

ثبتت المصطلحات

(سرد هجائي للمصطلحات)

أولاً: عربي - أنجليزي

أ

Well-meaning parents	آباء وأمّهات ذوا نوايا طيبة
HBALC	إتش بي أل سي (هيموجلوبين مرتبط بالجلوكوز)
Telephone Prompts And Counseling	اتصالات ومشورة هاتفية
Negative affect	أثر سلبي
Annual statistical italiano-2000. Rome STAT 2001. OECD health data 2000: a comparative analysis of 29 countries. Paris: Organization for Economic Cooperation and Development 2000.	إحصاء إيطالي سنوي - 2000. روما، أي. إس. تي. إيه. تي. 2001. أو. تي. سي. دي. المعلومات الصحية 2000: تحليل مقارنة لـ 29 دولة. باريس: منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية.
Perceptions of adherence	إدراك ووعي بالالتزام
WHI Self-monitoring tools	أدوات دراسة مبادرة تحفيز صحة المرأة للرقابة الذاتية
Hypercholesterolemia	ارتفاع الدهون
Mildly hypertensive	ارتفاع طفيف في ضغط الدم
Brief in-person counseling	الإرشاد الموجز لشخص بمفرده
Fat Land	أرض الدهن
Sleeplessness	أرق
Dance for Health	أرقص من أجل الصحة
Open-ended questions	أسئلة مفتوحة

Other Spanish / Hispanic / Latino	أسبانيون آخرون / أمريكيون لاتينيون / لاتينيون
Child Feeding Questionnaire (CFQ)	استبيان إطفام (تغذية) الطفل
Food frequency questionnaire	استبيان تكرار التغذية
Using Tailoring in Group Setting	استخدام التصميم في المنظومات الجماعية
Use positive self talk	استخدم التحادث الشخصي الإيجابي
Use time-management skills	استخدم خبرات مهارات إدارة الوقت
category - strategies Specific	استراتيجيات التصنيف المحدد
Knowledge and Skills Strategies	استراتيجيات المعرفة والمهارات
MI Strategies	إستراتيجيات المقابلات التحفيزية
Strategies to reduce stress	استراتيجيات تقليل الضغوط
Unsure About-Change Counseling	استشارة (إرشاد) للفتنة الغير متأكدة من إمكانية إجراء تغيير
Ready-To-Change Counseling	استشارة (إرشاد) للفتنة المستعدة لإجراء تغيير
Not-Ready-To-Change Counseling Session	استشارة للغير - مستعد - للتغيير
Patient-centered counseling	استشارة مركزة على المريض: أمر حدسي بدهي وكثيراً ما يكون موجهاً توجيهاً فطرياً بدهيياً (بصورة صائبة وحيثية common sense oriented)
Brief in-person counseling	استشارة، إرشاد موجه لشخص بمفرده
Reflective Listening	استماع تأملي تفكري
Eliciting self-motivational statements	استنباط الإفادات التحفيزية الذاتية
Schlundt	اسكلوندت: وجد الاختصاصي السايكولوجي الذي عمل مع الأشخاص المفرطين في الأكل والذين يعانون من دورات حلقات من اضطرابات الأكل في مسح زائدي الوزن؛ وجد أنهم يقيمون مقدرتهم على التغلب على إغراءات أو أغواءات الأكل أثناء حالات العواطف والشعور السالبة بأنها أقل من مقدرات الأشخاص طبيعى الوزن (٦).
Eskimo	اسكيمو

Brand name and fast food restaurant products	أسماء تجارية ومنتجات مطاعم الأغذية السريعة
Smith and Colleques	اسميث وزملاؤه: كانت لهم دراسة أولى رائدة pilot، حيث درسوا نساء زائدات وزن (٤١٪ منهن من الأمريكيات من أصل إفريقي) مصابات بالسكري من النوع الثاني.
Other Asian/pacific Islander	آسيويون آخرون من جزء الباسفيكي
Hispanic	أصل إسباني
Infant feeding	إطعام (تغذية) الرضع
Preschool children	أطفال ما دون سن المدرسة
Aspects Overview	إطلالة
Other Race	أعراق أخرى
Herbs & Spices	أعشاب وتوابل
Trained lay church members	أعضاء الكنيسة العاديين المدربين
Fresh finger food fruits and vegetables	أغذية أصابع فواكه وخضروات طازجة
Convenience foods	أغذية مريحة
Less structure-oriented	أقل توجهاً أو تكيّفاً تركيبياً
Persuade	إقناع
Depression & anxiety	اكتئاب وقلق
Depression	اكتئاب، إجابات
Emotional eating	الأكل الشعوري: كثيراً ما يتم وصف الأكل الشعوري ويعلنه زائدي الوزن مقارنة بالأشخاص طبيعى الوزن (الذين ينفون لجوعهم له) وعليه التنبأ باستعادة الوزن (زيادة الوزن weight regain) بعدم كبح الأكل استجابة للعواطف (الانفعالات) والتفكرات.
Impulse eating	أكل بالنوازع (بالاستحثاث)
Reduced total and saturated fat diet	أكل منخفض الدهون الكلية والدهون المشبعة

Clinicians	إكلينيكيون (سريريون)
Games	ألعاب
Aleut	أليوت
Examples of Dietary Strategies Based on Long-Term Randomized Clinical Trails Focused on Lifestyle change	أمثلة للاستراتيجيات التغذوية المعتمدة على التجارب الإكلينيكية (السريرية) العشوائية طويلة الأجل المركزة على تغيير نمط الحياة
Cardiovascular diseases (CVD)	أمراض قلبية وعائية
Psychological illnesses	أمراض (نفسية) سيكلوجية
Hispanic Americans	أمريكان من أصل إسباني
African American	أمريكيات من أصل أفريقي
Eliciting self-motivational statements	انتزاع الإفادات التحفيزية الشخصية
Regular insulin	أنسولين نظامي معتاد
Computer-based tools and systems	أنظمة معتمدة على الحاسب الآلي
Age-specific healthy eating patterns.	أنماط أكل صحية محددة للعمر المحدد
Types of Child Feeding Practices	أنواع ممارسات إطعام الطفل
Find a support system	أوجد نظام دعم
Oregano	أوريغانو العشب العطري الذي يشبه الزعتر
Oliveria	أوليفيريا: أكدت أوليفيريا وزملاء لها وجود علاقة إحصائية معنوية ولكنها متوسطة ($p > 0.05$) بين ما يتناوله الأبوان وما يتناوله الأطفال بالنسبة لمعظم المغذيات [٥٢].
Epstein and coworkers	إيبستين وزملاؤه: استخدموا تصميم منظوري محكم لفحص تأثيرات العلاج السلوكي القائم على العائلة على نسبة الوزن الزائد والنمو على مدار ١٠ سنوات في الأطفال البدناء في عمر ٦ إلى ١٢ عام [٨٠].



Baranowski

بارانويسكي وزملاؤه: قدموا معلومات توضح أن استهلاك الأطفال في سن المدرسة لكميات معتبرة من الخضروات والفواكه يحدث في الغداء أو العشاء [٦١]. إن ضغط أو إجبار الأبوين للأطفال «افعل ما أقول» على أكل الخضروات أثناء الوجبة الغذائية هو أحد الطرق لتشجيع الأطفال على الأكل. وتوضح الدراسات أن تقديم الطعام للحصول على مكافأة، يقلل تفضيل (الأطفال) لذلك الطعام [٥٦-٥٨]. ومن المهم جداً، أن دراستين قد كشفنا بأن ضغط الأطفال ليأكلوا يقلل من قدرتهم على التنظيم الذاتي لتناول الطعام تلبية للشهية

Bandura: He described Psychological model of social learning theory

باندورا: باندورا من أوائل من وصفوا مفهوم التخطيط في إستراتيجية مهمة استخدمت في النموذج السيكولوجي لنظرية التعلم الاجتماعي

Baum

باوم وزملاؤه: درسوا انقاص الوزن واكتشفوا أن الأشخاص في حالة المحافظة (على الوزن) مع الحد الأدنى من الإتصال (بالمرشد) قد عانوا من انتكاس ملحوظ (معنوي) نتج عنه إستعادة وزن تم انقاصه من قبل

Byrne & Colleagues

بايرن وصحبه: أفادوا بأن خصائص معينة ترتبط بالأشخاص اللذين يستعيدون وزناً (بعد إنقاص) (١٤). وهؤلاء المستعدين للوزن (regainers)، كثيراً ما يكونوا مشتتي الأفكار (display dichotomous thinking)؛ على سبيل المثال «إذا قضمت مجرد قضمة من كيك الجبن هذا، فسأكون قد تخلّيت عن اتباع حميتي، ولا أمل لي (ففي النجاح)»

If I eat just one bite of this cheese eake I have gone off my diet and there is no hope for me.

