



إعداد  
أ.د. رشود بن عبدالله الشقراوي  
أستاذ الغذاء والتغذية - جامعة الملك سعود

المملكة تغير للأحسن في السنوات الأخيرة مطالب الأمهات والزوجات المسؤولات عن تنوع غذاء أفراد الأسرة بالانتظام في مواعيد الأكل، ليحصل كافة أفراد الأسرة على صحة أفضل بإذن الله ووعي غذائي متجدد.

ببرنامجها الغذائي، فيتراجع ويتخاذل على التطبيق الصارم عند أول عقبة تواجهه، وخير مثال على ذلك عدم الاستمرار في تناول التمر واللبن، والإكثار من المشروبات المنبهة والغازية المضرة بالصحة. وعموماً يمكن القول أن النمط الغذائي في

مثل هذه الضغوط العصبية التي تعكس على نظامهم الغذائي حتى يمكن تلافي سلبياتها والحصول على صحة جيدة بإذن الله. قد يكون هناك نوع من الناس ذو قدر عال من الوعي ويحصل على برنامج غذائي جيد لكنه لا يستمر في التطبيق ولا يواصل الالتزام



## تغيير النمط الغذائي في المجتمع السعودي

يمكن ملاحظة أن هناك تطوراً ملموساً في وعي المجتمع السعودي من جهة أهمية الغذاء والمحافظة على الصحة، ويوصف مختصاً في الغذاء والتغذية لاحظت في السنوات العشر الأخيرة وعياً يرتفع بشكل إيجابي فيما يتصل بالغذاء الصحي في مجتمعاتنا، لكن في المقابل واجهتنا مشكلات تمثلت في صعوبة تطبيق الفرد لوعيه في حياته بحيث يكون سلوكاً ونمطاً مستمراً.

مستمر، وتوفير جهاز قياس السكر في كل بيت فمرض السكر يظل مرض خطير يهدد حياة الكثير من الناس ما لم يحسنوا نظام الغذاء مع الابتعاد عن الغضب والتوتر أياً كانت الأسباب، ونحن حالياً بحاجة إلى التفكير في عقد دورات تساعد الناس للتخلص من

الغذاء بالمحبة والمكانة لدى أفراد الأسرة، أو حين تنشأ الضغوط النفسية وتؤثر في السلوك الغذائي، ويبدأ القلق من تأخر نتائج الالتزام بنظام غذائي معين فكلها عوامل سلبية. إن من المهم المداومة على إجراء التحاليل الطبية المتعلقة بالكوليسترول والسكر بشكل

إن التغيير في كل شئ يكون في بدايته صعباً ويحتاج إلى إرادة قوية وصبر ووعي، أما الإنكار.. كأن يكابر بعض الناس وهو مصاب بالسكري فيأكل كل شئ ويكميات قد تكون مرتفعة وتضر بصحته، وذلك تقديراً للصدقات، والمجاملات الاجتماعية، وربط