



الملاحق

الملحق رقم (1) استهلاك الأوكسجين الأقصى المتوقع لكل مرحلة من مراحل الاختبار المكوكي

المرحلة	عدد المرات	استهلاك الأوكسجين الأقصى مل/كغم/دقيقة (vo2 max)	المرحلة	عدد المرات	استهلاك الأوكسجين الأقصى مل/كغم/دقيقة (vo2 max)
4	2	47.4	10	2	26.8
4	4	48.0	10	4	27.6
4	6	48.7	10	6	28.3
4	8	49.3	10	9	29.5
5	11	50.2	10	2	30.2
5	2	50.8	11	4	31
5	4	51.4	11	6	31.8
5	6	51.9	11	9	32.9
6	8	52.5	11	2	33.6
6	10	53.1	11	4	34.3
6	12	53.7	11	6	35
6	2	54.3	12	8	35.7
6	4	54.8	12	10	36.4
7	6	55.4	12	2	37.1
7	8	56	12	4	37.8
7	10	56.5	12	6	38.5
7	12	57.1	12	8	39.2
7	2	57.6	13	10	39.9
8	4	58.2	13	2	40.5
8	6	58.7	13	4	41.1
8	8	59.3	13	6	41.8
8	10	59.8	13	8	42.4
8	13	60.6	13	11	43.3
9	2	61.1	14	2	43.9
9	4	61.7	14	4	44.5



62.2	6	14	45.2	6	9
62.7	8	14	45.8	8	9
63.2	10	14	46.8	11	9
77.2	12	18	64	13	14
77.9	15	18	64.6	2	15
78.3	2	19	65.1	4	15
78.8	4	19	65.6	6	15
79.2	6	19	66.2	8	15
79.7	8	19	66.7	10	15
80.2	10	19	67.5	13	15
80.6	12	19	68	2	16
81.3	15	19	68.5	4	16
81.8	2	20	69	6	16
82.2	4	20	69.5	8	16
82.6	6	20	69.9	10	16
83	8	20	70.5	12	16
83.5	10	20	70.9	14	16
83.9	12	20	71.4	2	17
84.3	14	20	71.9	4	17
84.8	16	20	72.4	6	17
85.2	2	21	72.9	8	17
85.6	4	21	73.4	10	17
86.1	6	21	73.9	12	17
86.5	8	21	74	14	17
86.9	10	21	74.8	2	18
87.4	12	21	75.3	4	18
87.8	14	21	75.8	6	18
88.2	16	21	76.2	8	18
			76.7	10	18

الملاحق رقم (2) السعرات الحرارية المبذولة أثناء النشاط البدني (سعة/كيلو/دقيقة) (30)

السعرات الحرارية المبذولة في الدقيقة الواحدة	النشاط	السعرات الحرارية المبذولة في الدقيقة الواحدة	النشاط
0.250	الاجري ، صعب: درج	0.022	استلقاء
0.133	الاجري العادي	0.050	الإبحار
0.050	الاجري العادي بالكرسي المتحرك	0.083	الإبحار في سباق
0.133	الاجري في المكان نفسه	0.200	الاسكواش
0.167	الاجري مدة 10 دقائق (سرعة 6م/س)	0.058	الأعمال الكهروإتائية، والسعكرة
0.150	الاجري مدة 11.5 دقائق (سرعة 5.2م/س)	0.023	الأكل
0.133	الاجري مدة 12 دقيقة (سرعة 5م/س)	0.092	الإنشاء الخارجي، وإعادة تغيير الشكل
0.300	الاجري مدة 5.5 دقائق (سرعة 10.9م/س)	0.083	الاهتمام بالحديقة العادي
0.266	الاجري مدة 6 دقائق (سرعة 10م/س)	0.158	آلة التزلج العادية
0.250	الاجري مدة 6.5 دقائق (سرعة 9م/س)	0.105	التجديف الثابت (جهد خفيف)
0.233	الاجري مدة 7 دقائق (سرعة 8م/س)	0.117	التجديف الثابت (جهد عادي)
0.225	الاجري مدة 7.5 دقائق (سرعة 8م/س)	0.200	التجديف الثابت (جهد عالي جداً)
0.208	الاجري مدة 8 دقائق (سرعة 7.5م/س)	0.141	التجديف الثابت (جهد عالي)
0.191	الاجري مدة 8.5 دقائق (سرعة 7م/س)	0.058	التحرك في التلج
0.183	الاجري مدة 9 دقائق (سرعة 6.7م/س)	0.066	التحكيم، كرة القدم، كرة قدم أمريكية، كرة سلة...





