط (رياضة متوسطة / تمارين ٣ - ٥ أيام بالأسبوع)

اضرب BMR في ١.٥٥

- نشاط عالي (رياضة عنيفة / تمارين ٦ - ٧ أيام بالأسبوع)

اضرب BMR في ١.٧٢٥

وفي المثال السابق إذا كان نشاط الرجل متوسط يكون احتياجه اليومي من

السرعات الحرارية: $2941,9 = 1.55 \times 1898$

If you are sedentary	Very little or no exercise	Calorie Calculation	BMR X 1.2
If you are lightly active	Light exercise / Sport 2 - 3 time per week	Calorie Calculation	BMR X 1.375
If you are moderatley active	Moderate exercise / Sports 3-5 days per week	Calorie Calculation	BMR X 1.55
If you are very active	Hard exercise / Sports 6 - 7 days per week	Calorie Calculation	BMR X 1.725
If you are extremely active	Very hard exercise / Sports eg training for Marathon or X2 per day	Calorie Calculation	BMR X 1.9

و هذا جدول تلخيصي يوضح حساب عدد السرعات الحرارية بناءً على العمر الزمني

ونوع النشاط ^(١)

(1) Mcardle. W. O. etal: (1981), Exercise Physiology Energy Nutrition, and Human Performance, Lea and Febiger, Philadelphia. pag106

ملحق (٦)

قوائم لمحتوى المواد الغذائية من الأسعار الحرارية

بعض أنواع الخضار والسلطات

هذه الأرقام معطاة لكل ١٠٠ غم من الغذاء أو ١٠٠ مل من السوائل

النوع	الأسعار	النوع	الأسعار
ثمرة خيار ١٠٠ جم	١٧ سعرا	٤ ملاعق سلطة خضراء	٣٥ سعرا
فلفل اخضر ١٠٠ جم	٣٧ سعرا	جرجير ١٠٠ جم	٣٣ سعرا
خضار سويده ٣٠٠ جم	١١٥ سعرا	بصل اخضر ١٠٠ جم	٤١ سعرا
بطاطس بيوريه ٣ ملاعق ٥٠ جم	٥٠ سعرا	سبانخ مطبوخة ٨ ملاعق	١٤٠ سعرا
ثمرة جزر ١٠٠ جم	٤٢ سعرا	ثمرة خس ١٠٠ جم	١٩ سعرا
بابا غنوج ملعقتان	٨٠ سعراً		

الدواجن

هذه الأرقام معطاة لكل ١٠٠ غم من الغذاء أو ١٠٠ مل من السوائل

النوع	الوحدات الحرارية	البروتينات Protides	الدهنيات Lipides	المكربيات glucides
بط قليل الدهن	١٨٠	٢٠	٢٠	—
بط مدهون	٢٦٠	١٨	٢٥	—
فروج سمين	٢٨٠	٢٢	٢٢	—
حبش	٢٦٠	٢٢	١٩	—
صغير الحبش	٢٦٠	٢٢	١٩	—
كبد الطير	١٣٥	٢٢	٤	—
أوز	٣٥٠	١٦	٣٢	—
فرخ الحجل	١١٥	٢٥	٢	—
حمام	١٠٥	٢٢	٢	—
غزغر	١٠٨	٢٢	٢	—
دجاجة	٣٠٠	١٨	٢٥	—
فروج	١٥٠	٢٠	٨	—
ديك رومي	٢٨٠	٣٣	٣	—
ديك محشي	٢٨٠	٢٥	—	—
بط	٣٥٠	٢٥	٢٠	—
فراخ مشوية	١٣٠	—	—	—

اللحوم

هذه الأرقام معطاة لكل ١٠٠ غم من الغذاء أو ١٠٠ مل من السوائل

النوع	الوحدات الحرارية	البروتينات Protides	الدهنيات Lipides	السكريات glucides
النخاع	١١٢	١٢	٨	—
القلب	١٢٠	١٦	٦	—
الكبد	١٣٢	٢١	٥	٣
اللسان	٢٠٠	١٦	١٤	—
اللوز	١٣٠	٢٠	٥	—
الكلى	١٢٠	١٦	٦	—
الكروش	١٠٠	١٨	٢	—

بعض أنواع الطيور والحيوانات

هذه الأرقام معطاة لكل ١٠٠ غم من الغذاء أو ١٠٠ مل من السوائل.

