

النجاة من السرطان:

إرشادات التغذية والنشاط البدني

اللازمين للنجاة من السرطان



إرشادات التغذية والنشاط البدني اللازمين للنجاة من السرطان

جدول المحتويات

٤ للمريض والعائلة
٤ فهم أبحاث التغذية
 إرشادات المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان (AICR)
٥ بشأن توصيات الناجين من السرطان لتقليل خطر التعرض لمرض السرطان
٦ تقليل خطر التعرض للسرطان عبر الغذاء
٦ تناول الطعام الصحي
٦ الكيماويات النباتية
٨ البروتين الحيواني
٩ الدهون الأساسية
٩ فهم أهمية الصويا
١٠ الحد من الصوديوم
١٠ قراءة بطاقات بيانات الأغذية
١١ الحد من الكحوليات
١١ ما هو مقدار الكحوليات الواجب تناوله؟
١٢ المحافظة على النشاط البدني
١٢ فوائد النشاط البدني
١٢ النشاط البدني والتمارين الرياضية
١٣ ما هو مقدار النشاط البدني الذي أحتاجه؟
١٣ تمارين الأيروبيك
١٤ تدريب القوة
١٤ نصائح للنجاح
١٥ الحفاظ على الوزن الصحي
١٥ مؤشر كتلة الجسم
١٥ حجم الخصر
١٦ نقص الوزن
١٦ الفيتامينات والمكملات الغذائية الأخرى
١٧ كيف أختار مُركبات الفيتامينات؟
١٧ كيف يمكنني التأكد من جودة المكمل الغذائي؟
١٧ اعتبارات خاصة
١٨ الموارد
٢٠ الملحق
٢١ ملاحظات



للمريض ومقدم الرعاية

هذا الكتيب موجه للناجين من السرطان. إذا كان لديك أسئلة عن المعلومات الواردة في هذا الكتيب، يرجى توجيهها لفريق الرعاية الصحية.

تلعب التغذية دورًا مهمًا في نمط الحياة الصحي بعد علاج مرض السرطان. إذ يمكن لنمط الحياة الصحي أن:

- يحد من خطر التعرض للسرطان (سواء كان ذلك للمرة الأولى أو بفعل الانتكاس)
- يساعد على الحد من خطر الإصابة بمرض القلب
- يمنحك المزيد من الطاقة
- يقلل الشعور بالحزن ويحسن حالتك المزاجية

فهم أبحاث التغذية

في ضوء الأبحاث الجارية، بدأنا في التعرف على إرشادات توجيهية خاصة جدًا موجهة للناجين من السرطان. وسيناقش هذا الكتيب اختيارات نمط الحياة المستندة إلى الأدلة والتي يمكن أن تساعدك على الحد من خطر الإصابة بالسرطان.

يتفق معظم الخبراء في حقيقة أن الناجين من السرطان ينبغي عليهم اتباع نفس النظام الغذائي الموصى به لتقليل الإصابة بالسرطان. إذ قد يساعد هذا على منع تكرار الإصابة بالسرطان أو حدوث أي نوع آخر من الأورام السرطانية. وهناك العديد من الأسباب التي تثبت منطقية هذه الحقيقة:

- بصفتك ناچ من مرض السرطان، فقد تكون أكثر عرضة لخطر:
 - الإصابة بنوع آخر من أنواع السرطان
 - هشاشة العظام
 - السمنة
 - مرض القلب
 - مرض السكري
 - صعوبات في أداء الأنشطة اليومية
- وتشابه التغييرات اللازم إجراؤها في التغذية ونمط الحياة للوقاية من السرطان مع الإرشادات التوجيهية للصحة والعافية العامة الجيدة. فهي توفر فوائد صحية شاملة في الوقاية من الأمراض.
- تحتوي بعض الأغذية على عناصر غذائية قد تساعد في مكافحة السرطان.
- لقد أثبتت الأبحاث أن الوزن الزائد يزيد من خطر الإصابة بما قد يصل إلى ١٣ نوعًا من أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان القولون، وسرطان الثدي (بعد سن اليأس)، وسرطان بطانة الرحم، وسرطان المريء، وسرطان البنكرياس، وسرطان المرارة، وسرطان الكلى والكبد. ويمثل تناول الطعام الصحي إحدى الطرق التي تساعد على تجنب زيادة الوزن.

إرشادات المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان (AICR) بشأن توصيات الناجين من السرطان لتقليل خطر تعرضك للسرطان

إن المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان (AICR) هو مؤسسة أمريكية كبيرة مخصصة لإجراء أبحاث السرطان. واستنادًا إلى ما أجراه من أبحاث، نشر المعهد قائمة إرشادات توجيهية تساعد الأفراد على تقليل خطر إصابتهم بالسرطان. يرجى الاطلاع على الإرشادات التالية للتعرف على التغييرات التي يمكنك إجرائها للاستمتاع بحياة أكثر صحة. واستخدم هذه القائمة لتحديد هدف يساعدك على العيش بحياة أكثر صحة. وعلى الرغم من صغر الهدف، إلا أنه يجب أن يكون محددًا. وستتمكن بمرور الوقت من تحديد المزيد من الأهداف. وسوف يعلمك هذا الكتيب التغييرات الهامة التي يمكنك إجرائها لتكون أكثر صحة.

١. قلل من وزنك قدر الإمكان دون أن تصاب بالنحول.
 ٢. توصي جمعية الطب الرياضي بالتمارين (The American College of Sports Medicine) على وجه الخصوص بما يلي:
 - المحافظة على نشاطك البدني لمدة لا تقل عن ١٥٠ دقيقة من تمارين الأيروبيك معتدلة الشدة كل أسبوع أو
 - ٧٥ دقيقة من تمارين الأيروبيك عالية الشدة كل أسبوع أو ممارسة مزيج من تمارين الأيروبيك عالية الشدة ومعتدلة الشدة.
 ٣. تجنب المشروبات السكرية والحد من تناول الأطعمة الغنية بالطاقة (ولا سيما الأطعمة المصنعة الغنية بالسكريات المضافة، أو المنخفضة الألياف، أو الغنية بالدهون).
 ٤. تناول أصناف متنوعة من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات مثل الفول.
 ٥. الحد من تناول اللحوم الحمراء (كلحوم البقر والخنزير والضأن) وتجنب اللحوم المصنعة.
 ٦. يُفضل تجنب المشروبات الكحولية. وإذا كنت تتناولها دائمًا، فينبغي الحد من تناول المشروبات الكحولية إلى كوبين بالنسبة للرجال وكوب واحد بالنسبة للسيدات يوميًا.
 ٧. الحد من تناول الأطعمة المملحة والأطعمة المصنعة التي تحتوي على الملح (الصوديوم).
 ٨. لا يجوز الاعتماد على المكملات الغذائية للوقاية من السرطان.
- وتذكر دائمًا أنه لا يجوز لك التدخين أو مضغ التبغ.