Novel counseling programs	برامج إرشاد واستشارات تغذوية ممتازة
Multicomponent Maintenance Programs	برامج المحافظة المتعددة المكونات
Multi-component school programs	برامج مدرسية متعددة المكونات
Brownell	براونيل: درس الفتيات القوقازيات (البيض)؛ حيث كانت حالة الأمهات وبناتهن مثبطة (للعمل) (١٠).
Black Churches United for Better Health	برنامج اتحاد الكنائس السوداء لصحة أفضل
Parent As Teachers	برنامج الأبوين كمدرسين: هو مشروع تعليمي أبوي وطني للسكان المحرومين من الخدمات والذي يركز على تنمية وتطوير ممارسات رعاية الأطفال، لكنه لا يتضمن مكون خاص بالوجبات الغذائية. لقد دمج الباحثون في ولاية ميسوري (Missouri state) برنامج الأبوين كمدرسين في برنامج الخمس العالية، الدهون المخفضة (High 5• Low Fat (HSLF) Program) الذي يركز على تعليم الوالدين الأمريكيين الأفارقة ليكونوا نماذج جيدة للسلوك مع التأكيد على تناول الفواكه والخضروات. توضح النتائج الأولية زيادات متواضعة في تناول الفواكه والخضروات من قبل والدي الأطفال حيث وجدت نماذج لسلوكيات الأكل الصحية [٨٣].
Intensive intervention program (IIP)	برنامج التدخل المكثف
National Cholesterol Educational Program (NCEP) Step 1 and 2	برنامج وطني للتوعية بالكوليستيرول
High 5• Low Fat(HSLF) Program	برنامج الخمس العالية، الدهون المخفضة: يركز هذا البرنامج على تعليم الوالدين الأمريكيين الأفارقة ليكونوا نماذج جيدة للسلوك مع التأكيد على تناول الفواكه والخضروات. توضح النتائج الأولية زيادات متواضعة في تناول الفواكه والخضروات من قبل والدي الأطفال حيث وجدت نماذج لسلوكيات الأكل الصحية [٨٣].
The Diabetes Prevention Program (DPP)	برنامج الوقاية من مرض السكري
Church-based nutrition and physical activity program	برنامج تغذوي رياضي مقام في الكنيسة
Church-based change behavior program	برنامج تغيير السلوك المعتمد على الكنيسة (في الكنيسة)

Industry wellness program	برنامج رفاهية العاملين في الصناعة
Eat for Life	برنامج كل من أجل الحياة
Body and Soul Project program	برنامج مشروع الجسم والروح
Aerobic exercise program	برنامج نشاط رياضي هوائي
Model Program	برنامج نموذجي
National Cholesterol Educational Program (NCEP) Step 1 and 2	برنامج وطني للتوعية بالكوليستيرول
Urinary protein	بروتين بولي
E-mail	بريد إلكتروني
Micro-waved potato topped with cottage cheese rond vegetables	بطاطس بالميكروويف مغطاة بجبن قريش وخضروات
Refrigerated mashed potatoes with broccoli and salsa	بطاطس هريش مبردة مع البروكلي ولحيه التيس
Pliner and Pelchat	بلاينر وبيلشات: بلاينر وبيلشات صنفا في جدول، ما يحبه وما لا يحبه الأطفال المستهدفين والديهم. أظهرت النتائج أن أطفال الدراسة شابهوا والديهم في أطعمتهم المفضلة.
Balsamic	بلسم: مادة زيتية رائتيجية عطرة تسيل من بعض الأشجار أو الأعشاب
Supportive atmosphere,	بيئة داعمة (صالحة للعمل)
Puerto Rican	بيرتوريكيون
Birch and Others	بيرش وأخرون: وجدوا أن الأطفال في عمر ٤ إلى ٧ شهور لا يحتاجون لخبرة كبيرة بطعام جديد لكي يفضلونه. وإضافة إلى ذلك، أن هذا الطعام الجديد قد يعزز قبول الطفل لأطعمة مشابهة أخرى. يتعارض ذلك مع ما يشاهد لدى الأطفال في عمر ٢ إلى ٥ أعوام والذين يبدو أنهم يحتاجون إلى تعرض للطعام الجديد عدة مرات قبل حدوث زيادات كبيرة في تناوله [دراسة فرايمينجهام للأطفال

Birch

بيرش: يوضح بحث له إنه عندما يصل الأطفال إلى عمر ٢-٥ أعوام، فستكون هناك حاجة إلى ٥ إلى ١٠ تعرضات لطعام جديد ليصبح ذلك الطعام مفضلاً لديهم بدرجة كبيرة.

Perri and Nezu

بيرري ونيزو: دربا المشاركين على مهارات الوقاية من الانتكاس كجزء من برنامج متعدد المكونات يشمل إتصالات المريض - المعالج بواسطة البريد الإلكتروني والهاتف (١١). و كانت النتيجة أنه بالإضافة التدريب على مهارات الوقاية من الانتكاس أن حافظ المشاركون على الوزن المنقوص، أثناء جلسات المتابعة، مقارنة مع المعالجة الأولى بدون جلسات متابعة حيث لم تتم المحافظة على الوزن المنقوص.

Perri

بيرري: لقد بحث مفهوم العلاج الممتد هذا بمقارنة فترة العلاج المعتادة لمدة ٢٠ أسبوع بفترة علاج ممتدة لـ ٤٠ أسبوع (٢). ولقد وجد أنه أثناء الفترة بين ٢٠ و ٤٠ أسبوع، فإن الالتزام بالحمية ونقص الوزن قد استمر. ولكن بدون تدخل بعد ٤٠ أسبوع، لم يتم الحفاظ على نقص الوزن ولا على الالتزام الغذائي.

Whites

بيض

ت

Parental Influences on Children's Food Preferences and Patterns

تأثير الأبوين على أنماط أكل الأطفال وتفضيلاتهم للأغذية

History of denying problems

تاريخ إنكار المشاكل (إنكار وجود مشاكل)

Affirming

تأكيد/ إقرار

Reflection

تأمل وتفكير

Insurance

تأمين

Long-term randomized clinical trials

تجارب سريرية عشوائية طويلة الأجل

Trial of Ready to Eat Cereals (TREC)

تجربة الحبوب الجاهزة للأكل: نظرت هذه التجربة أو الدراسة في تغييرات كوليسيترول الأطفال والوالدين عقب دراسة التغذية التي قدمت فيها الحبوب إلى العائلات. وقد احتوى أحد منتجات الحبوب على مستوى عالي من الفولات بينما لم يحتوي الآخر على أي كمية منه. وقد كان المنتجان متشابهان كما يبدو. لقد طور فريقنا من اختصاصيي التغذية موادًا تمكن من تنفيذ إستراتيجيات تغيير السلوك المركزة على تسهيل التغيير المعني بخفض استهلاك الوالدين والأطفال للدهون المشبعة وزيادة استهلاك الفواكه والخضروات.

Diabetes Control and Complications Trial (DCCT)

تجربة السيطرة على مرض البول السكري ومضاعفاته: في هذه التجربة تم التأكيد على غذاء منخفض الدهون المشبعة وغني بالفواكه والخضروات. إكلينيكيًا، أظهرت هذه الدراسة أهمية تأثيرات الوالدين على الأطفال المصابين بالبول السكري. لقد استشير وبصورة متكررة المراهقين ذوي اضطرابات الأكل الذين وصفوا تحكم أبويهم الشديد في سلوكيات أكلهم في مرحلة الطفولة. لقد استخدم الأبناء ممارسات أكل مقيدة جدًا لتحقيق أكبر نقص في مستويات جلوكوز الدم. ولقد كانت النتيجة نشوء بالغين يتعاملون مع مرض البول السكري بسلوكيات أكل غير صحية بدرجة بالغة [٨٧،٨٨].

Coronary Primary Prevention Trial (CPPT)

تجربة الوقاية الأولية من أمراض الشرايين التاجية

Alcohol randomized clinical trials (Alcohol RCT)

تجربة سريرية تغذوية عشوائية للكحول

Dietary randomized controlled clinical trial (RCT)

تجربة سريرية تغذوية عشوائية متحكم فيها

Smoking randomized clinical trial (Smoking RCT)

تجربة سريرية عشوائية للتدخين

Randomized trial

تجربة على الشبوع

Health Project trial

تجربة مشروع الصحة

Positive self-talk

تحادث شخصي إيجابي

Identifying Stress

تحديد الضغوط

Tailoring Strategies

تخطيط (تصميم) الاستراتيجيات

Tailoring Messages	تخطيط الرسائل
Tailoring to Patient Needs	تخطيط أو تصميم وتفصيل متطلبات (حاجيات) المريض
Planning Ahead	تخطيط للمستقبل
Modeling within life stages	تخطيط نموذجي خلال مراحل الحياة
Intervention Exercise for minorities	تدخل التمارين (النشاط الرياضي البدني) للأقليات
Exercise intervention	تدخل التمارين (التدخل الرياضي)
Culturally-tailored self-help intervention	تدخل المساعدة الذاتية صمم تصميمًا ثقافياً وتم عن طريق اتصال هاتفي لمرة واحدة لتحفيز زيادة استخدام مواد تدخل المساعدة الذاتية
Motivational interviewing intervention	تدخل المقابلات التحفيزية
Diabetic overweight women intervention	تدخل النساء زائدات الوزن المصابات بالسكري
Intensive intervention	تدخل بكثافة
Educational intervention	تدخل تعليمي توعوي
Dietary Intervention Study in Children (DISC)	تدخل تغذوي في الأطفال
Group-based dietary intervention	تدخل تغذوي معتمد على المجموعة (التدخل التغذوي الجماعي)
Minimal intervention	تدخل حدي
Diet Intervention Study in Children	تدخل غذائي للأطفال
Education based intervention	تدخل معتمد على التوعية (التدخل التوعوي)
C D-Rom interventions	تدخلات الأسطوانات (السي دي روم)
Family-Based Interventions in Older Children	تدخلات الأطفال الكبار (عمرا) المعتمدة على العائلة
Existing Family-Based	تدخلات موجودة قائمة معتمدة على العائلة
Skills training	التدريب لإكساب المهارات
Relapse prevention training(RPT)	التدريب من أجل الوقاية من أو منع الانتكاس
Remembering	تذكر
Children recall	تذكر الطفل (الأطفال) (للغذاء المتناول)

