

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني عشر المتقدم اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/15>

* للحصول على جميع أوراق الصف الثاني عشر المتقدم في مادة علوم صحية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/15>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني عشر المتقدم في مادة علوم صحية الخاصة بـ اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/15>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الثاني عشر المتقدم اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/grade15>

للتحدث إلى بوت المناهج على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/almanahj_bot

11.1 Therapeutic diets

11.1 الحميات العلاجية

Therapeutic diets

The word therapeutic relates to the healing of disease.

الحميات العلاجية

كلمة "علاجي" تتعلق بشفاء المرض.

The word diet relates

to the foods and drinks that you regularly eat.

كلمة حمية تتعلق

للأطعمة والمشروبات التي تتناولها بانتظام.

A therapeutic diet

is a special diet plan which is given by a healthcare professional. It controls the intake of certain foods or nutrients based on the nutritional needs and health status of a patient. Therapeutic diets can be altered for nutrients, texture, food allergies or food intolerances.

نظام غذائي علاجي

هو نظام غذائي خاص يقدمه أخصائي رعاية صحية. يتحكم في تناول بعض الأطعمة أو العناصر الغذائية بناءً على الاحتياجات الغذائية والحالة الصحية للمريض. يمكن تغيير النظم الغذائية العلاجية من حيث العناصر الغذائية، أو الملمس أو الحساسية الغذائية أو عدم تحمل الطعام.

Who benefits from therapeutic diets?

A therapeutic diet can benefit individuals with health conditions such as:

من يستفيد من الحميات العلاجية؟

يمكن للنظام الغذائي العلاجي أن يفيد الأفراد الذين يعانون من حالات صحية مثل:

- Cardiovascular disease
- Obesity
- Diabetes
- Food allergies
- Digestive diseases
- Eating disorders

- أمراض القلب والأوعية الدموية
- السمنة
- مرض السكري
- الحساسية الغذائية
- أمراض الجهاز الهضمي
- اضطرابات الأكل

Therapeutic diets can play a very important role in the management of a disease. They can reduce the amount of medication that is needed, increase quality of life and even increase life expectancy. In some cases.

يمكن أن تلعب الأنظمة الغذائية العلاجية دورًا مهمًا للغاية في إدارة المرض. يمكنهم تقليل كمية الأدوية المطلوبة، وزيادة جودة الحياة وحتى زيادة متوسط العمر المتوقع. في بعض الحالات.

Why are therapeutic diets needed?

There are many reasons why a patient may be given a therapeutic diet. Some of the

common reasons include the following:

- To increase, decrease or eliminate a type of food or nutrient, such as dairy or salt.
- To maintain or correct nutritional status.
- To provide extra calories for weight gain.
- To balance the diet.
- To cut out certain foods that affect medication.
- To help with digestion.
- To remove foods due to allergies or intolerances.
- To provide changes in texture due to problems with chewing or swallowing.

لماذا تحتاج الحميات العلاجية؟

هناك أسباب عديدة لإعطاء المريض نظامًا غذائيًا علاجيًا.

تشمل الأسباب الشائعة ما يلي:

- لزيادة أو تقليل أو القضاء على نوع من الطعام أو العناصر الغذائية، مثل الألبان أو الملح.
- للمحافظة على الحالة الغذائية أو تصحيحها.
- لتوفير سرعات حرارية إضافية لزيادة الوزن.
- لموازنة النظام الغذائي.
- الامتناع عن بعض الأطعمة التي تؤثر على الدواء.
- يساعد على الهضم.
- لإزالة الأطعمة بسبب الحساسية أو عدم تحملها.
- لإحداث تغييرات في القوام بسبب مشاكل في المضغ أو البلع.

Types of therapeutic diets

Therapeutic diets can be grouped together depending on the type of modification or change that is happening to the diet.

أنواع الحميات العلاجية

يمكن تجميع الأنظمة الغذائية العلاجية معًا وفقًا لنوع التعديل أو التغيير الذي يحدث للنظام الغذائي.

types of therapeutic diets:

ارجعوا للشكل بصفحة 75

Nutrient
modification

تعديل العناصر الغذائية

Texture
modification

Additional
feeding

تغذية إضافية

Therapeutic
diets

الحميات العلاجية

Food
allergy/intolerance
modification حساسية
- الطعام / تعديل عدم
تحمله

Tube feeding

Nutrient modifications

تعديلات المغذيات

This is where one or more nutrients are added or removed from the diet.