النوع	الوحدات الحرارية	البروتينات Protides	الدهنيات Lipides	السكريات glucides
فري	١١٠	٢٠	٦	—
بط بري	١٥٠	٢٠	١٠	—
آيل	١١٩	٢٠	٦	—
ماعز بري	١١٠	٢٠	٥	—
تدرج	١٠٥	٢٢	٤	—
أرنب	١٥٠	٢٢	٨	—
صغير الحجل	١١٠	٢٠	٦	—
الأرنب البري	١٢٠	٢٢	٥	—
أرنب مسلوق	٢٠٠	—	—	—
بط بالعظم	١٧٠	—	—	—
بط بدون عظم	٣٠٠	—	—	—

الحليب ومشتقاته

هذه الأرقام معطاة لكل ١٠٠ غم من الغذاء أو ١٠٠ مل من السوائل

النوع	الوحدات الحرارية	البروتينات Protides	الدهنيات Lipides	السكريات glucides
نصف دسم	٤٩	٣,٥	١,٧	٥
خالى الدسم	٤٥	٣,٥	—	٥
كامل الدسم	١١٠	٣,٥	٣,٥	٥
مركز بدون سكر	١٤٩	٩	٩	١٠
مركز مع السكر	٣٣٧	١	٩	٥٧
كريمة طازجة	٣٠٠	٧	٣٠	٤
كريمة مخففة	١٧٠	٤	١٥	٥
لبن جاموس كامل الدسم	١١٠	—	—	—
لبن جاموس منزوع الدسم	٤٥	—	—	—
لبن بودرة	٥٥٠	—	—	—
لبن بودرة ملعقة صغيرة	٢٢	—	—	—
لبن رايب	٦٠	—	—	—

المواد الدهنية

هذه الأرقام معطاة لكل ١٠٠ غم من الغذاء أو ١٠٠ مل من السوائل

النوع	الوحدات الحرارية	البروتينات Protides	الدهنيات Lipides	السكريات glucides
الزبدة	٨٠٠	١	٨٥	—
الزبدة المجففة	٤١٠	٧	٤٠	—
زبدة ملعقة صغيرة	٣٥	—	—	—
دهن الأوز	٨٩٠	٠,٥	٩٩	—
زيت الزيتون	٩٣٠	—	١٠٠	—
زيت الحبوب نرة-دوار الشمس	٩٠٠	—	١٠٠	—
زيت البارافين	—	—	—	—
مارجرين	٧٤٠	١	٨٣	١
زيت نباتي	٩٠٠	—	—	—
سمن نباتي	٧٩٥	—	—	—
سمن بلدي	٩٠٠	—	—	—
كريمة	١٥٠	—	٧٥	—
زيت بذر كتان	٤٥٠	—	٧٥	—

الخضار

هذه الأرقام معطاة لكل ١٠٠ غم من الغذاء أو ١٠٠ مل من السوائل

النوع	الوحدات الحرارية	البروتينات Protides	الدهنيات Lipides	السكريات glucides
الأرضى شووي	٤٠	٢	—	٨
الهلينون	٢٦	٢	—	٤
الباننجان	٢٩	١	—	٥
السلق	٣٣	٢	—	٥
الشمندر	٤٠	١,٥	—	٨
بروكولي ملفوف أخضر	٣٥	٢,٥	—	٥,٥
جزر	٤٥	١	—	٨,٥
كرفس	٩	١	—	٤
فطر	٢٨	٣	—	٤
كستناء	١١١	٤	٣	٤٢
ملفوف	٢٨	١,٥	—	٥
ملفوف بروكسل	٥٤	٤	—	٨
ملفوف مخلل	٢٧	١	—	٦
قرع	٣٠	١	—	٦