الكيمائيات النباتية

الأطعمة	الكيمائيات النباتية	الفوائد المحتملة
الخضروات الورقية الداكنة (السبانخ والقرنبيط والخس الروماني والكرنب)	• الكاروتينات (لوتين، زيازانثين) • الفلافونويدات • الألياف • حمض الفوليك	• تعمل الكاروتينات كمضادات أكسدة؛ وقد تبطئ نمو بعض أنواع الخلايا السرطانية (الثدي، الجلد، الرئة، المعدة)؛ وقد تحسّن الاستجابة المناعية • قد تقلل الألياف من خطر الإصابة بسرطان القولون
التوت (الفراولة، التوت الأحمر، التوت الأزرق)	• حمض الإيلاجيك • الفلافونويدات • الأنثوسيانوسايد • فيتامين ج • الألياف	• تعمل كمضاد أكسدة • تبطئ تكاثر الخلايا السرطانية • تمنع تطور بعض الأمراض السرطانية
البروكلي والخضروات الصليبية (كرنب البروكسل، الكرنب الصغير، الملفوف، القرنبيط)	• الإندولات • الإيزوثيوسيانات • مركب البيبتاكاروتين • البوتاسيوم	• تعمل كمضاد أكسدة • تساعد على إصلاح الحمض النووي (DNA) التالف • تعرقل نشاط الهرمونات التي تؤثر على تطور بعض الأورام السرطانية
البقوليات (الفاصوليا الجافة، البازلاء، العدس)	• الإينوزيتول • مثبطات البروتياز • المنشطات	• تثبط نمو الخلايا السرطانية • تمنع الأورام من إطلاق المركبات التي يمكنها أن تدمر الخلايا الصحية القريبة منها • تقلل الالتهابات (التي قد تدعم نمو الأورام السرطانية)
الطماطم	• الليكوبين	• تعمل كمضاد أكسدة • قد تقي من الإصابة بسرطان البروستاتا
النفّاح (بقشره)	• الكيرسيتين • الفلافونويدات • فيتامين ج • الألياف	• مضادة للالتهابات • تعمل كمضاد أكسدة

لمزيد من المعلومات ولمعرفة أمثلة أخرى على العناصر المكافحة لمرض السرطان في طعامك، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بالمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان من خلال الرابط www.aicr.org/foods-that-fight-cancer.

تناول الطعام الصحي

تعد الأطعمة القائمة على النباتات خيارًا صحيًا، وينبغي أن تحرص على إضافة المزيد من هذه الأطعمة في نظامك الغذائي. ويمكنك اختيار الأطعمة الطازجة أو المجمدة. وتحتوي الخضروات والفاكهة المعلبة على عدد قليل من العناصر الغذائية وغالبًا ما تحتوي على أملاح أو سكريات مضافة. بينما توفر النباتات فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة وكيمائيات نباتية وألياف. ويعتبر كل منها عنصرًا أساسيًا للصحة الجيدة. وتتضمن الأمثلة على الأطعمة القائمة على النباتات ما يلي:

- الخضروات
- الفواكه
- البقوليات والبازلاء وفول الصويا
- خبز ومعكرونة الحبة الكاملة
- المكسرات والبذور
- زيت الكانولا وزيت الزيتون

عند إضافة الأطعمة القائمة على النباتات إلى وجباتك، جرب أن تملأ ثلثي الطبق بهذه الأطعمة واتبع هذه النصائح:

- احرص على إضافة نصف كوب من الخضروات والفواكه مرتين في اليوم على الأقل.
- تناول الخضروات والفاكهة في كل وجبة مع الإكثار من الخضروات عن الفاكهة
- تناول الفواكه والخضروات كوجبات خفيفة
- تناول أقل قدر ممكن من الأطعمة المقلية
- يعزز الطهي بعض العناصر الغذائية النباتية، بينما يدمر البعض الآخر. أضف كلاً من الأطعمة القائمة على النباتات النيئة والمطهية لضمان تنوع العناصر الغذائية. ويوصى بتناول الطعام في صورته الصحيحة مقارنة بعصره. إذ أن العصر يفقد الألياف التي لها الكثير من الفوائد في الوقاية من السرطان والتحكم في الوزن والصحة. وإذا رغبت في تناول بعض الأطعمة القائمة على النباتات في صورة عصير، فاختر وضعها في الخلاط.
- اختر دقيق الحبوب الكاملة عن الدقيق الأبيض المصنع (المنقى) أو الأرز الأبيض.
- تناول ٢٥ جراماً على الأقل من الألياف يومياً. وتتضمن مصادر الألياف الجيدة: الكينوا، والأرز البني، وقمح الحبة الكاملة، وشوفان الحبة الكاملة، والفاكهة، والخضروات، والبقوليات، والبازلاء، والمكسرات والبذور.
- يعد الكثير من الأطعمة القائمة على النباتات مصدراً جيداً للبروتين. وتتضمن هذه الأطعمة البقوليات والعدس والكينوا. ويمكنك استخدام هذه الأطعمة لإعداد الوجبات "بدون لحوم" مرة واحدة أو مرتين أسبوعياً.

البروتين الحيواني

يوصي المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان (AICR) بتقليل تناول اللحوم الحمراء (مثل اللحم البقري ولحم الخنزير ولحم البison ولحم الغزال ولحم الضأن) إلى أقل من ١٨ أونصة أسبوعياً لتقليل خطر الإصابة بالسرطان. وهذا من شأنه أن يشبه تناول حصة مقدارها ٣ أونصات (حجم مجموعة من بطاقات اللعب تقريباً) طوال ٦ أيام في الأسبوع. وتتضمن أشكال البروتين الحيواني الأخرى ما يلي:

- الحليب، والزبادي والجبن
- البيض والسلمك والدواجن

ويوصى أيضاً بما يلي:

- تجنب اللحوم المصنعة المملحة أو المدخنة أو المحفوظة. وتتضمن الأمثلة عليها اللحوم الشائعة المحفوظة في ثلاجة العرض ولحوم الغداء المغلفة ولحم البيروني ولحم الخنزير.
- استخدم طرق الطهي قليلة الدهون. مثل القلي السريع على الطريقة الصينية والخبز والتحميص والشواء والسلق. تجنب تحمير اللحوم في الزيت. املأ ثلث طبقك على الأقل بالبروتين الحيواني.



الدهون الأساسية

هي دهون صحية لا توجد إلا في الطعام. أجسامنا لا تنتج الدهون الأساسية. لذلك فإن دهون أوميغا-٣ وأوميغا-٦ ضرورية لاستمرار الحياة. إذ تساعد دهون أوميغا-٣ على تقليل الالتهابات بالجسم. بينما تزيد دهون أوميغا-٦ من الالتهابات. ولتقليل الالتهابات المزمنة وخطر الإصابة بالسرطان، عليك تناول الكثير من الأطعمة الغنية بدهون أوميغا-٣ والقليل من الأطعمة الغنية بدهون أوميغا-٦.

تناول الكثير من دهون أوميغا-٣	تناول القليل من دهون أوميغا-٦
أسماك المياه الباردة التي تتضمن أسماك السلمون والتونة والهلبيوت والرنجة والسردين والماكريل	السماك المقلي
الأفوكادو والزيتون	الخضروات المقلية
عين الجمل، البقان، الكاجو، بذور الكتان المطحون، بذور الشيا، بذور اليقطين	القول السوداني، بذور زهرة الشمس
الزيتون والكانولا وزيت الأفوكادو	الصويا والذرة وزيت الفول السوداني
اللحم والحليب والزبادي والبيض الناتج من الحيوانات التي تتغذى على العشب أو المرباة في المراعي	اللحم أو الحليب أو البيض الناتج من الحيوانات التي تتغذى على الحبوب؛ الحليب عالي الدسم ومنتجات الألبان مثل الحليب الطازج والحليب متوسط الدسم والقشدة المخفوقة والجبن كامل الدسم؛ اللحم أو الدجاج المقلي أو المقلي جيدًا

فهم أهمية الصويا

تقدم الأطعمة المشتقة من الصويا، كالتوفو وحليب الصويا ومسحوق الصويا، عددًا من العناصر الغذائية. إذ يعد الصويا من المصادر الجيدة للألياف والبروتين والكيماويات النباتية.