هذا هو المكان الذي يتم فيه إضافة أو إزالة عنصر غذائي واحد أو أكثر من النظام الغذائي.

Nutrient modifications are normally used to help fight diseases such as

osteoporosis, hypertension, or diabetes.

عادة ما تستخدم تعديلات المغذيات للمساعدة في مكافحة الأمراض مثل هشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري.

Adding or removing nutrients can reduce the effects of a disease.

يمكن أن تقلل إضافة أو إزالة العناصر الغذائية من آثار المرض.

Common nutrient modified diets include:

تشمل الأنظمة الغذائية المعدلة بالمغذيات الشائعة:

- Low sugar diet
- Low sodium (salt) diet
- Low-fat diet
- High fiber diet
- Renal diet (low sodium, potassium and phosphorous)

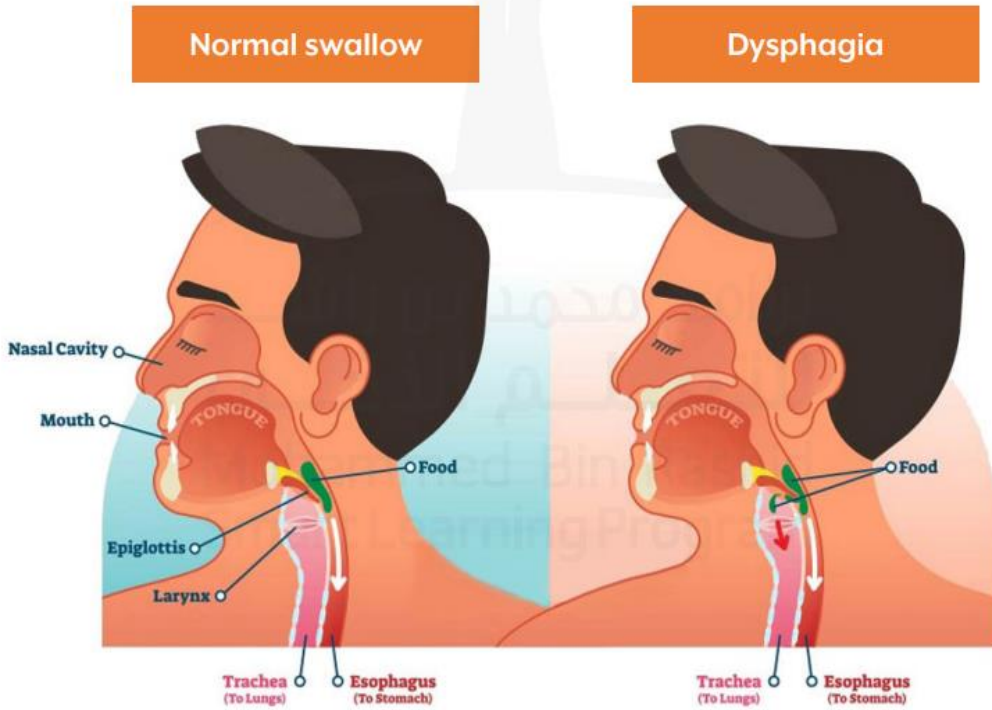
~ نظام غذائي منخفض السكر

~ نظام غذائي منخفض الصوديوم (ملح)

~ نظام غذائي قليل الدسم

~ نظام غذائي غني بالألياف

~ النظام الغذائي الكلوي (منخفض الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور)



system or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

There are three main levels of texture modification of foods:

هناك ثلاثة مستويات رئيسية لتعديل نسيج الأطعمة:

- Soft – when food is cooked or cut so it can be easily chewed with minimal effort.
- Minced and moist – food is soft, easily mashed with a fork; any lumps that are present are smooth.
- Puree diet – food is smooth, moist, and lump-free; Sometimes pureed food is grainy.
- لينة - عندما يتم طهي الطعام أو تقطيعه بحيث يمكن مضغه بسهولة بأقل جهد.
- مفروم ورطب - يصبح الطعام طرياً، ويُهرس بسهولة بالشوكة؛ أي كتل موجودة تكون ملساء.
- هريس النظام الغذائي - الطعام سلس ورطب وخالي من التكتلات؛ في بعض الأحيان يكون الطعام المهروس محبباً.

