

الصحة والتغذية^١



حقائق رئيسية

- يساعد اتباع نظام غذائي صحي على الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة، فضلاً عن الأمراض غير السارية، بما في ذلك مرض السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان.
- النظام الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني من أبرز المخاطر العالمية التي تهدد الصحة.
- تبدأ الممارسات الغذائية الصحية في مرحلة عمرية مبكرة؛ فالرضاعة الطبيعية تعزز النمو الصحي وتحسن التطور المعرفي، وقد تكون لها فوائد صحية أطول أمداً مثل الحد من خطر زيادة الوزن أو البدانة والإصابة بالأمراض غير السارية في مرحلة عمرية لاحقة.
- ينبغي أن يكون مدخول الطاقة (السرعات الحرارية) متوازناً مع استهلاك الطاقة. ولتجنب زيادة الوزن غير الصحية، يتعين ألا تتجاوز النسبة الكلية للدهون ٣٠% من إجمالي مدخول الطاقة. ويتعين أن تكون نسبة ما يتم تناوله من الدهون المشبعة أقل من ١٠% من إجمالي مدخول الطاقة، ونسبة ما يتم تناوله من الدهون المتحولة أقل من ١% من إجمالي مدخول الطاقة، مع تغيير استهلاك الدهون بعيداً عن الدهون المشبعة والدهون المتحولة إلى الدهون غير المشبعة، وباتجاه تحقيق هدف القضاء على الدهون المتحولة المنتجة صناعياً.
- يمثل الحد من تناول السكريات الحرة إلى أقل من ١٠% من إجمالي مدخول الطاقة جزءاً من أي نظام غذائي صحي. ويُتَرحَ المضي في خفضها إلى أقل من ٥% من إجمالي مدخول الطاقة لتحقيق فوائد صحية إضافية.
- يساعد إبقاء تناول الملح عند أقل من ٥ جرامات في اليوم الواحد (أي ما يعادل تناول الصوديوم بأقل من ٢ جرام في اليوم) على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم، ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية لدى السكان البالغين.
- اتفقت الدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية على خفض ما يتناوله السكان عالمياً من الملح بنسبة ٣٠% بحلول عام ٢٠٢٥؛ كما اتفقت على كبح الارتفاع في معدلات الإصابة بمرض السكري والبدانة لدى البالغين والمراهقين وكذلك زيادة الوزن في مرحلة الطفولة بحلول عام ٢٠٢٥.

لمحة عامة

يساعد اتباع نظام غذائي صحي طوال مسار الحياة على الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة فضلاً عن طائفة من الأمراض غير السارية والحالات ذات الصلة. بيد أن زيادة إنتاج الأغذية المصنّعة والتوسع الحضري السريع وتغيّر أنماط الحياة كلها أدت إلى حدوث تحوّل في الأنماط الغذائية. ويتجه الناس الآن إلى استهلاك المزيد من الأطعمة ذات المحتوى العالي من الطاقة والدهون والسكريات الحرة والملح/الصوديوم، ولا يأكل الكثير من الأشخاص ما يكفي من الفاكهة والخضروات والألياف الغذائية الأخرى مثل الحبوب الكاملة. ويختلف التكوين الدقيق لأي نظام غذائي متنوّع ومتوازن وصحّي حسب الخصائص الفردية (على سبيل المثال العمر ونوع الجنس وأسلوب الحياة ودرجة النشاط البدني)، والسياق الثقافي، والأطعمة المتوفرة محلياً، والعادات الغذائية. بيد أن المبادئ الأساسية لما يشكل نظاماً غذائياً صحياً تبقى واحدة.

البالغون

- يشمل النظام الغذائي الصحي ما يلي:
- الفاكهة والخضروات والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا) والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المعالجة والدخن والشوفان والقمح والأرز البني).
 - ٤٠٠ جرام على الأقل (أي خمس حصص) من الفاكهة والخضروات يومياً، باستثناء البطاطس والبطاطا الحلوة والمنيهوت والجزور النشوية الأخرى.
 - أقل من ١٠% من إجمالي مدخول الطاقة من السكريات الحرة، وهو ما يعادل ٥٠ جراماً (أو حوالي ١٢ ملعقة صغيرة مسطحة) للشخص الذي يتمتع بوزن جسم صحي ويستهلك حوالي ٢٠٠٠ سعر حراري في اليوم، إلا أن النسبة المثلى هي أقل من ٥% من إجمالي مدخول الطاقة لتحقيق فوائد صحية إضافية. ويُذكر أن السكريات الحرة هي جميع السكريات المضافة إلى الأطعمة أو المشروبات من قبل الشركة المصنّعة أو الطاهي أو المستهلك، وكذلك السكريات الموجودة بشكل طبيعي في العسل والشراب وعصائر الفاكهة ومركّزات عصير الفواكه.
 - أقل من ٣٠% من إجمالي مدخول الطاقة من الدهون. وتعدّ الدهون غير المشبعة (الموجودة في الأسماك والأفوكادو والمكسرات، وفي زيوت زهرة عباد الشمس وفول الصويا والكانولا والزيتون) أفضل من الدهون المشبعة (الموجودة في اللحوم الدسمة والزبد وزيت النخيل وجوز الهند والقشدة والجبن والسمن وشحم الخنزير) والدهون المتحولة بجميع أنواعها، بما في ذلك كل من الدهون المتحولة المنتجة صناعياً (الموجودة في الأطعمة المخبوزة والمقلية، والوجبات الخفيفة والأطعمة المعبأة مسبقاً، مثل البيترز المجمدة