ولقد اتفق معظم الخبراء حاليًا على أن تناول كمية معتدلة (من حصة إلى حصتين يوميًا) من الصويا يعد آمنًا وربما يكون مفيدًا للناجين من السرطان، بمن فيهم الناجيات من سرطان الثدي. ويحتوي الصويا على عدد كبير من الأيسوفلافون. ومع ذلك، لا يجوز لك تناول كميات كبيرة من الصويا، مثل مسحوق الصويا أو المكملات الغذائية التي تحتوي على الأيسوفلافون. وعليك استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية لمعرفة المزيد حول الصويا.

- حليب الصويا: يتميز هذا السائل الخالي من الألبان بأنه غني بالكالسيوم وبفيتامينات (أ) و(د) في كثير من الأحيان. اختر حليب الصويا قليل الدسم أو خالي الدسم. استخدم حليب الصويا بديلًا لحليب الأبقار في أي وصفة أو في تناوله بدون إضافات.
- التوفو: يختلف قوام التوفو من صلب إلى لين أو حريري. يكون التوفو الصلب غليظًا ومتماسك جيدًا أثناء القلي السريع على الطريقة الصينية أو الشواء. ويعد التوفو اللين أو الحريري مثاليًا لمزجه في أنواع الحساء أو إضافته إلى الأطعمة المهروسة أو المخلوطة.
- نصائح: عندما تتطلب الوصفة إضافة قشدة حامضية، استخدم نصف التوفو ونصف القشدة الحامضية.
- تذكر أن تحفظ التوفو في الثلاجة. وبما أنه سريع العطب، فعليك التحقق دائمًا من تاريخ انتهاء صلاحيته.
- يمكنك حفظ التوفو في الفريزر لمدة تصل إلى ٥ أشهر.
- فول الصويا المحمص: عادةً ما تكون حبوب فول الصويا المخبوزة والناضجة متبلة. ويكون لها نكهة جوزية تشبه نكهة الفول السوداني المحمص. جرب أن تتناولها كوجبة خفيفة.
- الإدامامية: يمكن تناول حبوب فول الصويا الخضراء المسلوقة أو المطهية على البخار مباشرة عن طريق انتزاعها من الغلاف. يمكنك عصر حبوب الفول بأصابعك أو الضغط عليها بأسنانك ثم التخلص من الغلاف. ويمكن شرائها أيضًا مقشرة بالفعل. ويمكنك تناولها كوجبة خفيفة.



الحد من الصوديوم

تناول الصوديوم إلى أقل قدر ممكن لا يزيد عن ٢,٤٠٠ ملجم يوميًا. وهذا يعادل ملعقة صغيرة من الملح تقريبًا. فتناول الكثير من الملح يمكنه أن يزيد خطر إصابتك بسرطان المعدة ويسبب من معدل ارتفاع ضغط الدم الحالي. لذلك حاول أن تقسم مقدار الملح الذي تتناوله بالتساوي على مدار اليوم. وانتبه إلى كمية الملح التي توجد في الخبز والحبوب والأطعمة المعلبة (مثل أنواع الحساء) والتوابل واللحوم المصنعة (مثل اللحوم المغلفة والطازجة المحفوظة في ثلاجة العرض). وعليك أن تحد من هذه الأطعمة من أجل تقليل مقدار استهلاك الملح وعليك كذلك أن تقرأ بطاقات البيانات الغذائية لتساعدك في اختيار الأصناف قليلة الملح. ويمكنك أن تتبل الأطعمة بالأعشاب والتوابل بدلًا من الملح أو التوابل الجاهزة.

قراءة بطاقات البيانات الغذائية

توضع لوحة بيانات التغذية (أو بطاقة البيانات الغذائية) تقريبًا على جميع الأطعمة المصنعة واللحوم المطبوخة والأطعمة الجاهزة. وهناك بعض الأطعمة النيئة مثل صدور الدجاج النيئة والفاكهة والخضروات الطازجة لا تتضمن بطاقة بيانات.

استخدم هذه النصائح لتساعدك في فهم بطاقات بيانات التغذية:

- عليك أن تعرف أن جم = جرام وأن ملجم = مللي جرام.
- تحقق من حجم الحصة الغذائية. فقد تكون أكثر أو أقل مما تتوقع. وتستند أحجام الحصص الغذائية إلى ما يتم تناوله في المعتاد.
- يبين الجزء الأيسر من البطاقة قائمة السعرات الحرارية والدهون والكوليسترول والصوديوم وإجمالي الكربوهيدرات والبروتين. عليك أن تعرف المقادير التي تستهدفها لكل منها.
- تحقق من قيمة النسبة المئوية اليومية المبينة على الجانب الأيمن من البطاقة.

وهذا يعتمد على النظام الغذائي الذي يتضمن ٢٠٠٠ سعر حراري يوميًا. ويمكنك تعديل النسب المئوية في نظامك الغذائي اليومي إذا كان يختلف عن ٢٠٠٠ سعر حراري يوميًا. وعليك استشارة أخصائي التغذية لتفهم كيف ينبغي أن يكون مقدار السعرات الحرارية المستهلكة يوميًا.

البيانات الغذائية

8 حصص لكل حاوية

كوب 3/2 (جم 55)

حجم الحصة

كمية كل حصة

230 **السعرات الحرارية**

القيمة اليومية* %

10% **السعرات الحرارية 12 جم**

5% **الدهون المشبعة 1 جم**

0% **الدهون المتحولة 0 جم**

0% **مستوى الكوليسترول 0 ملجم**

7% **الصوديوم 160 ملجم**

13% **إجمالي الكربوهيدرات 37 جم**

14% **الألياف الغذائية 4 جم**

إجمالي السكريات 12 جم

20% **بما في ذلك 10 جم السكريات المضافة**

البروتينات 12 جم

10% **فيتامين د 2 مكغ**

20% **الكالسيوم 260 مكغ**

45% **الحديد 8 مكغ**

6% **البوتاسيوم 235 مكغ**

* تخبرك نسبة القيمة اليومية عن المقدار الذي يساهم به أي عنصر غذائي متوفر في الحصة الغذائية في النظام الغذائي اليومي. ويُصح عمومًا في التغذية باستخدام 2,000 سعر حراري يوميًا

الحد من الكحوليات

تحتوي المشروبات الكحولية على نسبة عالية من السرعات الحرارية مع فائدة غذائية محدودة. أو بعبارة أخرى، فهي سرعات حرارية خالصة. نحن نعلم أيضاً أن خطر الإصابة بالسرطان والأمراض الأخرى يزيد بزيادة استخدام الكحول.

فتناول الكثير من الكحول قد يزيد من خطر:

- سرطان الكبد
- الأورام السرطانية التي تصيب الجهاز الهضمي، مثل سرطان القولون وسرطان الفم والمريء
- سرطان الثدي
- مرض القلب
- السمنة
- تليف الكبد

على الرغم من أن الكحول وارتباطه بخطر السرطان يحتاج المزيد من البحث، إلا أن البيانات تثبت أن تناول الكحول إلى جانب استخدام التبغ يزيد كثيراً من خطر الإصابة بالسرطان.

ما هو مقدار الكحوليات الواجب تناوله؟

ينبغي على الرجال عدم تناول أكثر من حصتين أو أقل من ذلك يومياً. وينبغي على السيدات عدم تناول أكثر من حصة واحدة أو أقل من ذلك يومياً. وبدلاً من ذلك، يمكنك تجربة مخفوق الفواكه أو الشاي الأخضر أو شاي الأعشاب أو مشروبات الكوكتيل الخالية من الكحول. أما إذا اخترت تناول الكحول، فعليك أن تعلم حجم الحصة المحددة بحيث تستطيع تتبع مقدار الكمية المستهلكة.

