



## دليل لتناول الأكل الصحي ولممارسة النشاط

تناول الطعام الجيد وممارسة النشاط بعد تلقي العلاج لسرطان بطانة الرحم هو مهم بالنسبة لشفائك.

إنه يحسن صحتك ورفاهيتك ويقلل من خطر الإصابة بأمراض مثل أمراض القلب والسكري.

الحفاظ على وزن صحي، وتناول الطعام الجيد وتبني أسلوب حياة نشط ربما أيضاً قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض السرطان الأخرى في المستقبل.

### الأكل الصحي

من أجل صحة جيدة وحيوية، ينبغي أن تهدف جميع النساء إلى:

« إتباع نظام غذائي متوازن يتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة من كل مجموعة من المجموعات الغذائية. حاولي التخطيط للوجبات الغذائية والوجبات الخفيفة حوالي:

- 5 حصص يومياً من الخضار. ستعطي الألوان المختلفة مجموعة جيدة من المواد المغذية

- 2 حصتين يومياً من الفاكهة الطازجة أو المعلبة أو المجففة

- حصة واحدة (1) من الحبوب أو المواد الغذائية التي قاعدتها الحبوب في كل وجبة رئيسية. إبقاءها مثيرة للإهتمام مع الحبوب الكاملة أو الخبز متعدد الحبوب، الشوفان، الميوزلي الطبيعي، الأرز، المعكرونة، الشعيرية والحبوب مثل الشعير أو الحنطة السوداء أو البرغل أو الكينوا

- 2 حصتين يومياً من الأطعمة الغنية بالبروتين. إن أفضل الخيارات هي تلك المنخفضة في الدهون المشبعة مثل اللحوم الحمراء الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والسلمك، والبيض والبقوليات (مثل الحمص أو الفاصوليا أو العدس)، والتوفو والمكسرات والبذور

- 2 إلى 3 حصص يومياً من منتجات الألبان (أو بدائل الألبان)، مثل الحليب قليل الدسم (أو حليب الصويا أو الأرز أو اللوز المدعم بالكالسيوم)، أو اللبن أو الأجبان. هذه الأطعمة غنية بالكالسيوم والبروتين. يجب على النساء اللواتي أعمارهن أكثر من 50 عاماً أن تهدفن لتناول 4 حصص يومياً

- كميات صغيرة من الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون أو الكانولا أو الفول السوداني والمارجرين والأفوكادو والمكسرات والبذور.

إطلعوا على [eatforhealth.gov.au](http://eatforhealth.gov.au) للحصول على مزيد من المعلومات حول أحجام الحصص.

« البقاء رطباً عن طريق شرب الكثير من الماء. 6-8 أكواب يومياً هو هدف جيد.

« التركيز على الدهون الصحية. إختيار الدهون غير المشبعة الأحادية وغير المشبعة المتعددة (الدهون الصحية للقلب) الموجودة في الزيوت والمارجرين والمكسرات والبذور والأفوكادو. هذه الدهون لا تزال تحتوي على نفس القدر من الكيلوجول كما في الأنواع الأقل صحية، ولذا فإن كميات صغيرة جداً هي الأفضل. قومي بزيادة تناولك لأحماض أوميغا 3 الدهنية عن طريق تضمين سمك السلمون والتونة والسردين وسمك التراوت والماكريل مرتين على الأقل في الأسبوع، وحاولي استخدام زيت الكانولا أو زيت بذور الكتان.

« الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة مثل الفطائر والمعجنات والنقانق واللحوم الدهنية والوجبات الجاهزة المقلية والبسكويت والكعك والزبدة ومنتجات الألبان كاملة الدسم .

« إختيار الحبوب الكاملة أو الكربوهيدرات ذات مؤشر غلايسيمي (GI) منخفض مثل الخبز متعدد الحبوب أو خبز العجين المخمر والشوفان والأرز البني أو البسمتي والبقوليات. هذه هي غنية بالمواد المغذية والألياف، وتبقيك تشعرين بالشبع لفترة أطول.