والفطائر والكعك والبسكويت والرقائق، وزيت الطهي والأطعمة القابلة للدهن) والدهون المتحوّلة للمجترّات (الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان من الحيوانات المجترّة، مثل الأبقار والأغنام والماعز والإبل). ويُقترح تخفيض نسبة ما يتم تناوله من الدهون المشبعة إلى أقل من ١٠% من إجمالي مدخول الطاقة والدهون المتحوّلة إلى أقل من ١% من إجمالي مدخول الطاقة. ويشار على وجه الخصوص إلى أن الدهون المتحوّلة المنتجة صناعياً ليست جزءاً من النظام الغذائي الصحي وينبغي تجنبها. أقل من ٥ جرامات من الملح (ما يعادل نحو ملعقة صغيرة واحدة) يوميًا. وينبغي أن يكون الملح معالجًا باليود.

الرضع وصغار الأطفال

في السنتين الأوليتين من حياة الطفل، تعزز التغذية المثلى النمو الصحي وتحسين التطور المعرفي. كما أنها تقلل من خطر زيادة الوزن أو السمنة والإصابة بالأمراض غير السارية في مرحلة عمرية لاحقة.

وتماثل النصائح المتعلقة بالنظام الغذائي الصحي للرضع والأطفال تلك الخاصة بالبالغين، إلا أن العناصر التالية مهمة أيضًا:

- ضرورة إرضاع الأطفال رضاعةً طبيعيةً خالصةً خلال الأشهر الستة الأولى من العمر.
- ضرورة إرضاع الأطفال رضاعةً طبيعيةً مستمرةً حتى عمر السنتين وما بعده.

من عمر ٦ أشهر، ينبغي أن يُستكمل حليب الثدي بمجموعة متنوعة من الأطعمة الكافية والأمنة والممتلئة بالمغذيات. ويتعين عدم إضافة الملح والسكريات إلى الأطعمة التكميلية.

نصائح عملية للحفاظ على نظام غذائي صحي

الفواكه والخضروات

إن تناول ما لا يقل عن ٤٠٠ جرام، أو خمس حصص من الفواكه والخضروات يوميًا يقلل من خطر الأمراض غير السارية ويساعد على ضمان تناول كميات كافية من الألياف الغذائية يوميًا.

يمكن تحسين مدخول الفاكهة والخضروات عن طريق ما يلي:

- إدراج الخضروات دائمًا في وجبات الطعام.
- تناول الفاكهة الطازجة والخضروات النيئة كوجبات خفيفة.
- تناول الفواكه والخضروات الطازجة الموجودة في الموسم.
- تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات.

الدهون

إن تقليل النسبة الكلية لما يتم تناوله من الدهون إلى أقل من ٣٠% من إجمالي مدخول الطاقة يساعد على منع زيادة الوزن غير الصحية لدى السكان البالغين. كما ينحسر خطر الإصابة بالأمراض غير السارية من خلال ما يلي:

- تقليل نسبة الدهون المشبعة إلى أقل من ١٠% من إجمالي مدخول الطاقة.
- تقليل نسبة الدهون المتحوّلة إلى أقل من ١% من إجمالي مدخول الطاقة.
- الاستعاضة عن كلٍّ من الدهون المشبعة والدهون المتحوّلة بالدهون غير المشبعة – خاصةً بالدهون غير المشبعة المتعددة.

ويمكن تقليل مدخول الدهون، وبالأخص مدخول الدهون المشبعة والدهون المتحوّلة المنتجة صناعياً، من خلال ما يلي:

- التسوية بالبخار أو السلق بدلاً من القلي عند الطهي.
- الاستعاضة عن الزبد والدهون والسمن بالزيوت الغنية بالدهون غير المشبعة المتعددة، مثل زيوت فول الصويا والكانولا (اللفت) والذرة وزهور العصفور وعباد الشمس.
- تناول منتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهون أو إزالة الدهون المرئية من اللحم.
- الحد من استهلاك الأطعمة المخبوزة والمقلية، والوجبات الخفيفة والأطعمة المعبأة مسبقاً (مثل المعجنات والكيك والفطائر والكعك والبسكويت والرقائق) التي تحتوي على دهون متحوّلة منتجة صناعياً.