تكون حصة تناول الكحوليات إما:

- ٥ أونصات نبيذ
- ١٢ أونصة بيرة
- ١ ٢/١ أونصة شراب كحولي



المحافظة على النشاط البدني

فوائد النشاط البدني:

- يقلل خطر الإصابة بالسرطان
- يحسّن الصحة بشكل عام
- يحسّن الحالة الصحية للقلب والرئة ويقلل خطر الإصابة بمرض القلب
- يساعد في نقص الوزن ويساعد في الحفاظ على الوزن
- يزيد مستوى الطاقة والقدرة على التحمل والقوة والمرونة
- يقلل آثار الإجهاد والتوتر والإرهاق ويحسّن الحالة العاطفية
- يساعد على انتظام حركة الأمعاء

يمكنك استشارة طبيبك بخصوص التمارين والأنشطة المناسبة لك بشكل أفضل. فقد يقل النشاط البدني بفعل بعض الآثار المتأخرة لعلاج السرطان.

طرق سهلة لتصبح أكثر نشاطاً

- استخدم الدراج في الصعود بدلاً من المصعد.
- اركن السيارة في الجهة البعيدة من منطقة ركن السيارات.
- تجول قليلاً في المتجر قبل أن تبدأ التسوق.
- اشتر دراجة ثابتة جديدة أو مستعملة ومارس تمرين التبديل عليها أثناء مشاهدة التلفاز.
- مارس تمرين السير أو الركض أو القفز على الحبل في المكان.
- يمكنك زيادة خطواتك عن طريق اتباع مسار أطول.

النشاط البدني والتمارين الرياضية

يصف مصطلح النشاط البدني العديد من أشكال الحركة، بما في ذلك الأنشطة التي تتضمن تحريك العضلات الهيكلية الكبيرة. ولكن ينبغي ألا نخلط بين النشاط البدني والتمارين الرياضية. فالتمارين الرياضية تتكون من أنشطة مخططة ومنظمة ومتكررة تحافظ على مكّون أو أكثر من مكونات اللياقة البدنية أو تحسّنها. وتشمل المكونات الخمسة للياقة البدنية: التحمل القلبي الوعائي، والقوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، وتركيب الجسم.

من المهم لك أن تكون نشيطاً بدنياً في العموم، بمعنى أن تتحرك كثيراً وتجلس قليلاً. ولا تقل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أهمية عن ذلك، بما فيها تمارين الأيروبيك، وتمارين القوة، وتمارين المرونة.

- تمرين الأيروبيك هو أي نشاط يزيد معدل نبضات القلب والتنفس لفترة زمنية متواصلة. ويساعد القيام بذلك في تحسين التحمل القلبي الوعائي والتحمل العضلي.
- تتضمن تمارين التقوية تحريك المفاصل في عكس اتجاه ثقل مقاوم لبناء القوة وكتلة الجسم العضلية.
- تساعد ممارسة كل من تمارين التقوية وتمارين الأيروبيك على تحسين تركيب جسمك.
- يمكن لتمارين المرونة أن تحسّن مجال الحركة عن طريق مد العضلات بطريقة بطيئة مستمرة.



ما هو مقدار النشاط البدني الذي أحتاجه؟

تمارين الأيروبيك

ينبغي عليك ممارسة تمارين الأيروبيك معتدلة الشدة أو عالية الشدة معظم أيام الأسبوع. وينبغي عليك أثناء ممارسة تمارين الأيروبيك معتدلة الشدة أن تتنفس القليل من الأكسجين وأن تشعر بزيادة سرعة نبضات قلبك قليلاً. أما أثناء ممارسة تمارين الأيروبيك عالي الشدة، فينبغي عليك أن تتنفس بسرعة قليلاً وأن تكون قادرًا على التحدث بكلمات قليلة في نفس الوقت. ومن الطرق الأخرى التي يمكنك من خلالها تحديد شدة تمارين الأيروبيك هو استخدام نطاق الأعداد من ٠ إلى ١٠ الذي يقيس معدل المشقة التي تشعر بها أثناء ممارسة التمرين، حيث يشير العدد ٠ إلى عدم وجود أي تمرين تقوم به ويشير العدد ١٠ إلى أقصى مشقة ممكنة في التمرين الذي تمارسه. ويضعك تمارين الأيروبيك معتدل الشدة عند مستوى ٤ أو ٥ أو ٦ على النطاق، بينما يضعك التمرين عالي الشدة عند مستوى ٧ أو ٨ أو ٩.

لذلك حاول أن تحقق ما يلي على الأقل حسب قدرتك:

- ١٥٠ دقيقة من تمارين الأيروبيك معتدل الشدة كل أسبوع
- أو
- ٧٥ دقيقة من تمارين الأيروبيك عالي الشدة كل أسبوع
- أو
- مزيج من بعض تمارين الأيروبيك معتدلة الشدة وعالية الشدة

ابدأ ببطء لفترات قصيرة (١٠ دقائق إلى ١٥ دقيقة) على سرعة مريحة لتتجنب حدوث إصابة. ثم بمرور الوقت، يمكنك زيادة تكرار نشاطك وطول مدته وشدته. ويمكنك تحقيق الدقائق الكلية من خلال أنواع مختلفة من النشاط. على سبيل المثال، يمكنك السير بسرعة لمدة ٣٠ دقيقة طوال ٥ أيام في الأسبوع. (وقد يكون هذا ١٥٠ دقيقة من تمارين الأيروبيك) ويمكنك أيضًا السباحة عدة دورات أو لعب كرة السلة لمدة ٢٥ دقيقة طوال ٣ أيام في الأسبوع. (وقد يكون هذا ٧٥ دقيقة من تمارين الأيروبيك عالي الشدة) وإذا كان من الضروري أن تأخذ وقتًا كافيًا في التمرين، فيمكنك تقسيم تمارينك الرياضية إلى فترتين لمدة ١٥ دقيقة أو ثلاث فترات لمدة ١٠ دقائق لتحقيق إجمالي ٣٠ دقيقة من التمارين يوميًا. وستكون لها نفس الفائدة التي تحققها ممارسة التمارين كلها خلال فترة واحدة لمدة ٣٠ دقيقة.

ويوضح الجدول أدناه أمثلة على تمارين الأيروبيك معتدلة الشدة وعالية الشدة. وتذكر أنك تستطيع أن تحكم على التمرين بأنه معتدل الشدة أو عالي الشدة عن طريق استخدام الأدوات التي أشرنا إليها أعلاه لمتابعة المشقة التي تشعر بها أثناء ممارسة التمرين. ويمكنك أيضًا تغيير شدة أي تمرين ليكون معتدل الشدة قليلاً أو عالي الشدة قليلاً عن طريق ضبط مقدار الجهد الذي تدخله إليه.