Emotion-focused	تركيز على المشاعر والعواطف
Problem-focused	تركيز على مشكلة
adherence with Dietary recommendation	التزام بالتوصيات التغذوية
Dietary adherence	التزام غذائي / تغذوي
Tape recording	تسجيلات الأشرطة
Response facilitation	تسهيل الاستجابة
Fostering Patterns of Preference Consistent with Healthier Diets in the Very Young	تشجيع أنماط التفضيل الغذائي المتسقة مع الأغذية الأكثر صحية في وقت مبكر من الطفولة
Portion Distortion	تشوه الكمية (تغيير وزن أو حجم) (كمية الطعام)
Identifying your Patient	تصحيح ذاتي
Tailoring	تصميم وتفصيل
Stereotype age group	تصنيف مجموعات العمر في أنواع (نمطية) محددة
Normalization	تطبيع الوضع وتسويته
Tagging feelings	التعبير عن المشاعر
Modifying Favorite Foods to Add Zest	تعديل الأغذية المفضلة لإضافة نكهة
Diet modification DM	تعديل التغذية
Modification of Diet in Renal Disease Study (MDRD)	تعديل الغذاء/ التغذية في مرض الكلى: لقد تم استخدام تغيير نمط الحياة الغذائية في هذه الدراسة لمحاولة تأخير التطور المؤدي إلى الغسيل الكلوي في المرضى المصابين بمرض الكلى. قام مستشارو التغذية بتنفيذ وجبة معقدة تتطلب مهارة كبيرة في استراتيجيات ومراقبة الالتزام لدعم الالتزام الغذائي. في هذه الدراسة تم تعديل البروتين والفسفور في الوجبة الغذائية [٩١].
Identifying your Patient	تعرف على مريضك
Identifying your Patients Desires	تعرف على وتحديد رغبات مرضاك

Identifying your Patients Needs	تعرف على وتحديد متطلبات (احتياجات) مرضاك
Definition of Stress	تعريف الإجهاد (الضغط)
learning by teaching	تعلم بالتدريس
Observational learning	تعلم بالمشاهدة
Feedback	تغذية استرجاعية
Total or partial feeding	تغذية / إطعام كلية أو جزئية
Adolescent behavior change	تغيير سلوك المراهق
Changing Dietary Habits in Adolescents	تغيير عادات المراهقين الغذائية
Interpersonal interaction	تفاعل داخلي شخصي
Interactive voice response (IVR) technology	تقنيات استجابات صوتية تفاعلية
Self-monitoring technologies	تقنيات المراقبة والمتابعة الذاتية
Time saving technologies	تقنيات توفير الوقت
Interactive behavior change technology (IBCT)	تقنية تغيير السلوك التفاعلية
Health risk assessment (HRA)	تقييم المخاطر الصحية
Assessment of Life Cycle Factors Related to Diet and Obesity-Associated disease	تقييم عوامل دورة الحياة المرتبطة بالتغذية والأمراض المرتبطة بالسمنة
Reproduce preparation	تكرار الإعداد (للوچبة)
Food record Completion	تكملة السجل الغذائي
Emotional coping	تكيف، تهيوء عاطفي
Receiving calls	تلقي المكالمات
Rebelliousness	تمرد
New-found empowerment	تمكين، تفويض مؤسس حديثاً
Coax	تملق
Upfront patient communication	تواصل مع المرضى من على البعد
Availability of Foods	توافر الأطعمة
Raspberry	توت العليق
Tension	توتر
Muscle strain and tension	توتر وشد عضلي
Direct	توجيه

Future directions	توجيهات وإرشادات مستقبلية
National Cancer Institute recommendations	توصيات معهد السرطان القومي
Convection	توصيل حراري هوائي
Cardiovascular nutrition education	توعية تغذوية بالأمراض القلبية الوعائية
Food provision	توفير غذاء
Reproduction	توليد، تكاثر
Turner et. al. 995	تيرنر وآخرون، ١٩٩٥: قاما بتوعية معتمدة على الكنيسة لتحفيز الصحة فيما يتعلق بالأمراض القلبية الوعائية CVD في بلدة أو منطقة ريفية في شمال فلوريدا. مشاركة سنوية في نشاطات خفر الصحة المقامة في الكنيسة، ٢٩٤ مشارك في السنة الأولى و ٣٤٣ (٨٩٪) من المشاركين في السنة الأولى + ٨١ مشارك جديد؛ ٦٨٪ من المشاركين من النساء.
Telch & colleagues	تيلك وصحبه: استخدموا تركيباً نظرياً عند معالجة الأشخاص الذين يعانون من الأكل المفرط (٢٧، ٢٨). بعد التدريب على مهارات المعالجة السلوكية الحوارية (DBT)، لم تقلل النساء المشاركات في هذه الدراسة وبصفة محددة، من السلوكيات التآثرية السالبة، ولكن ارتفعت قدراتهن على إيقاف سلوكيات مثل الإفراط في الأكل. ويشير هذا البحث إلى أن المعالجة السلوكية الحوارية الـ DBT تُخفض اللهفة إلى الأكل (urge to eat) عند الإحساس بالمشاعر التآثرية السالبة في مقابل خفض حلقات التآثرات السالبة التي يشعر بها ويعاني منها الشخص المعني، تحديداً (٢٨). ويعني هذا بأن للشخص الذي يعاني من الحزن بسبب حالة صعبة ترتبط بالعمل تسبق الإفراط في الأكل، سيتدرب ويكتسب مهارة ليتعامل مع هذا الحزن ولن يبعد الشعور، ولكن يوفر استراتيجيات تمنع سلوك الإفراط في الأكل. وباستخدام مهارات المعالجة السلوكية الحوارية الـ DBT يُمكن من الإبقاء على شعور الحزن بدون أن يتبعه سلوكيات أكل غير صحي.

ب

Bilingual

ثنائيو اللغة (يتحدثون لغتين)

Garlic

ثوم

ج

Minnesota University

جامعة مينوسوتا

Pre-meal insulin boluses less precise

جرعة الأنسولين ما قبل الوجبة أقل دقة

Grilo

جريلو: درس جريلو وصحبة أحوال كانت فيها التأثيرات السالبة هي السبب الأساسي للخيارات الغذائية غير الصحية. وقد وجدوا أن المشاركين في دراستهم الذين أبدوا مشاعر سالبة قبل اختيارهم لأغذية غير صحية هم الأكثر احتمالاً المتراجعون والمنسحبون ولا يتوقع أن يستخدموا مهارات تعود وتعامل حتى يتفادوا الإغواءات والإغراءات (temptations) (٩).

Healthy Body Healthy Spirit

جسم صحي وروح معافاة (أو صحة الجسم والروح)
جلاسجو: أشار إلى ورقة مرجعية تشير إلى تقديم خدمات وقاية أوصت منظمة مهمة للخدمات الوقائية للولايات المتحدة (U.S. Preventive Services Task Force)

Glasgow

(USPSTF) (٢) بتقديمها لعدد متوسط من المرضى

Ready-To-Change Counseling Sessions

جلسات الاستشارة (للفئة) المستعدة لإجراء تغيير

Reedy -To-Change Counseling Sessions

جلسات الاستشارة (للفئة) المستعدة- لإجراء-تغيير

Unsure -About - Change Counseling Sessions

جلسات الاستشارة، (للفئة) الغير متأكدة من إمكانية إجراء تغيير

Group Sessions

جلسات الدروس الجماعية

Pre-meal or pre-prandial blood glucose

جلوكوز الدم ما قبل الوجبة أو ما قبل الأكل

Total Available Glucose

جلوكوز كلي متوافر

Collecting data from patient

جمع بيانات عن المرضى

American Dietetic Association (ADA)

جمعية أمريكية لاختصاص تطبيق مبادئ الغذاء والتغذية الصحيحة في الصحة والمرض

Gender

الجنس

Educational Dietary Intervention

جوانب (مظاهر) التدخل التغذوي التعليمي

Behavioral Change Aspects

جوانب (مظاهر) التغيير السلوكي

Mrs. Jones

جونس: وضعت هذه السيدة هدف إضافة فاكهتين أو نوعين من الخضار في شنطة غدائها (Lunch bag) كبداية لزيادة تناولها حتى تصل في النهاية إلى استهلاك على الأقل ٥ حصص من الفواكه والخضروات في اليوم. ويتم توصيل هذه الرسالة للمريض والمرشد الغذائي باستخدام عدة وسائل علاجية (modalities) لتقنية تغيير السلوك التفاعلية.

Johanes

جوهانز وآخرون: أشار هؤلاء إلى دراسة وطنية للأطفال في عمر ٢ إلى ١٨ سنة؛ والتي أجريت في الفترة من ١٩٧٧م إلى ١٩٧٨م، ومن ١٩٨٩م إلى ١٩٩١م، ومن ١٩٩٤م إلى ١٩٩٦م، حيث ارتفعت النسبة المثوية للأطفال من كل فئات العمر، والذين تناولوا وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية، من ٧٧٪ إلى ٩١٪ [٢٤] وكما ارتفع متوسط عدد الوجبات الخفيفة المتناولة في اليوم بنسبة ٢٤٪ مع ارتفاع متوسط تناول السعرات الحرارية اليومية من تناول الوجبات الخفيفة بنسبة ٣٠٪.

Jeffery

جيفري إختبر وزملاؤه مفهوم تقديم أو توفير الغذاء في دراسة لانقاص الوزن (١٣). فلقد أعطي المشاركين في الدراسة وجبات محددة الكميات وقليلة السعرات الحرارية معده مسبقا. وقد أظهر هؤلاء الأشخاص المشاركين في هذه الدراسة نقص وزن أكبر من الأشخاص الذين لم يعطوا وجبات، قد قاموا باختيار طعامهم كلية بانفسهم. و لقد تم الحفاظ على هذا الفرق طوال مرحلة المحافظة على الوزن المنقوص لمدة ١٢ شهر، لكن في فترة متابعة إضافية لمدة عام واحد لم يتم المحافظة على الوزن المنقوص (١٤).

