

مرحبًا بصحة الأمعاء - لأن "مخك الثاني" يستحق الاهتمام!
هل تعلم أن أمعائك تُسمى في كثير من الأحيان بالمخ الثاني؟ تشير الأبحاث إلى أن صحة الأمعاء قد تؤثر على وظائف المخ، والصحة العقلية، والوزن، وحتى خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري، وأمراض القلب، واضطرابات الجهاز الهضمي. تشمل أمعائنا أعضاء مثل المعدة والأمعاء التي تكسر الطعام، وتمتص العناصر الغذائية، وتدعم صحتنا العامة؛ بما في ذلك جهازنا المناعي والمزاج. فهي تضم تريليونات الكائنات الحية الدقيقة، مثل البكتيريا والفطريات والفيروسات، التي تلعب دورًا مهمًا في كيفية شعورنا ووظائفنا. تساعدنا الأمعاء الصحية على هضم الطعام بشكل مريح، وامتصاص العناصر الغذائية، ومكافحة العدوى. مع تقدّمنا في العمر، تتغير صحة أمعائنا بشكل طبيعي. ولكن الخبر السار هو أن هناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها لدعم صحة الأمعاء! على سبيل المثال، يساعد تناول المزيد من البروبيوتيك (الألياف الغذائية التي تغذي البكتيريا النافعة) والبروبيوتيك (البكتيريا النافعة التي نستهلكها) في الحفاظ على توازن نظامنا. تابع القراءة لمعرفة المزيد من الطرق البسيطة لدعم صحة أمعائك وتحسينها.

التزامي بصحة أمعائي

خطوات بسيطة تدعم صحة الأمعاء:

- ☐ تناول كميات وفيرة من الأطعمة المُستخلصة من النباتات.
- ☐ تقليل التوتر بانتهاج أساليب الحركة أو الراحة أو الاسترخاء.
- ☐ تناول المواد الحيوية (البروبيوتيك) (مثل الموز، الثوم، الشوفان) والبكتيريا النافعة (البروبيوتيك) (انظر صفحة 3)
- ☐ اختيار الأطعمة الغنية بأوميغا 3 (مثل السلمون والجوز وبذور الكتان)
- ☐ شرب الكثير من الماء للبقاء رطبًا
- ☐ ابتعد قدر الإمكان عن (الوجبات الخفيفة المعلّبة) والمأكولات الجاهزة.



حقائق غذائية

حجم الحصة	1/2 كوب (130 غ)
الكمية لكل حصة	
السعرات الحرارية	110
% القيمة اليومية*	
إجمالي الدهون 1 غ	1%
الدهون غير المشبعة 0 غ	0%
الدهون المتحولة 0 غ	0%
صوديوم 182 ملغ	8%
إجمالي الكربوهيدرات 18 غ	7%
الألياف الغذائية 6 غ	21%
إجمالي السكريات 0 غ	0%
يشمل 0 غ من السكريات المضافة	0%
بروتين 6 غ	0%

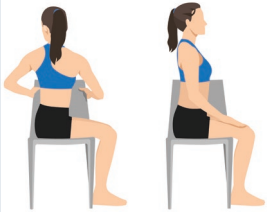
*تُبين لك القيمة اليومية (DV) النسبة المئوية لمساهمة المغذيات في الحصة الغذائية ضمن النظام الغذائي اليومي. وقد تم اعتماد 2000 سعرة حرارية يوميًا كأساس لتقديم الإرشادات الغذائية العامة.

اعرف ملصق المنتج: الألياف

الألياف الغذائية هي نوع من الكربوهيدرات يجعلك تشعر بالشبع وتظل راضٍ لفترة أطول. وهي يلعب دوراً رئيسياً في دعم صحة الأمعاء من خلال المساعدة في الهضم وتغذية البكتيريا النافعة في الأمعاء، ما يسمح لها بالنمو والازدهار. تدعم هذه البكتيريا الجيدة جهازك المناعي، وتقلل الالتهاب، ويمكن أن تؤثر على الحالة المزاجية وصحة الدماغ. يساعد النظام الغذائي الغني بالألياف من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقول والمكسرات على الحفاظ على توازن جهازك الهضمي وعمله بشكل جيد. احرص على زيادة كمية الألياف التي تتناولها تدريجياً واشرب الكثير من الماء لمساعدة جسمك على التكيف.

تحسين الهضم عبر تمارين التمدد والإطالة

لدعم الهضم الأمثل، يمكن أن تؤدي تمارين الإطالة مثل تلك الموضحة أدناه إلى تحسين تدفق الدم إلى الأمعاء، وتقليل الانتفاخ، وتقوية العضلات الأساسية.



الالتواء أثناء الجلوس - اجلس بشكل مستقيم مع الحفاظ على عمودك الفقري مستقيماً وقدميك مسطحتين على الأرض. ضع يديك اليمنى على ظهر الكرسي و يديك اليسرى على فخذك الأيمن. استنشق لإطالة عمودك الفقري، ثم قم بالزفير واللف برفق إلى اليمين، مع الانعطاف من الجذع. اجعل فخذك مواجهين للأمام. احبس أنفاساً قليلة، ثم عد ببطء إلى المنتصف وكرّر ذلك على الجانب الآخر.