٢	-	١	١٣	خيار
٣	-	١	٢٠	انديف
٣	-	٢	٣٦	سبانخ
٣	-	٢	٢٠	شمار شومر
٢١	٠,٥	٨	١٢٠	حبوب اللوبيا
٥	١,٥	٦	٥٧	بنور الصويا
٧	-	٢,٥	٤٠	لوبياء
٣	-	١	١٨	خس
٧٠	٤	١٠	٤٧	خبيزة
٧٠	٤	١٠	٣٥٦	نرة
٧٦	٥	١١	٣٩٠	بوشار
٧	-	١	٣٥	لفت
١٠	-	١,٥	٤٥	بصل
٦	٢٥	١,٥	٢٥٠	زيتون
٢	-	٤	٧٠	بسلة 'بازلأء'
٤	-	١	٢٢	فليفلة
١٩	-	٢	٩٠	بطاطيا

٤٠	١٦	٥	٤٠٠	بطاطا مقليّة
٤٠	١٦	٥	٨٥	بطاطا مسلوقّة
٥٠	٣٧	٧	٥٦٠	تشبيس "رفائق البطاطا"
٤	—	١	٢٥	فجل
٤	—	١	٢٥	بندورة - طماطم
٦	٢,٥	٢٠	٣٥٠	الخضار الجاف
—	—	—	٥٠	بسلة خضراء نصف كوب
—	—	—	٢٤	باذنجان مطبوخ نصف كوب
—	—	—	٤٠	قرنبيط مطبوخ ٣ ملاعق
—	—	—	٣٥	لوبيا مطبوخة ٣ ملاعق
—	—	—	٤٦	ملوخية مطبوخة نصف كوب
—	—	—	٧٩	محشى ورق عنب ١٠٠ جرام
—	—	—	٨٤٠	طبق كشرى مصرى
—	—	—	٣٢٠	بطاطس محمرة ١٠٠ جرام
—	—	—	٥٠	بامية خضراء نصف كوب
—	—	—	٨٥	خرشوف مطبوخ ٤ وحدات
—	—	—	١٦٠	فصوليا مطبوخة نصف كوب

٦٠	كوب شوربة خضار
١٠٠	كوسة مطبوخة ٣ ملاعق
٧٥	قلقاس ١٠٠ جرام
٥٥	تقلية بصل
٢٣٥	عدس ٤ ملاعق
١٥	باذنجان رومى
٨٦	بمسلة مقلية
٤٩	بمسلة مسلوقة
١٠٠	بمسلة مجففة
٣٦	بصل أخضر
٤٤	بنجر مسلوق
٢٨	بقدونس
٦٠	ثوم
٧	خرشوف طازج
٢١٥	زيتون أخضر "بالزيت"
٣٠٠	زيتون أسود "بالزيت"
٢٠	طماطم طازجة
٧٤	طماطم صلصة

٩٣	فاصوليا جافة
٦٠	فجل حار
١٤	فجل أحمر
٧٥	قرنبيط طازج
٢٥	كوسة
٣٢	كرنب طازج
١٦	كرنب مسلوق

المشروبات

هذه الأرقام معطاة لكل ١٠٠ غم من الغذاء أو ١٠٠ مل من السوائل

النوع	الوحدات الحرارية	البروتينات Protides	الدهنيات Lipides	المكربيات glucides
عصير فواكه (كوكتيل)	٥٠	—	—	١٥
عصير الحامض	٣٥	—	—	٨
حليب جوز الهند	٢٠	—	—	٥
شراب الفاكهة المركب	٣٥	—	—	١٠
عصير الجزر	٥٠	—	—	١
عصير الطماطم	١٥	—	—	١
مرق اللحم	١٥٠-٣٠٠	٢٠	١-١٠	—
مرق الخضار	٥٠	—	—	٤
صودا	٥٠	—	—	١٢
عصير البرتقال	٤٩	—	—	—
عصير ليمون بدون سكر	٢٥	—	—	—
عصير جريب فروت	٦٠	—	—	—
عصير عنب	٧٠	—	—	—
كوب نسكافيه ملعقة لبن بودرة	٦٠	—	—	—
كوب شاي بلين	٥٠	—	—	—