ح

Push	حث
Irritability	حساسية، اهتياج
Pressure cooker	حلة الطبخ بالضغط
Desert	حلوى
Distressing episodes	حوادث متسلسلة مسببة للضغط
Monetary incentives	حوافز مادية

خ

Proscribed services	خدمات موقوفة
Dijon	خردل الديجون: التتبيلات السائلة (مزيج من سوائل الخل والليمون مع الزيت والبهارات تستعمل لتقع اللحم والأسماك لإعطائها نكهة وطراوة المخللات (sauces) والصلصات).
Confidentiality online	خصوصية وسرية على الإنترنت
Plan ahead	خطط للمستقبل
Seasoned rice vinegar as a dressing	خل الأرز المتبل كغطاء
Choice Emphasizing	خيار تركيزي
Healthy Food Choices	خيارات غذائية صحية

د

Pilot study	داسة رائدة
Dash	داش: له دراسة تغذية كلية وفرت معلومات أو بيانات لتوضيح كيف تؤدي التغييرات الغذائية/ التغذوية إلى انقاص الوزن وتخفيض مستويات ضغط الدم (١٦).
Stir fried chicken with frozen vegetables	دجاج مقلي مع التحريك مع خضروات مجمدة
Diet Intervention Study in Children DISC	دراسات التدخل الغذائي للأطفال
Women's Health Initiative and Women's Intervention Nutrition Studies)	دراسات التدخلات التغذوية للمرأة ومبادرة تحفيز وتحسين صحة المرأة

Studied Reporting Ethnic Differences in Direct or Indirect Measures of Dietary Adherence

Lipid Research Clinic Studies

Women's Intervention Nutrition Study (WINS)

Diet Intervention Study in Children DISC

Study of Nutrition in Teens SONIT

دراسات توضح الفروقات الاثنية في القياسات المباشرة أو غير المباشرة للالتزام الغذائي

دراسات عيادة أبحاث الليبيدات

دراسة التدخل التغذوي للسيدات: في هذه الدراسة الوقائية الثانوية، وضعت السيدات المصابات بسرطان الثدي على نمط غذائي قليل الدهون أو على وجبة غذائية ذات تحكم في الدهون [٩٥]. لقد استخدم التدخل الغذائي لتحديد ما إذا كان يمكن منع عودة السرطان باستخدام نمط الحياة الغذائية. تستخدم مهارات المقابلة الحفزية للتشاور مع المشاركين لتحقيق والحفاظ على وجبة غذائية ذات دهون مشبعة منخفضة جدا مع زيادة تناول الفواكه والخضروات.

دراسة التدخل الغذائي للأطفال: في هذه الدراسة استشير والدي الأطفال الذين يرتفع لديهم مستوى الكوليستيرول عن المعدل الطبيعي. لقد ركزنا على خفض استهلاك الدهون المشبعة وزيادة استهلاك الفواكه والخضروات في غذاء الأطفال عمر ٧ إلى ١٠ أعوام، مع استمرار التدخل حتى عمر ١٨ عاما. بعد ٣ سنوات، أظهرت المعلومات الإحصائية ذات الدلالة أن مستويات الكوليستيرول منخفضة الكثافة لدى الأطفال في هذه الدراسة قد قلت بإتباع تغذية معدلة الدهون والتي ركزت أيضا على استهلاك الفواكه والخضروات [٨٤].

دراسة التغذية لدى المراهقين: في هذه الدراسة، عمل الباحثون بكثافة مع والدي الأطفال، الذين يرتفع لديهم مستوى الكوليستيرول منخفضة الكثافة إلى أكثر من المئتين ٥٠ (percentile ٥٠). لقد طور فريق أختصاصيي التغذية تدخلات ومواد مناسبة ركزت على تغيير عادات أكل المراهقين وتحفيزهم لخفض استهلاك الدهون المشبعة مع زيادة استهلاك الفاكهة والخضروات

Healthy Body Healthy Spirit Study	دراسة الجسم الصحي والروح المعافاة (أو دراسة صحة الجسم والروح) فيها تم تقييم تدخلات التوعية التغذوية تحضيراً لتجربة خفض مخاطر أمراض القلب الوعائية
Healthy life styles Pilot Study	دراسة أنماط الحياة الصحية النموذجية
Bogalusa Heart Study	دراسة بوجالوسا للقلب: أكدت دراسة بوجالوسا للقلب أن تجمع عوامل الخطورة في مرحلة الطفولة يمتد ويتواصل إلى مرحلة البلوغ [٥].
Modification of Renal Disease Study	دراسة تعديل المرض الكلوي
Pilot study	دراسة رائدة
Framingham Children`s Study	دراسة فرامينجهام: دراسة فعالية إنقاص الوزن وفعالية غذاء منخفض الصوديوم/ عالي البوتاسيوم.
Monetary Incentives	دراسة متعارضة التصميم
Harvard Long-term follow-up Growth Study	دراسة هارفارد طويلة المدى لتتبع النمو، وقد كتشفت هذه الدراسة بعد ٥٥ عاماً من التتبع، أن البدانة في مرحلة المراهقة زادت مخاطر الإصابة بالمرض وحدوث وفاة (بإذن الله) الرجال بعد البلوغ، ذلك بغض النظر عن تكوين الجسم؛ ولقد كان معدل الخطورة النسبية لحدوث الوفاة بأسباب متعددة ٢,٣ ويسبب أمراض القلب التاجية كان المعدل ١,٨، لدى البالغين الذين كانوا زائدي وزن في مرحلة الشباب مقارنة بالبالغين الذين كانوا نحيفين في تلك المرحلة، على التوالي.
Support	دعم
Peer support	دعم القرين (الصديق، النظير)
Group support	دعم جماعي
Emotional support	دعم عاطفي
Support and Patient – Centered counseling	دعم وإرشاد يركز على المريض
Guidando el Corazon	دليل تغيير السلوك
Harvard Medical School Guide to Healthy Eating	دليل كلية أو مدرسة الطب بجامعة هارفارد للأكل الصحي

adiposity	دهنية (بدانة)
Dizziness	دوار، سدر أو دوخة
Domel	دومل: ذكر أنه بين الأطفال الذين يبدأون الانتقال إلى تناول الأطعمة الصلبة، يظهر أن استجابة الرهبة من الأطعمة الجديدة تكون قليلة [٤٨]. في هذه الدراسة بدأت الأمهات إطعام أطفالهن (عمر ٤ - ٦ شهور) فواكه أو خضروات جديدة، ذلك بإطعام الطفل طعام جديد واحد عبر سلسلة من ١٠ وجبات.
ذ	
Having low income	ذوات دخول منخفضة (فقيرات)
ر	
Frozen ravioli with armed robed tomato sauce	رافولي مجمد (نوع من المعجنات الإيطالية يشبه الششبرك) بصوص طماطم معلبة أو معبأ في زجاجات
Trembling	رجفان ارتعاش
Printed messages	رسائل مطبوعة
Online message	رسالة على الحاسب الآلي
Desire to equate food with love	رغبة في مساواة الأكل بالحب
Self-Monitoring	رقابة ذاتية
Rollnick and Miller	رولنيك رولنيك (Rollnick) وميلر أفادا بأن المقابلات التحفيزية تؤكد على وتركز في مفهوم المشورة/النصح المركز على العميل/المريض لدعم الالتزام والثقة في إمكانية تغيير السلوك، كما تساعد الوالدين على اكتشاف وترك التناقض
Reach	ريتش: له دراسة قدم فيها مشورة للمرضى المصابين بعدم تحمل الجلوكوز (impaired glucose tolerance) لأجل تغيير نمط الحياة مع التركيز على أنماط الأكل والرياضة
Basil	ريحان

Resnicow

ريسنيكاو: أجرى وزملاؤه في تجربة كل من أجل الحياة (كل من أجل أن تحيا) تدخلا متعدد المكونات، ذلك من أجل زيادة استهلاك البالغين الأمريكيين من أصل إفريقي للفواكه والخضروات.

Resnicow

ريسنيكاو: استعرض الدراسات التي كانت فيها المعايير الحفزية هي القاعدة النظرية المستخدمة لتعديل الوزن عند الأطفال والمراهقين (١)

Resnicow

ريسنيكاو: شارك وزملاؤه في برنامج الجسم والروح (Body and Soul Project) وفي هذه الدراسة تكون التدخل من برنامجين سابقين لتغيير السلوك معتمدين على الكنيسة (في الكنيسة).

ز

Thyme

زعتر

Ginger

زنجبيل

Adolescent girls overweight

زيادة وزن الفتيات المراهقات

س

Satter

ساتر: له طريقة بديلة للسيطرة على وضبط ممارسات أكل الأطفال باستخدام توزيع الوجبات

Assist

ساعد

Samoan

ساموايون (أبناء ساموا من جزء في المحيط الهندي)

St.Paul و Minnesota

سانت باول، مينيسوتا: و (St.Paul)، أظهرت تجربة مجتمعية في سانت باول، مينيسوتا، أن البرامج المدرسية متعددة المكونات (multi-component school programs) مكنت من رفع استهلاك أطفال الصفين الرابع والخامس للفواكه والخضروات [٧٩]. تضمن أحد جوانب الدراسة مفهوم «الفريق المنزلي»، حيث ساهم الوالدان والأطفال في أنشطة أتى بها الأطفال إلى المنزل.