« مراقبة السكر. الكثير من السكر يضيف كيلوجول غير مرغوب فيه ويمد بالقليل أو لا يمد بأي قيمة غذائية. القليل من المربي أو العسل على خبز الحبوب المحمص لا بأس به ولكن حاولي الحد من تناول المشروبات الغازية والعصائر والملبس والشوكولاته والكعك والبسكويت والآيس كريم.

« إذا اخترت شرب الكحول، حافظي على تناول معيار إلى معيارين من المشروبات في اليوم وترك بضعة أيام خالية من الكحول كل أسبوع. لدى الكحول آثار إيجابية وسلبية على حد سواء على الصحة. قد تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب عند مستويات منخفضة من الاستهلاك. ومع ذلك، عند المستويات العليا تم ربطها بنمو بعض أنواع السرطان. كما أنها أيضاً مصدر مركز من الكيلوجول ويمكن أن تساهم في زيادة الوزن.

### هل يجب أن أتناول المكملات الغذائية؟

تشير الأدلة الحالية إلى أن المكملات الغذائية (مثل الفيتامينات والمعادن والمكملات العشبية) هي من غير المرجح أن تكون ذات فائدة إلا إذا تم تشخيصك بنقص المغذيات أو إذا كنت تكافحين من أجل إتباع نظام غذائي متوازن.

### الأغذية العضوية

في الوقت الحاضر، لم تُظهر الدراسات أن الأغذية العضوية تقدم فائدة أكثر من الأغذية المزروعة تقليدياً في خفض خطر الإصابة بأنواع السرطان الأخرى، أو رجوع السرطان. تناول الكثير من الخضروات والفواكه، سواء العضوية أو غير العضوية، هو جيد لصحتك.

## الوزن

إذا كنت بدينة، فقدان الوزن والحفاظ عليه سوف يحسّن صحتك ويساعد على حمايتك من مجموعة من الأمراض.

ليس من السهل دائماً إنقاص الوزن، خاصة إذا كافحت مع فقدان الوزن لفترة طويلة. كما يمكن أن يكون أصعب بالنسبة للأشخاص الذين يعيشون بمفردهم، أو الذين لم يعتادوا على إعداد وطهي الطعام.

بإمكان الإختصاصيين الصحيين مثل إختصاصي التغذية والأطباء العاميين وإختصاصي العلاج الطبيعي وفسولوجي التمارين أن يعطوك الدعم والمشورة بشأن الحفاظ على وزن صحي. في غضون ذلك، هنا بعض النصائح المفيدة لإدارة وزنك:

« نسيان 'الرجيم'. تفادي دورة إتباع/عدم إتباع الحمية الغذائية. أهدفي إلى تغييرات تدريجية وواقعية في النظام الغذائي التي يمكن الإحتفاظ بها على المدى الطويل.

« ابدأي يومك مع وجبة فطور صحية. تُظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار يومياً هم أكثر نجاحاً في فقدان الوزن والحفاظ على وزن صحي.

« تناول وجبات غذائية ووجبات خفيفة منتظمة. الهدف من ذلك هو نشر إستهلاكك الغذائي بالتساوي على مدار اليوم لتجنب الجوع الشديد، والذي يمكن أن يؤدي إلى الخيارات الغذائية الأقل صحية.

« إن ذلك يساعد على أن تكوني منظمة. خططي لوجبات الطعام في وقت مبكر وأكثبي قوائم التسوق. خذي معك وجبة غداء ووجبات خفيفة صحية إلى مكان عملك أو إذا ستكونين خارج البيت كل اليوم.

« قومي بإنشاء بيئة في المنزل (أو مكان العمل) التي تجعل من السهل تناول الطعام الجيد. قومي بتخزين الوجبات الخفيفة الصحية مثل الفواكه أو اللبن أو الرقائق ذات الحبوب والحبوب بدلاً من 'الأغذية المغرية' في الثلاجة أو غرفة المؤن.

« الإنتباه إلى إشارات شهيتك. تعلّمي أن تفهمي الفرق بين الجوع الجسدي الحقيقي وإشارات عدم الجوع التي تثير الرغبة في تناول الطعام. حاولي عدم إستخدام الغذاء للراحة أو لإدارة وضع مجهود. إنغمسي في نشاط إسترخاء أو ممتع بدلاً من ذلك.