0.150	الجرى وتحياض المنطقة	0.177	التزلج بالزلاجة على المنحدرات
0.042	الجلوس مع الطفل واللعب معه	0.177	التزلج المتحرك على الماء
0.075	الرسم والتلوين والحف وكوس المكين	0.117	التزلج بالناجح العادي
0.100	الرقص، الأيروبيك، اليايه أو الرقص الحديث	0.117	التزلج بدات المعجلات
0.050	الرقص اللطيف داخل القاعة	0.083	التزلج بلوح التزلج
0.092	الرقص السريع داخل القاعة	0.117	التزلج على الجليد العادي
0.75	الرقص العادي	0.092	التزلج على الجليد بسرعة 9/س أو أقل
0.066	الصيد العادي	0.150	التزلج على الجليد بسرعة أكبر من 9/س
0.033	الصيد بالناجح، الجلوس	0.100	التزلج على الماء
0.100	الصيد داخل جدول الماء	0.275	التزلج واجتياز المنطقة بأقصى جهد وصعود التلة
0.042	الصيد في الزورق، الجلوس	0.150	التزلج واجتياز المنطقة بجهد شديد
0.058	الصيد من صفة النهر، الوقوف	0.117	التزلج واجتياز المنطقة بجهد قليل
0.042	الطبخ أو تجهيز الطعام	0.133	التزلج واجتياز المنطقة بجهد معتدل
0.117	العدو العادي	0.233	التزلج واجتياز المنطقة بسرعة أكبر من 8/س، سباق
0.050	العمل بالزراعة (الحطب باليدون)	0.133	التزلج والتزول عن التلة بجهد شديد، سباق
0.092	العمل بالزراعة (جرف الحطب)	0.083	التزلج والتزول عن التلة بجهد قليل
0.133	العمل بالزراعة (حزم القش، وتغليف الحظيرة)	0.100	التزلج والتزول عن التلة بجهد معتدل
0.50	التماية بالطفل (الجلوس، الركبي، الإيصال، الإطعام)	0.066	التعمد ولعب اليوجا
0.50	النوص (على لوح الويب أو المنصة)	0.042	التخفيف التاميل بجهد معتدل
0.177	النوص العادي	0.075	التخفيف الكثير بجهد شديد



0.117	القفز بمزاحة الجليد	0.083	التمنق تحت الماء
0.058	تنظيف التزل العادي	0.66	اللبس على الجليد (Curling)
0.060	تنظيف منزل	0.083	المشي أو الركض، واللبس مع العائل بجهد شديد
0.042	جز المشب، ركوب جرّارة	0.066	المشي أو الركض، واللبس مع العائل بجهد معتدل
0.092	جز المشب العادي	0.042	المشي بسرعة 2م/س
0.100	جرف الثلج باليد	0.100	المشي بسرعة 3.5م/س ووصولاً لثقة
0.167	جري التدرّيب، تمرين الفرق	0.058	المشي بسرعة 3م/س
0.021	جلوس	0.066	المشي بسرعة 4م/س
0.133	جهاز (تمرين اليد والكفّين pushups تمرين البطن Sit-Ups) بجهد قليل	0.083	المشي على المشب
0.066	جمع التبن	0.100	المشي مسافة طويلة واجتياز المنطقة (Hiking)
0.100	جهاز الجري على الجهاز	0.066	المشي واستخدام العكاز
0.092	حفا الأراضى باليدى والركب	0.133	المشي والصعود لأعلى
0.050	حمل الأثقال بجهد قليل أو معتدل	0.058	المشي وحمل 15 باونداً حمولة
0.100	حمل الأثقال وكمال الأجسام بجهد شديد	0.058	الوقوف ورفع ثوب الصناديق أو فكها
0.33	حمل حمولة مثل حمل الترميد	0.083	أثروبتيك (ثأثير ضعيف)
0.083	دراجة أحادية العجلة	0.117	أثروبتيك (ثأثير قوي)
0.036	رسم	0.066	أثروبتيك الماء، جمبازي
0.167	ركبي	0.100	أثروبتيك عادي
0.117	ركل الكرة (Kickball)	0.200	تحميف زورق طويل (بسرعة أكبر من 6م/س بجهد شديد)
0.050	ركوب الأمواج بالجسم أو باليخ	0.177	تحميف زورق طويل بجهد معتدل





0.042	ركوب الخيل، مقفي	0.150	تحريك أقدام في المنزل مثل الصناديق، المطابق البدني
0.108	ركوب الخيل، مقفي سريع	0.117	تحريك أقدام في المنزل مثل حمل الصناديق
0.066	ركوب الخيل العادي	0.117	تحكم بلعبة كرة السلة (مباراة)
0.092	ركوب الدراجة الهوائية الثانية بجهد قليل	0.133	تدريب الدوران العادي
0.083	ركوب الدراجة الهوائية الثانية، بجهد خفيف	0.133	تدريب جري، دفع كرسي متحرك
0.117	ركوب الدراجة الهوائية الثانية بجهد معتدل	0.100	تدريب حصص الأثروبك
0.175	ركوب الدراجة الهوائية بجهد شديد	0.183	سباق الصَّحْر، المرثمة
0.208	ركوب الدراجة الهوائية بجهد شديد جداً	0.050	تصليح سيارة
0.050	ركوب الدراجة الهوائية بجهد قليل جداً	0.075	تصويب الكرات في كرة السلة
0.141	ركوب الدراجة الهوائية على المرتضات	0.100	تغيير أوقات المنزل، العناية بالتمزل
0.083	ركوب زورق الأسكIMO	0.75	تمارين جيمناز بالتمزل بجهد قليل أو معتدل
0.66	ركوب زورق طويل في رحلة تخييم	0.092	تمارين في نادي الصحة العادية
0.083	ركوب زورق من زورق الأسكIMO	0.042	تمزيق العظام وسحب العربة ووضعها
0.117	منافسة لعب رياضة	0.066	تنس طاولة (Pingpong)
0.058	نجارة	0.117	تنس أرضي
0.58	نجارة عادية	0.100	تنس مرزوح
0.023	وقوف	0.133	تنس فردي (لعب مع جدار أو جهاز)
0.050	كرة الطائرة في الماء	0.167	ركوب الدراجة الهوائية بجهد شديد (سرعة 14.5-15 م/س)
0.083	كرة القاعدة (Baseball)، الرمي السريع أو البطيء	0.100	ركوب الدراجة الهوائية بجهد قليل (سرعة 10 - 11.9 م/س)
0.100	كرة القاعدة الخفيفة	0.133	ركوب الدراجة الهوائية بجهد معتدل (سرعة 12 - 13.9 م/س)