النشاط معتدل الشدة	النشاط عالي الشدة
الهولة (١٧ دقيقة)	المشي السريع (١٢ دقيقة)
الرقص	الركض
السباحة البطيئة	ركوب الدراجات السريعة
لعب الغولف	كرة السلة
زراعة الحدائق	السباحة

تدريب القوة

إن تدريب القوة هو أحد أنواع التمارين التي تمنح مقاومة ضد القوة. ويمكنه أن يساعد على بناء كتلة عضلية وتحسين قوة العضلات والمساعدة في بناء كثافة العظام لمساعدتك في وقايتك من هشاشة العظام وتقوية عضلاتك. عليك ممارسة تدريب القوة يومين في الأسبوع على الأقل. واختر وزناً ثقيلًا بما يكفي بحيث لا تستطيع تكراره لأكثر من ١٥ مرة في التمرين. مارس التمارين التي تضيف مقاومة مثل:

- استخدام الأوزان أو الأثقال الحرة لممارسة تمارين تقوية عضلة الذراع الأمامية.
- استخدام أجهزة حمل الأثقال لممارسة تمارين ضغط الأرجل.
- مارس تمارين دفع الساقين مستخدمًا وزن جسمك كمقاومة.
- استخدم أحزمة المقاومة لممارسة تمارين الضغط على الكتف.

تمرين المرونة

يتضمن تمرين المرونة الحفاظ على وضعية الجسم التي تعمل على إطالة العضلة. وهو يساعد على الحفاظ على الحركة الكاملة على جميع المفاصل وعلى تجنب الإصابة أثناء ممارسة التمرين أو النشاط البدني.

تتضمن تمارين المرونة:

- اليوغا
- البيلاتس
- الانحناء للأمام — وهي الوصول بصدرك نحو أصابع قدميك أثناء الوقوف أو الجلوس
- تمارين المد (ومن الأمثلة عليها: تمارين مد عضلة الفخذ الخلفية، تمارين مد عضلة الصدر، تمارين مد عضلة السمانة)

تمرين مد عضلة الفخذ أثناء الجلوس

- أثناء جلوسك على حافة الكرسي، مد إحدى ساقيك أمام جسمك مع وضع الكعب على الأرض.
- حاول الوصول إلى أصابع قدميك ببيدك من خلال ثني الجزء العلوي من جسمك إلى الأمام وسحب صدرك نحو عضلة الفخذ.
- احذر من التفاف الجزء العلوي من ظهرك. وينبغي أن يكون هناك انحناء طفيف أسفل الظهر.
- ابق على وضع الإطالة هذا لمدة ٣٠ ثانية.
- كرر ذلك ٣ مرات لكل ساق.

نصائح للنجاح

- حدد موعد التمرين في التقويم الخاص بك لتخصص وقتاً له في يومك.
- اعثر على شريك لك أثناء ممارسة التمرين ليساعدك على الاستمرار في برنامجك ويحرص على رفقتك.
- مارس تمارين الإحماء والتهديئة لمدة ٥ دقائق. وتذكر أن تمارس تمارين الإطالة بعد الإحماء والتهديئة.
- قد تكون بحاجة إلى زيادة معدل نشاطك وتناول القليل من السعرات الحرارية لإنقاص الوزن. ويمكن لأخصائي التغذية مساعدتك في خطتك الشخصية لإنقاص الوزن.



الحفاظ على الوزن الصحي

يمكنك تقليل خطر إصابتك بالسرطان من خلال المحافظة على الوزن الصحي. إذ تعمل دهون الجسم والدهون الحشوية الكلية والدهون المحيطة بمنطقة الخصر على زيادة خطر الإصابة حتى ١٣ نوعًا من الأورام السرطانية. وتتضمن هذه الأنواع سرطان القولون وسرطان الثدي (بعد سن اليأس) وسرطان بطانة الرحم وسرطان المريء وسرطان البنكرياس وسرطان المرارة وسرطان الكلى والكبد وغيرها. ويعد مؤشر كتلة الجسم وحجم خصرك عددين مهمين. فإذا كانا مرتفعين، ربما تكون معرضًا لخطر أكبر للإصابة ببعض الأورام السرطانية وغيرها من المشكلات الصحية الأخرى.

مؤشر كتلة الجسم (BMI)

يقيس مؤشر كتلة الجسم، أو BMI، وزن الفرد بالتناسب مع طوله. وكلما زاد مؤشر كتلة الجسم (BMI)، زاد خطر تعرضك لبعض الأورام السرطانية. لمعرفة مؤشر كتلة جسمك (BMI)، يرجى الاطلاع على المخطط المبين في الصفحة ٢٠. ثم اطلع على الجدول التالي.

حالة وزن مؤشر كتلة الجسم (BMI)

أقل من ١٨,٥ نحول

من ١٨,٥ إلى ٢٤,٩ طبيعي

من ٢٥ إلى ٢٩,٩ فرط وزن

٣٠ فأعلى سمنة

مؤشر كتلة جسمي (BMI) هو _____

مؤشر كتلة جسمي (BMI) المستهدف هو _____

حجم الخصر

السيدات	الرجال	الخطر الصحي
٣٥ بوصة أو أقل	٤٠ بوصة أو أقل	خطر صحي منخفض
أكثر من ٣٥ بوصة	أكثر من ٤٠ بوصة	خطر صحي مرتفع

يقيس محيط الخصر، أو حجم منطقة الخصر، الدهون المحيطة بخصرك. ويكون الأفراد ذوي حجم خصر كبير أو الذين يزداد حجم خصرهم مع مرور الزمن أكثر عرضة لخطر الإصابة ببعض الأورام السرطانية.

لمعرفة حجم خصرك، اتبع هذه الخطوات.

١. قف أمام مرآة وحدد مكان الجزء العلوي من عظمة الورك.

٢. لف شريط قياس حول خصرك أعلى عظمة الورك مباشرة. وينبغي أن يكون الشريط محكمًا ولكن دون أن يكون ضاغطًا على الجلد.

٣. أخرج هواء الزفير وسجل القياس بالبوصة.

حجم خصري هو _____

نقص الوزن

استشر الطبيب أو أخصائي التغذية عن الوزن الصحي بالنسبة لك. وإذا لم يكن وزنك صحيًا، فعليك اتباع هذه الخطوات:

١. **حدد هدفًا.** اجعل هذا الهدف معقولًا وحدد موعدًا نهائيًا لتحقيقه.

على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة إلى إنقاص وزنك، فيمكنك أن تبدأ بهدف إنقاص ١٠٪ من وزنك خلال ٦ أشهر. وتجنب إنقاص وزنك بسرعة كبيرة. فإنقاص الوزن البطيء المستمر هو أمر صحي. ويمكن أن ينتج عن تناول سعرات حرارية أقل بمقدار من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ إنقاص الوزن بمقدار رطل واحد إلى رطلين في الأسبوع. أما أي حالة أخرى فربما تكون غير صحية.

٢. **ركّز على تناول الأطعمة المتوازنة الصحية.** وعليك الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة.

٣. **مارس الأنشطة وحافظ على نشاطك البدني.** ابدأ بالمشي لمدة تتراوح من ١٠ دقائق إلى ١٥ دقيقة كل يوم ويمكنك زيادة المدة بمرور الوقت. مارس التمرين بطريقتك حتى ١٥٠ دقيقة في الأسبوع (٣٠ دقيقة في اليوم، طوال ٥ أيام في الأسبوع).

٤. **عليك إجراء بعض التغييرات على نمط حياتك:**

- قلل عدد مرات التي تتناول فيها الطعام
- شارك عائلتك وأصدقائك في الحفاظ على نشاطهم
- خطط لوجباتك وحدد موعدًا لممارسة التمارين
- ضع هدف صحتك وإنقاص وزنك على رأس أولوياتك

الفيتامينات والمكملات الغذائية الأخرى

قد لا تحتاج إلى تناول الفيتامينات أو المعادن أو مضادات الأكسدة أو المنتجات العشبية. ومن الأفضل أن تختار أطعمة صحية وأن تتبع نظامًا غذائيًا قائمًا على النباتات.