« لست بحاجة للأكل 'بشكل ممتاز'. كل الأطعمة لها مكان في نظام غذائي صحي ومتوازن، بما في ذلك تلك التي هي أقل صحية. تناولي منها فقط حصص صغيرة، وتناولي الطعام ببطء وبنيتباه، وتمتعي بطعامك!

للعثور على إختصاصي تغذية معتمد (APD) في منطقتك (رابطة إختصاصي التغذية في استراليا): [daa.asn.au/for-the-public/find-an-apd](http://daa.asn.au/for-the-public/find-an-apd)

## الحفاظ على النشاط

من المهم أن تكوني نشيطة بديناً وقضاء وقت خمول أقل. هذا الأمر مهم بالنسبة للجميع.

النشاط البدني له فوائد عديدة. أنه يحسن قوة العضلات والأداء البدني وشفائك بعد علاج السرطان. كما أنه يحسن مناعتك ومستويات الطاقة ومزاجك ونوعية حياتك.

يعتمد النوع والكمية الصحيحة للنشاط البدني بالنسبة لك على ما تستطعين القيام به والأنشطة التي تستمتعين بها.

عندما تكونين بصحة غير جيدة أو عندما تشعرين بالضعف أو الإكتئاب، يمكن أن يكون من الصعب العثور على الطاقة أو الدافع لأن تكوني نشيطة. إذا كان لديك حالة صحية تحدّ من قدرتك على ممارسة التمارين، أو فقط غير متأكدة من أين تبدأين، قد يكون من المفيد أن تتحدثي مع إختصاصي علاج طبيعي أو فيزيولوجي تمارين لوضع خطة تمارين تناسبك.

الشيء الرئيسي هو البدء ببطء وزيادة كمية النشاط البدني الذي تقومين به تدريجياً. إذا كنت تمارسين القليل جداً من التمارين، يمكنك البدء من خلال المشي 5-10 دقائق كل يوم.

هدفك هو تلبية المبادئ التوجيهية للنشاط البدني الموصى به لعامة الناس:

وهذه هي:

« 30 دقيقة من التمارين 5 أيام في الأسبوع (أي ما مجموعه 150 دقيقة كل أسبوع) من النشاط البدني المعتدل الكثافة

أو

« 15 دقيقة من التمارين 5 أيام في الأسبوع (أي ما مجموعه 75 دقيقة كل أسبوع) من النشاط البدني الشديد الكثافة

أند

« جليستين في الأسبوع من أنشطة تقوية العضلات. وتشمل هذه التمارين التي يمكن القيام بها في المنزل مثل تمارين الضغط، القرفصاء أو الإندفاع الأمامي، أو المهام المنزلية مثل البستنة. وتتضمن أيضاً التمارين في صالة الألعاب الرياضية مثل تلك التي تستخدم الأوزان أو آلات المقاومة الأخرى، أو دروس البيلاتيس واليوغا.

## ما هو الفرق بين 'معتدل الكثافة' و 'شديد الكثافة'؟

الأنشطة المعتدلة الكثافة تأخذ بعض الجهد، ولكن بإستطاعتك التحدث أثناء القيام بها.

الأنشطة الشديدة الكثافة تتطلب المزيد من الجهد وتجعلك 'تلهثين'.

الأنشطة المعتدلة الكثافة	الأنشطة الشديدة الكثافة
المشي السريع	الركض
السباحة	التمارين الرياضية (في المنزل DVD حولي إستخدام)
الرقص	ركوب الدراجات بسرعة
التنس أو الغولف	الرياضة الإجتماعية مثل كرة الشبكة أو كرة السلة
مهام في أنحاء المنزل مثل تنظيف الأرضيات، أو جرف اوراق الشجر	المهام التي تنطوي على الرفع أو الحمل أو الحفر

قد ترغبين في الجمع بين الأنشطة المعتدلة الكثافة والشديدة الكثافة لتحقيق هدفك الأسبوعي. على سبيل المثال، ثلاثة من المشي السريع لمدة 30 دقيقة واثنين من ركوب الدراجة لمدة 15 دقيقة. إستفسري من المجلس المحلي للحصول على معلومات حول مجموعات المشي المحلية والدروس أو المجموعات الأخرى.