St. Jeor

سانت جيور: وصف سانت جيور، دراسة في مراحلها النموذجية الرائدة (pilot stages) لأطفال ما دون سن المدرسة (preschool children) وهي الفرص الصحية للأطفال في عمر ما دون سن المدرسة لتحسين وتكثيف صحتهم القلبية الوعائية (Health Opportunities for Pre-School Children to Optimize Their Cardiovascular Health) (HOPSCOTCH) [٨١]. إن الغرض من هذه الدراسة هو تطوير واختبار جدوى برنامج للتحكم في الوزن قائم على العائلة. لقد تم إشراك الآباء والأمهات زائدي الوزن مع أطفالهم دون سن المدرسة والذين مسبقا قد اعتادوا عادات أكل عديدة مسببة لأنماط متعارضة مع التوجيهات الغذائية لوزارة الزراعة الأمريكية.

Steinberger

ستينبرجر وآخرون: أشاروا إلى أن مؤشر كتلة الجسم عند سن ١٣ عاما كان ذي علاقة وثيقة بالكوليستيرول المنخفض الكثافة الكلي عند سن ٢٢ عاما، وكذلك كان ذي علاقة عكسية بتحمل الجلوكوز [٤]. وكما أكدت دراسة بوجالوسا للقلب (Bogalusa Heart Study) أن تجمع عوامل الخطورة في مرحلة الطفولة يمتد ويتواصل إلى مرحلة البلوغ [٥].

Food record Completion

سجل غذائي

Registries

سجلات

Electronic medical records

سجلات طبية إلكترونية

Heart attack

سكتة قلبية

Skinner

سكينر وزملاؤه: أوضحوا في دراسة طويلة المدى، أن التفضيلات الغذائية تتحدد في عمر مبكر (٣ إلى ٤ أعوام). وتفيد المعلومات أن أفضل فرصة لتعزيز أنماط التفضيل الغذائي المتسقة مع التغذية الأكثر فائدة صحية قد تكون التركيز على الصغار جدا.

Skinner

سكينر: سكينر وزملاؤه، أوضحوا مؤخرًا في دراسة ممتدة، أن المؤشرات القوية لعدد الأطعمة التي كانت مرغوبة في عمر ٨ أعوام أو وضحت أنها هي نفس الأعداد التي كانت مرغوبة في عمر ٤ سنين والتي سجلتها الرهبة من الطعام الجديد.

Fast food chains	سلاسل مطاعم الأغذية السريعة
Poaching	سلق
Parental child feeding behaviors	سلوكيات إطعام الوالدين للأطفال
Parental Infant feeding practices	سلوكيات إطعام الوالدين للرضع
Eating behaviors	سلوكيات أكل
Salsa	سمك بالميكروويف ولحيه التيس الفومي
Indigestion	سوء هضم
Black or Negro	سود أو زنوج
Glucose control	سيطرة على أو التحكم في الجلوكوز

ش

Telephone networking	شبهكات الاتصالات الهاتفية
High Fructose Corn Syrup(HFCS)	شراب الذرة عالي الفركتوز إتش.إف.سي.إس
Canned chili	شطة (فلقلية) معلبة
Symbol of affection	شعار للعواطف والمشاعر
Defeated	شعور (الوالدين) بالخيبة والإحباط والانهزام، شعور لا يريد أو يقبل الوالدان أبدًا أن يوصموا بأنهم «سيئون bad» أو «غير أكفاء Incompetent». يمكن أن يلعب المستشار التغذوي دورًا في ضمان أن هذه الأوصاف لا تسبب شعور الوالدين بالخيبة والإحباط والانهزام.
Broiling	شواء
Soup & sandwich	شوربة وساندوتش

ص

Cardio-respiratory health	صحة قلبية - تنفسية
Newsletters	صحف
Headache	صداع
Grinding teeth	صربير (طحن) الأسنان

Portion pictures

صور لأجزاء (الأكل) يستطيع الأطفال في عمر
عشرة سنوات أو قد استطاعوا تقدير الكميات التي
استهلكوها من الغذاء بواسطتها.

Chinese

صينيون

ض

Set feasible goals

ضع أهدافاً اقتصادية (عملية)

Little modeling structure

ضعف الاقتداء والتشكيل الحياتي (التنشئة بدون قدوة)

Breathlessness

ضيق النفس

ط

Focused fashion

طريقة تركيزية

Students 7th grade

طلاب في المستوى السابع

ع

Parental Eating Habits Mirror Those in Their Young Children

عادات تناول الأطفال الصغار للغذاء انعكاس لعادات
تناول أبويهم له

Eating Habits of Children and Adolescents in Relation to the Dietary Guidelines

عادات غذائية للأطفال والمراهقين وعلاقتها بالتوجيهات
(الارشادات) الغذائية

key factor

عامل مفتاحي

Carbohydrate Counting

عد الكربوهيدرات

Programmed algorithms

عدد حسابي مسبق البرمجة

Impaired glucose tolerance

عدم تحمل الجلوكوز

Lack of concentration

عدم تركيز

Lack of attentiveness resulting in proneness toward accidents

عدم تيقظ وانتباه يؤدي إلى تعرض للحوادث

Presenting information

عرض معلومات

Relaxation therapy

علاج الاسترخاء

Acceptance & Commitment therapy (ACT)	علاج القبول والالتزام
Behavior therapy plus extended contact	علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد
Behavior therapy plus extended contact plus aerobic exercise program plus social influence program	علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد وبرنامج التمرين الهوائي وبرنامج التأثير الاجتماعي
Behavior therapy plus extended contact plus aerobic exercise program	علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد وبرنامج تمرين هوائي
Behavior therapy plus extended contact plus social influence	علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد وتأثير اجتماعي
Behavior therapy alone	علاج سلوكي بمفرده
Extended Treatment	علاج ممتد
M1 Hallmark	علامة مميزة للمقابلة التحفيزية
Italian life expectancy	عمر متوقع (بإذن الله) للايطاليين
Feeding process-oriented DVD	عملية الإطعام موضحة على دي. في. دي
Core Elements	عناصر محورية (رئيسة)
Lifestyle Change Factors	عوامل تغيير نمط الحياة
Affective factors	عوامل مؤثرة
The Lipid Research Clinic	عيادة أبحاث الدهون
Lipid Research Clinic Studies	عيادة أبحاث اللييدات: لقد صممت هذه الدراسات لتغيير الدهون الغذائية والكوليستيرول في أغذية الرجال الذين كانوا يتناولون علاج الكوليستيرول، وتمت استشارة ونصح المشاركين في هذه الدراسات في مختلف الدراسات الإكلينيكية للالتزام بالتوصيات التغذوية في المرحلة الأولى والثانية من برنامج التوعية الوطني بالكوليستيرول

ع

Anger	غضب
Guamanian	غوانتينا مويون
Incompetent	غير أكفاء

Not Spanish/Hispanic/Latino	غير الأسبان / الأمريكيون اللاتينيون / اللاتينيون
Not ready to change	غير المستعدة لإجراء تغيير
Unsure	غير متأكد، متردد
Not ready	غير مستعد

ف

Van Horn	فان هورن: أجرى فان هورن (Van Horn) وزملاؤه تجربة الـ DISC واهتموا بمتناول الأطفال للدهون المشبعة وتم تحليله.
Go girls	فتيات الموضة
Framingham Children's Study	فرامينجهام للأطفال: تفيد المعلومات المستقاة من دراسة، أن السلوك الغذائي المرتبط بأمراض شرايين القلب التاجية (CVD) يكثر لدى العائلات، مما بالتالي يثبت الارتباط بين توافر الطعام وحمية المرض [٥٢].
Health Opportunities for Pre-School Children to Optimize their Cardiovascular Health (HOPSCOTCH)	فرص صحية للأطفال في عمر ما دون سن المدرسة لتحسين وتكييف صحتهم القلبية الوعائية
Hypertension	فرط التوتر (ارتفاع ضغط الدم)
Convection oven	فرن توصيل حراري هوائي
Gender difference	فروقات جنسية
Philipino	فلبينيون
Ancho pepper	فلقلية الانكو
Milder peppers	فلقلية خفيفة الحرارة
Bell pepper	فلقلية كبيرة حلوة
Canned chili	فلقلية معلبة
New Mexican pepper	فلقلية المكسيك الجديدة
Vietnamese	فيتناميون

Ferritin

فيرتين

Physical

فيزيائية (طبيعية)

Fisher and Birch

فيشر وبيرش: درسا الآثار السلبية لتقييد الحصول على الأغذية [٥٣-٥٤]. ففي الفتيات، أدى تقييد الحصول على الاغذية بدرجة شديدة إلى الافراط والتناول الزائد للوجبات الخفيفة. وقد نباتت الدهنية (البدانة) المفرطة لكل من الأولاد والفتيات، بتقييد حصول الأمهات(على الغذاء) بدرجة كبيرة [٥٣]. وفي دراسة أخرى، أدى تقييد الحصول على الأغذية الشهية إلى زيادة تفضيل أو كثرة إختيار الأولاد والبنات لتلك الأغذية المستساغة في سياق ذلك التقييد. أوضح هؤلاء الباحثون أن وزن الطفل يرتبط إيجابيا بتقييد الأبوين (لحصول أبنائهم للغذاء) مع إرتباط التقييد المذكور، بدرجة شديدة أو كبيرة بالوزن الكبير نسبيا (الوزن للطول) لدى الأطفال أيضا (٥٤)

