

المقدمة: سوء التغذية في المملكة العربية السعودية يمثل قضية هامة تتطلب فهماً شاملاً للعوامل المؤثرة والحلول الممكنة. منها الأسباب الاقتصادية مثل توزيع الدخل غير المتساوي، وتوفر الأغذية غير الصحية بأسعار مخفضة، من الجانب الطبي، يمكن لتوفر الرعاية الصحية الشاملة والتوجيه الغذائي المناسب أن يساهم في تحسين الوضع. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تعزيز الوعي بأهمية تغذية الأطفال منذ سن مبكرة وتشجيع الأساليب الصحية للطهي والتغذية السليمة في المدارس والمجتمعات. التحديات متعددة وتتطلب جهوداً متكاملة من القطاعين العام والخاص، بالإضافة إلى مشاركة المجتمع المدني لضمان توفير الأغذية الصحية بأسعار معقولة وتعزيز الوعي بأهميتها للحد من سوء التغذية في المملكة العربية السعودية. ملخصاً لمشكلة سوء التغذية في المملكة العربية السعودية: 2. نقص التوعية بأهمية التغذية السليمة وأساليب الطهي الصحية يسهم في تفاقم المشكلة. 4. تشمل تعزيز الوعي بأهمية التغذية السليمة، وتحسين الرعاية الصحية والتوجيه الغذائي. ما مشكلة البحث "تأثير ارتفاع أسعار الأغذية الصحية على معدلات سوء التغذية في الفئات الاقتصادية المنخفضة في المملكة العربية السعودية. هذه المشكلة تتناول التحدي الذي يوجهه الأفراد ذوي الدخل المحدود في الوصول إلى الأغذية الصحية بسبب ارتفاع أسعارها، مما يزيد من احتمالية تطور حالات سوء التغذية لديهم. يمكن أن تشمل البحث دراسة التأثيرات الاقتصادية والصحية لهذه المشكلة، بالإضافة إلى اقتراح سياسات واستراتيجيات لتخفيض تكلفة الأغذية الصحية وتعزيز إمكانية الوصول إليها لهذه الفئة من السكان. ما أهمية البحث تحسين الصحة العامة: يمكن لفهم أسباب وتأثيرات سوء التغذية أن يساهم في تطوير سياسات وبرامج تحسين التغذية وبالتالي تحسين الصحة العامة وتقليل معدلات الأمراض المزمنة. تعزيز التوعية: يمكن أن يلقي البحث الضوء على أهمية التغذية السليمة وأساليب الحياة الصحية، مما يساهم في زيادة الوعي بين السكان وتغيير السلوكيات الغذائية. يمكن تقديم التوصيات والسياسات التي يمكن تنفيذها لتحسين التغذية وتقليل معدلات سوء التغذية في المملكة. توفير البحوث والبيانات الدقيقة حول سوء التغذية يمكن أن يساعد في صنع القرارات الاستراتيجية للحكومة والمنظمات غير الحكومية والشركات المعنية بالتغذية والصحة. أهداف البحث حول مشكلة سوء التغذية في المملكة العربية السعودية يمكن تحديدها كما يلي: تحديد العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية التي تسهم في سوء التغذية وتحديد آليات نقل البيانات لتقديم حلول مستدامة. تحليل تأثير سوء التغذية على الصحة العامة وتقديم تقييم دقيق للمشكلة ومدى تأثيرها على المجتمع. مع التركيز على الفئات الأكثر تضرراً. نشر الوعي بأهمية التغذية السليمة وتثقيف الجمهور حول أساليب الحياة الصحية وأثرها على الصحة والعافية. تساؤلات البحث تساؤلات البحث حول مشكلة سوء التغذية في المملكة العربية السعودية قد تشمل ما يلي: ما هي أسباب ارتفاع معدلات سوء التغذية في المملكة العربية السعودية؟ ما هو تأثير سوء التغذية على صحة الأفراد والمجتمع؟ ما هي الفئات الأكثر تضرراً من سوء التغذية؟ ما هي السياسات والبرامج التي تنفذها الحكومة لمكافحة سوء التغذية؟ ما هي العقوبات التي تواجه تنفيذ السياسات الغذائية وتحسين التغذية؟ ما هي الإجراءات التي يمكن اتخاذها لتحسين تغذية الفئات الاقتصادية المنخفضة؟ ما هي السياسات والتدابير الفعالة لتشجيع استهلاك الأغذية الصحية؟ ما هي آثار التغذية غير الصحية على الاقتصاد والتنمية المستدامة في المملكة؟ كيف يمكن تعزيز التوعية بأهمية التغذية السليمة وتغيير السلوكيات الغذائية الضارة؟ ما هي الدور الذي يمكن للقطاع غير الحكومي والمجتمع المدني أن يلعبه في مكافحة سوء التغذية؟ حدود البحث : المكانية : المملكة العربية السعودية الزمانية : الفصل الدراسي الثالث من العام ١٤٤٥ هـ منهج البحث وادواته : المنهج المتبع هو المنهج الوصفي واداه البحث كانت الاستبيان مصطلحات البحث التغذية السليمة: التغذية السليمة تعني تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي توفر العناصر الغذائية الأساسية بالكميات الصحيحة لدعم النمو والتطور الصحي. سوء التغذية: سوء التغذية يشير إلى حالة عدم الحصول على الكميات الكافية من العناصر الغذائية الأساسية الضرورية للصحة الجيدة، مما يؤدي إلى تدهور الصحة والعافية. بما في ذلك تنظيم السوق وتحفيز الإنتاج الغذائي الصحي. التوعية الغذائية: دراسة احمد سامي ٢٠٢٠ سوء التغذية على مستوى المملكة العربية السعودية تعد المملكة العربية السعودية من أعلى الدول استيراداً للمأكولات والأطعمة، كما يعتبر المجتمع السعودي من المجتمعات الاستهلاكية الكبيرة، وقد تفشت في المجتمع أمراض كثيرة مرتبطة بالشكل والسلوك الغذائي لمعظم أفراد وفئات المجتمع جراء سوء التغذية منها الأمراض المزمنة كالسمنة، وأمراض القلب والسكري، والسرطان، وتسوس الأسنان، والأنيميا، وهشاشة العظام، والتي تؤدي بدورها إلى ضعف النمو خصوصاً عند الأطفال وضعف التركيز والتحصيل الدراسي لديهم وذلك نتيجة للعادات الغذائية السيئة مثل تناول الأطعمة الدسمة، والأطعمة الجاهزة، وغيرها. ويرجع الباحثون ذلك لأسباب عديدة منها نقص الوعي الغذائي والثقافة الصحية لدى الأطفال والكبار على حد سواء وأيضا يعزى إلى ارتفاع أسعار الغذاء والطعام بالمملكة يتأثر استهلاك الإنسان للغذاء بمجموعة من العوامل الاقتصادية

والاجتماعية والصحية تتفاعل فيما بينها لتؤثر في النهاية على نوع وكمية الغذاء الذي يتناوله الإنسان في وجباته. وتؤدي التغيرات الاقتصادية والسكانية إلى حدوث تغيرات جذرية في العادات الغذائية وبالتالي في الحالة التغذوية لفئات المجتمع المختلفة. وقد شهد الوطن العربي تغيرات عميقة في أنماط التغذية السائدة نتج عنها تغيرات في نوعية مشاكل سوء التغذية ومعدلات انتشارها في دول الإقليم. سوء التغذية: يتخذ سوء التغذية ثلاثة أشكال هي: والمغذيات الدقيقة (الفيتامينات والمعادن)، فيضعف الجسم وتتسم بكثرة الإصابة بالعدوى والأمراض، وإنما بالمقاييس الفيزيائية للجسم كالوزن والطول والعمر والتحليل المخبري للدم. يستخدم هذا المصطلح لوصف حالة الأشخاص الذين لا يحتوي ما يتناولونه من طعام على السعرات الحرارية (الطاقة) الكافية لتلبية الحد الأدنى من احتياجاتهم الفسيولوجية اللازمة لحياة نشيطة. • التغذية غير المتوازنة: هي التغذية التي يتم فيها تناول أنواع معينة من المغذيات أكثر من الأخرى كالنشويات أو الدهون، فتظهر معها الأمراض المزمنة كالسمنة وأمراض القلب. ما آثار سوء التغذية؟ يسبب سوء التغذية عدداً من المشكلات كالنحافة الشديدة، فنقص الحديد هو أكثر أشكال سوء التغذية شيوعاً؛ ما يؤدي إلى وفاة مئات الأطفال سنوياً. سوء التغذية على المستوى المحلي: تعد المملكة العربية السعودية من أكبر الدول المستوردة للمأكولات والأطعمة. وأمراض القلب، وضغط الدم، والسرطان، وتسوس الأسنان، وفقر الدم، وهشاشة العظام، نتيجة للعادات الغذائية السيئة مثل: تناول الأطعمة الدسمة، واستهلاك الدهون المشبعة، والوجبات السريعة، وغيرها. الحلول: استمرار الارتفاع في أسعار أغلب السلع الأساسية التي تعتمد عليها الأسرة يوجب علينا أن نفكر في حلول جذرية حتى لا يؤثر هذا الارتفاع في صحة الأفراد، ومن شأنه أن يتفاقم إلى أن يسبب ضرراً جسيماً كبيراً، وتساهم المعرفة المسبقة بأعراض سوء التغذية بإتاحة العلاج الفوري. أعراض سوء التغذية : 1. أعراض سوء التغذية العامة من أبرز أعراض سوء التغذية العامة ما يأتي: فقدان الشهية وعدم الرغبة في تناول الطعام والشراب. التعب والشعور بعد الراحة. صعوبة في التركيز. هزل في العضلات أو الدهون في الجسم. صعوبة التئام الجروح. كثرة التعرض لمضاعفات ما بعد العملية الجراحية. 2. أعراض سوء التغذية عند الأطفال من أبرز أعراض سوء التغذية عن الأطفال ما يأتي: بطء في النمو، وفقدان الوزن. القلق. وهي كالاتي: من أبرز أسباب سوء التغذية ما يأتي: أو بسبب سوء امتصاص المواد الغذائية الموجودة في قسم من الطعام رغم توفر الكمية والعناصر المطلوبة فيه. ومن أبرز العوامل التي تؤدي لقلة تناول الطعام ما يأتي: الإصابة بالسرطان. مشاكل في الكبد. مشاكل صحية تُسبب صعوبة في البلع. مشاكل اقتصادية واجتماعية سوء التغذية الشديد الناجم عن الجوع أو نقص الغذاء هي ظاهرة تميز الدول النامية، أما في الدول المتطورة فيظهر هذا النوع من سوء التغذية لدى الطبقات الاجتماعية الاقتصادية المتدنية، من الجدير بالذكر أيضاً أن النقص بمادة غذائية واحدة فقط مثل فيتامين معين يُعتبر هو الآخر سوء تغذية. ٢. مشاكل في الصحة النفسية ومن أبرز الأمراض النفسية التي تُسبب سوء التغذية: أمراض الجهاز الهضمي قد تُسبب أمراض الجهاز. (Anorexia nervosa) الخرف. انفصام الشخصية. فقدان الشهية العصابي الهضمي مشاكل في امتصاص الغذاء مما يؤدي إلى سوء التغذية، ومن أهم هذه الأمراض: التهاب القولون التقرحي. الإسهال أو الاستفراغ المتواصل. اضطرابات ناتجة عن شرب الكحول قد يُسبب شرب الكحول التهاب المعدة، تأثير سوء التغذية التي تؤدي الى عوامل الخطر: المجموعات الأكثر تعرضاً للإصابة بسوء التغذية: الأطفال في أعقاب الحاجة الشديدة للمواد الغذائية الأساسية وللطاقة من أجل النمو، وسينجم عن ذلك إصابتهم بالنحول، وعلامات نقص الفيتامينات. تحتم احتياجات الطفل توفير تغذية جيدة للأم، وقد يؤدي نقص الغذاء بشكل عام لحصول الولادة المبكرة، ويُمكن أن يؤدي نقص حمض الفوليك في غذاء الحامل إلى أضرار خلقية في الجهاز العصبي لدى الجنين، كما أن عدم الحصول على الفيتامين ب12 من شأنه أن يؤدي لنقص في هذا