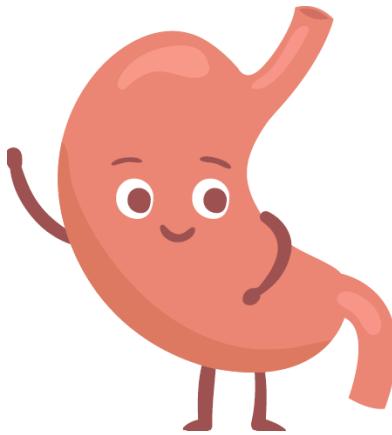


Spring 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

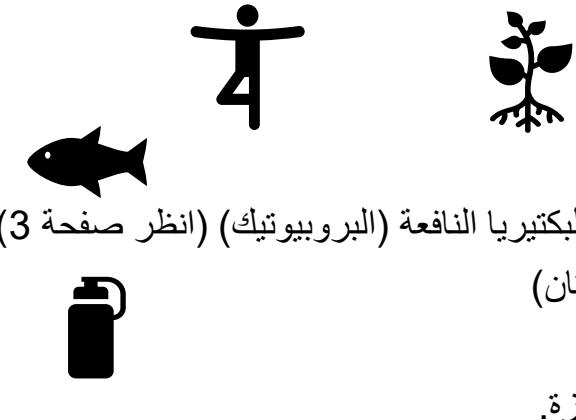
## مرحباً بصحة الأمعاء - لأن "مخ الثاني" يستحق الاهتمام!



هل تعلم أن أمعائك تسمى 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، وتتمثل العناصر الغذائية، وتدعم صحتنا العامة؛ بما في ذلك جهازنا المناعي والمزاج. فهي تضم تريليونات الكائنات الحية الدقيقة، مثل البكتيريا والفطريات والفيروسات، التي تلعب دوراً مهماً في كيفية شعورنا ووظائفنا. تساعدنا الأمعاء الصحية على هضم الطعام بشكل مريح، وامتصاص العناصر الغذائية، ومكافحة العدو. مع تقدمنا 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 البريبويوتيك (الألياف الغذائية التي تغذي البكتيريا النافعة) والبروبويوتيك (البكتيريا النافعة التي تستهلكها) 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 المستخلصة من النباتات.
- تقليل التوتر بانتهاج أساليب الحركة أو الراحة أو الاسترخاء.
- تناول المواد الحيوية (البريبويوتيك) (مثل الموز، الثوم، الشوفان) والبكتيريا النافعة (البروبويوتيك) (انظر صفحة 3)
- اختيار الأطعمة الغنية بأوميجا 3 (مثل السلمون والجوز وبذور الكتان)
- شرب الكثير من الماء للبقاء رطباً
- ابتعد قدر الإمكان عن (الوجبات الخفيفة المعلبة) والمأكولات الجاهزة.



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

## حقائق غذائية

حجم الحصة

1/2 كوب (130 غ)

الكمية لكل حصة

السعرات الحرارية

110

\* القيمة اليومية%

اجمالي الدهون 1 غ	1%
الدهون غير المشبعة 0 غ	0%
الدهون المتحولة 0 غ	7%
صوديوم 182 ملغم	8%
اجمالي الكربوهيدرات 18 غ	7%
الألياف الغذائية 6 غ	21%
اجمالي السكريات 0 غ	0%
يشمل 0 غ من السكريات المضافة	0%
بروتين 6 غ	0%

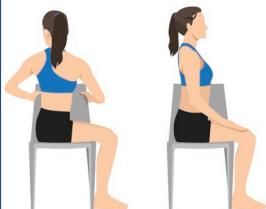
تبين لك القيمة اليومية (DV) النسبة المئوية لمساهمة المغذيات في الحصة الغذائية ضمن النظام الغذائي اليومي. وقد تم اعتماد 2000 سعرة حرارية يومياً كأساس لتقدير الإرشادات الغذائية العامة.

## تعرف على ملصق المنتج: الألياف

الألياف الغذائية هي نوع من الكربوهيدرات يجعلك تشعر بالشبع وتظل راضياً لفترة أطول. وهي يلعب دوراً رئيسياً في دعم صحة الأمعاء من خلال المساعدة في الهضم وتغذية البكتيريا النافعة في الأمعاء، مما 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 والفول والمكسرات على الحفاظ على توازن جهازك الهضمي وعمله بشكل جيد. احرص على زيادة كمية الألياف التي تتناولها تدريجياً وشرب 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، وتنمية العضلات الأساسية.



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



**الركبتان إلى الصدر** - استلقي على ظهرك مع تمديد ساقيك وذراعيك بجانبيك، وثني ركبتيك وسحبهما برفق باتجاه صدرك، ولف ذراعيك حول قصبة الساقين، حافظ على رأسك وكتفيك مسترخيين على الأرض. احبس أنفاساً قليلة، واسعير 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

تقدّم سان دييغو مجموعة متنوعة من المنتجات الطازجة! غالباً ما تكون منتجات الموسم أرخص ثمناً وفي ذروة قيمتها الغذائية. إليك ما هو متوفّر 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 توتر الحياة
3.  تناول نفس الشيء كل يوم
4.  تناول الأطعمة المعالجة بدرجة عالية حرارة
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

المصدر: منظمة Food Smarts، منهج Pantry Leah 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، والجبنة القرش المخمرة، والكيتشي، 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! وأجرروا تدقيقاً سيراً على الأقدام لمعالجة المشكلات في بنية التحتية المحلية. كما عملوا معًا ليصبحوا خبراء في استخدام وسائل النقل العام. وقد حددوا مخاوف المجتمع واقتربوا الحلول التي تم تقديمها في النهاية إلى عدمة 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 تكرّس جهودها لتعزيز الفهم والتشخيص،

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



## سلطة الكينوا بالهليون والليمون المفيدة للأمتعاء

تكتي 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

•

½ ملعقة صغيرة ملح

•

¼ ملعقة صغيرة من الفلفل

•

اختياري: بقدونس أو نعناع طازج

•

الإرشادات: تُطهى الكينوا وفقاً لتوجيهات العبوة وتترك حتى تبرد. تخلط الكينوا والهليون وعصير الليمون والقشر وزيت الزيتون والملح والفلفل في وعاء كبير. قلب كل شيء معًا، ثم ضع أعشاباً طازجة عند الاستخدام. يُقدم بارداً أو في درجة حرارة الغرفة.