ق

Health Information Portability and Accountability ACT
(HIPAA) Privacy Rule

قانون قابلية المعلومات الصحية للنقل والتفسيرية
التعليلية وقانون السرية

patients pros and cons for doing specific healthy
behaviors

قرعة المريض في أن يتخذ سلوكيات صحية محددة

Cayenne

قرفة

Red pepper flakes

قشارات الفلفل الأحمر

Unwarranted worry

قلق غير مبرر

Stir-frying

قلي مع التحريك

Assess

قيم

Norms

قيم ثقافية وأعراف

Katharine R. Curry

كاثرين آر. كيوري، كيوري (Katharine R. Curry) وآمي جافي (Amy Jaffe): في كتاب رائع عن الاستشارة والإرشاد التغذوي، وضعتا أفكاراً في المتن الذي يصف لماذا يجد المرضى صعوبة في تغيير نمط معيشتهم التغذوي. كما أوضحتنا بعض الأسباب التي تجعل الناس يلاقون صعوبات في تغيير عاداتهم الغذائية كارثة أكل

Eating disaster

Carels & Colleques

كاريلس وزملاؤه: استخدموا طريقة تعرف بالتقييم البيئي اللحظي (EMA) لاختبار إغواءات وهفوات وتراجع الذين يتخذون حميات في محاولة لإنقاص الوزن بأنفسهم (١٢). وقد أوضح هؤلاء الباحثين، بأن هناك ارتباط إيجابي بين التأثيرات السلبية (المشاعر السلبية) والإغراءات التي تتبعها هفوات وتراجع عن العادات الغذائية الصحية. أيضاً استخدمت طريقة الـ EMA (أعماله) في دراسة شملت نساء أكملن برنامجاً سلوكياً لإنقاص الوزن منذ وقت وجيز. أوضحت هذه الدراسة بأن الهفوات قد ارتبطت بإعلان مشاعر سلبية من قبل المشاركات (١٣).

Campbell

كامبيل: خلص إلى أن إضافة التدريب على مهارات الوقاية من الانتكاسة أن حافظ المشاركون على الوزن المنقوص، أثناء جلسات المتابعة، مقارنة مع المعالجة الأولى بدون جلسات متابعة حيث لم تتم المحافظة على الوزن المنقوص

Kiley et.al.1993

كيلي وآخرون ١٩٩٣: قيموا الالتزام بالحمية الغذائية والدوائية بعد زراعة الكلى قيموا الالتزام بالحمية الغذائية والدوائية بعد زراعة الكلى

Cookbook

كتاب طبخ

Personalized storybooks	كتب قصصية شخصية
Carbohydrate Counting	كربوهيدرات
All or nothing	كل أو لا شيء
Information overload	كم هائل من المعلومات (حول فعالية إنقاص الوزن لمنع والوقاية من فرط التوتر (ارتفاع ضغط الدم) وفعالية تخفيض الصوديوم لمنع والوقاية من ارتفاع ضغط الدم)
Perfection	كمال (دقة)
Be assertive	كن جازماً
Coper et al.	كوبر وآخرون: (كتبوا كتاباً في العلاج السلوكي التفكيرى (cognitive-behavioral treatment) للسمنة (٢٥). كتاب آخر في الصحافة المحبوبة يعرف بعنوان «الحل (the solution) ويركز على الجوانب التأثيرية للمحافظة على إنقاص الوزن (٢٦).
Korean	كوريون
Kousins et. al 1992	كوسينس وآخرون، ١٩٩٢ إنقاص وزن النساء الأمريكيات المكسيكيات (عدد ١٦٩ امرأة زائدة الوزن، عمر ١٨-٤٥ سنة) متزوجات ولهن على الأقل طفل واحد في عمر ما قبل المدرسة.
Kumanyika et.al. 1991	كيومانريكا وآخرون: درسوا فعالية إنقاص الوزن لمنع والوقاية من فرط التوتر (ارتفاع ضغط الدم)
Kumanyika et.al 1999	كيومانريكا وآخرون ١٩٩٩: اجرت برنامج تثقيف وتوعية تغذوية حول الأمراض القلبية الوعائية للأمريكان الأفارقة ذوي خبرات أمية متنوعة العدد ٢٤٤ امرأة و ٨٦ رجلاً، متوسط أعمارهم/ أعمارهن ٥٥ سنة؛ يعاني كل المشاركين من ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليستيرول
Kumanyika	كيومانريكا: ناقشت أهمية الإثنية في الطريق التي نتواصل بها مع المرضى.

ل

Laurel Mellin

لاوريل ميلين: في كتاب «الحل» ركزت الكاتبة لاوريل ميلين (Laurel Mellin) على المشاعر والعواطف وتصير على أنه أمر طبيعي أن يكون (للإنسان) مشاعر سلبية وأخرى إيجابية. ويجب أن يكون الهدف هو الطريقة التي نتعامل بها مع المشاعر. يراجع ويستعرض هذا الكتاب النظريات الجديدة مقروناً مع الحاجة لمزيد من الأبحاث وما يجب أن يفعل لتحسين المحافظة على إنقاص الوزن. وعندما بدأ في وضع المشاعر في مركز هدف تغيير نمط المعيشة، حدثت عدة خطوات (٢٦). أولاً: من المهم مساعدة المريض ليسأل السؤال البسيط «بماذا وكيف أشعر؟ (How do I feel?)». أشارت ميلين (Mellin) إلى أن مشاعر التأثر التعبيرية (tagging feelings) يجب أن تكون حدث شائع يحدث عدة مرات في اليوم.

Teachable moment

لحظة تعلم (تفهم)

Face to face appointment

لقاء الوجه لوجه

Touch-screen kiosks

لوحة تعمل باللمس

Leann Birch

ليان بيرش: أعد الدكتور ليان بيرش استبيان إطعام الطفل (Child Feeding Questionnaire (CFQ) ليوفر معلومات عن تدخل الأبوين في إطعام الأطفال بالتقييد أو عدم التقييد. وهناك حاجة للبحث لتقييم تأثير ممارسات الإطعام على الاثنيات والمجموعات المعسرة (الفقيرة disadvantaged).

م

Women's Health Initiative (WHI)

مبادرة تحفيز صحة المرأة: في هذه الدراسة التي استغرقت ١٠ سنوات، طلب من السيدات بعد فترة انقطاع الطمث أن يتبعن نمط أكل منخفض الدهون مع زيادة الفواكه والخضروات والحبوب. وتم إكمال الدراسة باستخدام المقابلة التحفيزية [٩٣].

Controlled	متحكم في
Middle –class Caucasian populations	مجتمعات القوقازيين من الطبقة الوسطى
Disadvantages population	مجتمعات غير مؤاتية (فقيرة)
HAC	مجلس المرشدين الصحيين
Disadvantaged groups	المجموعات المعسرة (الفقيرة)
Motivated groups	مجموعات متحفزة أو محفزة
Experimental group	مجموعة التجربة
Treatment group	مجموعة علاج (تجريبية)
Control group	مجموعة مرجعية
Usual care control group	مجموعة مرجعية تتلقى رعاية عادية
Externalizing conversions	مخادئات خارجية
Interactive lectu	محاضرات تفاعلية
Different age groups	مختلف مجموعات العمر
Marinades	مخللات
Educational handouts	مذكرات أو كتيبات تعليمية
Clinical center	مراكز اكلينيكية (سريرية)
Centers for Disease Control (CDC)	مراكز التحكم في الأمراض
Multi centers	مراكز متعددة
Head Start centers	مراكز هيد ستارت: فيها في منطقة نيويورك في دراسة جرت، استهدف الأطفال دون سن المدرسة لتقليل عوامل الخطورة للأمراض القلبية الوعائية. تضمنت الأهداف الرئيسة للدراسة خفض كوليستيرول الدم، و تقليل تناول الدهون الكلية والمشبعة في الوجبات الغذائية بالمدرسة، و زيادة المعرفة الغذائية والوعي الغذائي لدى الأطفال عمر ٣ سنوات، المشاركين.
African American Adolescents	مراهقات أمريكيات من أصل أفريقي
Adolescents	مراهقون
HPT	مرتفعي الضغط

Intervention phase 1 Not ready to change	مرحلة التدخل الأولى (غير مستعد لإجراء تغيير)
Intervention phase 2 (Unsure about change)	مرحلة التدخل الثانية (غير متأكد من إمكانية إجراء تغيير)
Volunteer advisors	مرشدون متطوعون
Black patients	مرضى سود
Responsibility	المسئولية
Personal digital assistants (PADS)	مساعدات رقمية شخصية
All-inclusive	مستوى ضمني كلي
Eating Inventory	مسح الأكل: يوفر مؤشراً لعدم كبح الأكل «Disinhibition» وهو مقياس وصفي شائع الاستخدام لتحليل الأكل استجابة للإغراءات الاجتماعية (social cues) والإدراك (cognition) والمشاعر (٧، ٨). عليه، فإن الأكل استجابة للتأثيرات السالبة (الشعور بالحزن (feeling sad) والحرمان (deprived) والضغط (stressed) وضعف السيطرة (Less in control) والقلق (anxious) والغضب (angry) الخ ..)، قد لوحظ لدى الأشخاص المصنفين بأنهم أكله مكبوتين (restraint eaters).
Intense positive emotions	مشاعر ايجابية جمة
Health –or self care problems	مشاكل رعاية صحية أو رعاية شخصية
Gratifying	مشجع (يعطي الثقة)
Group counseling	مشورة جماعية
Italian cuisine	مطبخ إيطالي
Food demonstrations	معارض للأغذية
Remediation in Children and adolescents: Stage 2	معالجات الأطفال والمراهقين: المرحلة الثانية
Remmediation in Adults: Stag 3	معالجات البالغين: المرحلة الثالثة

Dialectical Behavior therapy (DBT))

المعالجة السلوكية الحوارية الدياليكتية: هي معالجة سلوكية تفكرية (cognitive behavioral treatment) استخدمت أساساً في معالجة الأشخاص الذين يعانون من عطل نزعات سلوكية عاطفية شخصية حدودية (borderline personality disorder). في الدراسات الأساسية (الأولى)، استخدم الباحثون هذه المعالجة لعلاج اعتلال فرط الأكل (binge-eating disorder) (٢٧، ٢٨). يستخدم هذا المدخل النظري التدريب لحفز المهارات (skills training) في تحمل الضغوط (distress tolerance) وتنظيم العواطف (٢٩).