-	-	-	١٦٠	أناناس كمبوت
-	-	-	٧٠	عصير أناناس
-	-	-	٤٤	عصير رومان
-	-	-	٤٤	عصير يوسفى
-	-	-	٨٠	المشروبات الغازية كولا.. إلخ
-	-	-	٥٥٠	لبن بالشيكولاتة
-	-	-	٥٨	عصير تفاح
-	-	-	١٠٥	عصير مشمش
-	-	-	٧٢	زجاجة سفن اب
-	-	-	٨٢	زجاجة كوكاكولا
-	-	-	٣٠٥	تمر هندي

بعض أنواع المعجنات الحلويات

هذه الأرقام معطاة لكل ١٠٠ غم من الغذاء أو ١٠٠ مل من السوائل

النوع	الوحدات الحرارية	البروتينات Protides	الدهنيات Lipides	المسكريات glucides
بسكويت	٢٩٠	٨	٦	٥٣
بسكويت مملح	٤٣٠	٩	١٠	٨٠
كاكاو مر	٣٢٠	٢٥	٢٠	١٠
كاكاو محلى	٣٤٠	١٠	٨	٦٧
كيك	٢٩٥	٧	١٠	٥٧
شوكولا أسود	٥٤٢	٦	٣٤	٥٦
شوكولا بالحليب	٥٦٥	٩	٣٨	٥٠
مربى	٢٣٠	٠,٥	—	٥٨
مربى ملعقة واحدة	٣٠	—	—	—
مربى مخففة	١٤٠	٠,٥	—	٢٥
١ كرواسان	١٥٠	٥	٩	٧٠

٧٥	—	—	٣٠٠	فواكه معلبة
٦٠	١٥	٧	٤٠٠	جائوه بالشوكولا
٧٨	١٥	٧	٤٥٠	قرص حلوى
—	—	—	١٨٠	بوظة بالكريمة
—	—	—	٤٥٠	كعك ١٠٠ جرام
—	—	—	٣٠٠	قطايف ٢٠٠ جرام
—	—	—	٧٨٠	كنافة بالقشدة ١٠٠ جرام
—	—	—	٣٨٠	بلح الشام
—	—	—	١٠٠	جيلي ٣٨ جراماً
—	—	—	٢٥	زلابية ٧ جرامات
—	—	—	٢٠٠	غريبة ١٠٠ جرام

١٠٠	-	-	-	هريسة بالمكسرات ٢٠ جراماً
١٤٤	٢٠	-	٥٦	أرز باللبن
١٢٩	١٧	-	٥٠	مهلبية
١٠٠	-	-	-	بوظة بالفواكه
٣٠٥	٧	١٦	٧٠	كستناء محلاة
٤٠٠	٥	-	٩٥	Meringue مرنج
٣٢٠	-	-	٩٥	عسل نحل
١٥	-	-	-	ملعقة عسل أسود
١٦	-	-	-	ملعقة عسل نحل
٤٤٥	٦	١٨	٤٠	كريمة بالشوكولا
٤٢٠	١	٢٥	٦٠	نوجا
٣٨٥	-	-	١٠٠	سكر
٢٠	-	-	-	سكر ملعقة صغيرة
٢٠	-	-	٥	قطعة من السكر
٣٤٠	٥	٨	٦٠	قالب حلوى الفواكه

-	-	-	٤٦٠	كاكاو
-	-	-	٤٥٥	أم علي صلبة
-	-	-	٣١٢	أم علي سائلة
-	-	-	٣٥٤	تورنة كاسترد
-	-	-	٣٩٤	تورنة إسفنجية
-	-	-	٤٣٥	توفي
-	-	-	٣٩٠	بقلوة
-	-	-	٣٦٧	كورن فليكس
-	-	-	٢٧٥	مربي فراولة
-	-	-	٣٥٠	جاتوه بالفانيليا
-	-	-	٣١٧	عسل تمر
-	-	-	٥٩	جيلي
-	-	-	١٨٠	كريم كراميل
-	-	-	٤٠٠	شارلوت بالشيكولا
-	-	-	٢٥٠	لقمة الملكة
-	-	-	٣٠٠	قطايف بالشيكولا

