

تعزيز سلامة موظفي إنفاذ القانون عن طريق الصحة الأسرية

الاحتياجات الغذائية



يبدو أن ما يعتبر صحياً يتغير كل يوم. وقد يكون من الصعب فهم ما هو صحي وتعليم أسرتك عادات الطعام الجيدة نظراً إلى استمرار دوامة الأنظمة الغذائية المبتدعة وتغيير الهرم الغذائي. وبشيء بسيط من التحضير، سيتسنى لك ولعائلتك السير على المسار الصحيح نحو نمط حياة أكثر صحة. وقد يؤدي إدراك الصلة الهامة بين التغذية والموظف والصحة والعافية الأسريتين إلى أداء وظيفي أفضل وأفراد وعائلات أكثر صحة ومجتمعات أكثر أمناً.



احذر من اقتران التوتر والطعام

كن متيقظاً حيال الرابط بين التوتر- من العمل والحياة - والطعام الذي تأكله. واتق خيارات الطعام الصحية في أوقات التوتر لتقودك إلى تفكير صاف وزيادة في الطاقة وصحة عامة أفضل.



تناول طعاماً صحياً أثناء العمل

قد يتسم تناول الطعام الصحي بالصعوبة أثناء العمل على وجه الخصوص، نظراً إلى عدم القدرة على التنبؤ بالواجبات في مجال إنفاذ القانون. ويمكن للتخطيط المسبق والمناقشة المعمقة لحقائق عمل النوبات أن يساعد على تحسين عادات الطعام أثناء العمل.

مارس مهارات التحمل الجيدة من أجل التعامل مع مستويات التوتر لديك.

تبني عادات غذائية جيدة في عائلتك، وشجع الأطفال الصغار على فعل الشيء ذاته.



ابحث عن منافذ أخرى للتوتر - قدر صحي من التمرينات الرياضية أو كتابة المذكرات أو غيرها من أنشطة الاسترخاء الأخرى.



قمر بهذه الأنشطة العائلية الممتعة. حاول التمتع بليلة سينمائية مع العائلة أو تجول على الدراجة أو حضر طعام العشاء مع العائلة كمنفذ للتوتر.



من الشائع اختيار "الأطعمة التي تشعر بالسعادة" المحتوية على دهون و/أو سكريات زائدة في أوقات التوتر، بغض النظر عن الجوع - ولا سيما الموظفون الذين يركزون تحت وطأة الضيق الجسدي أو العاطفي.

توصي إدارة الأغذية والعقاقير بتقليل السكر المضاف إلى أقل من تسع ملاعق صغيرة في اليوم، إذ إن السكريات المضافة لا تعطي قيمة غذائية. وتعاود هذه الكمية تقريباً:



٩ شرائح من بيتزا الجبن المجمدة



٣ قطع من الكعك المحلى المغطى بالسكر



١,٥ كوب من عصير التفاح



٣,٢ قطعة من خبز القرقة والزبيب

■ ضع وجبات خفيفة صحية في سيارتك أو مكتبك أو دراجتك. إذ يمكن للوز أو الموز أو ألواح جرانولا بنسبة سكر قليلة أن تخفف من جوعك حتى يتسنى لك تناول وجبة كاملة، أي تناول وجبة مغذية عوضاً عن الرضا بشراء الأكل الجاهز وأنت في السيارة.

■ اعتمد بعض الخيارات الصحية الجيدة في المطاعم المحلية. ففي بعض الأحيان، تحتاج إلى شراء وجبات طعام لليوم بأكمله. ووجود قائمة بخيارات الوجبات الصحية المفضلة في المطاعم المحلية ومحلات البقالة يسهل انتقاء الخيارات المغذية.

■ استفسر من المتاجر المحلية عن إمكانية استعمال ميكروويف أو فرن تحميص لتسخين وجباتك عندما تكون في العمل.

■ ضع روتيناً لتناول الطعام، لتشمل فيه استراحة من ضغوط عملك. • اخرج من سيارتك أو مكتبك أو ترحل عن دراجتك عندما تأكل كي تدرج دماغك على الحصول على وقت لتناول الوجبات وأنت جالس - بعيداً عن المشوشات من أجل تشجيع الاستهلاك الصحي للطعام.

