



Cambridge
International

Professional Research Thesis

Titled

*Proper nutrition and essential oils and their effect
on the body and spirit.*

Researcher

Sally Jacob's

Supervisor signature

٢٠٢٣



عنوان الرسالة:

التغذية السليمة والزيوت العطرية وتأثيرها على الجسد والروح.

اسم الباحثة:

سالي جكوب

سنة التقديم

٢٠٢٣

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى
إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ

شهدت معظم دول العالم في العقود القليلة الماضية تغيرات في نمط حياة الأفراد، وخاصة الناشئة منهم، هذه التغيرات التي تحمل في طياتها تبعات سلبية على صحة المجتمع شملت زيادة الخمول البدني وإنخفاض معدل ممارسة النشاط البدني، وارتفاع معدل الطاقة المتناولة عن طريق الغذاء وزيادة كمية الدهون في الجسم.

إن ظاهرة زيادة الوزن أو السمنة في المجتمعات الإنسانية حظيت بأهتمام العديد من العلماء والباحثين من حيث أسبابها وعوامل الخطورة الناتجة عنها نظراً لما تشكله من خطورة على الصحة، وذلك لارتباطها بالكثير من الأمراض المزمنة كأمراض القلب، والأوعية الدموية، وداء السكري، والجهاز الهضمي، والمفاصل، وبعض أنواع السرطان.

بإضافة إلى الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية السلبية الأخرى. فالشخص السمين على سبيل المثال: قد يكون أضحوكة بين أقرانه، مما يشعره بالحرج والضيق لمجرد نظر الآخرين إليه، فضلاً عن تعليقهم على سمته، وقد يترتب على ذلك مزيد من العزلة والأنطواء الاجتماعي، وعدم الاشتراك في كثير من المناشط الاجتماعية. كما أن السمنة تعيق تنمية المجتمع وتكبده خسائر مادية وبشرية، وذلك من خلال ما يصرف على مرضى السمنة في علاجهم سواءً بالأدوية أو بالعمليات الجراحية كعمليات تكمم المعدة أو التأهيل. لقد أعلنت منظمة الصحة العالمية عام ١٩٩١ السمنة كوباء

عالمي، وطبقاً لتقديرات المنظمة عام ٢٠٠٨ فإن ١,١ مليار من البالغين (٢٢ عاماً فما فوق)

يعانون من زيادة الوزن، وأكثر من ٢٠٠ مليون من الرجال، وتقريباً ٣٠٠ مليون من النساء يعانون

من السمنة، وأن نحو ٢,٣ مليار من البالغين سيعانون من زيادة الوزن، وأكثر من ٧٠٠ مليون

سيعانون من السمنة بحلول عام ٢٠١٥

أما المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥_ ١٩ عام فإنهم يعانون من زيادة الوزن فإن النسبة

تتراوح بين (٢٠ إلى ٣٦ %) وكانت أعلى مستويات السمنة لدى

المراهقين في عام ٢٠٠٧ موجودة في البلدان الأوروبية الجنوبية الأربعة، وهي اليونان وإسبانيا

وايطاليا والبرتغال، جنبا إلى جنب مع الدول الناطقة باللغة الإنجليزية، وهي المملكة المتحدة وكندا

والولايات المتحدة .

إن ظاهرة زيادة الوزن والسمنة تتزايد معدلاتهما بشكل مثير بين البالغين في إقليم شرق المتوسط؛

فالبيانات عن البالغين بأعمار ١١ عام أ فما فوق من ٣ بلدان في الإقليم تظهر أعلى مستويات

لزيادة الوزن والسمنة في مصر والبحرين والأردن والكويت والمملكة العربية السعودية والإمارات

العربية المتحدة بالرغم من اختلاف مستويات الدخل بينها؛ حيث يتراوح انتشار زيادة الوزن والسمنة

في هذه البلدان من (٧٤% إلى ٨٦% لدى النساء؛ ومن (٦٩% إلى) ٧٧% لدى الرجال.