٥٤٠	يقلاوة بالمكسرات
٥٦٠	كل و شكر
٥٢٠	هريسة بالقشطة
٣١٠	جزارية
٣٤٥	كناشة بالمكسرات
٥٥٥	عش الليل
٤٨٠	يسبوسة سادة
٦٢٠	يسبوسة بالمكسرات
٥١٦	حلاوة طحينية
٣٨٧	كريمة بيضاء

النوع	الوحدات الحرارية	البروتينات Protides	الدهنيات Lipides	المكربيات glucides
معجنات	٣٨٠	١٣	١,٥	٧٧
معجنات مطهوه	١٤٥	١٣	١,٥	٧٧
مكرونة بالجبنه	٢٥٠	-	-	-
مكرونة باشاميل	٣٩٠	-	-	-
مكرونة باللحم	٢٠٠	-	-	-
مكرونة مسلوقة	١١٥	-	-	-
مكرونة بالطماطم	٤٥٠	-	١,٥	-
مكرونة بالجبنه والطماطم	٤٨٠	-	١,٥٤	-
مكرونة مطبوخة	٢٥٠	-	-	-
ملعقة أرز كبيرة	١١٦	-	-	-
شعرية	٦٥	-	-	-
بيتزا الجبن	٢٣٦	-	-	-
بيتزا بالسجق	٢٣٤	-	-	-
فطير رقانق	٣٥٨	-	-	-

بعض أنواع الحبوب

هذه الأرقام معطاة لكل ١٠٠ غم من الغذاء أو ١٠٠ مل من السوائل

النوع	الوحدات الحرارية	البروتينات Protides	الدهنيات Lipides	السكريات glucides
شوفان	٣٦٧	١٤	٥	٦٧
قمح	٣٤٢	١٣	٣	٦٧
كورن فليكس	٣٦٨	٧	١	٨٨
حبوب القمح	٣٩٠	٢٥	١٠	٥٠
ذرة طحين	٣٥٠	٩	٣,٥	٧٠
أرز	٣٦٢	٧	٠,٥	٨٨
أرز مطهو	٩٠	٢	—	٢٠
سميد	٣٥٠	١,٥	٠,٥	٨٦
تبيوكة Tapioca	٣٥٠	١,٥	٠,٥	٨٦
عدس جاف	٣٤٠	—	—	—
فول مدمس	١١٠	—	—	—
عدس مشوى	١٠٠	—	—	—
فول سوداني	٦٠٠	—	—	—
القمح المجروش	٣٧٠	—	—	—
طحين القمح	٣٤٥	—	—	—
طحين الذرة	٣٥٠	—	—	—

٣٧٢	—	—	—	ترمس
٣٨٠	—	—	—	فیشار
١١٢	—	—	—	قول ثابت
٥٩٥	—	—	—	سمسم
٣٥٠	—	—	—	حمص الشام
٣٤٠	—	—	—	لوبيا جافة
٥٥	٣	١	١١	بوب كورن
١٥٥	٤	٥	٣٣	كورن مفن
١٠٠	٤	—	—	قمح مسلوق
١٠٠	٣	—	٢٣	فلايكس القمح
٣٦٥	—	—	—	حلبة

اللحوم البيضاء

هذه الأرقام معطاة لكل ١٠٠ غم من الغذاء أو ١٠٠ مل من السوائل.

النوع	الوحدات الحرارية	البروتينات Protides	الدهنيات Lipides	السكريات glucides
الأشوا	١٦٠	٢٠	٩	—
نونة "علب ٤٥ ج"	١٠٠	—	—	—
بورى	١٥١	—	—	—
مياس	١٢٦	—	—	—
الإفليس	٣٠٠	٢٠	٢٠	—
قاروس	٩٠	٢٠	١	—
لحياء	١٢٠	١٨	٥	—
مورة طازجة	٧٩	١٨	٠,٥	—
كافيار	٣٠٠	٢٥	٢٠	—
نازلى	٩٢	١٧	٢,٥	—

