

البحث الرابع (فردى)

(غير مستخرج من رسالة)

عنوان البحث:

برنامج غذائى مقترح لى عينة من الأشخاص يعانون من الوزن الزائد والسمنة باستخدام حليب اللوز كبديل للحليب الحيوانى.

Suggesting nutritional programme for people suffering from overweight and obesity using almond milk as a substitute for animal milk.

مكان وسنة النشر:

(تم نشر هذا البحث بالمؤتمر العلمى الدولى السنوى الخامس بكلية التربية النوعية. جامعة طنطا) بعنوان "التعليم النوعى ودوره فى ابتكار مشروعات لتنمية وتطوير سيناء فى الفترة من ٢١-٢٣ مارس ٢٠١٨ بمدينة شرم الشيخ.

الملخص

تعتبر المكسرات غنية بعناصر غذائية مفيدة منها الفيتامينات، المعادن، الدهون الأحادية الغير مشبعة، الدهون عديدة عدم التشبع وتتميز بارتفاع محتواها من السعرات الحرارية، كما تتميز بفوائد صحية، لذا يوصى بها كأحد أجزاء الوجبة الغذائية، كما أن استهلاك بعض أنواع المكسرات مثل اللوز يحسن كلاً من الجلوسريدات الثلاثية، الكوليسترول، الليبوبروتينات منخفضة الكثافة، كما لها تأثير فعال على فقد الوزن وكذلك أمراض القلب والأوعية الدموية. يتميز اللوز بمحتواه المرتفع فى قيمة البروتينات، الالياف، الأحماض الدهنية عديدة عدم التشبع، التوكوفيرول، مضادات الأكسدة، الفيتامينات والمعادن، لذلك فإنه يدخل فى العديد من المنتجات الغذائية مثل المشروبات الغذائية، المكرونة، الكريمة، الوجبات الخفيفة وكذلك منتجات المخازن، وبسبب معاناة بعض الأشخاص من الحساسية الناتجة عن تناول الحليب الحيوانى زاد الاهتمام بالألبان النباتية مثل حليب الصويا، حليب الأرز، حليب الشوفان و حليب اللوز، حيث يتم تصنيع الحليب النباتى من بذور اللوز. وهدفت هذه الدراسة الى تصميم برنامج غذائى مقترح لى الأشخاص اللذين يعانون من الوزن الزائد والسمنة وذلك باستخدام حليب اللوز كبديل للحليب الحيوانى، حيث تمت الدراسة على عينة من أعضاء هيئة التدريس

بكلية التربية بمتوسط أعمار، أوزان وارتفاع (٣٦،٦ ± ٣،٥ ، ٣،٣ ± ٨١،٤ ، ٢٣،١٦٠ ± ٢،٨) على التوالي، كما كان متوسط الوزن المثالي (٦٣،١ ± ٤،٧)، الفرق في الوزن (١٨،٣ ± ١،٨)، مؤشر كتلة الجسم (٣١،٧٩ ± ٣،٢) ، محيط الخصر (٦٦،٧٢ ± ٤،٤٦) ومحيط الورك (٦٩،٠٤ ± ٣،٨٣). وتم استخدام (٢٥٠ مل) من الحليب النباتي (حليب اللوز) بالتبادل مع زبادي حليب اللوز في وجبة العشاء كبديل للحليب الحيواني ، وتراوحت مدة الدراسة (٨ أسابيع). أسفرت نتائج الدراسة بوجود انخفاض في كلاً من الوزن الفعلي، الفرق في الوزن، مؤشر كتلة الجسم، محيط الخصر ومحيط الورك كل أسبوع بمتوسطات (٧٤،٧٨ ± ٢،٩٨ ، ١١،٦٨ ± ١،١٣ ، ٢٩،٢٢ ± ١،٠٣ ، ٦٦،٧٢ ± ٤،٤٦ و ٦٩،٠٤ ± ٣،٨٣) على التوالي مقارنة بنتائج الدراسة قبل التجربة، كما أوضحت نتائج التحليل الكيميائي لحليب اللوز بوجود ارتفاع ملحوظ في محتوى الرماد والألياف (٢،٩٨ ± ٠،٠٤ و ١،٢٧ ± ٠،٨) على التوالي، وأيضاً يحتوي حليب اللوز على كميات مرتفعة من المعادن منها الكالسيوم (١٢،٧٨ ± ٠،٠٤) ، الفسفور (٧٦،٢٣ ± ٠،١١) ، الماغنسيوم (٤١،٠٧ ± ٠،٠٩) ، الحديد (١،٣٧ ± ٠،٠٧) والزنك (٤،٦٠ ± ٠،١٣) ، فيتامين أ ، د (١٥٣،٠٨٦ ± ٢،٠٤ و ٤٥،٢٧ ± ١،٩٨) على التوالي، كما تميز حليب اللوز بعدم احتوائه على سكر اللاكتوز الذي يسبب الحساسية لبعض الأشخاص. وبالنسبة لنتائج التقييم الحسي ، أوضحت الدراسة بأنه لا يوجد اختلاف في التقييم الحسي بين حليب اللوز وزبادي حليب اللوز مقارنة بالحليب الحيواني.

الكلمات المفتاحية:

المكسرات، اللوز، حليب اللوز، التركيب الكيميائي لحليب اللوز، التقييم الحسي، الوزن الزائد والسمنة.