وتشير هذه البيانات إلى انتشار أعلى بكثير للسمنة بين النساء البالغات، في حين أن زيادة الوزن

أكثر (ووضوحاً لدى البالغين من الرجال) بحسب تقرير منظمة الصحة العالمية،

إن التصاعد المستمر في معدل زيادة الوزن والسمنة بين الأطفال والمراهقين والبالغين من مختلف

الفئات العمرية؛ والاجتماعية؛ والاقتصادية في معظم البلدان المتقدمة والنامية على حدّ سواء، وما

نجم من زيادة متصاعدة في معدل الإصابة بأمراض نمط الحياة المزمنة المرتبطة بزيادة الوزن وال

سمنة، والوفيات الناجمة عن اختلال وزن الجسم قد وضعت جميعها داء السمنة، وبحسب التقديرات

الأخيرة لمنظمة الصحة العالمية، على رأس قائمة المشكلات الصحية العالمية باعتبارها وباءً

عالمياً، ومرضاً مزمناً وخطراً يهدد معظم بلدان العالم.

مشكلة الدراسة :

يرى بعض العلماء المعاصرين أن نمط الحياة اليوم الذي يكثُر فيه الفرد من الجلوس ساهم في حدوث الأمراض لديهم. فألعاب الفيديو وبرامج التلفزيون قد احتلت الجزء الأكبر من أوقات الفراغ مما قلل من الوقت الذي يمكن قضاؤه في القيام بالأنشطة البدنية الإيجابية إن مشكلة زيادة الوزن والسمنة واحدة من أبرز المشكلات المعاصرة في مجتمعنا في الوقت الراهن واصبحت التغذية الغير سليمة هي منبع الأمراض مما أثر علي الصحة العامة عموما وصحة البشرة والشعر خصوصا ولذلك اثنا ان نتناول بالبحث " **التغذية السليمة والزيوت العطرية وتأثيرها على الجسد والروح** " .

أهمية الدراسة :

✓ أن الدراسة تتناول موضوع من المواضيع الهامة علي مستوي العالم وعلي مستوي المجتمع المصري خصوصاً وهو " التغذية السليمة والزيوت العطرية وتأثيرها على الجسد والروح

الدراسة الحالية لها أهمية من الجانب العملي "التطبيقي" حيث أنها تتناول موضوعاً يرتبط ارتباطاً وثيقاً بحياة وصحة الفرد لذا يأمل الباحث أن تساهم نتائج هذه الدراسة في مساندة المخططين في الوزارات المعنية والمهتمة بصحة ورعاية المواطنين بشكل عام والشباب بشكل خاص، ليكون أكثر استناداً إلى الواقع المعاش .

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة بشكل عام إلى محاولة فهم تأثير التغذية الصحيحة علي الصحة العامة وعلي البشرة والشعر لدى أفراد المجتمع ، وذلك من خلال ربط النظرية العلمية والدراسات السابقة :بنتائج الدراسة. أما الأهداف العملية الفرعية فتتمثل فيما يلي

- التعرف علي نمط حياة الأفراد الأصحاء
- التعرف علي تأثير الحركة والمجهود البدني علي صحة الجسم وسلامة النفس .
- التعرف علي دور التغذية السليمة في الصحة النفسية للفرد .
- التعرف علي فوائد الزيوت العطرية علي الروح والجسد .

فروض وتساؤلات الدراسة :

فروض الدراسة

- للتغذية السليمة المعتمدة علي كافة العناصر الغذائية دور رئيسي في المحافظة علي الجسم من الأمراض .
- للزيوت العطرية فوائد عديدة علي الجسد والروح .

تساؤلات الدراسة

- هل للتغذية السليمة المعتمدة علي كافة العناصر الغذائية دور رئيسي في المحافظة علي الجسم من الأمراض ؟
- للزيوت العطرية فوائد عديدة علي الجسد والروح ؟

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج التحليلي الوصفي لمعرفة أثر " " التغذية السليمة والزيوت العطرية وتأثيرها على الجسد والروح " .

حدود الدراسة :

الحدود المكانية : بعض دول الوطن العربي .