زيادة مستوى نشاطك البدني إلى أبعد من هذه التوصيات سوف يوفر فوائد صحية أكبر، وخاصة لأولئك الذين يبحثون عن إنقاص الوزن.

### تخفيض الخمول

من المهم أيضاً الحد من الوقت الذي تقضينه جالسة كل يوم. وهذا يشمل الجلوس أمام الكمبيوتر، ومشاهدة التلفزيون، ولعب الألعاب الإلكترونية. حاولي التفریق بين فترات الجلوس الطويلة عن طريق النهوض والقيام بالمشي السريع.

إجراء تغييرات صغيرة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً. جرّبي هذه الأفكار:

« البحث عن فرص لممارسة النشاط البدني في روتينك اليومي. للمسافات القصيرة، حاولي المشي أو ركوب الدراجة بدلاً من السيارة. عند القيادة، أوقفي السيارة على مسافة بعيدة من وجهتك وإمشي. إنزلي من الحافلة أو الترام في محطة سابقة وإمشي بقية الطريق. استخدمي الدرج بدلاً من المصعد أو السلالم المتحركة.

« كوني نشيطة في العمل. إمشي لتسليم رسالة بدلاً من إرسالها عبر البريد الإلكتروني أو إجراء مكالمة. استخدمي استراحة الغداء للاستمتاع بالمشي لمسافة قصيرة في الخارج. خذي بعين الإعتبار إيقاف السيارة على بعد 5 إلى 10 دقائق إضافية من مكان عملك وإمشي.

« قومي بإشمال النشاط البدني في المناسبات الاجتماعية. جدولة 'المشي والتحدث' مع الأصدقاء بدلاً من الجلوس في أحد المقاهي. حاولي الأنشطة مثل الرقص أو الاسكواش، أو الرياضة الجماعية.

**تذكّري:** أي نشاط بدني هو أفضل لك من لا شيء على الإطلاق. إبدأي من خلال وضع أهداف واقعية لبعض الأنشطة التي تستمتعين بها بصدق وزيادتها عندما تشعرين بمزيد من الثقة والقوة.

تحديد موقع إختصاصي علاج طبيعي في منطقتك المحلية عن طريق زيارة موقع الرابطة الأسترالية لإختصاصي العلاج الطبيعي على:

[physiotherapy.asn.au/APAWCM/Controls/FindaPhysio.aspx](http://physiotherapy.asn.au/APAWCM/Controls/FindaPhysio.aspx)

لإيجاد فيزيولوجي تمارين معتمد (AEP) في منطقتك قومي بزيارة الموقع الأسترالي لعلوم التمارين والرياضة: [exerciseright.com.au](http://exerciseright.com.au)

### شيء آخر...

الصحة العقلية والعاطفية لا تقل أهمية عن الأكل الصحي وممارسة النشاط البدني بانتظام للشفاء. الأنشطة مثل التأمل واليوغا وتقنيات الإسترخاء هي وسائل جيدة لتحسين المزاج والرفاه.

## أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات

المبادئ التوجيهية الغذائية الأسترالية

لنصائح حول كمية وأنواع الأطعمة التي نحن بحاجة لتناولها من أجل الصحة والعافية. [eatforhealth.gov.au](http://eatforhealth.gov.au)

### النشاط البدني والسلوك المتسم بقلّة الحرك

معلومات دائرة الصحة حول فوائد أسلوب الحياة النشطة، فضلاً عن معلومات وأفكار عملية.

[health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/pasb](http://health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/pasb)

ممارسة التمارين هي دواء

المشورة القائمة على البحث بشأن النشاط البدني من أجل الصحة.

[exerciseismedicine.org.au](http://exerciseismedicine.org.au)

### قناة الصحة الأفضل

المعلومات الطبية والصحية القائمة على الجودة والأدلة من حكومة ولاية فيكتوريا. [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)