Tube feeding

People may need tube feeding because they cannot get enough nutrients on their own.

أنبوب التغذية

قد يحتاج الناس إلى التغذية الأنبوبية لأنهم لا يستطيعون الحصول على العناصر الغذائية الكافية بمفردهم.

This could be because they have problems with their mouths or have difficulty swallowing food.

قد يكون هذا بسبب وجود مشاكل في أفواههم أو صعوبة في ابتلاع الطعام. tubes are inserted through the nose or mouth and go down the esophagus into the stomach. In other cases, the tubes are inserted directly into the stomach.

يتم إدخال الأنابيب من خلال الأنف أو الفم وتنزل من المريء إلى المعدة. في حالات أخرى، يتم إدخال الأنابيب مباشرة في المعدة.

11.2 Diet for overweight

11.2 النظام الغذائي لزيادة الوزن

Overweight and obesity

If a person is overweight or obese, it increases their risk of developing other diseases such as diabetes, heart disease and cancer.

زيادة الوزن والسمنة

إذا كان الشخص يعاني من زيادة الوزن أو السمنة، فإن ذلك يزيد من خطر الإصابة بأمراض أخرى مثل السكري وأمراض القلب والسرطان.

A person who has a BMI between 25-29.9 is classed as overweight. A person with a BMI above 30 is classed as obese.

يصنف الشخص الذي لديه مؤشر كتلة الجسم بين 25-29.9 على أنه يعاني من زيادة الوزن. يصنف الشخص الذي يزيد مؤشر كتلة الجسم عن 30 على أنه سمين.

Energy balance

is the balance of calories that are consumed through eating and drinking compared to calories burned throughout the day.

توازن الطاقة

هو توازن السعرات الحرارية التي يتم تناولها من خلال الأكل والشرب مقارنة بالسعرات الحرارية التي يتم حرقها على مدار اليوم.

You can calculate energy balance by using the energy balance equation:

$$\text{Energy balance} = \text{energy input} - \text{energy output}$$

يمكنك حساب توازن الطاقة باستخدام معادلة توازن الطاقة:

$$\text{توازن الطاقة} = \text{مدخلات الطاقة} - \text{مخرجات الطاقة}$$

energy input is the calories that come from foods and drinks that have been consumed. Energy output is made up of three different things:

مدخلات الطاقة هي السرعات الحرارية التي تأتي من الأطعمة والمشروبات التي تم استهلاكها. يتكون

إنتاج الطاقة من ثلاثة أشياء مختلفة:

- Basal metabolic rate (BMR) – most of your energy is used up doing basic functions such as breathing and blood circulation. Even when you are sleeping your body is burning calories. The rate at which your body burns calories when it is at total rest is called your BMR. **This is the number calories that your body needs to simply survive.**

- Physical activity – anything that raises your heart rate above resting is counted as physical activity. Daily activities are even classed as physical activity, **such as walking.**

- Thermal effect of food – the energy that is used to chew, digest and store food. **This uses the least amount of energy.**

- معدل الأيض الأساسي (BMR) - يتم استهلاك معظم طاقتك لأداء الوظائف الأساسية مثل التنفس والدورة الدموية. حتى عندما تكون نائمًا، فإن جسمك يحرق السرعات الحرارية. المعدل الذي يحرق به جسمك السرعات الحرارية عندما يكون في حالة راحة تامة يسمى معدل الأيض الأساسي الخاص بك. **هذا هو عدد السرعات الحرارية التي يحتاجها جسمك للبقاء على**

قيد الحياة ببساطة.