الحدود الزمانية : ٢٠٠٠-٢٠٢٣

الدراسات السابقة :

١ . *دراسات ربطت الوضع الاجتماعي والاقتصادي بزيادة الوزن والسمنة

بعنوان "إنتشار زيادة الوزن لدى الأطفال والمراهقين السعوديين" بينت دراسة سعودية (٢٠١٠) تفاقم السمنة بين الطلاب السعوديين. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ١٩٣١٧ طالبا في مراحل التعليم المختلفة للاعمار بين (٦_١٧) عام في مناطق المملكة العربية السعودية. ومن نتائجها أن نسبة (٢٣ %) من الطلاب يعانون من زيادة الوزن، والسمنة ١١ %، وأن متغير نوع المنطقة له علاقة بالسمنة حيث أن أعلى نسبة ١١,٨ % معظمهم من سكان منطقة الرياض مصابون بالسمنة، في حين وصلت السمنة إلى أقل معدلاتها بين طلاب المنطقة الجنوبية .

وكشفت نتائج دراسة أردنية (العوجان، ٢٠١١) بعنوان "المستوى الاجتماعي الاقتصادي

وعلاقته بنسبة الشحوم في الجسم لدى عينة من الأطفال الأردنيين" والتي تكونت عينتها من

٢٨٣ طفلاً من الأردنيين الذكور بعمر (١٤_١٥) عام أن هناك علاقة بين المستوى الاجتماعي

الاقتصادي المتمثل في أبعاد (تصنيف المهن وطبيعتها والمستوى التعليمي لأولياء الأمور، ونوع

المدرسة، مكان السكن)، ونسبة الشحوم في الجسم لدى الأطفال. حيث أستنتج الباحث أن هناك ارتفاعا في نسبة الشحوم في الجسم وفي نسب انتشار السمنة كلما ارتفع المستوى الاجتماعي الاقتصادي لأسر الأطفال الاردنيين. على سبيل المثال وجد الباحث أن الأطفال الذين أباءهم في مهن السلطة التنفيذية والتشريعية نسبة السمنة لديهم وصلت 91,31% وصلت نسبة السمنة لديهم 82,13% .

في حين أن نسبة السمنة لدى أطفال الآباء والأمهات غير المتعلمين (11.13-22%) كما وجد الباحث أن متغير نوع المدرسة له علاقة بالسمنة. فأطفال المدارس الخاصة أكثر سمنة من أطفال المدارس الحكومية .

يشير كل من أيمن الحسيني (1995 م) ورضوان محمد رضوان (2004 م) أن نوعية الحياة التي نعيشها والأعمال التي نمارسها تعتبر من أهم أسباب انتشار البدانة في الوقت الراهن حيث أنها تساهم في الإقلال من الجهد العضلي ومن أنواع الحركة المقصودة أو غير المقصودة ، فالكثير من الأفراد لا يستهلكون جميع السعرات التي يتناولوها خلال النشاطات اليومية .

ويضيف أسامة راتب وأبراهيم خليفة (1998 م) أن زيادة السمنة في السنوات الأخيرة ترجع إلى النقص الواضح لمستويات النشاط نتيجة للتقدم التكنولوجي والذي انعكس بدوره على زيادة الجلوس وعدم الحركة كأسلوب لحياة البشر ، ولذلك فمن الأهمية ممارسة النشاط البدني كوسيلة هامة لتجنب حدوث السمنة أو لعلاجها .

كما يشير كل من أبو العلا عبدالفتاح ومحمد صبحي حسانين (1997 م) ومحمد نصر الدين رضوان وأحمد المتولى منصور (2000 م) أن ممارسة التمرينات الرياضية بصورة منتظمة تؤدي إلى حرق السعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم ، كما ينتج عن الطاقة الناتجة عن الاحتراق تطوير مجموعات العضلات المختلفة في الجسم وفي هذه الحالة قد يزداد الوزن ، فالفرد الرياضى

أو الفرد العضلى أثقل وزناً من الفرد غير العضلى (السمين) ومن ثم فقد تؤدي التمرينات إلى زيادة الوزن في الوقت الذي يحدث فيه التخلص من المواد الدهنية ، ولكن زيادة الوزن هذه تكون نتيجة زيادة حجم العضلات.