كيفية تعزيز النظم الغذائية الصحية

تتطور النظم الغذائية بمرور الوقت، حيث تتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تتفاعل بطريقة معقدة لتشكيل الأنماط الغذائية الفردية. وتشمل هذه العوامل الدخل وأسعار الغذاء (مما سيؤثر على توافر الأغذية الصحية والقدرة على تحمل تكلفتها)، والأفضليات والمعتقدات الفردية، والتقاليد الثقافية، والجوانب الجغرافية والبيئية (بما في ذلك تغير المناخ). ولذلك فإن تعزيز بيئة غذائية صحية - بما في ذلك النظم الغذائية التي تروج لاتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن وصحي - يتطلب مشاركة قطاعات وجهات معنية متعددة، بما في ذلك الحكومات، والقطاع العام والخاص.

وتضطلع الحكومات بدور مركزي في تهيئة بيئة غذائية صحية تمكن الناس من تبني ممارسات غذائية صحية والمواظبة عليها. ومن بين الإجراءات الفعالة المتخذة من قبل واضعي السياسات لإيجاد بيئة غذائية صحية ما يلي:

خلق تجانس في السياسات وخطط الاستثمار الوطنية - بما في ذلك السياسات التجارية والغذائية والزراعية - من أجل الترويج لاتباع نظام غذائي صحي وحماية الصحة العمومية من خلال ما يلي:

- زيادة الحوافز التي تشجع المنتجين وتجار التجزئة على زراعة الفواكه والخضروات الطازجة واستخدامها وبيعها.
- تقليل الحوافز التي تشجع دوائر صناعة الأغذية على مواصلة أو زيادة إنتاج الأغذية المصنعة التي تحتوي على مستويات عالية من الدهون المشبعة، والدهون المتحولة، والسكريات الحرة والملح/الصوديوم.
- تشجيع إعادة صياغة المنتجات الغذائية للحد من محتويات الدهون المشبعة، والدهون المتحولة، والسكريات الحرة والملح/الصوديوم، بهدف القضاء على الدهون المتحولة المنتجة صناعياً.
- تنفيذ توصيات منظمة الصحة العالمية بشأن تسويق الأطعمة والمشروبات غير الكحولية للأطفال.
- وضع معايير لتعزيز الممارسات الغذائية الصحية من خلال ضمان توافر أغذية صحية ومغذية وآمنة وميسورة التكلفة في رياض الأطفال والمدارس والمؤسسات العامة الأخرى وأماكن العمل.
- استكشاف أدوات تنظيمية وتطوعية (مثل لوائح التسويق وسياسات وضع العلامات الغذائية)، وحوافز أو روادع اقتصادية (مثل الضرائب والإعانات) من أجل الترويج لاتباع نظام غذائي صحي.
- تشجيع خدمات الطعام ومنافذ توريد الأغذية الجاهزة عبر الوطنية والوطنية والمحلية على تحسين الجودة التغذوية لما تقدمه من أطعمة - مع ضمان توافر خيارات صحية والقدرة على تحمل تكاليفها - ومراجعة أحجام الحصص وتسعيرها.

تشجيع طلب المستهلكين للأطعمة والوجبات الصحية من خلال ما يلي:

- تعزيز توعية المستهلكين بالنظم الغذائية الصحية.
- وضع سياسات وبرامج مدرسية تشجع الأطفال على تبني نظام غذائي صحي والمواظبة عليه.
- تثقيف الأطفال والمراهقين والبالغين حول التغذية والممارسات الغذائية الصحية.
- تشجيع المهارات المطبخية، بما في ذلك لدى الأطفال من خلال المدارس.
- دعم معلومات نقاط البيع، بما في ذلك من خلال وضع ملصقات غذائية تضمن تقديم معلومات دقيقة وموحدة ومفهومة بشأن المحتويات الغذائية في الأطعمة (بما يتماشى مع إرشادات هيئة الدستور الغذائي)، مع إضافة ملصق على وجه العبوة لتيسير فهم المستهلك.
- تقديم المشورة بشأن التغذية والنظم الغذائية في مرافق الرعاية الصحية الأولية.
- تعزيز ممارسات التغذية المناسبة للرضع وصغار الأطفال من خلال ما يلي:
- تنفيذ المدونة الدولية لتسويق بدائل لبن الأم وقرارات جمعية الصحة العالمية ذات الصلة اللاحقة.
- تنفيذ سياسات وممارسات لتعزيز حماية الأمهات العاملات.
- تعزيز وحماية ودعم الرضاعة الطبيعية في إطار الخدمات الصحية وفي المجتمع، بما في ذلك من خلال مبادرة المستشفيات الملائمة للأطفال.

استجابة منظمة الصحة العالمية

اعتمدت جمعية الصحة في عام ٢٠٠٤ (الاستراتيجية العالمية لمنظمة الصحة العالمية بشأن أنماط التغذية والنشاط البدني والصحة). وقد دعت الاستراتيجية الحكومات ومنظمة الصحة العالمية والشركاء الدوليين والقطاع الخاص والمجتمع المدني إلى اتخاذ إجراءات على المستويات العالمية والإقليمية والمحلية لدعم أنماط التغذية الصحية والنشاط البدني.