- النشاط البدني - أي شيء يرفع معدل ضربات القلب عن الراحة يعد نشاطًا بدنيًا. تُصنف الأنشطة اليومية على أنها نشاط بدني، **مثل المشي.**

- التأثير الحراري للغذاء - الطاقة المستخدمة لمضغ الطعام وهضمه وتخزينه. **هذا يستخدم أقل قدر من الطاقة.**

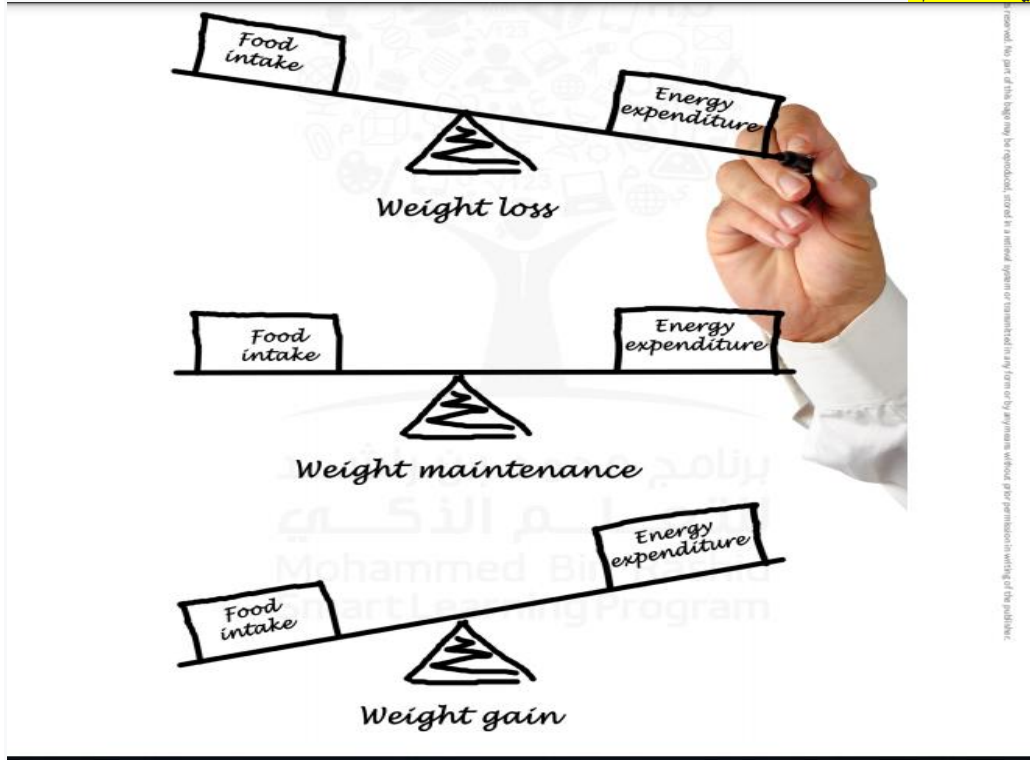
Understanding energy balance

If you consume more calories than you use up, you will have a positive energy balance and over time, will notice weight gain. If you consume less calories than you use up, perhaps by eating less calories or increasing energy output by doing exercise, you will have a negative energy balance. Over time, **people with negative energy balance will lose weight.**

فهم توازن الطاقة

إذا كنت تستهلك سرعات حرارية أكثر مما تستهلك، فسيكون لديك توازن طاقة إيجابي، وبمرور الوقت، ستلاحظ زيادة الوزن. إذا كنت تستهلك سرعات حرارية أقل مما تستهلك، ربما عن طريق تناول سرعات حرارية أقل أو زيادة إنتاج الطاقة عن طريق ممارسة

الرياضة، فسيكون لديك توازن طاقة سلبي. بمرور الوقت، سيفقد الأشخاص الذين لديهم توازن طاقة سلبي وزنهم.



الشكل موجود
بصفحة 80

Diet for overweight

- ~ Eat a variety of foods each day.
- ~ Try to eat enough fruit and vegetables every day.
- ~ Choose food high in protein, lean meat, fish, eggs and legumes.
- ~ Make sure that the diet has enough cereals and their products.
- ~ Make sure that the diet contains enough calcium. Good sources include milk and dairy products.
- ~ Reduce intake of foods that are high in saturated fat.
- ~ Reduce the intake of food and drinks that have high sugar content.
- ~ Cut down on processed foods.

- ~ Reduce the intake of sodium and foods that are high in salt.
- ~ Eat foods high in fibre; this will help with digestion and keep you feeling full for longer.
- ~ Consume enough water every day.