—	١	١٧	٧٧	مرجان
—	١٥	١٧	٢٠٠	رنجة طازجة
—	١٢	٢٤	٢٢٥	رنجة مدخنة
—	—	—	١٩٠	رنجة مشوية
—	٢	١٥	٧٨	ليمونة
—	١	١٨	٧٨	لط
—	١٢	١٩	٢٠٥	اسقمري محفوظ
—	١	٣٨	١٦٥	مورة مملح
—	٣	٧٥	٣٢٢	مورة مجفف
—	١٣	٢٥	٢٢٥	بيض السمك
—	—	—	٩٨	قطعة سمك بلطي
—	—	—	٣٧٠	ربع كيلو سمك مشوي

—	—	—	١٧٠	بوري مشوي
—	—	—	٣٠٠	سردين معلب
—	١٨	٢٣	٢٥٠	سردين بالزيت
—	—	—	١١٠	سلمون مشوي
—	—	—	١٤٠	سلمون معلب
—	١٤	٢٠	٢٠٠	سلمون طازج
—	٢٠	٢٢	١٧٠	سلمون مدخن
—	—	—	٧٠	قاروس مدخن
—	—	—	٨٥	بوري مدخن
—	٣	١٦	٩٠	غبر
—	٤	٢٠	١٠٠	ليااء قوبيون

١٠٥	٢٠	٣	—	ترويت
١٠٠	—	—	—	بطارخ مشوي
٩٠	—	—	—	جمبري
١٤٠	—	—	—	أنشوجة
٧٠	—	—	—	سمك مرجان
٦٧	—	—	—	سمك قارون
٥٠	—	—	—	موسى مدخن
٢٤١	—	—	—	موسى مقلي
٩٤	—	—	—	كابوريا
١٤٠	—	—	—	كاريل مشوي

الصلصات

الصلصات ملعبة كبيرة	لوحات الخراوية
بازيكيو	٦٠ سعر
مايونيز	١٠٠ سعر
كاشايه	٣٠ سعر
صلصة بالكرامة	٩٠ سعر
صلصة بالكرامة الخفيفة	٥٠ سعر
صلصة بالزبد	١١٠ سعرات
صلصة بالخل	٣٠ سعر
صلصة المشويات	١٠٠ سعر
صلصة الطماطم	٤٠ سعر
صويا	٣٠ سعر
صلصة الخل والزيت	١٠٠ سعر
فيتا جريت مخففة	٦٠ سعر
فيتا جريت باللبنة البيضاء أو اللبن	٣٠ سعر
صلصة هولندية	٤٨ سعر
صلصة بيضاء	٥٣ سعر
صلصة حارة	١٤ سعر
صلصة شكولا	٨٠ سعر

السندوتشات

المنتجات التجارية	المنتجات المتاحة
٥٥٠ سعر	هامبورجر بييج ماك
١٠٠ سعر	جبنه
٥٥٠ سعر	هامبورجر
٣٠٠ سعر	لوت بوج
٣٠٠ سعر	هامبورجر بالجبنه لوت بوج
٥٠٠ سعر	تشاورما
١٠٠ سعر	فروج لحم مع مايونيز
٣٦٠ سعر	روست بيل
	هارييز
٣٣٥ سعر	تشيز برجر قطعة واحدة مع إضافات
٣٨١ سعر	بطاطس حجم صغير
٣٠٥ سعر	هامبورجر عادي بدون كاتشب
٨٠٠ سعر	تشيز برجر قطعان من الجبن
٨٠٠ سعر	هامبورجر قطعان من الجبن
٨٥٠ سعر	هامبورجر قطعان ١ كاتشب مايونيز

هذه الأرقام معطاة لكل ١٠٠ غم من الغذاء أو ١٠٠ مل من السوائل

المنتجات التجارية	المنتجات المتاحة
٢٥٧ سعر	هامبورجر ماك عادي بدون إضافات
٣٠٦ سعر	تشيز برجر مع مايونيز
٢١١ سعر	بطاطس صغيرة مع مايونيز وكاتشب
٦٦٠ سعر	بطاطس حجم كبير
٤٩١ سعر	هامبورجر ١ شريحة
٦٨٠ سعر	بييج ماك مع إضافات
٥٥٠ سعر	بييج ماك بدون إضافات
٣٠٠ سعر	تشيز برجر بدون إضافات
٤١٥ سعر	بجاج مأكولات