0.117	كرة القدم العادية	0.200	ركوب الدراجة الهوائية سباق سرعة كبيرة (سرعة 16 - 19 م/س)
0.167	كرة الماء (Water polo)	0.058	رماية (دون صيد)
0.117	كرة المضرب العادية	0.183	سباحة الفرة السريعة العادية
0.200	كرة اليد العادية	0.133	سباحة حرة بجهد قليل أو معتدل
0.133	كرة اليد مع فريق	0.167	سباحة حرة سريعة بجهد شديد
0.108	كرة السلة بالكرسي المتحرك	0.167	السباحة العادية على الصدر
0.029	حاسوب	0.133	السباحة العادية على الظهر
0.066	كشش الكراخ أو الرصيف	0.133	السباحة العادية على جنب
0.049	كوي ملاين	0.100	سباحة على مهل
0.042	لعب الإسماع بكرة القدم أو كرة القاعدة	0.066	سباحة مع الأوس على الماء بجهد معتدل
0.042	لعب البلياردو (Billiards)	0.167	سباحة مع الأوس على الماء بسرعة وجهه شديدتين
0.050	لعب البولينج (Bowling)	0.25	سباق التزلج على الجليد بسرعة
0.167	لعب الجودو، كراتيه، ملاكمة، التكوندو	0.133	سباق الخيل
0.092	لعب الجولف (Golf)، حمل العصية	0.108	سباق المشي
0.058	لعب الجولف باستخدام عربة نقل الأغراض	0.100	ركوب الخيل
0.066	لعب الجولف العادي	0.108	سبر مسيرة من الجيش بسرعة
0.050	لعب الجولف المشتملة (مساحة صغيرة)	0.033	طائرة (آلة تصومر)
0.200	لعب الكرة والمضرب (Jai Alai)	0.029	طائرة يدوية
0.083	لعب الكريكيت (المضرب أو رمي الكرة)		
0.133	لعب الهوكي في الجليد		





0.133	نسب الهوكي في الحقل		
0.025	نسب الورق		
0.050	نسب بالصحن الطائرة (Frisbee) الهادي	0.066	
0.058	نسب بالصحن الطائرة المطّور	0.029	قارب التصديف
0.133	نسب كرة القاعدة العادية بإمساك العلم	0.133	قراءة (جلوس)
0.133	نسب كرة السلة (مباراة)	0.200	قفز الحمل البطيء
0.100	نسب كرة السلة العادية (غير مباراة)	0.167	قفز الحمل السريع
0.066	لعبة الجمباز الهادي	0.050	قفز الحمل الهادي
0.083	لعبة الجولف، سحب العصبة	0.133	كرة الطائرة دون مباراة (6 - 9 أشخاص في الفريق)
0.100	لعبة القيثارة	0.066	كرة الطائرة في الصالة الرياضية، مباراة
0.117	مشي كلحمي هادي	0.042	لعبة الكروي (Croquet)
0.066	مشي مسيرة العزف على الآلات الموسيقية	0.200	لعبة الملاكمة بالحلقة العادية
0.100	ملاكمة - كيس ملاكمة	0.133	لعبة تسديد الكرة بالعضرب (Lacrosse)
0.150	منافسة في كرة القدم الأمريكية	0.075	لعبة رياضة عادي
		0.133	لعبة كرة الماء (Polo)
		0.167	مباراة كرة القدم
		0.150	مباراة ملاكمة
		0.200	مسابقة تحديف زورق طويل مع طاقم