الركبتان إلى الصدر - استلق على ظهرك مع تمديد ساقيك وذراعيك بجانبك، وثني ركبتك وسحبهما برفق باتجاه صدرك، ولف ذراعيك حول قصبه الساقين، حافظ على رأسك وكتفيك مسترخيين على الأرض. احبس أنفاساً قليلة، واشعر بتمدد خفيف في أسفل ظهرك، ثم حرر ساقيك ببطء إلى أسفل.

Spring 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

تناول الطعام الصحي هذا الربيع

تقدم سان دييغو مجموعة متنوعة من المنتجات الطازجة! غالبًا ما تكون منتجات الموسم أرخص ثمنًا وفي ذروة قيمتها الغذائية. إليك ما هو متوفر في الموسم هذا الربيع:



البروكلي



الفراولة



البرتقال



الجرجير



البصل الأخضر



الهليون

اختبار صحة الأمعاء: اختبر معلوماتك!

ضع علامة اختيار بجوار جميع الأشياء أدناه التي تعتقد أنها تدعم أمعاء صحية.
ضع علامة X بجوار كل الأشياء غير المفيدة لصحة الأمعاء.



1. _____ تمارين خفيفة إلى معتدلة عدة مرات في اليوم
2. _____ تقليل التوتر الحياة
3. _____ تناول نفس الشيء كل يوم
4. _____ تناول الأطعمة المعالجة بدرجة عالية
5. _____ تناول الأسماك
6. _____ شرب الصودا الخالية من الكافيين
7. _____ تناول الكثير من الأطعمة التي تأتي من النباتات
8. _____ تناول اللحوم الحمراء كل يوم
9. _____ إطعام حليب الثدي في مرحلة الطفولة
10. _____ تناول الأطعمة التي تحتوي على بكتيريا نافعة حية

المصدر: منظمة Leah's Pantry، منهج Food Smarts الإصدار الثالث، 2022.

نصيحة الشيف - الأطعمة الغنية بالبكتيريا النافعة (البروبيوتيك)

إن تناول الأطعمة المخمرة الغنية بالبروبيوتيك أمر رائع لصحة الأمعاء. تعزز الأطعمة المخمرة تنوع ميكروبات الأمعاء وتساعد على مكافحة



المرض، وتساعد في الهضم وامتصاص العناصر الغذائية، وإنتاج الفيتامينات، وتعزيز الجهاز المناعي. تشمل الأمثلة على ذلك اللبن الزبادي، والكفير، والجبن القريش المخمر، والكيمتشي، والخضروات المخمرة، وشاي الكمبوتشا. تساعد هذه الأطعمة على زيادة تنوع الميكروبات.



Spring 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

أهم أخبار مجموعة CFHL: يُجري المشاركون في مركز سان سيدرو لكبار السن تغييرًا مجتمعيًا

بعد إكمال سلسلة *Food Smarts*، شرع كبار السن في مركز سان سيدرو لكبار السن في تحسين مجتمعهم! وأجروا تدقيقًا سيرًا على الأقدام لمعالجة المشكلات في بنيتهم التحتية المحلية. كما عملوا معًا ليصبحوا خبراء في استخدام وسائل النقل العام. وقد حددوا مخاوف المجتمع واقترحوا الحلول التي تم تقديمها في النهاية إلى عمدة سان دييجو، تود غلوريا.



مركز سان سيدرو لكبار السن في رحلة ميدانية إلى متنزه بالبوا.



أهم الموارد: مؤسسة أبحاث الجهاز الهضمي

مؤسسة أبحاث الجهاز الهضمي هي منظمة غير ربحية تركز جهودها لتعزيز الفهم والتشخيص،

وعلاج أمراض الجهاز الهضمي (GI). من خلال تمويل الأبحاث المتطورة ودعم الأطباء والعلماء وتعزيز التعليم، تلعب المؤسسة دورًا حيويًا في تحسين صحة الجهاز الهضمي ورعاية المرضى. استمع، على موقعهم الإلكتروني، إلى ندوات مجانية عبر الإنترنت، واعثر على وصفات سهلة وملائمة للأمعاء، وغير ذلك الكثير! تفضل بزيارة <https://giresearchfoundation.org> أو اتصل على الرقم 332-1350 (312).

سلطة الكينوا بالهليون والليمون المفيدة للأمعاء

تكفي 5 أشخاص | 10 دقائق |



- المكونات:
- 1 كوب كينوا
- 1 حفنة من الهليون، مفروم
- 1 فلفل حلو أحمر، مفروم
- عصير + قشر ليمونة واحدة
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل
- اختياري: بقونس أو نعناع طازج

الإرشادات: تُطهى الكينوا وفقًا لتوجيهات العبوة وتُترك حتى تبرد. تُخلط الكينوا والهليون وعصير الليمون والقشر وزيت الزيتون والملح والفلفل في وعاء كبير. قلب كل شيء معًا، ثم ضع أعشابًا طازجة عند الاستخدام. يُقدّم باردًا أو في درجة حرارة الغرفة.