



الجمعية الخيرية لمكافحة السمنة "كيل"
Kayl Association for combating Obesity

لدى البالغين

يحدث زيادة الوزن أو السمنة بسبب عدم
الاعتزان في الطعام المستهلك والنشاط
البدني، فالسمنة تعتبر مشكلة معقدة
ترتبط بنمط الحياة أو مشاكل وراثية

للحد من خطر الإصابة بالسمنة يجب اتباع الآتي :

- 1 الحرص على تناول وجبات منتظمة ومعتدلة
خلال اليوم حسب الاحتياجات اليومية تتضمن
جميع المجموعات الغذائية
- 2 5 حصص من الخضار والفواكة يوميا
- 3 دائما اجعل نصف طبقك من الخضار والربع الثاني
من البروتينات الصحية والربع الآخر حبوب كاملة
- 4 ابدأ أأكل دائما بالخضار ثم البروتينات ثم بعد ذلك
النشويات أو الحبوب الكاملة
- 5 احرص على تناول كمية مناسبة من الألياف لأنها تساعد
على تنظيم نسبة السكر و الدهون في الجسم
- 6 التقليل من تناول الأغذية التي تحتوي على
كميات عالية من الدهون والسكريات
- 7 زيادة النشاط البدني لا يقل عن 60 دقيقة يوميا
- 8 شرب كميات كافية من الماء من 6 إلى 8 أكواب يوميا
و تزداد على حسب النشاط البدني وحرارة الجو

من أهم أمثلة المخاطر الصحية المرتبطة بالسمنة



زيادة احتمالية الإصابة
بمرض السكري النوع الثاني



أمراض القلب والأوعية الدموية مثل
الجلطات وارتفاع ضغط الدم المزمن



أمراض المفاصل



بعض أنواع السرطان



مشاكل تنفسية مثل
صعوبة التنفس عند النوم



وقد ترتبط السمنة أيضا مع بعض
الأمراض النفسية مثل الاكتئاب

ماهي السمنة؟

تعرف السمنة بأنها تراكم غير طبيعي للدهون
بالجسم مما يؤدي إلى ضرر بالصحة

من أهم أسباب السمنة

- ◆ زيادة الطاقة المستهلكة أكثر من الطاقة المصروفة مثل تناول كميات كبيرة من السعرات الحرارية أعلى من احتياجات الجسم
- ◆ زيادة في تناول الأغذية العالية بالدهون والسكريات والنشويات
- ◆ قلة النشاط البدني
- ◆ ومن الممكن ان تكون أسباب وراثية

مخاطر السمنة

تعتبر المملكة العربية السعودية من أعلى الدول بالعالم إصابة بالسمنة، حيث تؤثر على صحة 28.7% من البالغين من الجنسين وجميع الأعمار

الذكور	الإناث	
24.1%	33.5%	السمنة
33.4%	28%	زيادة في الوزن

اسم الدراسة : المسح الوطني للمعلومات الصحية عام 2013 م