الملحق رقم (3) جدول الوحدات الحرارية في الغذاء

الوحدات الحرارية	وصف الغذاء ومقدار الحصص الواحدة	الوحدات الحرارية	وصف الغذاء ومقدار الحصص الواحدة
385	كوب من السكر المطحون	135	أونصة واحدة من حبوب طبيعية 100% (Cereal)
770	كوب من السكر الأبيض	25	ملقعة واحدة من تابل السلطة (Island 1000)
1925	كوب من زيت عباد الشمس	60	ملقعة عادية واحدة من تابل السلطة (Island 1000)
125	ملقعة طعام من زيت عباد الشمس	90	أونصة واحدة من حبوب 40% نخالة (Kellogg's)
160	أونصة من بذور عباد الشمس	90	أونصة واحدة من حبوب 40% نخالة (Kellogg's)
115	قطعة بطاطس حلوة مطبوخة	70	أونصة واحدة من حبوب النخالة الكاملة
160	قطعة بطاطس حلوة مقلية	795	كوب واحد من اللوز المقطع
105	أونصة جبنة سويسرية	165	كوب واحد من اللوز الكامل
195	قطعة تاكو	1510	كعكة واحدة من خليط كعك (Angel Food)
105	كوب واحد من صلصة التناح الملبّية غير محلّاة	125	قطعة واحدة من خليط كعك (Angel Food)
140	كوب واحد من تكتار الشمس (غير مضاف إليه فيتامين سي)	115	كوب واحد مملّب من عصير التناح
215	كوب واحد من قطر الشمس المركز الملبّ	2420	قطعة تفاح واحدة
70	3 أنصاف من قطر الشمس المركز الملبّ	405	قطعة من فطيرة تفاح
120	كوب واحد من عصير المشمش الملبّ	155	10 حلقات من التناح المجفّف
40	3 أنصاف من عصير المشمش الملبّ	65	كوب واحد من التناح المقشر والمقطّع
210	كوب واحد من الشمس المجفّف المطبوخ وغير الملبّ	125	تفاح نضج غير مقشّر (2 لكل باوند)





310	كوب واحد من الشمش المجفّف وغير المطبوخ	80	تفاح نيّ غير ممسّخ (3 لكل باوند)
50	3 حبات مسمش نيّ	195	كوب واحد من صلصة التفاح الملبّية والحلّاة
15	4 أوراق هليون مجفّفة ومطبوخة	5	4 قطع فجل
50	كوب واحد من الهليون المجفّف والمطبوخ والمطّلع	65	شريحة من خبز الزبيب
305	حبة أفوكادو (California)	435	كوب من الزبيب
340	حبة أفوكادو (Florida)	255	كوب من توت العليق المطّح
5	ملعقة صغيرة من بيكر بوتات الصمغ يوم	60	كوب من توت العليق المطّح اللين
105	موزة واحدة	295	كوب من القاصويّاء الحمراء الملبّية
140	كوب واحد من شرائح الوز	225	كوب من الأرز الأبيض المطبوخ
10	ملعقة طعام من صلصة الشوي (Barbecue Sauce)	140	3 أونصات من السالون الأحمر المطبوخ
700	كوب واحد من الشعير غير المطبوخ	175	3 أونصات من السردوين الملبّ
25	كوب واحد من الفول المطبوخ	45	ملعقة طعام من السمسم
30	كوب واحد من الفول اللين	100	3 أونصات من الريبان العلب
385	كوب واحد من الفول المجفّف والملبّ والحلّى	10	كوب من السبانخ النيّئة
310	كوب واحد من الفول المجفّف والملبّ مع صلصة البندورة	275	كوب من التمرّاة المحلّاة
220	كوب واحد من اللحم والخضار المطبوخة	45	كوب من التمرّاة النيّئة
125	كوب واحد من مرققة اللحم الملبّية	820	كوب من السكر البني
385	قطعة من حكمة الجوز	230	10 أونصة من التوت الأزرق المجمّد الحلّى
35	كوب واحد من الجوز الملبّ المطّلع	80	كوب واحد من التوت الأزرق النيّ



35	كوب واحد من الجزر المملح غير المملح	135	قطعة التوت الأزرق (Muffin)
55	كوب واحد من الجزر المطبوخ	2285	قطعة التوت الأزرق
30	جزيرة كاملة نيئة	380	قطعة من فطيرة التوت الأزرق
165	أونصة من مكسرات الكاجو المحمص المملح	180	شريحة من فتائق البونونيا
785	كوب واحد من مكسرات الكاجو المحمص المملح	95	شريحة من الخبز الأسمر
290	كوب واحد من صلصة البندورة	140	فطيرة البساجية (Muffin)
15	ملعقة طعام من صلصة البندورة	185	أونصة من الجوز البرازيلي
20	كوب واحد من قطع الكرفس	500	كوب واحد من من حشوة الخبز الجفّ
115	أونصة من جبنة شدر (Cheddar)	420	كوب واحد من حشوة الخبز الرطب
455	كوب واحد من جبنة شدر	390	كوب واحد من فتات الخبز
50	10 قطع من بسكويت الجبن	50	كوب واحد من الترنبيت المطبوخ
40	سندويش الجبن	10	قطعة واحدة من الترنبيت المطبوخ
305	كوب من صلصة الجبن دون حليب	50	قطعة من التفاتق النيئة
300	سندويش لحم	95	قطعة من حلوى البراونيز (Brownies)
350	سندويش لحم مع جبن (Cheese Burger)	65	كوب واحد من اللعوف المطبوخ
3350	حكة الجبن (Cheese Cake)	340	كوب واحد من طحين الحنطة
280	قطعة من حكة الجبن	600	كوب واحد من البرغل غير المطبوخ
90	كوب واحد من التوت الأحمر المملح الحامض	35	قالب واحد من الزبدة المصّحة
50	10 قطع من التوت الطول النيئ	100	ملعقة طعام من الزبدة المصّحة