وفي عام ٢٠١٠، أقرت جمعية الصحة مجموعة توصيات بشأن تسويق الأطعمة والمشروبات غير الكحولية للأطفال. وتوجه هذه التوصيات البلدان في تصميم سياسات جديدة وتحسين السياسات القائمة للحد من تأثير تسويق الأطعمة غير الصحية على الأطفال. كما وضعت منظمة الصحة العالمية أدوات خاصة بالمناطق (مثل النماذج الإقليمية لتحديد مواصفات المغذيات) يمكن للبلدان استخدامها لتنفيذ التوصيات المتعلقة بالتسويق.

وفي عام ٢٠١٢، اعتمدت جمعية الصحة (خطة التنفيذ الشاملة الخاصة بتغذية الأمهات والرضع وصغار الأطفال)، وست غايات تغذية عالمية يُرمَع تحقيقها بحلول عام ٢٠٢٥، بما في ذلك الحد من التقرُّم والهزال وزيادة الوزن لدى الأطفال، وتحسين الرضاعة الطبيعية، والحد من فقر الدم وانخفاض الوزن عند الولادة.

وفي عام ٢٠١٣، وافقت جمعية الصحة على تسع غايات طوعية عالمية للوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها. وتشمل هذه الغايات كبح الارتفاع في معدلات الإصابة بمرض السكري والسمنة، وإجراء خفض نسبي قدره ٣٠% في مدخول الملح بحلول عام ٢٠٢٥. وتوفّر (خطة العمل العالمية للوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها للفترة ٢٠١٣-٢٠٢٠) إرشادات وخيارات في مجال السياسات للدول الأعضاء ومنظمة الصحة العالمية ووكالات الأمم المتحدة الأخرى من أجل تحقيق هذه الغايات.

وفي عام ٢٠١٣، وافقت جمعية الصحة على تسع غايات طوعية عالمية للوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها. وتشمل هذه الغايات كبح الارتفاع في معدلات الإصابة بمرض السكري والسمنة، وإجراء خفض نسبي قدره ٣٠% في مدخول الملح بحلول عام ٢٠٢٥. وتوفّر "خطة العمل العالمية للوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها للفترة ٢٠١٣-٢٠٢٠" إرشادات وخيارات في مجال السياسات للدول الأعضاء ومنظمة الصحة العالمية ووكالات الأمم المتحدة الأخرى من أجل تحقيق هذه الغايات.

وفي تشرين الثاني/نوفمبر ٢٠١٤، قامت منظمة الصحة العالمية، بالاشتراك مع منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، بتنظيم المؤتمر الدولي الثاني المعني بالتغذية (المؤتمر الثاني). واعتمد المؤتمر الثاني إعلان روما بشأن التغذية، وإطار العمل الذي يوصي بمجموعة من الخيارات والاستراتيجيات في مجال السياسات من أجل الترويج لاتباع نظم غذائية متنوعة وآمنة وصحية في جميع المراحل العمرية. وتساعد منظمة الصحة العالمية البلدان على تنفيذ الالتزامات التي تم التعهد بها في المؤتمر الثاني.

وفي أيار/مايو ٢٠١٨، وافقت جمعية الصحة على برنامج العمل العام الثالث عشر (البرنامج)، الذي سيوجه عمل منظمة الصحة العالمية (المنظمة) في الفترة ٢٠١٩-٢٠٢٣. ويمثل تقليد مدخول الملح/الصوديوم وإزالة الدهون المتحوّلة المنتجة صناعياً من الإمدادات الغذائية في البرنامج جزءاً من إجراءات المنظمة ذات الأولوية لتحقيق أهداف ضمان حياة صحية وتعزيز الرفاهية للجميع في جميع الأعمار. ودعمًا للدول الأعضاء في اتخاذ الإجراءات الضرورية من أجل القضاء على الدهون المتحوّلة المنتجة صناعياً، وضعت المنظمة خارطة طريق للبلدان) حزمة إجراءات (REPLACE) للمساعدة في تسريع وتيرة هذه الإجراءات.

مصادر بليوجرافية مختارة متاحة في مكتبة الإسكندرية

الكتب المطبوعة

أبو أرميلة، وناجي مصطفى، ونهى محمود الملكاوي. **التغذية لصحة الإنسان**. عمان، الأردن: دار آمنة، ٢٠١٤. رقم الاستدعاء: 613.2 A729 (المستوى الأول السفلي B1)

أحمد، فاطمة لبيب، ومنى مسعود السيد. **صحة وسلامة الغذاء**. [القاهرة]: جامعة حلوان. كلية الاقتصاد المنزلي. قسم التغذية وعلوم الأطفمة، ٢٠١١.

رقم الاستدعاء: 613.2 A28615 (المستوى الأول السفلي B1)

متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:230586>

أرناووط، محمد السيد. **صحتك في الغذاء: طعام الإنسان وشرابه بين القرآن والسنة**. القاهرة: المكتب الثقافي، ١٩٩٠.