ولقد أثبت البحث أن تناول المكملات الغذائية قد لا يقدم نفس الفائدة الصحية التي يقدمها تناول الأطعمة الكاملة. وقد يكون تناول جرعات عالية من بعض المكملات الغذائية ضارًا في بعض الحالات.

وقد تتعارض المكملات الغذائية أيضًا مع الوصفات الطبية والأدوية المتاحة بدون وصفة طبية والعلاج الكيميائي. عليك أن تخبر فريق الرعاية الصحية عن جميع المكملات الغذائية التي تتعاطاها. ويكون هذا الأمر هامًا على وجه الخصوص إذا كنت تتعاطى دواءً مانعًا لتجلط الدم.

وفي معظم الحالات، يكون الجسم قادرًا على الاستفادة بالعناصر الغذائية من الأطعمة بشكل أفضل من استفادته بالعناصر التي تتضمنها المكملات الغذائية. إذا رغبت في تناول أي مكمل غذائي، فعليك:

- استشارة أخصائي التغذية وفريق الرعاية الصحية. فهم سيساعدونك في استعراض جميع الخيارات.
- تتبّع نظامك الغذائي لتعرف مقدار العناصر الغذائية التي تحصل عليها من الطعام.
- إذا كنت بحاجة إلى مكمل غذائي، فقد يكون من الأفضل أن تناول متعدد الفيتامينات يوميًا. وتناوله وفقًا للإرشادات الواردة في البطاقة.



كيف أختار مُركّبات الفيتامينات؟

اختر متعدد فيتامينات لا تزيد قيمة عناصره الغذائية اليومية الواردة في البطاقة عن ١٠٠ بالمائة. وتوضح هذه المعلومة على الجانب الأيمن من بطاقة التغذية. وتجنب متعدد الفيتامينات الذي يحتوي على منتجات عشبية. إذ أن المكونات العشبية قد تتفاعل مع الوصفة الطبية أو الأدوية المتاحة بدون وصفة. ولا ينبغي أن يحل متعدد الفيتامينات محل العناصر الغذائية الموجودة في النظام الغذائي الصحي المتوازن.

كيف يمكنني التأكد من جودة المكمل الغذائي؟

لا تراجع الحكومة الأمريكية سلامة المكملات الغذائية، على عكس المواد الغذائية. ويشمل ذلك جميع الفيتامينات والمعادن ومنتجات الأعشاب. لذلك، من الأفضل أن تستخدم المكملات الغذائية التي راجعتها منظمة أخرى مستقلة مثل دستور الأدوية الأمريكي أو شركة ConsumerLab.com.

• دستور الأدوية الأمريكي (USP)

www.uspverified.org

للحصول على ختم الموافقة على بطاقة المنتج المعتمد من دستور الأدوية الأمريكي (USP)، يجب على الشركة المصنعة للمكمل الغذائي التطوع للمشاركة في البرنامج. ثم يتم اختبار جودة المنتج ونقاؤه وفعاليتيه. وتعد معظم المكملات الغذائية ذات العلامات التجارية والعامّة معتمدة من دستور الأدوية الأمريكي (USP).

• ConsumerLab.com (CL)

www.ConsumerLab.com

تجري شركة ConsumerLab عمليات مراجعة مستقلة للمكملات الغذائية وتنتشر هذه المعلومات على الموقع الإلكتروني. ومع ذلك، فإن هذه المعلومات لا تتاح إلا للمشاركين فقط. وقد تحمل العلامات التجارية التي تلبّي معايير CL ختم اعتماد CL على بطاقتها.

ولا توجد بيانات بحثية كافية تستدعي منّا الجزم بأن المكملات الغذائية العشبية آمنة أو مفيدة. إذ أن الأعشاب تختلف من منطقة لأخرى ويختلف تأثيرها من شخص لآخر. ويصعب معرفة ما إذا كانت جميع المكملات الغذائية العشبية متشابهة أم لا. وتفتقر الأدلة أن تناول الكثير من المكملات الغذائية قد يزيد خطر الإصابة بمرض السرطان. عليك استشارة فريق الرعاية الصحية قبل تناول هذه المكملات.

اعتبارات خاصة

لا يزال بإمكانك أن تحيا حياة صحية وممتعة حتى وإن كنت تعاني من مشكلة صحية مزمنة أخرى، مثل مرض السكري أو مرض القلب أو مرض بالكبد أو الكلى. ولكن عليك متابعة معدل تناولك للكربوهيدرات والبروتين والملح والدهون، إلى جانب اتباع هذه الإرشادات التوجيهية.

اطلب المشورة من أخصائي تغذية مسجل ليساعدك في تحسين حالتك الصحية. ويعد أخصائيو التغذية المسجلون متخصصين حاصلين ترخيص بمزاولة المهنة. ويساعدكم مؤهلهم التعليمي وتدريبهم الشامل على إعدادهم لوضع خطط رعاية شخصية للمرضى خلال فترة العلاج والتعافي.

الموارد

جمعية السرطان الأمريكية (American Cancer Society)

800-ACS-2345 (800-227-2345)

www.cancer.org

تقدم جمعية السرطان الأمريكية (American Cancer Society) معلومات عن التغذية أثناء فترة العلاج وبعدها وكيفية التعامل مع الآثار الجانبية وغيرها الكثير. ويمكنك كتابة لفظ "تغذية" في حقل البحث على الموقع الإلكتروني للعثور على المعلومات. ويمكنك كذلك كتابة "الطهي الذكي" للعثور على نصائح عن الطهي الصحي وقوائم التسوق وأكثر من ذلك.

أكاديمية التغذية والنظم الغذائية (Academy of Nutrition and Dietetics) (الأكاديمية)

800-877-1600

www.eatright.org

تعد الأكاديمية أكبر منظمة من المتخصصين في المواد الغذائية والتغذية في الدولة. ويوفر هذا الموقع الإلكتروني معلومات موضوعية عن المواد الغذائية والتغذية من أجل التغذية والصحة والعافية المثلى. وعلى الرغم من أن الموقع الإلكتروني مقتصر في جزء منه على أعضاء الأكاديمية، إلا أنك قد تستطيع البحث عن نصائح نمط الحياة الصحي واستخدام الأدوات عبر الإنترنت وقراءة الكتيبات وقوائم القراءة والانتقال عبر الرابط إلى مصادر أخرى عن التغذية.

المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان (AICR)

800-843-8114

<http://aicr.org>

يُمَوِّل المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان (AICR) الأبحاث التي تُجرى عن النظام الغذائي والوقاية من السرطان ويخبر العامة بالنتائج. ويحتوي هذا الموقع الإلكتروني على معلومات قيمة قائمة على البحث. انقر فوق تبويب "اشترك" في أعلى الصفحة للاشتراك في النشرة الإلكترونية المجانية والوصفات الصحية الأسبوعية.

المعهد الوطني للسرطان (NCI)

800-422-6237

<http://www.cancer.gov>

لمزيد من المعلومات عن التغذية والنجاة من السرطان، يمكنك الاتصال بمركز خدمة الاستعلامات عن مرض السرطان بالمعهد الوطني للسرطان. وسوف يجيب متخصص معلومات السرطان المدرب عن أسئلتك.

يمكنك كتابة لفظ "تغذية" في حقل البحث لقراءة "التغذية في العناية الخاصة بالسرطان (PDQ®)".