2465	فطيرة التوت	810	نصف كوب من الزبدة المملحة
410	قطعة من فطيرة التوت	35	قالب واحد من الزبدة غير تالمة
350	كوب من الكستناء المحمص	100	ملقحة طعام من الزبدة غير المملحة
365	كوب من الدجاج ومكرونة التودلز (Noodles)	810	نصف كوب من الزبدة غير المملحة
190	كوب من مرق الدجاج المعبأ	20	كوب واحد من اللعوف الصيني المطبوخ
30	كبد الدجاج المطبوخ	10	كوب واحد من اللعوف الصيني النيئ
75	كوب من شوربة تودلز والدجاج المعبأ	20	كوب واحد من اللعوف الأحمر النيئ
545	قطعة من فطيرة الدجاج	350	كوب واحد من طحين الكعك والحولى
235	5 أونصات من الدجاج المعبأ دون عظم	95	نصف شحامة نيئة
365	4.9 أونصات من صدر الدجاج التلي	115	أونصة من الكراميل أو الشوكولاته
140	3 أونصات من صدر الدجاج المحمص	225	كوب واحد من طحين الخرنوب
10	ملقحة صغيرة من بودرة الفلفل الحار	6175	كعكة الخبز
235	فطيرة زبدة محلاة بالفاكهة (Danish Pastry)	180	4 قطع من كعكة الشوكولاته (Chocolat Chip Cookies)
110	أونصة من فطيرة الزبدة دون مكسرات	160	كوب واحد من طحين الشوكولاته قليل الدسم 1%
220	فطيرة زبدة محلاة دون مكسرات	180	كوب واحد من طحين الشوكولاته قليل الدسم 2%
230	10 قطع من التمر	210	كوب واحد من طحين الشوكولاته العادي
490	كوب من التمر المقطع	145	أونصة من الشوكولاته المرّة الخبوزة
210	قطعة دونات (Doughnut)	470	كوب واحد من جوز الهند الجفّف والمحلّى
90	بيضة مقاليّة	160	قطعة من جوز الهند النيئ





100	بيضة مخفوقة	صفر	قهوة
75	بيضة نيئة	1385	كعكة القهوة
10	كوب من البقلاء النيئة	230	قطعة من كعكة القهوة
200	كوب من الحليب المثلّب دون قشقة	صفر	كولا خفيفة (Diet) مع مادة تحلّية
340	كوب من الحليب المثلّب مع القشقة	160	كولا عادية بيجيم عادي
475	10 قطع من التين المجفّف	155	رقائق الذرّة (Chips)، أوضاع واحدة
725	كوب من البندق المقطّع	110	أوضاع من جبّوب (Kellogg's Corn Flakes)
470	ستدويش سمك دون جبن	1925	كوب من زيت الذرّة
100	شريحة من الجبز الفرنسي	125	ملقحة طعام من زيت الذرّة
25	ملقحة طعام من تابل السلطة الفرنسي	135	كوب من الذرّة الصفراء المطبوخة
255	قطيرة التفاح المتّلية	440	كوب من دقيق الذرّة المجفّف
250	قطيرة الكرز التليّة	280	كوب من جبّنة حلوم مع الكريمة (المتشظّة)
185	كوب من شراب الفاكهة المركز	205	كوب من جبّنة حلوم قليلة الدسم بنسبة 2%
115	كوب من مثلّب عصير الفاكهة	125	كوب من جبّنة حلوم دون الكريمة
5185	كعكة الفاكهة	135	كوب من لحم السرطان المثلّب
165	قطعة من كعكة الفاكهة	65	شريحة من الجبز الأبيض
10	ملقحة طعام من بودرة التوم	65	شريحة من الجبز الأبيض (Toasted) المخصّص
1575	كعكة الزنجبيل	145	كوب من عصير التوت البرّي
175	قطعة من كعكة الزنجبيل	420	كوب من صلصة التوت البرّي المثلّب المطّ





155	كوب من عصير العنب المثلّب	100	أروضة من الجبنّة مع التفششة
95	كوب من عصير الكريب فروت العلبّ (Grape Fruit)	235	قطعة كروزان
115	كوب من عصير الكريب فروت الحامّ	5	6 شرائح من الخيار
40	نصف ثمرة الكريب فروت النيئة	5	ملقعة طعام من بوزة الكاري (Curry)
35	10 قطع من العنب	1985	فطيرة الكاسترد (Custard)
1030	كوب من العسل	330	قطعة من فطيرة الكاسترد
65	ملقعة طعام من العسل	305	كوب من الكاسترد المطبوخ
90	قطعة محار مقاليّة مع اليتسماط	270	كوب من آيس كريم القانيل العاديّة
60	فطيرة (Pancake)	240	كوب من الكريمة المخفوقة
5	بنقوش (10 أوراق)	10	ملقعة طعام من الكريمة المخفوقة
225	كوب من البازلاء الخضراء	85	شريحة من الخبز الإيطالي
165	كوب من شوربة البازلاء العلبّة	5	ملقعة طعام من توابل السلطة الإيطالي
2410	فطيرة الخوخ (دراقن)	55	ملقعة طعام من المرّس
405	قطعة من فطيرة الخوخ (دراقن)	40	كوب من اللفت المطبوخ
190	كوب من شراب الخوخ العلبّ المرّكز	50	كوب من عصير الليمون العلبّ
380	كوب من الخوخ المجفف	5	ملقعة طعام من عصير الليمون
35	قطعة خوخ نيئة	15	ليمونة نيئة
75	كوب من شرائح الخوخ	20	رأس خس كامل (العادي)
95	ملقعة طعام من زبدة الفول السوداني	70	رأس خس كامل (الترهش)