رقم الاستدعاء: 613.2 A745 (المستوى الأول السفلي B1)

متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:61867>

البكري، عبد الله بن محمد، وعز الدين الدنشاري، وفاطمة أبو لين. **الغذاء وصحة المجتمع**. د.م.: مكتب التربية العربي لدول الخليج، ١٩٩٤.

رقم الاستدعاء: 613.2 B9328 (المستوى الأول السفلي B1)

متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:61298>

الحاج، محسن. **الصحة والغذاء**. حلب: دار القلم العربي، ٢٠٠٤.

رقم الاستدعاء: 613.2 H154 2004 (المستوى الأول العلوي F1 -- مكتبة النشء)

الحسيني، أيمن. **الأعشاب والجنس: صحتك الجنسية في الأعشاب والنباتات والغذاء**. القاهرة: مكتبة ابن سينا، [١٩٩٢].

رقم الاستدعاء: 633.88 H968 (المستوى الأول السفلي B1)

متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:62296>

الحوفي، محمد عبد الله. **دليل الغذاء الصحي**. القاهرة: مكتبة الفتح، ٢٠١٠.

رقم الاستدعاء: 613.2 H8899 (المستوى الأول السفلي B1)

متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:227251>

الطار، أسامة أمين. **الغذاء الكامل أساس الصحة**. القاهرة: دار المعارف، ١٩٦٦.

رقم الاستدعاء: 613.2 A88345 (المستوى الثاني السفلي B2 -- المجموعات الخاصة - المخزن)

العناتي، ناصر. **الغذاء والدواء: المطبخ الصحي**. عمان: الشروق، ٢٠٠٤.

رقم الاستدعاء: 641.302 A535 (المستوى الأول العلوي F1 -- مكتبة النشء)

القعاقي، عبد الله. **التغذية العلاجية**. عمان، الأردن: دار المعزز، ٢٠١٣.

رقم الاستدعاء: 613.2 Q11 (المستوى الأول السفلي B1)

سلامة، بهاء الدين إبراهيم. **صحة الغذاء ووظائف الأعضاء**. القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.

رقم الاستدعاء: 613.2 S1596 (المستوى الأول السفلي B1)

متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:60770>

سميث، آن، ودانيال جيتمان. **موسوعة الريجيم الكيميائي وأسس الغذاء الصحي**. تعريب هند رشدي. د.م.: مركز دافينشي، ٢٠٠٨.
رقم الاستدعاء: 613.25 S6421 (المستوى الأول العلوي F1 – مكتبة النشء)
متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:311337>

سورت، جوان، وإنجي داشيل، وكارولينا امدور. **التغذية والصحة والسلامة للأطفال الصغار: تعزيز الصحة الجسمية**. ترجمة أحلام عادل خوننده، ولينا محمد وفا إبراهيم، ورشيد صبحي إبراهيم. عمان، الأردن: دار الفكر، ٢٠١٥.
رقم الاستدعاء: 306.874 S7149 (المستوى الثاني السفلي B2)

شفاعة، ناهدة زياد، ورأفت بدر الدين قبيعة، معدون. **موسوعة ملكة الغذاء ونظام التغذية المتوازن: كل ما يؤمن لنا ما تحتاجه أجسادنا لنتمو ولتستعيد قواها ولكي تتمتع بالصحة الجيدة**. بيروت: دار الراتب الجامعية، ٢٠٠٣.
رقم الاستدعاء: 641.3 M462 (المستوى الأول العلوي F1 -- مكتبة النشء)

عبد الباري، محمد صالح. **الدليل الكامل للغذاء والتغذية الصحية: استخدام برامج التغذية في الوقاية من الأمراض: دليل علمي وعملي لمليء بالحقائق والاقتراحات المفيدة في مجال التغذية**. [القاهرة]: دار الكتب والوثائق المصرية، ٢٠١١.
رقم الاستدعاء: 613.2 B252 (المستوى الأول السفلي B1)
متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:291944>

عبد الحميد، ثروت. **الأضرار الصحية الناشئة عن الغذاء الفاسد أو الملوث: وسائل الحماية منها ومشكلات التعويض عنها**. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة، ٢٠٠٧.
رقم الاستدعاء: 641.302 H2165 (المستوى الأول السفلي B1)
متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:281394>

عبد السلام، أحمد لطفي. **الغذاء الصحي: التداوي بالغذاء**. الجيزة: مكتبة النافذة، ٢٠٠٥.
رقم الاستدعاء: 641.302 S15965 (المستوى الأول العلوي F1 -- مكتبة النشء)
متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:81627>

عبد القادر، محمد محمود. **نحو صحة أفضل: التغذية علم وفن**. [القاهرة]: المجلس الأعلى لرعاية الشباب والترفيه الرياضية، [١٩٥٧].
رقم الاستدعاء: 613.2 Q115 (المستوى الأول السفلي B1)

عبد القادر، منى خليل، وآخرون. **أساسيات علم التغذية**. القاهرة: مجموعة النيل العربية، ٢٠١٨.
رقم الاستدعاء: 613.2 Q116 2018 (المستوى الأول السفلي B1)