معاهد الصحة الوطنية - مكتب المكملات الغذائية

301-496-4000

<http://dietary-supplements.info.nih.gov>

انقر فوق تبويب "المعلومات الصحية" للعثور على معلومات عن المكملات الغذائية والفيتامينات والمكملات المعدنية والعشبية. ويتضمن هذا الرابط تحذيرات من إدارة الغذاء والدواء (FDA) ودعاوى دعاية مضللة رفعتها لجنة التجارة الفيدرالية (FTC). وتتوفر أيضًا قاعدة بيانات استهلاك الأغذية الخاصة بوزارة الزراعة.

البيانات الغذائية

www.nutritiondata.com

تعطي البيانات الغذائية تحليلًا كاملاً للعناصر الغذائية الموجودة في أي طعام أو وصفة وتساعدك على اختيار الأطعمة التي تناسب احتياجاتك الغذائية على الوجه الأفضل، هذا بالإضافة إلى أدوات مثل حاسبة الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية وأداة البحث عن العناصر الغذائية.

يوفر هذا الموقع الإلكتروني وصولاً إلى المعلومات الحكومية عن الطعام والتغذية. ويمكنك العثور على معلومات موثوق بها عن تناول الطعام الصحي والنشاط البدني وسلامة الطعام. وتتوفر معلومات تغذية متخصصة أيضاً للمراحل العمرية المختلفة: الرضع، والأطفال، والمراهقين، والسيدات، والرجال، وكبار السن.

MD Anderson Cancer Center
<http://mdanderson.tlc.libguides.com/nutrition>

تربطك هذه الأداة الإلكترونية بالمعلومات الصحية الموثوق بها التي تحتاجها. ويوفر هذا الدليل مصادر عن التغذية والنشاط البدني اللازم للمرضى وللناجين من السرطان وللجمهور العام.

<https://atthetable.mdanderson.org/>

TheTable@ هو كتاب طهي إلكتروني يحتوي على وصفات مغذية وملائمة للأسرة من أجل اتباع نمط حياة صحي. وتتميز هذه الوصفات بأنه جرى مراجعتها على يد أخصائي تغذية من مستشفى سرطان الأطفال.

تطبيقات الهواتف الذكية والمواقع الإلكترونية

توجد العديد من التطبيقات والمواقع الإلكترونية التفاعلية التي تساعدك على تحقيق أهدافك الصحية. وتساعد بعضها في تتبع النشاط، بينما يمكن للبعض الآخر تقديم معلومات عن التغذية ومساعدتك في الاحتفاظ بسجل للأطعمة. وعلى الرغم من أن الكثير منها مجاني الاستخدام، إلا أن بعضها يتضمن ميزات أو عناصر إضافية تستلزم شرائها.

المقالات الصحفية

إرشادات جمعية السرطان الأمريكية (*American Cancer Society*) بشأن التغذية والنشاط البدني للوقاية من السرطان: تقليل خطر الإصابة بالسرطان مع خيارات الطعام الصحي والنشاط البدني في سي إيه (CA): مجلة السرطان للأطباء، المجلد ٦٢، الصفحات ٣٠-٦٧، ٢٠١٢. متوفرة على الموقع الإلكتروني.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/caac.20140/epdf>

إرشادات التغذية والنشاط البدني اللازم للناجين من السرطان في سي إيه (CA): مجلة السرطان للأطباء، المجلد ٦٢، الصفحات ٢٤٢-٢٧٤، ٢٠١٢. متوفرة على الموقع الإلكتروني.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/caac.21142/pdf>