حضر وجبات الأسبوع مقدماً لتسهيل تناول الطعام الصحي عندما تواجه جدولاً غير متوقع أو جدولاً محولاً في بعض الأحيان.

وجود خيارات صحية وسهلة للوجبات مهم بشكل خاص بالنسبة إلى الموظفين العاملين في النوبة الليلية، الذين قد لا يتمتعون بنفس الإمكانية أثناء نوبتهم للذهاب إلى المطاعم ومحلات البقالة.



اقض بعض الوقت كل أسبوع في التخطيط للوجبات والتسوق في البقالة وإعداد وجبات غداء وعشاء أو وجبات منتصف الليل.



اجعل التخطيط للوجبات وإعدادها حدثاً عائلياً - فقد يكون ممتعاً. ولن يساعد هذا أسرتك على الاستعداد للأسبوع المقبل فحسب، بل إنه يتيح فرصة لتنمية عادات الطعام الجيدة لدى أطفالك.



تناول طعاماً صحياً في المنزل

إن تناول الطعام الصحي في المنزل يمكن أن يتسم بالقدر ذاته من الصعوبة التي تكتنف تناول الطعام الصحي في العمل. وقد يؤدي وضع روتين للعائلة عندما يتسنى لك ذلك، والتعامل بمرونة مع جدول نوباتك إلى أن تتناول العائلة وجبات أكثر صحة.

اجعل من الطهي حدثاً عائلياً. واصنع كتاب طبخ للعائلة يحتوي على الوجبات الصحية المفضلة من أجل إعداد وجبات سريعة للعائلة. موظفو إنفاذ القانون هم أكثر عرضة للسمنة من المدنيين.ⁱⁱⁱ وتناول الطعام الصحي جزء مهم من الصحة والرفاه العامين.

اصنع في المنزل وجبات مفضلة لأحدها وتناولها في الخارج. فالببازا المجهزة في المنزل أو المعروونة مع الجبنة قد تكونا مرضيتان تماماً كما لو أنك اشتريتهما من الخارج وأنت تعرف جميع المكونات فيهما.

جرب وصفات جديدة بانتظام. إذ يمكن أن تجد وجبتك الجديدة المفضلة.

ضع روتيناً عائلياً لوجبة العشاء.

وتقترن الوجبات العائلية الروتينية بانخفاض السمنة لدى الأطفال.^v

اجعل من العشاء مع العائلة حيزاً خالياً من الأجهزة من أجل تقوية الترابط الأسري وتناول الطعام بعيداً عن الشوشيش.

قد تؤدي مشاهدة الأجهزة إلى زيادة احتمال السمنة لدى البالغين بقدر ٢٧ في المائة.^{iv}



كيف يمكنك أن تصنع نمط حياة صحي؟



أن تكون بصحة جيدة هو أكثر من مجرد ممارسة التمارين الرياضية أو استبعاد جميع الأطعمة التي تحتوي على الدهون والسكريات. ابحث عن التوازن في نظامك الغذائي وتمارينك الرياضية، وتذكر أن الأمر يتعلق بنمط حياة صحي عام لا بنظام غذائي مؤقت.

تعلم أن تقرأ بطاقات الوصف على المنتجات الغذائية وعلم عائلتك ذلك.

ركز على التنوع.

جرب الأطعمة الجديدة مع العائلة.

اختر قدراً أكبر من التنوع في طعامك -

اللون والتركيبة التغذوي وتركيب المكونات - إذ يمكن لذلك أن يؤدي إلى مستويات طاقة أعلى، وهذا مهم للنوبات الطويلة والتي لا يمكن التنبؤ بها.^{vi}

اختر الفواكه والخضروات ما أمكنك ذلك، فالفواكه والخضروات وجبات خفيفة سهلة وسريعة لتضعها معك في سيارة الدورية أو في المركز.

تذكر أنه كلما كان طعامك قد خضع لقدر أقل من المعالجة كان أفضل لك.

إذا كان الطعام قابل للفساد فذلك قد يعني أنه جيد لك.