245	كعكة زبدة الفول السوداني (Cookie)	65	كوب من عصير الليمون الحامض (الليمون الأخضر)
1910	كوب من زيت الفول السوداني	190	كوب من المكرونة المطبوخة
840	كوب من الفول السوداني الجفّف	135	قطعة مانجو
165	أونصة من الفول السوداني المحمص	35	ملقعة طعام مانجيز
190	كوب من شراب الكشمري المعبّى المركز	170	أونصة من المكسرات المخلوطة الجففة
125	كوب من عصير الكشمري الملبّى	175	أونصة من المكسرات المخلوطة الجففة مع الزيت
85	قطعة كشمري	80	أونصة من جبنة موزاريلا
65	كوب من البازلاء المطبوخة	120	كوب من القمل الملبّى
115	كوب من البازلاء الملبّية	20	كوب من الخردل الأخضر المطبوخ
3450	قطعة الجوز	5	ملقعة طعام من الخردل الأصفر
575	قطعة من قطيرة الجوز	65	قطعة من خبز الشوفان
720	كوب من أنصاف الجوز	1910	كوب من زيت الزيتون
5	ملقعة طعام من الفلفل الأسود	125	ملقعة طعام من زيت الزيتون
20	قطعة فلفل خضراء حارّة	15	4 قطع من الزيتون الأخضر المتوسطة
20	قطعة فلفل خضراء حارّة	15	3 قطع من الزيتون الأسود الملبّية الصغيرة
15	قطعة فلفل خضراء حلوة مطبوخة	5	ملقعة طعام من مسحوق البصل
15	قطعة فلفل خضراء حلوة مطبوخة	80	حلتان من حلتان البصل مع اليتسماط
20	قطعة مغلّ خيار	20	عبوة واحدة من شوربة البصل
140	كوب من عصير الأناناس غير الحلوّ	55	كوب من قطع البصل النيئة





150	كوب من الأناناس المعلية	105	كوب من عصير البرتقال المعلب
35	شريحة من الأناناس الملب	5	معلقة طعام من الزعتر
65	قطعة تورتيلا الذرة (Tortilla)	145	كوب من عصير الخوخ المعلب
375	كوب من سلطة التوتية	55	3 قطع من الخوخ المعلب
165	3 أونصات من التوتية المعلية مع الزيت	105	10 رقائق من البطاطس
135	3 أونصات من التوتية المعلية	360	كوب من سلطة البطاطس مع المايونيز
75	شريحتان من فخذ الديك الرومي	145	قطعة بطاطس مجبوزة
240	كوب من الديك الرومي المشوي	120	قطعة بطاطس معلية
30	كوب من اللفت الأخضر المطبوخ	235	كوب من البطاطس المهروسة (Mashed Potato)
75	كوب من عصير الخضار المعلية	225	كوب من البطاطس المهروسة مع الحليب
70	كوب من شوربة نباتية معلية	160	10 أعواد من البطاطس المعلية
70	معلقة طعام من الخبز والزيت	1920	فطيرة اليقطين
صفر	معلقة طعام من الخبز	320	قطعة من فطيرة اليقطين
420	كوب من طحين القمح	85	كوب من اليقطين المعلب
25	معلقة طعام من الخميرة	40	كوب من عصير البنندورة المعلب
145	8 أونصات من اللبن قليل الدسم	220	كوب من صلصة البنندورة المعلية دون ملح
125	8 أونصات من اللبن متزوج الدسم	220	كوب من صلصة البنندورة المعلية مع ملح
140	8 أونصات من اللبن كامل الدسم	85	كوب من شوربة البنندورة المعلية
		25	قطعة بندورة نيئة



ملحق رقم (4) استبيان القلق
كم مرة تعرضت لأي من هذه الأعراض أثناء الشهر الماضي

م	لم يحدث 0	نادراً 1	أحياناً 2	غالباً 3	عادة 4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					



- أ. إذا كان مجموع الدرجات أقل من 30 يدل ذلك على عدم إصابتك بالقلق.
- ب. إذا كان مجموع الدرجات أكثر من 40 دل ذلك على إصابتك بقلق معتدل الشدة، وتحتاج لمراجعة مختص بالأمراض النفسية.
- ج. إذا كان مجموع الدرجات أكثر من 50 دل ذلك على إصابتك بقلق شديد، وتحتاج لمراجعة مختص بالأمراض النفسية.