النظام الغذائي لزيادة الوزن

- ~ تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة كل يوم.
- ~ حاول أن تأكل ما يكفي من الفاكهة والخضروات كل يوم.
- ~ اختر الأطعمة الغنية بالبروتين واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض والبقوليات.
- ~ تأكد من أن النظام الغذائي يحتوي على ما يكفي من الحبوب ومنتجاتها.
- ~ تأكد من أن النظام الغذائي يحتوي على كمية كافية من الكالسيوم. تشمل المصادر الجيدة الحليب ومنتجات الألبان.
- ~ قلل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة.
- ~ التقليل من تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.
- ~ قلل من الأطعمة المصنعة.
- ~ التقليل من تناول الصوديوم والأطعمة الغنية بالملح.
- ~ تناول الأطعمة الغنية بالألياف ؛ سيساعد هذا على الهضم وبيبيك تشعر بالشبع لفترة أطول.
- ~ استهلك كمية كافية من الماء كل يوم.

11.3 Diabetes

11.3 مرض السكري

What is diabetes?

is a chronic condition. This is where the body's ability to respond to or produce a hormone called insulin is not working as it should. This leads to too much glucose in the blood.

ما هو مرض السكري؟

هي حالة مزمنة. هذا هو المكان الذي لا تعمل فيه قدرة الجسم على الاستجابة أو إنتاج هرمون يسمى الأنسولين كما ينبغي. هذا يؤدي إلى زيادة نسبة الجلوكوز في الدم.

glucose

a type of sugar found in foods and can be produced by the body after breaking down certain foods that you eat.

الجلوكوز

نوع من السكر موجود في الأطعمة ويمكن أن ينتجه الجسم بعد تحطيم بعض الأطعمة التي تتناولها.

Insulin

Insulin is a hormone produced by the pancreas. The main role of insulin is to control the amount of glucose in the blood. It helps the cells in the body to take in the glucose from the blood and use it up as energy.

الأنسولين

الأنسولين هو هرمون يفرزه البنكرياس. يتمثل الدور الرئيسي للأنسولين في التحكم في كمية الجلوكوز في الدم. يساعد خلايا الجسم على امتصاص الجلوكوز من الدم واستخدامه كطاقة.

Types of diabetes

There are three types of diabetes:

- Type 1 diabetes
- Type 2 diabetes
- Gestational diabetes

أنواع مرض السكري

هناك ثلاثة أنواع من مرض السكري:

~ مرض السكري من النوع الأول

~ مرض السكري من النوع 2

~ سكري الحمل

1.Type 1 diabetes

Type 1 diabetes occurs when the body cannot produce enough insulin.

This happens because the body's immune system destroys the cells in the pancreas that produce insulin.

1.مرض السكر النوع 1

يحدث مرض السكري من النوع الأول عندما لا يستطيع الجسم إنتاج كمية كافية من الأنسولين.

يحدث هذا لأن جهاز المناعة في الجسم يدمر خلايا البنكرياس التي تنتج الأنسولين.

A person with **type 1 diabetes** needs to take insulin medication to control the level of glucose in their blood. If they do not take any insulin, the level of sugar in their blood will build up and the cells in their body will not get the energy they need from glucose.

يحتاج الشخص المصاب بداء السكري من النوع الأول إلى تناول أدوية الأنسولين للتحكم في مستوى الجلوكوز في الدم. إذا لم يأخذوا أي أنسولين، فسوف يتراكم مستوى السكر في دمهم ولن تحصل الخلايا في أجسامهم على الطاقة التي يحتاجونها من الجلوكوز.

The term used to describe when there is too much glucose in the blood is

hyperglycemia.

المصطلح المستخدم لوصف وجود الكثير من الجلوكوز في الدم هو **ارتفاع السكر في الدم.**

Type 1 diabetes is commonly diagnosed at a young age. It cannot be prevented, and it is not caused by lifestyle factors.

يُشخَّص مرض السكري من النوع الأول عادةً في سن مبكرة. لا يمكن منعه وليس بسبب عوامل نمط الحياة.