المعلومات الغذائية	
8 وجبات في العبوة	حجم الوجبة المقدمة: ثبته إلى حجم الوجبة المقدمة وإلى عدد الوجبات الموجودة في كل عبوة، وتقتضي الخطوط التوجيهية الجديدة لإدارة الأغذية والعقاقير إظهار حجم الوجبة المقدمة لما الذي يأكله الناس فعلياً في المتوسط، لا الكمية التي ينبغي لهم أن يتناولوها. ^{vi}
حجم الوجبة 2/3 كوب (55غ)	
عدد السعرات الحرارية في الوجبة 230	
*القيم الغذائية اليومية %	
إجمالي الدهون 8 غ	10 %
الدهون المشبعة 1 غ	5 %
الدهون المهدرجة 0 غ	0 %
الكوليسترول 0 ملغ	7 %
الصوديوم 160 ملغ	13 %
إجمالي الكربوهيدرات 37 غ	14 %
الألياف الغذائية 4 غ	20 %
إجمالي السكريات 12 غ	
يحتوي على 10 غ من السكريات المضافة	
البروتينات 3ملغ	
فيتامين دال 2ميكروغرام 10 %	الحديد 8 ملغ 45 %
كالسيوم 260 ملغ 20 %	اليوتاسيوم 235 ملغ 6 %

تقلع القيم الغذائية اليومية بالنسبة المنبوية على ما تقوم به المغذيات الموجودة في الوجبة من مساهمة في النظام الغذائي اليومي، وفي المشروبات الغذائية العامة يصنع باستهلاك 2000 سعرة حرارية.^{vi}

السعرات الحرارية: تبه إلى الكمية التي تناولها من السعرات الحرارية، وفكر في المغذيات والطاقة التي ستلتقها من هذه السعرات الحرارية؛ فقد لا تكون السعرات الحرارية العالية مضرّة بالكامل إذا ما كانت تحتوي على قدر عالٍ من المغذيات، وقد تشير أيضاً بعض بطاقات الوصف على المنتجات الغذائية إلى السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون، فبين عدد السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون بالنسبة إلى العدد الإجمالي للسعرات الحرارية.

المغذيات التي ينبغي تناول المزيد منها: إن تناول المزيد من هذه المغذيات، بما في ذلك الألياف الغذائية وفيتامين ألف وفيتامين جيم والكالسيوم والحديد، قد يؤدي إلى تحسين الصحة العامة.

السكر: هناك نوعان من السكر، السكر الطبيعي والسكر المضاف. وتظهر العديد من بطاقات الوصف على المنتجات الغذائية هذين النوعين بشكل منفصل. ويمكن استعمال أسماء عديدة للإشارة إلى السكر المضاف في قائمة المحتويات بما في ذلك "سكر" أو "محلي" أو "جزيئات السكر التي تنتهي تسمياتها بالحرفين -وز- ووفقاً لإدارة الأغذية والعقاقير "من الصعب تلبية الاحتياجات من الغذاء مع البقاء في حدود متطلبات السعرات الحرارية إذا استهلك أكثر من ١٠ في المائة من إجمالي السعرات الحرارية في اليوم من السكريات المضافة".^{ix}

المغذيات التي يتعين الإقلال منها: توصي جمعية القلب الأمريكية بالسعي إلى أن تكون ٦-٥ في المائة فقط من السعرات الحرارية اليومية أتية من الدهون المشبعة.^{vi} وخفف من تناول الدهون المشبعة، نظراً إلى أنها ترفع مستويات الكوليسترول السيء وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. وتأتي الدهون المهدرجة في العادة من الزيوت المهدرجة جزئياً.^{vii} ويمكن أن تتواجد الزيوت المهدرجة في أطعمة عديدة، مثل المارجرين أو سمن الطبخ أو الأطعمة المقلية أو السلع المخبوزة المغلفة.^{ix} وقلل من الكمية المستهلكة من الصوديوم إلى ١٥٠٠ مغ يومياً، أو أقل من ذلك. وقد يؤدي قدر أكبر من ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم وهو عامل الخطر الرئيسي للوفاة لدى النساء في الولايات المتحدة وعامل الخطر الرئيسي الثاني لدى الرجال في الولايات المتحدة.^x

اشرب قدراً كافياً من السوائل



كمية السوائل المنصوح بها هي: ١٥,٥ كوب للرجال و١١,٥ كوب للنساء.^{xii} استعمل مستوى العطش لديك كدليل أولي لما تأخذ من سائل، على الرغم من أن الحاجة إلى السوائل تعتمد على:

- المناخ، بما في ذلك درجة الحرارة والرطوبة التي تتواجد فيها.
- مستويات الإرهاق، التعرق يعني أنك تحتاج إلى مزيد من السوائل
- الصحة العامة، تقتضي بعض الحالات الصحية، بما في ذلك السمنة وضغط الدم العالي، إلى شرب المزيد من الماء.