ويشير بهاءالدين سلامه (٢٠٠٠ م) أن الوجبة الغذائية المتزنة والمتكاملة هي التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية بكميات كافية ومسموح بها ، كما أنه ليس هناك وجبة واحدة متكاملة تغطي جميع احتياجات الفرد اليومية ، ولكن من خلال الاهتمام بعناصر الوجبات الغذائية الثلاث وتوزيع العناصر الغذائية عليها يصبح التوازن موجود في الغذاء اليومي ، وحيث أن الزيادة الكبيرة في عنصر واحد على حساب باقى العناصر الغذائية قد تؤدي إلى أضرار ومشاكل صحية عديدة مثل السمنة وسوء التغذية .

ويذكر كل من طارق إسماعيل (١٩٩٤م) وجلين Glynn (١٩٩٩م) أن تناول الفرد المواد الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية تزيد على احتياجات جسمه تؤدي إلى تحول هذه السعرات إلى مواد دهنية تجمع في خلايا خاصة مثل خلايا تحت الجلد أو في البطن ، وتزداد شراهة هذه الخلايا للدهون بعد ذلك وتصبح أكثر حساسية لها وقابليتها أكثر للتخزين .

ويذكر بهاءالدين سلامه (١٩٩٢ م) أن الأدلة الحديثة تشير إلى أن السمنة ترتبط بكمية تشبع الدهون في الوجبة الغذائية بصرف النظر عن كمية السعرات المستهلكة حيث كلما زادت كمية تشبع الدهون في الوجبة الغذائية أصبح الفرد أكثر عرضة لمخاطر السمنة.

خطة الدراسة :

سوف تنتظم خطة الدراسة على النحو التالي عدة فصول و عدة مباحث ومطالب وخاتمة كما يلي

الفصل الأول: الاطار النظرى والمفاهيم العلمية .

المبحث الاول : ماهية التغذية السليمة .

أولا : أهمية الغذاء لصحة الفرد .

ثانيا : العناصر الأساسية للغذاء السليم وتوليد الطاقة .

المبحث الثاني : مدخل لفهم الزيوت العطرية .

أولا: ماهية الزيوت العطرية .

ثانيا : مراحل تصنيع الزيوت العطرية .

المبحث الثالث : طرق تصميم الوجبات الصحية .

أولا : العوامل المؤثرة في اختيار أنواع الطعام .

ثانيا : القواعد التي تتبع في إعداد الوجبات اليومية .

ثالثا : وسائل تقييم الحالة الغذائية .

الفصل الثاني : أثر التغذية السليمة علي الصحة العامة وسلامة البشرة والشعر ز

المبحث الأول : ماهية الصحة العامة ومكوناتها .

أولا: مكونات الصحة العامة .

ثانيا: وسائل تحقيق الصحة العامة .

ثالثا: وسائل وأساليب التوعية الصحية .

المبحث الثاني : تأثير أمراض سوء التغذية علي الصحة العامة

أولا: ماهية سوء التغذية والأمراض المترتبة عليها .

ثانيا: تأثير التغذية السليمة علي الشعر والبشرة .

المبحث الثالث : أثر الزيوت العطرية علي الجسد والروح .

أولا: الزيوت العطرية كعلاج بديل .

ثانيا: الزيوت العطرية وصحة البدن وشفاء الروح .

ثالثا: طرق معرفة جودة الزيوت العطرية .

التغذية هو علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية. من ضمن ذلك تناول الطعام، وطرده الفضلات ، وانطلاق الطاقة من الجسم، وعمليات التخليق . فالطعام والشراب يمدان الإنسان بالطاقة لكل وظائف الجسم الحيوية، فتثبت درجة حرارته عند ٣٧ درجة مئوية المناسبة لوظائف الجسم الحيوية، سواء أثناء اليقظة أم أثناء النوم. وبالطاقة المستخلصة من الطعام يؤدي الإنسان جميع نشاطاته الحركية، والتفكير، سواء كان ذلك قراءة كتاب، أم جريا في سباق. كذلك فإن الطعام يزود الإنسان بالمواد التي يحتاج إليها جسمه من أجل بناء جسمه وإصلاح أنسجته، ولكي ينظم عمل أعضائه وأجهزته .

ويؤثر ما نأكله من غذاء على صحتنا مباشرة . فالغذاء الصحي يساعد على منع الإصابة ببعض الأمراض كما أنه يساعد على الشفاء من أمراض أخرى. وأية وجبة غير صحية أو غير مناسبة تزيد من مخاطر أمراض مختلفة قد تصيب الإنسان. وتناول الوجبات المتناسقة المتوازنة أفضل طريقة لضمان تلقي الجسم كافة المواد الغذائية التي يحتاج إليها.