Self-Management

المعالجة أو الإدارة الذاتية

Family-based intervention

معالجة عائلية

Motivational Interviewing for Childhood and Parental Feeding Habits: Stage 1

المعينة التحفيزية للعادات الغذائية للأطفال والوالدين:
المرحلة الأولى

Dropout rates

معدلات ساقطة أو مستبعدة

Knowledge & skills

المعرفة والمهارات

Updated information

معلومات حديثة (مجددة)

Australian Institute of Health and Welfare Australia's Health 1996 Canberra Australian Government Printing Service; 1996

معهد أسترالي لصحة ورفاهية أستراليا ١٩٩٦. كانبيرا.
خدمات الطباعة الأسترالية الحكومية، ١٩٩٦م

National Cancer Institute Recommendations

معهد السرطان القومي: تفيد توصياته بأن هناك دليل قوي على أن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالخضروات والفواكه بمستوى يفوق التوصيات البالغة خمس حصص يومياً، يقي من حدوث وتطور الأمراض السرطانية في عدة أماكن (أعضاء). وكما أن فرط تناول الطعام في مرحلة الطفولة يعد نذيراً بالأمراض السرطانية وانتقالها إلى مرحلة البلوغ.

Take-home container

مغلف نخذ إلى المنزل

Concepts Related to Self-Talk

مفاهيم مرتبطة بالتحدث الذاتي (حديث النفس)

Ruler or scale concept

مفهوم (التدرج) بالمسطرة، أسأل على تدرج من ١ إلى ١٢ عن مدى استعدادك لتخفيف المعارك حول أوقات الوجبات ؟ (١=غير مستعد لتغيير عادة المعارك حول الوجبات، ١٢=مستعد جداً لتغيير المعارك حول الوجبات).

Relapse prevention training(RPT)

مفهوم التدريب من أجل الوقاية من أو منع الإلتكاس كطريقة ادخال التحكم الذاتي أو المعالجة الذاتية: حيث يقاوم المريض الاخفاقات التي تعوق الإلتزام الغذائي. إن هدف التدريب من أجل الوقاية من الإلتكاس هو إما تجنب أو استخدام مهارات التكيف للتعامل مع الإلتكاس في سلوكيات تغيير نمط الحياة (٩).

One size fitting all concept

مفهوم الحجم الوحيد المناسب للكل

Distress tolerance

مفهوم تحمل الضغوط: يشمل تركيباً نظرياً ثانياً (٣٠). وهذا المفهوم مدخل معالجة مبتكر جديد ((innovative treatment approach يستخدم استراتيجيات تحافظ على تغييرات السلوك، مثل عادات الأكل الصحي، بالرغم من بقاء العواطف أو المشاعر السالبة (٣٠). في قلب هذا المفهوم يوجد الأساس للعلاج علاج القبول والالتزام (Acceptance & Commitment therapy). وفي هذا التركيب النظري، يقدم تدريباً لإكتساب المهارة لمعالجة الضغوط التأثرية العاطفية بدون استخدام الاستجابات التي يسوء فيها تكيف المعالجات مثل أكل الأغذية غير الصحية.

Mellin's concept

مفهوم ميللين: يعتبر مفهوم ميللين الذي يفصل المشاعر عن الأفكار مفهوماً مهماً. أنا أعاني من الضغوط، هذا القول فكرة وليست بمشاعر. أشعر بالغضب وبالخزن وبالذنب لأن باحث مساعد أشار إلى أنني لم أكن فعالاً في إنهاء عملي اليوم

EURATOM

مفوضية أوروبية للطاقة الذرية

Motivational interview (MI)

مقابلة تحفيزية

Insulin resistance

مقاومة الأنسولين

Care giver

مقدم الخدمة

Telephone calls	مكالمات هاتفية
Mexican Mexican Amer. Chicano	مكسيكيون، مكسيكيون أمريكيان، شيكانو
Observation	ملاحظة ومراقبة
Parental Infant Feeding Practices Associated with Food Preferences	ممارسات الوالدين في إطعام الرضع، والمرتبطة بالتفضيلات الغذائية
Reduced total fat and saturated fat dairy products	منتجات ألبان قليلة الدسم ومنخفضة الدهون المشبعة والكلية
Brand name and fast food restaurant products	منتجات مطاعم الأغذية السريعة
Medial publicity	مشورات إعلامية
U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF)	منظمة مبادرة الخدمات الوقائية للولايات المتحدة
Group Counseling Settings using tailoring in	منظومات المشورة الجماعية باستخدام التخطيط (التصميم) الداخلي
Out Patient Settings	منظومات عيادات خارجية
Group setting	منظومة جماعية
Primary care pediatric settings	منظومة رعاية صحية أولية للأطفال
Calling	مهاتفة
Cue call	مهاتفة واحدة تلميحية
Communication skills	مهارات اتصال
Time-Management Skills	مهارات إدارة الوقت
Mhurcku	مهوركو Mhurcku وباحثون مساعدون له عالجوا ١٢١ فردا مصابين بارتفاع الدهون (hyperlipedemia). تلقى هؤلاء إما ثلاث جلسات مقابلات تحفيزية أو تدخلا تغذويا قياسيا (standard dietary intervention) وقد تلقى المشاركون المعالجة من اختصاصي تغذية dietitan
Confront	مواجهة
Standard educational materials	مواد تعليمية (توعوية) قياسية، مواد التوعية والإرشاد التغذوي لبرنامج الـ CARDES
Self help materials	مواد مساعدة ذاتية
Internet-based health resources	موارد صحية معتمدة على الانترنت (من الانترنت)
Transportation	مواصلات
Cultural contractual issues	موضوعات اجتماعية ثقافية قرينية
Evidence-based Web site	موقع شبكة يعتمد على البراهين

Michael Perri

ميشيل بيرري: طرح حوارا بليغا حول موضوع طرق الحفاظ على الالتزام الغذائي، خاصة في علاج السمنة

Miller and Rollnick

ميلر و رولنيك ذكرا بأن المقابلات التحفيزية تؤكد على وترکز في مفهوم المشورة/النصح المركز على العميل/ المريض لدعم الالتزام والثقة في إمكانية تغيير السلوك، كما تساعد الوالدين على اكتشاف وترك التناقض

ن

Knight

نايط وزملاؤه: أجروا مقابلات تحفيزية جماعية في ست جلسات أسبوعية تستغرق كل منها مدة ساعة

Having low income

نساء طاعنات في العمر ذوات دخول منخفضة (فقيرات)

Printed copy

نسخة مطبوعة

Nestle

نسله (شركة أغذية)

Behavioral activity

نشاط سلوكي

Church-wide activities

نشاطات كنسية واسعة

Exchange System

نظام البدائل

Value system

النظام القيمي

system Calling

نظام المهاتفة

Therapeutic regimens

نظام أو رجميم علاجي

IVR computer-based telephone system calls

نظام هاتف يعتمد على تقنية استجابة الصوت التفاعلية

Social cognitive theory

نظرية الإدراك الاجتماعي

Self-efficacy theory

نظرية الكفاءة الذاتية: نظرية تركز على قدرة الأبوبين على النجاح، حيث يساعد مستشار التغذية الأبوبين على الشعور بالثقة فيما يتعلق بإجراء تغيير.

Stages of change theory

نظرية مراحل التغيير

BMI percentile points

النقاط المئينية لمؤشر كتلة الجسم

Counseling formats

نماذج إرشاد

Self-monitoring Forms

نماذج رقابة ذاتية

Modified fat dietary pattern	نمط غذائي / تغذوي معدل الدهون
Low-fat dietary eating style	نمط غذائي / تغذوي منخفض محتوى الدهون
Parental Modeling of Eating	نموذج أبوي (القدوة الأبوية) في سلوك الأكل
Brief motivational intervention model	نموذج التدخل التحفيزي المختصر
Modeling	نموذج أو قدوة
Psychological model of social learning theory	نموذج سايكولوجي لنظرية التعلم الاجتماعي
Theoretical Model	نموذج نظري
Trans theoretical model	نموذج نظري متحول أو انتقالي
Nowles	نوليز: صاحب نظريات تشكل الأساس لكثير من أسس تعلم البالغين الحالية. فهو يحدد الخصائص التالية للمتعلمين البالغين؛ فهم مستقلون وموجهون ذاتياً، وقد جمعوا قواعد وأسساً لخبرات ومعارف حياتية يمكن تكاملها في التدخل الغذائي من خلال أسئلة مفتوحة يسألها المستشار الغذائي. إن البالغين عمليون ويجب احترامهم من قبل المستشار من خلال اختبار أفكارهم وأرائهم. ومن المهم تخطيط التدخل الغذائي طبقاً لخصائص هؤلاء المتعلمين البالغين.