عبد المقصود، عصمت محمد. **التغذية الرياضية والأداء البدني**. د.م.، ١٩٩٤.
رقم الاستدعاء: 613.711 M2978 (المستوى الأول السفلي B1)
متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:154818>

عقيل، محسن. **الغذاء محل الدواء**. بيروت: دار المحجة البيضاء؛ دار الرسول الأكرم، ١٩٩٨.
رقم الاستدعاء: 641.302 A655 (المستوى الأول السفلي B1)
متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:60209>

علامة، محمد عز الدين. **الغذاء المتجانس إكسير الحياة**. بيروت: دار العربية للعلوم، ٢٠١٩.
رقم الاستدعاء: 641.302 A4169 (المستوى الأول العلوي F1 -- مكتبة النشء)

مبارك، عادل. **أساسيات الغذاء والتغذية**. القاهرة: الأنجلو المصرية، ٢٠٠٩.
رقم الاستدعاء: 613.2 M941 (المستوى الأول السفلي B1)
متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:221456>

مراد، كارلا حبيب. أسرار التغذية مع كارلا: مرجعك إلى الغذاء الصحي والقوام الرشيق. تقديم نازك رفيق الحريري. بيروت: أكاديميا إنترناشيونال؛ تليفزيون المستقبل، ٢٠٠٢.

رقم الاستدعاء: 613.2 M9722 2002 (المستوى الأول السفلي B1)

مzahere، أيمن سليمان. التغذية المتقدمة في الحالات المرضية. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي، ٢٠١٥.

رقم الاستدعاء: 631.2 M475t (المستوى الأول السفلي B1)

معهد التغذية. دليل الغذاء الصحي للأسرة المصرية. ط. ٣. القاهرة: معهد التغذية، ٢٠٠٠.

رقم الاستدعاء: 613.2 (المستوى الأول السفلي B1)

متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:62740>

نوار، إيزيس عازر. الغذاء والتغذية. ط. ٢. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، ٢٠٠٤.

رقم الاستدعاء: 613.2 N329 2004 (المستوى الأول السفلي B1)

متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:109727>

نوفل، مصطفى عبد الرزاق. الطريق إلى الغذاء الصحي: أسس صحية علمية تطبيقية. القاهرة: الدار العربية، ١٩٨٩.

رقم الاستدعاء: 613.2 N328ta (المستوى الأول السفلي B1)

متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:61041>

هاوزر، جايلورد. الغذاء يصنع المعجزات: (لماذا نأكل وماذا يجب أن نأكل). ترجمة أحمد قدامة. تحديث هاني عرموش. ط. ١١. بيروت: دار النفائس، ١٩٩٦.

رقم الاستدعاء: 641.302 H399 (المستوى الأول السفلي B1)

هولفورد، باتريك. ٥٠٠ سؤال وجواب عن الصحة والتغذية المثالية. القاهرة: دار الفاروق، ٢٠٠٨.

رقم الاستدعاء: 613.2 H729 2008 (المستوى الأول السفلي B1)

متاح أيضًا إلكترونيًا: <http://dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:135579>

يوسف، طارق. الغذاء والدواء. القاهرة: المركز العربي الحديث، [١٩--].

رقم الاستدعاء: 641.302 Y958 (المستوى الأول السفلي B1)

Aliments santé, aliments danger: De A à Z: Guide pratique de la nourriture saine. Paris: Sélection du Reader's Digest, 1996.

رقم الاستدعاء: 613.2 Par a BnF (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)

Blin, Aglaé et Véronique Liégeois, **A table les enfants!: Cuisine saine, recettes plaisir pour tous les jours.** Photographies par Philippe Asset. Paris: Flammarion, 2004.

رقم الاستدعاء: 641.5 Bli t BnF (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)

Braimbridge, Sophie et Jenny Copeland. **Alimentation-santé énergétique.** Paris: Marabout [Hachette-Livre], 2003.

رقم الاستدعاء: 874604 BnF (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)

Chiva, Frédérique, et al. **Aliments santé de A à Z: Guide pratique de la nourriture saine.** Paris: Sélection du Reader's Digest, 1999.

رقم الاستدعاء: 613.2 C5438 1999 (المستوى الأول السفلي B1 -- مجموعة مكتبة فرنسا الوطنية)

Combs, Gerald F. **The Vitamins: Fundamental Aspects in Nutrition and Health.** 2nd ed. San Diego, CA: Academic Press, 1998.

رقم الاستدعاء: 612.399 C7316 1998 (المستوى الأول السفلي B1)

Coulston, Ann M., Cheryl L. Rock and Elaine R. Monsen, eds. **Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease.** San Diego, CA: Academic Press, 2001.

رقم الاستدعاء: 615.854 N9763 (المستوى الأول السفلي B1)

DeBruyne, Linda K., and Kathryn Pinna. **Nutrition for Health and Health Care.** 5th ed. Belmont, CA: Wadsworth, 2014.

رقم الاستدعاء: 613.2 D2887 2014 (المستوى الأول السفلي B1)

Fan, Shenggen, and Rajul Pandya-Lorch, eds. **Reshaping Agriculture for Nutrition and Health.** Washington, DC: International Food Policy Research Institute, 2012.