The following things can make a person more likely **to develop type 1 diabetes:**

- Family history of type 1 diabetes
- Exposure to certain viruses
- Diseases or problems with the pancreas

يمكن للأشياء التالية أن تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع 1:

~ تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري من النوع 1

~ التعرض لبعض الفيروسات

~ أمراض أو مشاكل البنكرياس

2.Type 2 diabetes

With type 2 diabetes, the body cannot produce enough insulin, or it cannot properly use the insulin that it produces. **This is called insulin resistance.**

2.داء السكري من النوع 2

مع مرض السكري من النوع 2 ، لا يستطيع الجسم إنتاج كمية كافية من الأنسولين ، أو لا يمكنه استخدام الأنسولين الذي ينتجه بشكل صحيح. وهذا ما يسمى مقاومة الأنسولين.

If there is not enough insulin produced, the cells in the body cannot receive enough glucose.

إذا لم يتم إنتاج كمية كافية من الأنسولين، فلن تتمكن الخلايا في الجسم من تلقي ما يكفي من الجلوكوز.

The brain sends signals to the pancreas to produce more insulin. Over time, the cells in the pancreas that create insulin become overworked. This means they stop producing it. **the levels of glucose in the blood increase.**

يرسل المخ إشارات إلى البنكرياس لإنتاج المزيد من الأنسولين. بمرور الوقت، تصبح خلايا البنكرياس التي تفرز الأنسولين مرهقة. هذا يعني أنهم توقفوا عن إنتاجه. ترتفع مستويات الجلوكوز في الدم.

Type 2 diabetes is more common than type 1 diabetes. It is commonly diagnosed in adulthood, but more recently this type of diabetes has also been seen in children because of the rising cases of obesity and poor diet.

يعد مرض السكري من النوع 2 أكثر شيوعًا من مرض السكري من النوع 1. يتم تشخيصه بشكل شائع في مرحلة البلوغ، ولكن في الآونة الأخيرة شوهد هذا النوع من مرض السكري أيضًا عند الأطفال بسبب ارتفاع حالات السمنة وسوء التغذية.

While it can be associated with genetics, it is mainly caused by lifestyle factors such as:

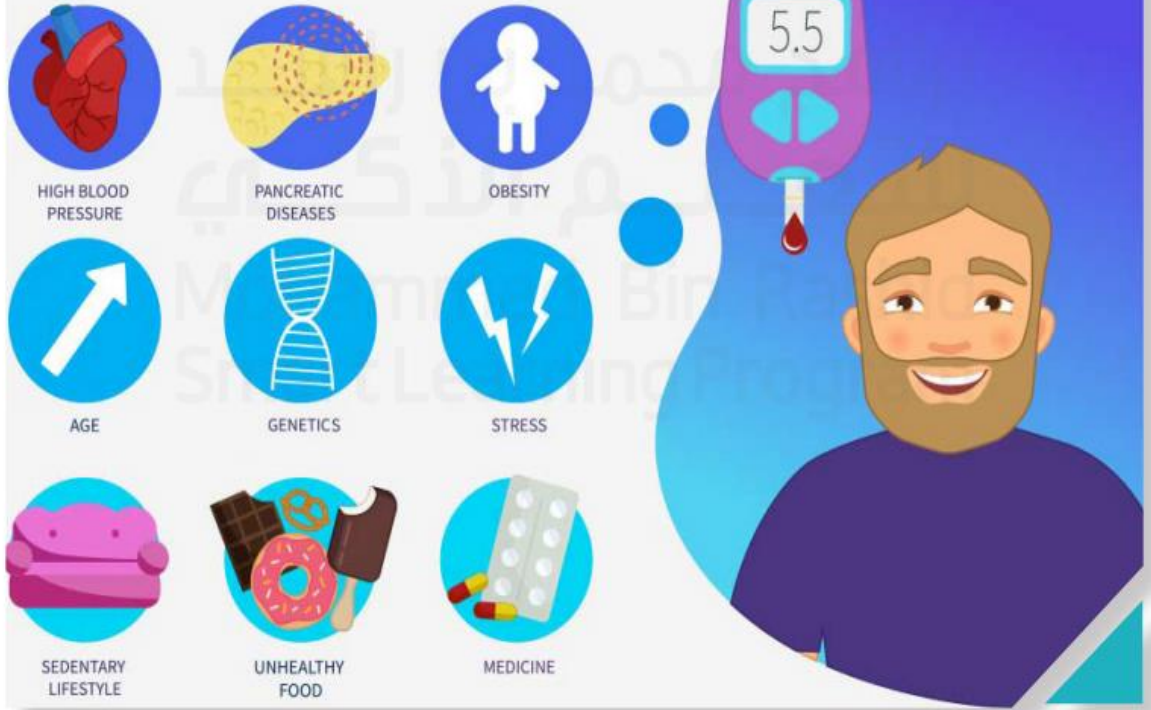
- being overweight or obese.
- eating an unhealthy diet.
- not doing enough physical activity.