المكسرات

الكمية مقدرة بـ ١٠٠ غم

النوع	الوحدات الحرارية
فول سوداني	٥٨٥
فول مصر	٥٦٣
لب أبيض	٥٥٤
توز	١٧٠٠
قمح	٩٠٠
جوز مفشر	٥٥٠
جوز بالخشية	٣٦٠
جوز لك مجلف	٦٥٠
بلق	٦٣٤
قطعة عين جمل ١٠ جرام	١٠٠
قرصيا مجففة	١٥٠
قرصيا مسلوقة	٨٥
مسلط مجفف	٩٧٠
زيتون ١٥ جرام	٤٥

البهارات

الكمية مقدرة بـ ١٠٠ جرام

النوع	الوحدات الحرارية
طرشي الخرنج	٦٥
زيتون أخضر	٧٠
زيتون أسود	٨٥
طرشي بلدي	٧٥
بالتجان مخلل	١٠٥
فلفل أسود	٢٣٧
فلفل أحمر	٣٨٧
كزبرة	٣٩٠
فلفل	٢٨٢
ثعلب	٢١٥

الشوربات

الكمية المقدرة بكوب متوسط

النوع	الوحدات الحرارية	البروتينات Protides	الدهنيات Lipides	الكربوهيدرات carbohyd
حساء الكونسوميه	٤٠	٣	—	—
حساء الكريما	٣٠٠	٧	١٢	١٨
حساء بالشعرية	١٥٥	٦	٤	١٣
حساء البازيلا	١٤٠	٦	٣	٢٥
حساء البندورة	٨٦	٣	٣	١٥
حساء بالخضار	٨٠	٥	٣	١٠

الكريما

الكمية المقدرة : ملعقة متوسطة.

النوع	الوحدات الحرارية	البروتينات Protides	الدهنيات Lipides	الكربوهيدرات carbohyd
كريما ثقيلة غير مخفوقة	٥٣	١	٧	١
كريما ثقيلة مخفوقة	٢٦	—	٣	—
كريما خفيفة	٣٩	١	٣	١
كريما حامضية	٢٦	١	٤	١
كريما عادية	٣٠	٢	١	١

ملحق (٧)

أسماء الخبراء المختصين الذين أجرى معهم المقابلات الشخصية واخذ آرائهم
ومقترحاتهم حول البحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
١	محمد الياسري	أ.د.	الاختبارات والقياس	جامعة بابل-كلية التربية الرياضية
٢	أيمن حسين	أ.د.	الاختبارات والقياس	جامعة بغداد -كلية التربية الرياضية
٣	زهرة شهاب احمد	أ.د.	الاختبارات والقياس	جامعة بغداد -كلية التربية الرياضية
٤	سامح عبد عذيب	أ.د.	أمراض الجهاز الهضمي	جامعة ذي قار -كلية الطب
٥	محسن علي موسى	أ.د.	علم النفس	جامعة ذي قار - كلية التربية الرياضية
٦	جمال صبري	أ.د.	علم التدريب	جامعة بابل-كلية التربية الرياضية
٧	فاضل عباس السعيد	أ.د.	باطنية وقلبية	جامعة ذي قار -كلية الطب
٨	عقيل اليعقوبي	أ.د.	باطنية وقلبية	جامعة ذي قار -كلية الطب
٩	سلمى كاظم جهاد	أ.م.د.	صحة مجتمع	جامعة بابل - كلية التمريض
١٠	صادق يوسف	أ.م.د.	فسلجة تدريب	جامعة ذي قار - كلية التربية الرياضية
١١	ربيع لفته داخل	أ.م.د.	الاختبارات والقياس	جامعة ذي قار - كلية التربية الرياضية
١٢	علي جبار الزيدي	أ.م.د.	أمراض الجهاز الهضمي	دائرة صحة ذي قار
١٣	أمين عجيل الياسري	م.د.	صحة مجتمع	جامعة بابل - كلية التمريض