رقم الاستدعاء: 363.87 R4333 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)

François, Ève et Robert Pinto. **Guide bio de la France et des pays francophones: Producteurs, distributeurs, restaurateurs, 4000 adresses pour une alimentation saine.** Préface par d'Anne Lavédrine. Paris: M. Lafon, 1998.

رقم الاستدعاء: BnF 261620 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)

Kaplan, Marion. **Nutrition consciente: Les aliments au coeur de votre santé.** Le corps et l'esprit. Paris: Grancher, 2001.

رقم الاستدعاء: BnF 483127 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)

Kushi, Aveline, Wendy Esko et Maya Tiwari. **Alimentation saine et beauté féminine.** Paris: G. Trédaniel, [1998].

رقم الاستدعاء: 613.264 K971 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)

Mitchell, Karyn. **Raw Nutrition: Restore Your Health by Eating Raw and Eating Right!** Laguna Beach, CA: Basic Health Publications, 2012.

رقم الاستدعاء: 613.265 M6811 (المستوى الأول السفلي B1)

Rubin, Jacqueline. **Naturally Healthy First Foods for Baby: The Best Nutrition for the First Year and Beyond.** Naperville, Illinois: Sourcebooks, [2008].

رقم الاستدعاء: 649.3 R8961 (المستوى الأول السفلي B1)

Samour, Patricia Queen, and Kathy King, eds. **Pediatric Nutrition.** 4th ed. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Learning, 2012.

رقم الاستدعاء: 618.92 P3715 2012 (المستوى الأول السفلي B1)

Stanford, Dell. **Memento calories: Un guide essentiel pour une alimentation saine.** Traduit par Géraldine Lamblin. Augmentée par Rachel Frély. Paris: Marabout, 2000.

رقم الاستدعاء: BnF 720884 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)

Whyte, Gergory P., and Mark Harries. **ABC of Sports and Exercise Medicine.** 3rd ed. Malden, MA: Blackwell, 2005.

رقم الاستدعاء: 617.1027 A11111 2005 (المستوى الأول السفلي B1)

الكتب الإلكترونية

ألبون، ديورا، وبيني ماك هيرجي. **الغذاء والصحة في مرحلة الطفول المبكرة**. ترجمة عائشة حمدي. القاهرة: مجموعة النيل العربية. ٢٠١١. كتاب إلكتروني. eBook Collection (قاعدة بيانات).

Wildman, Robert. **The Nutritionist: Food, Nutrition, and Optimal Health**. New York: Routledge, 2002. e-book. Taylor & Francis open access books (database).
www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203048702/nutritionist-robert-wildman?context=ubx&refId=a020ee1d-46b7-4359-a81d-8eff3e3423f6 [accessed 15 Jan. 2024]

الرسائل العلمية المطبوعة

- أحمد، نهى موسى جلال. **التكامل الأسري وأثره على إدارة الغذاء وعلاقته بالنمو الجسمي والعقلي لأطفال المدارس الابتدائية**. رسالة ماجستير. جامعة حلوان، ٢٠٠٧. رقم الاستدعاء: Thesis 17989 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)
- دياب، أمل وحيد محمد. **استخدام استراتيجية عقود التعلم لتنمية الوعي الغذائي لدى الطالبة المعلمة والاتجاه نحو توظيفه في مجال رياض الأطفال**. رسالة ماجستير. جامعة الزقازيق، ٢٠٢٢. رقم الاستدعاء: Thesis 152228 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)
- دياب، نادية فؤاد محمد. **دور الحساسية الغذائية الزائدة وإدمان الغذاء في التعامل مع السمنة**. رسالة دكتوراه. جامعة عين شمس، ٢٠٢٢. رقم الاستدعاء: Thesis 152215 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)
- سليمان، مروة نصر السيد. **انعكاس التغذية على نمو وتطور الأطفال ذوي الإعاقات الذهنية**. رسالة دكتوراه. جامعة عين شمس، ٢٠٢١. رقم الاستدعاء: Thesis 142080 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)
- شاهين، نشوه شكري محمود. **التغذية الصحية كوسيلة فعالة لتقليل السمية المحدثة بواسطة بعض ملوثات الغذاء على الجرذان**. رسالة ماجستير. جامعة عين شمس. معهد البحوث والدراسات البيئية، ٢٠١٨. رقم الاستدعاء: Thesis 113751 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)
- عبد الله، سميرة محمد صبري. **استخدام لبن الإبل والبطاطا الحلوة في إعداد بعض المنتجات الغذائية الصحية في مصر والسودان**. رسالة دكتوراه. جامعة القاهرة، ٢٠٢١. رقم الاستدعاء: Thesis 140976 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)
- علي، هيام محمد محمد. **فعالية برنامج مقترح في التغذية العلاجية في تنمية التحصيل والوعي الغذائي للمستهدفين بالجمعيات الأهلية بمحافظة المنوفية**. رسالة ماجستير. جامعة المنوفية، ٢٠١٢. رقم الاستدعاء: Thesis 60382 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)
- محمد، أحمد صبري صدقي. **تأثير حالة التغذية على جودة الحياة المتعلقة بالصحة في كبار المسنين بالريف**. رسالة ماجستير. جامعة عين شمس، ٢٠١٨. رقم الاستدعاء: Thesis 109701 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)
- محمد، نهلة علي عبد الرحمن. **تأثير النمط الغذائي على انتشار سوء التغذية بين الأطفال في سن ما قبل المدرسة**. رسالة دكتوراه. جامعة حلوان، ٢٠٢١. رقم الاستدعاء: Thesis 140986 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)