وأفضل المصادر التي يحصل منها الإنسان على احتياجاته من جميع المواد الغذائية والفيتامينات، والأملاح المعدنية هي الخضروات والفاكهة الطازجة، بالإضافة إلى الأسماك وأنواع اللحوم المختلفة، ومنتجات الألبان.

النتائج :

- للتغذية السليمة المعتمدة علي كافة العناصر الغذائية دور رئيسي في المحافظة علي الجسم من الأمراض .
- للتغذية السليمة دور رئيسي في المحافظة علي جمال الشعر والبشرة .
- صحة الأنسان هي حصيلة جودة ما يأكل .
- للزيوت العطرية فوائد عديدة علي الجسد والروح .

التوصيات :

- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول العوامل الغذائية والمعيشية والاجتماعية والنفسية والنشاط البدني المرتبطة بزيادة الوزن والسمنة .
- إن نمط الحياة هو نتاج البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها المراهقين، وأن مشحكة زيادة الوزن والسمنة هي مشحكة وعي بالدرجة الأولى كما بينت نتائج هذه الدراسة، ويمكن معالجتها في إجراء بعض التعديلات في النظام التربوي والأنظمة الاجتماعية، ولنا في التجربة اليابانية اسوةً في ذلك عند معالجة مشحكة الانتحار لدى المراهقين اليابانيين .
- إجراء التعديلات المناسبة في المناهج والمقررات الدراسية بما يتوافق مع السلوك الصحي في مختلف مستويات التعليم الإبتدائي والمتوسط والثانوي والجامعي، وعلى الدولة أن تشجع النظم الغذائية الصحية والنشاط البدني وغير ذلك من أنواع السلوك الصحي.

- أهمية نشر وتوعية أفراد المجتمع حول العلاقة بين النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة، عن طريق قنوات الاتصال الحديثة، وبالشكل الذي يتناسب مع الثقافة المجتمع والعمر، ونوع الجنس. ويمكن التأثير على السلوك، ولاسيما في المدارس ومواقع العمل والمؤسسات التعليمية والدينية، ومن قبل المنظمات غير الحكومية، وقادة المجتمعات المحلية، وكذلك وسائل الإعلام.

- تقليل أو تقنين إعلانات الوجبات السريعة في مختلف وسائل الاتصال .
- ضرورة التوعية بأهمية وفوائد الزيوت العطرية في صحة الجسد وسلامة الروح .

المراجع والمصادر

- القرآن الكريم .
- تغذية الإنسان ، حامد التكروري وخضر المصري، دار حنين للنشر والتوزيع.
- الغذاء والتغذية في الإسلام ، منظمة الأغذية والزراعة العالمية ، المكتب الإقليمي للشرق الأدنى ، ١٩٩٩ .
- دواء من القرآن والسنة ، تأليف حسام الدين أبو السعود، كتاب اليوم الطبي، العدد رقم ٢٠١ ، ١٩٩٨ .

▪ الصوم علاج للمرض ووقاية للأصحاء ، غازي إنعيم، مجلة بلسم الطبية ، العدد ٢٩٤ ،

كانون الأول ، ١٩٩٩ .

• استورد، مارتين (مبادئ تغذية الإنسان) ترجمة عبدالله الغشام ويوسف بركات

ج ١ . الرياض: جامعة الملك سعود.

• (ضحى محمود.) (الموسوعة الصحية.) الرياض: مركز سعود البابطين الخيري للتراث

والثقافة.

• (الخولي، أمين أنور.) ١٩٩٣ (الرياضة والمجتمع. الكويت: عالم المعرفة.

• الركبان، محمد. ٢٠٠٩ (البدانة الداء والدواء). الرياض: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم

والتقنية.

• روز، جيوفري. ٢٠٠٤ (. إستراتيجية الطب الوقائية) ترجمة نورة ناهض الناهض.

الرياض جامعة الملك سعود.

• سكاملر، جراهام. ٢٠١٢ (تطبيقات علم الاجتماع الطبي) ترجمة أحمد ديب دشاش