جدول مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم	سمنة												عادي																								
	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨
٥٨	٢٥٨	٢٥٣	٢٤٨	٢٤٤	٢٣٩	٢٣٤	٢٢٩	٢٢٤	٢٢٠	٢١٥	٢١٠	٢٠٥	٢٠١	١٩٦	١٩١	١٨٦	١٨١	١٧٧	١٧٢	١٦٧	١٦٢	١٥٨	١٥٣	١٤٨	١٤٣	١٣٨	١٣٤	١٢٩	١٢٤	١١٩	١١٥	١١٠	١٠٥	١٠٠	٩٦	٩١	
٥٩	٢٦٧	٢٦٢	٢٥٧	٢٥٢	٢٤٧	٢٤٢	٢٣٧	٢٣٢	٢٢٧	٢٢٢	٢١٧	٢١٢	٢٠٨	٢٠٣	١٩٨	١٩٣	١٨٨	١٨٣	١٧٨	١٧٣	١٦٨	١٦٣	١٥٨	١٥٣	١٤٨	١٤٣	١٣٨	١٣٣	١٢٨	١٢٤	١١٩	١١٤	١٠٩	١٠٤	٩٩	٩٤	
٦٠	٢٧٦	٢٧١	٢٦٦	٢٦١	٢٥٥	٢٥٠	٢٤٥	٢٤٠	٢٣٥	٢٣٠	٢٢٥	٢٢٠	٢١٥	٢١٠	٢٠٤	١٩٩	١٩٤	١٨٩	١٨٤	١٧٩	١٧٤	١٦٨	١٦٣	١٥٨	١٥٣	١٤٨	١٤٣	١٣٨	١٣٣	١٢٨	١٢٣	١١٨	١١٢	١٠٧	١٠٢	٩٧	
٦١	٢٨٥	٢٨٠	٢٧٥	٢٦٩	٢٦٤	٢٥٩	٢٥٤	٢٤٨	٢٤٣	٢٣٨	٢٣٢	٢٢٧	٢٢٢	٢١٧	٢١١	٢٠٦	٢٠١	١٩٥	١٩٠	١٨٥	١٨٠	١٧٤	١٦٩	١٦٤	١٥٨	١٥٣	١٤٨	١٤٣	١٣٧	١٣٢	١٢٧	١٢٢	١١٦	١١١	١٠٦	١٠١	
٦٢	٢٩٥	٢٨٩	٢٨٤	٢٧٨	٢٧٣	٢٦٧	٢٦٢	٢٥٦	٢٥١	٢٤٦	٢٤٠	٢٣٥	٢٣٠	٢٢٤	٢١٨	٢١٣	٢٠٧	٢٠٢	١٩٦	١٩١	١٨٦	١٨٠	١٧٥	١٦٩	١٦٤	١٥٨	١٥٣	١٤٧	١٤٢	١٣٦	١٣١	١٢٦	١٢٠	١١٥	١٠٩	١٠٤	
٦٣	٣٠٤	٢٩٩	٢٩٣	٢٨٧	٢٨٢	٢٧٨	٢٧٠	٢٦٥	٢٥٩	٢٥٤	٢٤٨	٢٤٢	٢٣٧	٢٣١	٢٢٥	٢٢٠	٢١٤	٢٠٨	٢٠٣	١٩٧	١٩١	١٨٦	١٨٠	١٧٥	١٦٩	١٦٣	١٥٨	١٥٢	١٤٦	١٤١	١٣٥	١٣٠	١٢٤	١١٨	١١٣	١٠٧	
٦٤	٣١٤	٣٠٨	٣٠٢	٢٩٦	٢٩١	٢٨٥	٢٧٩	٢٧٣	٢٦٧	٢٦٢	٢٥٦	٢٥٠	٢٤٤	٢٣٨	٢٣٢	٢٢٧	٢٢١	٢١٥	٢٠٩	٢٠٤	١٩٧	١٩٢	١٨٦	١٨٠	١٧٤	١٦٩	١٦٣	١٥٧	١٥١	١٤٥	١٤٠	١٣٤	١٢٨	١٢٢	١١٦	١١٠	
٦٥	٣٢٤	٣١٨	٣١٢	٣٠٦	٣٠٠	٢٩٤	٢٨٨	٢٨٢	٢٧٦	٢٧٠	٢٦٤	٢٥٨	٢٥٢	٢٤٦	٢٤٠	٢٣٤	٢٢٨	٢٢٢	٢١٦	٢١٠	٢٠٤	١٩٨	١٩٢	١٨٦	١٨٠	١٧٤	١٦٨	١٦٢	١٥٦	١٥٠	١٤٤	١٣٨	١٣٢	١٢٦	١٢٠	١١٤	
٦٦	٣٣٤	٣٢٨	٣٢٢	٣١٦	٣١٠	٣٠٣	٢٩٧	٢٩١	٢٨٤	٢٧٨	٢٧٢	٢٦٦	٢٦٠	٢٥٣	٢٤٧	٢٤١	٢٣٥	٢٢٩	٢٢٣	٢١٦	٢١٠	٢٠٤	١٩٨	١٩٢	١٨٦	١٨٠	١٧٣	١٦٧	١٦١	١٥٥	١٤٨	١٤٢	١٣٦	١٣٠	١٢٤	١١٨	
٦٧	٣٤٤	٣٣٨	٣٣٢	٣٢٦	٣٢٠	٣١٤	٣٠٨	٣٠٢	٢٩٦	٢٩٠	٢٨٤	٢٧٨	٢٧٢	٢٦٦	٢٦٠	٢٥٤	٢٤٨	٢٤٢	٢٣٦	٢٣٠	٢٢٣	٢١٧	٢١١	٢٠٤	١٩٨	١٩١	١٨٥	١٧٨	١٧٢	١٦٦	١٦٠	١٥٣	١٤٦	١٤٠	١٣٤	١٢٧	١٢١
٦٨	٣٥٤	٣٤٨	٣٤١	٣٣٥	٣٢٨	٣٢٢	٣١٥	٣٠٨	٣٠٢	٢٩٥	٢٨٩	٢٨٢	٢٧٦	٢٦٩	٢٦٢	٢٥٦	٢٤٩	٢٤٣	٢٣٦	٢٣٠	٢٢٣	٢١٦	٢١٠	٢٠٣	١٩٧	١٩٠	١٨٤	١٧٧	١٧١	١٦٤	١٥٨	١٥١	١٤٤	١٣٨	١٣١	١٢٥	
٦٩	٣٦٥	٣٥٨	٣٥١	٣٤٥	٣٣٨	٣٣١	٣٢٤	٣١٨	٣١١	٣٠٤	٢٩٧	٢٩١	٢٨٤	٢٧٧	٢٧٠	٢٦٣	٢٥٧	٢٥٠	٢٤٣	٢٣٦	٢٣٠	٢٢٣	٢١٦	٢٠٩	٢٠٣	١٩٦	١٩٠	١٨٢	١٧٦	١٦٩	١٦٢	١٥٥	١٤٩	١٤٢	١٣٥	١٢٨	
٧٠	٣٧٦	٣٦٩	٣٦٢	٣٥٥	٣٤٨	٣٤١	٣٣٤	٣٢٧	٣٢٠	٣١٣	٣٠٦	٢٩٩	٢٩٢	٢٨٥	٢٧٨	٢٧١	٢٦٤	٢٥٧	٢٥٠	٢٤٣	٢٣٦	٢٢٩	٢٢٢	٢١٦	٢٠٩	٢٠٢	١٩٥	١٨٨	١٨١	١٧٤	١٦٧	١٦٠	١٥٣	١٤٦	١٣٩	١٣٢	
٧١	٣٨٦	٣٧٩	٣٧٢	٣٦٥	٣٥٨	٣٥١	٣٤٣	٣٣٨	٣٣٢	٣٢٦	٣٢٠	٣١٤	٣٠٨	٣٠١	٢٩٣	٢٨٦	٢٧٩	٢٧٢	٢٦٥	٢٥٥	٢٤٣	٢٣٦	٢٢٩	٢٢٢	٢١٥	٢٠٨	٢٠٠	١٩٣	١٨٦	١٧٩	١٧٢	١٦٥	١٥٧	١٥٠	١٤٣	١٣٦	
٧٢	٣٩٧	٣٩٠	٣٨٣	٣٧٥	٣٦٨	٣٦١	٣٥٣	٣٤٦	٣٣٨	٣٣١	٣٢٤	٣١٦	٣٠٩	٣٠٢	٢٩٤	٢٨٧	٢٧٩	٢٧٢	٢٦٥	٢٥٨	٢٥٠	٢٤٢	٢٣٥	٢٢٨	٢٢١	٢١٣	٢٠٦	١٩٩	١٩١	١٨٤	١٧٧	١٦٩	١٦٢	١٥٤	١٤٧	١٤٠	
٧٣	٤٠٨	٤٠١	٣٩٣	٣٨٦	٣٧٨	٣٧١	٣٦٣	٣٥٥	٣٤٨	٣٤٠	٣٣٣	٣٢٥	٣١٨	٣١٠	٣٠٢	٢٩٥	٢٨٨	٢٨١	٢٧٢	٢٦٥	٢٥٧	٢٥٠	٢٤٢	٢٣٥	٢٢٧	٢١٩	٢١٢	٢٠٤	١٩٧	١٨٩	١٨٢	١٧٤	١٦٦	١٥٩	١٥١	١٤٤	
٧٤	٤٢٠	٤١٢	٤٠٤	٣٩٦	٣٨٩	٣٨١	٣٧٣	٣٦٥	٣٥٨	٣٥٠	٣٤٢	٣٣٤	٣٢٦	٣١٩	٣١١	٣٠٣	٢٩٥	٢٨٧	٢٨٠	٢٧٢	٢٦٤	٢٥٦	٢٤٩	٢٤١	٢٣٣	٢٢٥	٢١٨	٢١٠	٢٠٢	١٩٤	١٨٦	١٧٩	١٧١	١٦٣	١٥٥	١٤٨	
٧٥	٤٣١	٤٢٣	٤١٥	٤٠٧	٣٩٩	٣٩١	٣٨٣	٣٧٥	٣٦٧	٣٥٩	٣٥١	٣٤٣	٣٣٥	٣٢٧	٣١٩	٣١١	٣٠٣	٢٩٥	٢٨٧	٢٧٩	٢٧٢	٢٦٤	٢٥٦	٢٤٨	٢٤٠	٢٣٢	٢٢٤	٢١٦	٢٠٨	٢٠٠	١٩٢	١٨٤	١٧٦	١٦٨	١٦٠	١٥٢	
٧٦	٤٤٣	٤٣٥	٤٢٦	٤١٨	٤١٠	٤٠٢	٣٩٤	٣٨٥	٣٧٧	٣٦٩	٣٦١	٣٥٣	٣٤٤	٣٣٦	٣٢٨	٣٢٠	٣١٢	٣٠٤	٢٩٥	٢٨٧	٢٧٩	٢٧١	٢٦٣	٢٥٤	٢٤٦	٢٣٨	٢٣٠	٢٢١	٢١٣	٢٠٥	١٩٧	١٨٩	١٨١	١٧٢	١٦٤	١٥٦	

Source: Adapted from Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report. المصدر: مقبول بتصرف من الإرشادات الإكلينيكية عن تعريف زيادة الوزن والسمنة لدى البالغين وتقييمها ومعالجتها: تقرير دليل



هذا الكتيب صادر عن مكتب النجاة من السرطان
(Office of Cancer Survivorship) بالتعاون مع مكتب
توعية المرضى (Patient Education Office) والتغذية السريرية.

قُدمت هذه المادة بفضل التمويل السخي المقدم
من صندوق المتطوعين لدعم المرضى
(Volunteer Endowment for Patient Support).

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

جم | كجم | ٣,١٨ | ١٠ ك