محمد، ياسمين أحمد حسن. برنامج تدريبي لإكساب الطالبة المعلمة بكلية رياض الاطفال مهارات توظيف القصة في تنمية ثقافة التغذية الوقائية لطفل الروضة. رسالة دكتوراه. جامعة القاهرة، ٢٠١٢.
رقم الاستدعاء: Thesis 55440 (المستوى الرابع السفلي B4 -- المخزن)

الرسائل العلمية الإلكترونية

Gonzalez, Liñan, and Javier de Jesus. **How Is Healthy Food Conceptualized and What Are the Determinants of Healthy Food Choices?** PhD diss. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. EGADE Business School, 2020. e-thesis. ProQuest Dissertations and Theses (database).

Hite, Adele H. **A Material-Discursive Exploration of “Healthy Food” and the Dietary Guidelines for Americans.** PhD diss. North Carolina State University, 2019. e-thesis. ProQuest Dissertations and Theses (database).

Kaiser, Christopher. **Healthier Aging with Media & Nutrition (HAMN): Developing a Media Literacy-Based Nutrition Program for the Aging Population.** PhD diss. Washington State University, 2023. e-thesis. ProQuest Dissertations and Theses (database).

Kaothalkar, Nayna. **Knowledge, Attitude, Practices (KAP) of Adolescent Girls Regarding Nutrition and Health and Impact of Nutrition and Health Education (NHED) on Them.** PhD diss. Devi Ahilya Vishwavidyalaya. Girls P.G. College, 2010. e-thesis. ProQuest Dissertations and Theses (database).

Kennedy, Ashley. **Navigating the Food Environment: Healthy Food Availability in SNAP-Authorized Drugstores in North Carolina.** Master's thesis. The University of North Carolina at Charlotte, 2016. e-thesis. ProQuest Dissertations and Theses (database).

Neron, Annie-pier. **Relations entre le soutien aux besoins d'autonomie et de compétence par la famille, la motivation autodéterminée spécifique à l'activité physique et à l'alimentation saine et la santé psychologique de patients coronariens du saguenay-lac-saint-jean.** PhD diss. Université du Québec à Chicoutimi, 2013. e-thesis. ProQuest Dissertations and Theses (database).

Williams, Latasha Duboise, **Healthy Foods Access: An Assessment of Registered Dietitian Nutritionists' Perceptions and Readiness to Help Mothers Gain Sustainable Access to Healthy Foods.** PhD diss. North Carolina State University, 2022. e-thesis. ProQuest Dissertations and Theses (database).

المواد السمعية والبصرية

مكتبة الإسكندرية. **محاضرة عن التغذية.** الإسكندرية: مكتبة الإسكندرية، ٢٠٠٤. كاسيت مرئي.
رقم الاستدعاء: VHS 2852 (المستوى الثالث السفلي B3 -- مكتبة الفنون والوسائط المتعددة)

Skinner, James S. **Implications of Genetic Research for Health: Fitness Professionals.** Healthy Learning DVD. Monterey, CA: Healthy Learning, [2014]. DVD.
رقم الاستدعاء: DVD 2420 (المستوى الثالث السفلي B3 -- مكتبة الفنون والوسائط المتعددة)

National Geographic Society. **Nutrition--Eating Well.** Washington, DC: National Geographic Society Educational Services, 1985. VHS.
رقم الاستدعاء: VHS 3400 (المستوى الثالث السفلي B3 -- مكتبة الفنون والوسائط المتعددة)

العروض التقديمية على موقع المكتبة

Kaur, Anmol, Sanu Arora and Ravinder Nagpa. "Probiotic Foods: Healthy Way to Healthy Life". **Super Course**. Online presentation.

www.bibalex.org/supercourse/lecture/lec34501/index.htm [accessed 15 Jan. 2024]

المواقع الإلكترونية

"النظم الغذائية الصحية". منظمة الصحة العالمية. www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet. [تاريخ دخول الموقع: ١٥ يناير ٢٠٢٤]

"التغذية: التغذية الجيدة هي حجر الأساس لبقاء الطفل ونمائه". يونيسف. www.unicef.org/ar/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9 [تاريخ دخول الموقع: ١٥ يناير ٢٠٢٤]

"النظم الغذائية". منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة. www.fao.org/food-systems/ar/. [تاريخ دخول الموقع: ١٥ يناير ٢٠٢٤]