الفيتامين لدى الطفل الرضيع. المسنون عدم القدرة على تنظيم الحاجات الغذائية، مضاعفات سوء التغذية: من أبرز مضاعفات سوء التغذية: صعوبة التحكم في درجة الحرارة. وفي حال كان المسبب ناتج اضطرابات الجهاز الهضمي أو أمراض أخرى عندها يُطلب القيام بالفحوصات الآتية: فحص الألبومين لمعرفة نسبة البروتين في الدم والتأكد من عدم وجود أمراض الكلى أو الكبد. علاج سوء التغذية: يتم علاج المرضى حسب الوضع الصحي والمسبب لسوء التغذية، ولكن بشكل عام يتم التعامل مع سوء التغذية بالطرق الآتية: في البداية يطلب الطبيب من المرضى اتباع النصائح الآتية: الحرص على تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية. شرب مشروبات مليئة بالسعرات الحرارية. 2. علاج حالات سوء التغذية الشديدة أو في حال تعرضه لمشكلة صحية تُعيق البلع قد يقوم الطبيب بتركيب أنبوب للتغذية يدخل من الأنف باتجاه المعدة مباشرة، الوقاية من سوء التغذية: يُمكن الوقاية من سوء التغذية عن طريق اتباع النصائح الآتية: الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه. تناول غذاء غني بالأطعمة النشوية، والخبز، والمعكرونة. الحرص على احتواء الغذاء على البروتين، ومن أهم الأغذية الغنية بالبروتين: الأسماك، والفاصوليا. إيجابيات

التغذية السليمة للتغذية السليمة العديد من الآثار الإيجابية على صحة الشخص وحياته، ومن هذه الإيجابيات: إنقاص الوزن يساهم إنقاص الوزن في تقليل خطر الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة، وإنقاص الوزن يجدر بالشخص استهلاك سعرات حرارية أقل مما يحرق جسمه، بزيادة تناول الأطعمة قليلة السعرات والغنية بالألياف كالخضار والفواكه، يتعلم الأطفال معظم عاداتهم الصحية من الكبار الذين يتخذونهم قدوة لهم، إذ غالباً ما ينقل الآباء الذين يتناولون طعاماً صحياً في البيت ويمارسون الرياضة تلك العادات لأبنائهم. تقوية العظام والأسنان بينما يتواجد المغنيسيوم في العديد من الأطعمة التي نتناولها يومياً كالخضروات الورقية الداكنة والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة. تحسين المزاج تشير العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين نظام الشخص الغذائي ومزاجه، إذ يرتبط تناول الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع كالكرتوبهيدرات المكررة والمشروبات الغازية بزيادة أعراض الاكتئاب والإرهاق، إلا أنه يجب على مريض الاكتئاب مراجعة الطبيب. تقوية الذاكرة يمكن للنظام الغذائي الصحي أن يقي من الإصابة بالخرف وتراجع الإدراك المعرفي، ويعتبر كل من فيتامين ج وفيتامين د وفيتامين هـ وأحماض أوميغا-3 الدهنية و الفلافونيات و الفينولات المتعددة من أهم العناصر الغذائية التي تساهم في ذلك، وتحارب بعض الفيروسات والبكتيريا الضارة، ومن الممكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي قليل بالألياف وغني بالسكر والدهون إلى الإخلال بتوازن تلك البكتيريا وإيذائها، التخفيف من مشاكل واضطرابات النوم يؤدي اتباع نظام غذائي غير صحي وسليم إلى الإصابة بالسمنة التي تؤدي بدورها للإصابة بانقطاع النفس أثناء النوم، للأمراض المعدية وغير المعدية بما في ذلك التعامل مع الأوبئة والكوارث الطبيعية.