

الحمد لله الخالق الوهاب الذي أنعم علينا أنعاماً لا تحصى ،
 والصلاة والسلام على المجتبي نبي الهدى صلى الله عليه وعلى آله وصحبه الكرام ،
 من خير النعم التي منحها الله تعالى للإنسان ، هي نعمة الصحة ،
 وأمرنا بالمحافظة عليها حيث قال سبحانه : { ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة } ،
 وإن من أكبر ما يخل بالصحة هو الغذاء الغير الصحي ،
 وفي القرآن الكريم وصية صحية عظيمة ، نستمع لها مع الطالب (.....)
 وفي السنة المشرفة ذات الوصية ، ويسمعنا الحديث الطالب (.....)
 للغذاء الغير الصحي عدة تعريفات ، نستمع لأحدها مع الطالب (.....)
 أربعة أمور يدل أحدها على أن الطعام غير صحيحاً ، يوضحها لنا الطالب (.....)
 للإفراط في تناول الطعام غير الصحي ومع طول الزمن يحدث خطراً عظيماً على الجسم
 نتعرف على الخطر مع الطالب (.....)
 ونستمع الآن إلى أمثلة للطعام غير الصحي ، مع الطالب (.....)
 أمراض تنتج عن الغذاء غير الصحي، يبينها لنا الطالب (.....)
 هناك عوائق تحول دون الالتزام بالغذاء الصحي ، نتعرف عليها مع الطالب (.....)
 حلول للعادات الغذائية غير الصحيحة ، مع الطالب (.....)

عزيز الطالب : وفرة وزارة الصحة رقم التواصل ٩٣٧

للاستشارات الطبية بأنواعها فلا تتردد بالاستشارة على مدى الأربع وعشرين ساعة.

قال الحارث بن كلدة طبيب العرب (المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء)

كل أمنيئنا لكم بدوام الصحة والعافية ،

جنودنا المرابطين لكم خالص دعواتنا ، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

^١ / فقرات الإذاعة طويلة، اختر واقتصر على ما يناسب.

^٢ / [تفضل بمقترحاتك بالضغط هنا.](#)

حديث

عن المقدم بن معد يكرب الكندي قال : قال رسول الله ﷺ :
(ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه ،
فإن كان لا محالة فثلاث لطعامه وثلاث لشرابه وثلاث لنفسه)
صححه الألباني.

تعريف الغذاء الغير الصحي

هو الطعام الذي لا يحتوي على أي مكونات صحية مفيدة للجسم ،
وهو الطعام الغني بالسعرات الحرارية والدهون والذي لا يستفيد من الجسم ،
بل على العكس فهو يضر الجسم بسبب محتواه من المركبات الصناعية
والملونات ومواد الحفظ.

خطر تناول الطعام غير الصحي

قد يظهر تأثير تناول طعام غير صحي على الجسم من خلال تغيرات جسدية
واضحة مثل زيادة الوزن أو الانتفاخ ، ويؤدي تناول هذا النوع من الطعام للإصابة
بالسمنة والأمراض المرتبطة بها ، ووفق ما ورد عن مراكز السيطرة على الأمراض
إن السمنة أو زيادة الوزن يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالسكري من النوع
الثاني ، وأمراض القلب ، والتهاب المفاصل ، والسكتة الدماغية ، وغيرها من
الأمراض.

أمثلة على الأطعمة غير الصحية

هناك أمثلة كثيرة على الأطعمة غير الصحية ، نذكر لكم بعضها :

أولاً: الأطعمة المحلاة مثل

المشروبات الغازية و الحلويات التجارية والمشروبات الجاهزة.

ثانياً: المقلبات : مثل البطاطس المقلية أو الفلافل المقلية وغيرها.

ثالثاً: الأطعمة عالية الملح.

رابعاً: التوابل الحارة.

خامساً: الوجبات السريعة.

سادساً: الدهون. والوجبات عالية السعرات.

سابعاً: منتجات الطحين الأبيض.

عوائق تحول دون الالتزام بالغذاء الصحي

هناك عوائق تحول دون التزام الفرد بالغذاء الصحي ، ونذكر لكم بعضها:

أولاً : عادات مجتمعية ، وتأثير المحيط.

ثانياً: الجهل بخطر الغذاء الغير صحي.

ثالثاً: عدم التحكم بالمشتريات مثل الأبناء.

رابعاً: تكلفة الغذاء الصحي.

خامساً: نقص الوقت.

ويجب على الفرد أن يتغلب على هذه العوائق للمحافظة على صحته.

متى يُعتبر الطعام غير صحياً

- يُعتبر الطعام غير صحي اذا توفرت فيه أربع نقاط رئيسية :
- أولاً: إذا كان الطعام يقدم سرعات حرارية فارغة مثل الطعام المقلي .
 - ثانياً: إذا كان لا يحتوي على كمية كافية من الألياف مثل الأطعمة المصنعة .
 - ثالثاً: إذا كان يأخذ العناصر الغذائية من جسم الإنسان ويترك له السموم .
 - رابعاً: إذا كانت الوجبة تحتوي على سرعات أكثر من حاجة الجسم .

حلول للعادات الغذائية الغير صحية

- بإمكان الجميع وضع حلول مناسبة لحالته في مواجهة الأطعمة غير الصحية ، ونضع بين أيديكم حلولاً عامة ، منها:
- أولاً: الثقافة الصحية ، وذلك بقراءة فوائد الغذاء الصحي وأضرار وخط الغذاء غير الصحي.
 - ثانياً: تحضير الأطعمة منزلياً ، وعدم الاعتماد على المطاعم.
 - ثالثاً: استبدال الحلويات الصناعية بالسكريات الطبيعية مثل التمر والفواكه والعسل.
 - رابعاً: استبدال القلي بالزيت باستخدام القلاية الهوائية أو بالفرن.
 - خامساً: استبدال المشروبات الغازية بشرب الماء أو بشرب العصائر الطازجة أو بشرب الألبان.
 - سادساً: قراءة ومشاهدة نماذج ناجحة في الالتزام بالغذاء الصحي.

أمراض تنتج عن الغذاء غير الصحي

- تساهم الأغذية غير الصحية كلياً أو جزئياً بحدوث أمراض ومشاكل متعددة في الجسم ، منها:
- أولاً : اضطرابات النوم أو السهر.
 - ثانياً: الاكتئاب والحالة المزاجية السيئة، وهي من الأضرار الشائعة.
 - ثالثاً: انخفاض التركيز.
 - رابعاً: السمنة ، وما يتبعها من مشاكل في الصدر والقلب..
 - خامساً: أمراض السكر وأمراض ارتفاع ضغط الدم.
 - سادساً: عسر الهضم ومشاكل في الجهاز الهضمي.
 - سابعاً: الأمراض السرطانية.