في حين أنه يمكن أن يرتبط بالوراثة، إلا أنه ناتج بشكل أساسي عن عوامل نمط الحياة مثل:

- ~ زيادة الوزن أو السمنة.
- ~ تناول نظام غذائي غير صحي.

~ عدم القيام بنشاط بدني كافي.

CAUSES OF TYPE 2 DIABETES



3. Gestational diabetes

is a type of diabetes that develops during pregnancy. It occurs as the pancreas is not able to produce enough insulin to meet the extra demands during pregnancy. This means the levels of glucose in the blood increase, causing hyperglycemia.

سكري الحمل

هو نوع من مرض السكري يتطور أثناء الحمل. يحدث لأن البنكرياس غير قادر على إنتاج ما يكفي من الأنسولين لتلبية المتطلبات الإضافية أثناء الحمل. وهذا يعني ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم، مما يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم.

Gestational diabetes normally goes away after the baby is born. However, it puts the mother at a higher risk of developing type 2 diabetes in the following three to six years after giving birth.

يزول سكري الحمل عادة بعد ولادة الطفل. ومع ذلك، فإنه يعرض الأم لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 في السنوات الثلاث إلى الست التالية بعد الولادة.

Women who experience gestational diabetes are also likely to experience it again with future pregnancies.

من المرجح أيضًا أن تعاني النساء المصابات بسكري الحمل مرة أخرى في حالات الحمل في المستقبل.

The risk factors for developing gestational diabetes are similar to type 1 and type 2:

تتشابه عوامل الخطر للإصابة بسكري الحمل مع النوع 1 والنوع 2:

- Being overweight or obese
- Not doing enough physical activity
- Previous gestational diabetes
- Family history of diabetes

~ زيادة الوزن أو السمنة
~ عدم القيام بنشاط بدني كافي
~ سكري الحمل السابق

~ تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري

Signs and symptoms of diabetes

Type 1 diabetes



تُظهر الصورة أعلاه الأعراض النموذجية لمرض السكري من النوع الأول.

Someone with type 1 diabetes may not show all of the typical symptoms which can sometimes make a diagnosis difficult. This is especially the case if the patient does not experience excessive thirst, frequent urination or sudden weight loss.

قد لا تظهر جميع الأعراض النمطية على الشخص المصاب بداء السكري من النوع 1 مما قد يجعل التشخيص صعبًا في بعض الأحيان. هذا هو الحال بشكل خاص إذا كان المريض لا يعاني من العطش الشديد أو كثرة التبول أو فقدان الوزن المفاجئ.

Gestational diabetes

سكرى الحمل

Symptoms of gestational diabetes are rarely experienced. Sometimes the symptoms of gestational diabetes can be confused with regular pregnancy symptoms.

نادرا ما تظهر أعراض سكري الحمل. في بعض الأحيان يمكن الخلط بين أعراض سكري الحمل وأعراض الحمل العادية.

Prevention of diabetes

more than 50% of type 2 diabetes cases can be prevented. The following things can help to prevent the cause of type 2 diabetes:

- Maintain a healthy weight
- Eat a balanced diet
- Exercise regularly
- Don't smoke

الوقاية من مرض السكري

يمكن منع أكثر من 50% من حالات السكري من النوع 2. يمكن أن تساعد الأشياء التالية في منع سبب مرض السكري من النوع 2:

- الحفاظ على وزن صحي
- تناول نظام غذائي متوازن
- ممارسة الرياضة بانتظام
- لا تدخن

