

فهم الجوع وسوء التغذية

نقص التغذية أو الجوع المزمن هو عدم قدرة الأشخاص على استهلاك ما يكفي من الطعام لتلبية متطلبات الطاقة الغذائية.

انخفض عدد الأشخاص الذين يعانون من نقص التغذية من 1 مليار في عام 1992 إلى حوالي 805 مليوناً اليوم، بمعدل انخفاض قيمته 21 في المائة، وبالرغم من ذلك يعاني



51 مليون طفل
من الهزال بسبب
نقص التغذية الحاد
(منظمة الصحة العالمية، 2013)



99 مليون طفل
من نقص الوزن



161 مليون طفل
من التقزم بسبب
سوء التغذية المزمن

إن سوء التغذية، بجميع أشكالها، تشكل عائقاً رئيسياً للتنمية. وتقع سوء التغذية عندما يحتوي النظام الغذائي للشخص على كمية قليلة جداً أو كبيرة جداً من المغذيات.



تؤثر البدانة على نحو
نصف مليار من البالغين



يطال النقص في المغذيات الدقيقة أو
"الجوع المستتر" حوالي **2 مليار شخص**

تتراوح تبعات سوء التغذية بين:



ظروف صحية
مزمنة خطيرة



زيادة انتشار **الأمراض غير المعدية**
المتصلة بالنظام الغذائي



تزايد خطر الوفاة

لا يزال أكثر من يعانون من نقص التغذية في العالم يتواجدون في آسيا الجنوبية، تليها أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى وآسيا الشرقية ومنطقة أمريكا اللاتينية والبحر الكاريبي.



لا يوجد نظام غذائي "مثالي" يناسب الجميع

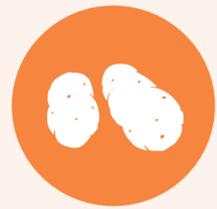
وبينما تتنوع الاحتياجات التغذوية والغذائية للفرد بحسب العمر والجنس والصحة ووضع ومستويات النشاط فإن معظم النصائح الغذائية العامة للبالغين تُوصي بما يلي:



تناول **الحبوب**
البقولية بانتظام



تناول مجموعة متنوعة من
الفواكه والخضروات كل يوم



تناول **الكربوهيدرات** النشوية
كأساس لمعظم الوجبات



تقنين كميات **الدهون والزيوت** في
النظام الغذائي الخاص بك



تناول **اللحوم والدواجن**
والبيض والأسماك بانتظام



استهلاك **الحليب**
ومنتجات الألبان بانتظام



ممارسة **التمارين**
الرياضية بانتظام



مراعاة **توازن الطاقة** للمحافظة
على **الوزن السليم للجسم**



شرب الكثير من **الماء** كل يوم



الحد من استهلاك
الكحول



الحد من استهلاك
الملح



الحد من استهلاك **السكر**
والأطعمة المحلاة والمشروبات

الاستثمار في التغذية له معنى اقتصادي حيث أنه يحسن الإنتاجية والنمو الاقتصادي ويعزز صحة الأمة.