www.KitaboSunnat.com



المصادر

أ. المصادر الأجنبية

1. American College of Sport Medicine. "The Importance and Benefits of Physical Activity". Health/Fitness Brochure, 2003.
2. American Dietetic Association. "Position of the American Dietetic Association: Weight Management.". J. Am. Diet. Assoc. 97: 71 - 74, 1997.
3. Andersen, R.E., Wadden, T.A., Bartlett, S.J. et al: "Effects of Lifestyle Activity vs. Structured Aerobic Exercise on Obese Women: A Randomized Trial", JAMA, 281 (4): pp. 335 - 340, 1999.
4. Andersen, L.B., P. Schnohr, M. Schroll, et al: "All Cause Mortality Associated with Physical Activity During Leisure Time Work, Sports, and Cycling to Work, Arch. Intern. Med. 160: pp. 1621 - 1628, 2000.
5. Bathalon, P., "Soldiers' Weight Loss Efforts Include Unhealthy, xxx" American College of sport Medicine, News Release, June 2, 2005.
6. Beals, Katherine. "The Skinny on 'Fat Burners'". Fit Society page, American College of Sport Medicine, 2002.
7. Bijnen, F.V.H.C.J., Caspersen, E.J.M., Feskens, W.H.M., Saris, W.L., Mosterd, and D. Kromhout. "Physical Activity and 10 Year Mortality from Cardiovascular Diseases and All Causes". Arch. Intern. Med. 158: pp. 1499 - 1505, 1998.



8. Blair, Steven, N., Cheng, Yiling, Scott Holder, J. "Is Physical Activity or Physical Fitness More Important in Defining Health Benefits"? *Medicine & Science in Sport & Exercise*, Vol. 33 (6), June 2001, pp. S379 - S399.
9. Brendan D. Hamphries. "Bone, Muscle and Hormones, Current Comment". American College of Sport Medicine, July 2001.
10. Case, N.S., Horwill, C.A., Landry G.L., Oppliger, R.A., and Shelter A.C. "Current Comment on Weight Loss in Wrestlers". Prepared for American College of Sport Medicine, June 1998.
11. Center for Disease Control, "Hyperthermia and Hydration Related Deaths Associated with Intentional Rapid Weight Loss in Three Collegiate Wrestlers". North Carolina, Wisconsin, and Michigan, November-December 1997, *MMWR* 47: 105 - 108, 1998.
12. Dan M. Pincivero. "Rest During Resistance Training, Current Comment". American College of Sport Medicine, May 2001.
13. Darryn S. Willaughby. "Resistance Training in the Older Adult, Current Comment". American College of Sport Medicine, April 2001.
14. Durmin, J.V.O.A. and Womesly, J.J. "Body Fat from Body Density and Its Estimation from Skinfold Thickness". *British Journal of Nutrition*, Vol. 32, page 95, 1975.
15. Fahey, T.D., Insel, P.M., and Roth, W.T. "Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness". (2nd Ed.) Mountain View, CA: Mayfield, 1997.



16. Felgenbaum, M.S., and Pollock, M.L. "Strength Training: Rationale for Current Guidelines for Adult Fitness Program". *Physician sports Medicine*, 25: 44 - 64, 1997.
17. Fleck, S.J. and Kraemer, W.J. "Designing Resistance Training Program". 2nd ed. Champaign, IL, Human Kinetics Publishers, 1997, pp. 15 - 29, 131 - 163, 217 - 230.
18. Hant, Gail N. and Christy D. "Position Stand on Resistance Training Progression". *American College of Sport Medicine*, February 7, 2002.
19. International Dairy Deli Bakery Associations What's In Store Report, Vol. 13, September 1998.
20. Kaprio, J., Kajala, U.M., Koshenvuo, M. and Sarno, S. "Physical Activity and Other Risk Factors in Male Twin-Pairs Discordant for Coronary Heart Disease". *Atherosclerosis*, 150: pp. 193 - 200, 2000.
21. Michael, G.B. "The Physiology of Aging, Current Comment". *American College of Sport Medicine*, February 2001.
22. Ketegian, S. "Walk Around Block or Swim Laps to Stay in Shape as You Grow Older". *Sport Medicine: Aging*, July 18, 2000.
23. Lam, Michael, M.D. *Strength Training*, 2004.
24. Lawrence, L.S., and Graham, T.E. "Caffeine and Exercise Performance Current Comment". *American College of Sport Medicine*, July 1999.
25. Lee, I.M., Sasso, H.D. and Paffenbarger, Jr., R.S. "Physical Activity and Coronary Heart Disease in Men: Does the Duration



- of the Exercise Episodes Predict Risk?" *Circulation* 102: pp. 981 - 986, 2000.
26. Lee, I.M., and Pafferbarger, Jr. R.S. "The Association of Light to Moderate and Vigorous Intensity Physical Activity with Longevity". The Harvard Alumni Health Study, *American Journal of Epidmology*, 151, pp. 293 - 299, 2000.
 27. Loretto, M.P.H. "Exercise and Age-Related Weight Gain, Current Comment". American College of Sport Medicine, September 1999.
 28. Leubbers, Paul. "Enhance Your Flexibility". American College of Sport Medicine, Spring 2002.
 29. Martin, Jim. "The Effect of Age and Exercise on Short Term Maximum Performance. A Model Based on Physiological Systems". University of Utah, 1996.
 30. Martin, Rice. "Coefficients for Various Activities". October 6, 2003.
 31. Mc Ardle, W.D., Frank, I.K., Victor, L. and Katch. "Exercise Physiology", Lea & Febiger, Philadelphia, 1986.
 32. Michael L.P. et al "Position Stand for the American College of Sport Medicine. The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Caradiorespiratory and Muscular Fitness and Flexibility in Healthy Adults", 1998.
 33. Mitchell, T, Gibbons, Larry, W.I., Devers, S., Ernest, M.I., and Conrad, P.Z. "Effects of Cardiorespiratory Fitness on Health Care Utilization", *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 36 (12): pp. 2088 - 2092, December 2004.