ضع في الحسبان أن زيك الرسمي قد يجعلك تعرق أو قد يزيد من حرارتك بسهولة أكبر. ويمكن أن يساعد شرب الكثير من السوائل على احتفاظ جسمك بالقدر الكافي من الماء تحت السترة الثقيلة أو الأسلحة الكاملة.

لا تجعل السوائل مصدراً لسعراتك الحرارية. إذ تحتوي المشروبات على كثير من السكريات المخفية وهي مساهم كبير في السمنة.^{xiii} والماء هو السائل الأمثل لأنه لا يحتوي على سعرات حرارية أو سكريات مضافة أو دهون.

احمل معك قارورة ماء يمكن إعادة تعبئتها كي تعزز زيادة استهلاك الماء خلال يومك.

اجعل من الأمر تحدياً عائلياً.

من الشخص الذي يصل أولاً إلى الكمية المنصوح بها من الماء، أو من الشخص الذي يستطيع أن يشرب الماء فقط دون مشروبات أخرى خلال اليوم؟

زيّن قارورة الماء أو اشتر قارورة تبعث على المرح. إن كانت قارورتك تبعث على المرح فقد تشرب مزيداً من الماء.



هذا المنشور هو واحد من سلسلة. لمزيد من موارد دعم الأسرة، يرجى زيارة: <http://www.theiacp.org/ICPRLawenforcementfamily>

تم تصميم معهد علاقات الشرطة المجتمعية (ICPR) التابع لـ IACP لتوفير التوجيه والمساعدة لوكالات إنفاذ القانون التي تسعى إلى تعزيز ثقة المجتمع، من خلال التركيز على الثقافة والسياسات والممارسات. لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بنا على...

@ ICPR@theIACP.org theIACP.org/ICPR 800.THE.IACP



ⁱⁱ Zimmerman, Franklin H. "Cardiovascular disease and risk factors in law enforcement personnel: a comprehensive review." *Cardiology in review* 20, no. 4 (2012): 159-166.

ⁱⁱⁱ Tumin, Rachel, and Sarah E. Anderson. "Television, home-cooked meals, and family meal frequency: associations with adult obesity." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 117, no. 6 (2017): 937-945.

^{iv} Horning, Melissa L., Robin Schow, Sarah E. Friend, Katie Loth, Dianne Neumark-Sztainer, and Jayne A. Fulkerson. "Family dinner frequency interacts with dinnertime context in associations with child and parent BMI outcomes." *Journal of Family Psychology* 31, no. 7 (2017): 945.

^v Raynor, Hollie A., and Maya Vadiveloo. "Understanding the Relationship Between Food Variety, Food Intake, and Energy Balance." *Current obesity reports* 7, no. 1 (2018): 68-75.

^{vi} U.S. Food and Drug Administration. Changes to the Nutrition Facts Label. <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/Labeling/Nutrition/ucm385663.htm>. Updated January 2018.

^{vii} American Heart Association. Saturated Fats. http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/FatsAndOils/Fats101/Saturated-Fats_UCM_301110_Article.jsp#Ws98j4jwa7. Updated August 2015.

^{viii} American Heart Association. Trans Fat. <https://healthyforgood.heart.org/Eat-smart/Articles/Trans-Fat>. Updated August 2015.

^{ix} American Heart Association. Sodium and Your Health. https://sodiumbreakup.heart.org/sodium_and_your_health. Updated 2018.

^x U.S. Food and Drug Administration. Changes to the Nutrition Facts Label. <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/Labeling/Nutrition/ucm385663.htm>. Updated January 2018.

^{xi} Mayo Clinic. Nutrition and Healthy Eating. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>. Updated September 2017.

^{xii} Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source: Sugary Drinks. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/sugary-drinks/>. Updated June 2012.