34. Ready, A.E., Namark, B., Ducas, J. et al “Influence of Walking Volume on Health Benefits in Women Post-Menopause”. Medical Science Sports Exercise, 28: pp. 1097 - 1105, 1996.
35. Robert S.M. “Exercise and the Older Adult, Current Comment”. American College of Sport Medicine, July 2000.
36. Sesso, H.D., Paffenbarger, R.S., Jr., Ha, T. And Lee, I.M. “Physical Activity and Cardio-Vascular Disease Risk in the Middle-Aged and Older Women”, American Journal of Epidemiol. ISP: pp. 408 - 416, 1999.
37. Sesso, H.D., Paffenbarger, R.S., Jr., Ha, T. And Lee, I.M. “Physical Activity and Cardio-Vascular Disease Risk in Men”, The Harvard Alumni Health Study, Circulation 102: pp. 975 - 980, 2000.
38. Shrier Ian and Gossal, K. “Myths and Truths of Stretching, Sport Medicine, Vol. 28, 2000.
39. Starkey D.B., Pollock, M.L., Ishida, Y. et al “Effect of Resistance Training Volume on Strength and Muscle Thickness”, Medical Science Sports Ecerc, 1996, 28 (10), pp. 1311 - 1320.
40. Stella L.V. “Calcium Can be Key to Weight Loss”, American College of Sport Medicine, News Release, April 15, 2004.
41. Stephen, B.T. “Variety of Pre-participation Activities, Not Just Strict Recommended to Prevent Injuries in Sports”, American College of Sport Medicine, News Release, March 3, 2004.



42. Stressman, J., Maarvi, Y., Hammerman-Rozenberg, R. et al "The Effects of Physical Activity on Mortality in the Jerusalem 70 year-olds, Longitudinal Study", Journal of American Geriatr. Spc. 48, pp. 499 - 504, 2000.
43. The Canadian Physical Activity Fitness & Lifestyle Appraisal. Canadian Society for Exercise Physiology, 1996, Reprinted January 1997.
44. The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, Texas, 1997. Printed in Advance Fitness Assessment and Exercise Prescription, 3rd Edition, Vivian H. Heyward, 1998, 1998, p. 48.
45. Trudeau, F., Laurencelle, L., Tremblay, J. et al "Daily Primary School Physical Education: Effects on Physical Activity During Adult Life", Medicine & Science in Sport & Exercise: 3 (1) pp. 111 - 117, 1999.
46. Uhley, V.E., Pellizzon, M.A., Buison, A.M., Guo, F., Djuric Z., and Jen, K.L.C. "Chronic Weight cycling Increases Oxidative DNA Damage Level in Mammary Gland of Female Rats For a High-Fat Diet", Ntrr. Cancer, pp. 29: pp. 55 - 59, 1997.
47. U.S. Department of Agriculture, Home and Garaden Bulletin No. 72, Calorie and Fat Gram Chart.
48. U.S. Food and Drug Administration, FDA Consumer, April 1992.
49. Victorian Government, Healthy Eating Club, January 2005.
50. Wilson, G. "Optimizing the Elastic Potential of the Musculature: Implications for Strength Training and Performance", New Zealand Strength and Conditioning Conference, Wellington, 1997.



51. Current Internal Medicine 2003, Medical Diagnosis and Treatment.
52. Current Infectious Diseases, 2001.
53. Harrison's Internal Medicine.
54. Davidson's Medicine, 1999.
55. Preventive and Social Medicine (K. Palk, 24th Edition).
56. Cecil Essentials of Medicine, 1997.
57. Health Education and Community Pharmacy (N.S. Parmar).
58. W.H.O., Interest Sites and Many Related Links.



ب. المصادر العربية

1. دليل الأمراض النفسية (محمد سعيد شرف).
2. ظاهرة إدمان المخدرات في أوساط الشبان في لبنان (مركز أبحاث مكافحة الجريمة بوزارة الداخلية السعودية).
3. المخدرات والعقاقير المخدرة (مركز أبحاث مكافحة الجريمة بوزارة الداخلية السعودية).
4. المخدرات الخطر الداهم، الدكتور. محمد علي العبار.
5. الإدمان أسبابه ومظاهر الوقاية والعلاج (مركز أبحاث مكافحة الجريمة بوزارة الداخلية السعودية).
6. الأمراض المعدية ومستجداتها العالمية، د. أمين عبدالحمد مشخص (الوكالة المساعدة للطب الوقائي بوزارة الصحة السعودية والمكتب الإقليمي، الشرق الأوسط منظمة الصحة العالمية).
7. دليل صحة الأسرة، كلية طب هارفارد.
8. الإكتئاب، د. إبراهيم عبدالستار.