هـ

Harland

هارلاند وزملاؤه: قسموا ٥٢٣ بالغاً مشاركاً، تقسيماً عشوائياً، على أربع مجموعات تدخل: حصلت مجموعتان على جلسة مقابلة تحفيزية واحدة لمدة ٤٠ دقيقة، وتلقت المجموعتان الأخرتان ست جلسات مقابلة تحفيزية طول كل جلسة ٤٠ دقيقة، وذلك خلال ١٢ شهراً، مع حصول نصف المشاركين على تذاكر مجانية لدورات نشاط رياضي هوائي. وكانت هناك مجموعة مرجعية لم تتلقى مقابلات تحفيزية كما لم تتلقى تذاكر. في الأسبوع الثاني عشر، تحسنت ممارسة الرياضة المعلن عنها فردياً لدى مجموعات التدخل الأربع المجموعة مع بعضها البعض، ذلك مقارنة بالمجموعة المرجعية (تحسن ٣٨٪ مقابل ١٦٪).

Hawaiian	هاوايون
Haeis	هايسس وآخرون: كتبوا كتاباً في التعقل (mindfulness) والقبول (acceptance)
Harvard School of Public Health «Healthy Eating» Pyramid	هرم الدليل الغذائي «للأكل الصحي» لمدرسة هارفارد للصحة العامة
Healthy Eating Pyramid	هرم الدليل الغذائي للأكل الصحي
USDA Food Guide Pyramid	هرم الدليل الغذائي لوزارة الزراعة الأمريكية
Hypercholesterolemia Prader-Willi Syndrome Food Pyramid	الهرم الغذائي لتلازمة برادر وايلي (ارتفاع الكوليسترول)
Activity pyramid for Children	هرم النشاط للأطفال
USDA Food Guide Pyramid for Young Children	هرم غذائي إرشادي للأطفال الصغار لوزارة الزراعة الأمريكية
Mediterranean Food Guide Pyramid	هرم غذائي لغذاء منطقة البحر الأبيض المتوسط
Indian (American)	هنود (أمريكان)
Asian Indian	هنود آسيون
Pima Indians	هنود البايما: خضعوا لتعليم وتعلم بتوجه شخصي والمتضمن حوارات شهرية وفي مجموعات صغيرة، للثقافة الوطنية (Pima culture) والتاريخ ونمط الحياة المعاصر.

و

Parent-and-child pairs	والدان وأطفال في أزواج
Quick Meals	الوجبات السريعة
Prepackaged portion-controlled and low-calorie meals	وجبات مغلقة مسبقاً محددة أو مضبوطة الحجم وقليلة السعرات الحرارية
Mediator of change	وسيط المقفل للتغيير (العراب)
Recipe	وصفة (لطبق أو وجبة غذائية)
Goal setting	وضع الأهداف
Helping attitude	وضع وتوجه داعم، مساعد
Prevention in Childhood: Stage 1	الوقاية في مرحلة الطفولة: المرحلة الأولى

Missouri state

ولاية ميسوري

Woollard

وولارد وباحثون مساعدون له: درسوا وقسموا عشوائياً، ١٦٦ من مرضى ارتفاع الضغط لواحد من ثلاث مجموعات: (١) مجموعة مقابلات تحفيزية مكثفة بدرجة عالية (high intensity) (ست جلسات، طول الجلسة منها ٤٥ دقيقة كل أربع أسابيع، ٢) مجموعة مقابلات تحفيزية قليلة غير مكثفة (Low intensity) (جلسة واحدة وجها لوجه + ٥ اتصالات هاتفية لوقت وجيز، ٣) مجموعة ضبط (control group) (٤). ولم توجد فروقات معنوية بين مجموعتي المقابلات التحفيزية (الكثيفة والبسيطة) بعد ١٨ شهر من المتابعة. وعلى أي حال، نقص وزن مجموعة المقابلات المكثفة كما نقص ضغط دمهم بدرجة معنوية، مقارنة بالمجموعة الضبطية، بينما قللت مجموعة المعانيات البسيطة تناول الكحول والملح بدرجة معنوية مقارنة بالمجموعة الضبطية.

Werch

ويرش: يصف وزملاؤه الارتباط بين مراحل بدء السلوكيات ومراحل نموذج التغيير (٢٦). يصف باحثون آخرون فائدة المقابلات الحفزية أثناء المراحل المبكرة لتغيير السلوك الصحي (٢٧، ٢٨).

Wing

وينج وانجلين ١٩٩٦: يرين الحياة بأنها في النهاية ولا تشكل النسخة الأصغر للخلود والبقاء جزءاً من رؤيتهن للحياة

They see life in terms of ending and the younger version of immortality is not a part of their vision

Wing & Anglin1996

وينج: اختبرت وزملاؤها فعالية متابعة برنامج علاج سلوكي مكتمل بعرض إختياري لشراء وجبات

ي

Japanese

يابانيون

ثانياً: إنجليزي - عربي

A

Acceptance & Commitment therapy (ACT)	علاج القبول والالتزام
Alcohol randomized clinical trials (alcohol RCT)	تجربة سريرية تغذوية عشوائية للكحول
Activity pyramid for Children	هرم النشاط للأطفال
adherence with Dietary recommendation	التزام بالتوصيات التغذوية
Adiposity	دهنية (بدانة)
Adolescent behavior change	تغيير سلوك المراهق
Adolescent girls overweight	زيادة وزن الفتيات المراهقات
Adolescents	مراهقون
Aerobic exercise program	برنامج نشاط رياضي هوائي
Affective factors	عوامل مؤثرة
Affirming	تأكيد/ إقرار
African American	أمريكيات من أصل أفريقي
African American Adolescents	مراهقات أمريكيات من أصل أفريقي
Age-specific healthy eating patterns.	أنماط أكل صحية محددة للعمر المحدد
Aleut	أليوت
All or nothing	كل أو لا شيء
All-inclusive	مستوى ضمني كلي
American Dietetic Association (ADA)	جمعية أمريكية لاختصاص تطبيق مبادئ الغذاء والتغذية
Ancho pepper	الصحيححة في الصحة والمرض
Anger	فلفللة الانكو
Annual statistical italiano-2000. Rome STAT 2001.	غضب
OECD health data 2000: a comparative analysis of 29 countries. Paris: Organization for Economic Cooperation and Development 2000.	إحصاء إيطالي سنوي - ٢٠٠٠. روما، أي. إس. تي. إيه. تي. ٢٠٠١، أو. سي. دي. المعلومات الصحية ٢٠٠٠: تحليل مقارنة ل ٢٩ دولة. باريس: منظمة التعاون الاقتصادي و التنمية.

Asian Indian	هنود آسيون
Aspects Overview	إطلالة
Assess	قيم
Assessment of Life Cycle Factors Related to Diet and Obesity-Associated disease	تقييم عوامل دورة الحياة المرتبطة بالتغذية والأمراض المرتبطة بالسمنة
Assist	ساعد
Australian Institute of Health and Welfare Australia's Health 1996 Canberra Australian Government Printing Service; 1996	معهد أسترالي لصحة ورفاهية أستراليا ١٩٩٦. كانبرا. خدمات الطباعة الأسترالية الحكومية، ١٩٩٦ م
Availability of Foods	توافر الأطعمة

B

Balsamic	بلسم: مادة زيتية رائتيجينية عطرة تسيل من بعض الأشجار أو الأعشاب
Bandura: He described Psychological model of social learning theory	بانديورا: بانديورا من أوائل من وصفوا مفهوم التخطيط في إستراتيجية مهمة استخدمت في النموذج السيكولوجي لنظرية التعلم الاجتماعي
Baranowski	بارانويسكي وزملاؤه: قدموا معلومات توضح أن استهلاك الأطفال في سن المدرسة لكميات معتبرة من الخضروات والفواكه يحدث في الغداء أو العشاء [٦١]. إن ضغط أو إجبار الأبوين للأطفال «افعل ما أقول» على أكل الخضروات أثناء الوجبة الغذائية هو أحد الطرق لتشجيع الأطفال على الأكل. وتوضح الدراسات أن تقديم الطعام للحصول على مكافأة، يقلل تفضيل (الأطفال) لذلك الطعام [٥٦-٥٨]. ومن المهم جداً، أن دراستين قد كشفتنا بأن ضغط الأطفال ليأكلوا يقلل من قدرتهم على التنظيم الذاتي لتناول الطعام تلبية للشهية
Basil	ريحان
Baum	باوم وزملاؤه: درسوا انقاص الوزن واكتشفوا أن الأشخاص في حالة المحافظة (على الوزن) مع الحد الأدنى من الإتصال (بالمرشد) قد عانوا من انتكاس ملحوظ (معنوي) نتج عنه إستعادة وزن تم انقاصه من قبل

Be assertive	كن جازماً
Behavior therapy alone	علاج سلوكي بمفرده
Behavior therapy plus extended contact	علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد
Behavior therapy plus extended contact plus aerobic exercise program plus social influence program	علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد وبرنامج التمرين الهوائي وبرنامج التأثير الاجتماعي
Behavior therapy plus extended contact plus aerobic exercise program	علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد وبرنامج تمرين هوائي
Behavior therapy plus extended contact plus social influence	علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد وتأثير اجتماعي
Behavioral activity	نشاط سلوكي
Behavioral Change Aspects	جوانب (مظاهر) التغيير السلوكي
Bell pepper	فلفليلة كبيرة حلوة
Bilingual	ثنائي اللغة (يتحدثون لغتين)
Birch	بيرش: يوضح بحث له إنه عندما يصل الأطفال إلى عمر ٢-٥ أعوام، فستكون هناك حاجة إلى ٥ إلى ١٠ تعرضات لطعام جديد ليصبح ذلك الطعام مفضلاً لديهم بدرجة كبيرة.
Birch and Others	بيرش وآخرون: وجدوا أن الأطفال في عمر ٤ إلى ٧ شهور لا يحتاجون لخبرة كبيرة بطعام جديد لكي يفضلونه. وإضافة إلى ذلك، أن هذا الطعام الجديد قد يعزز قبول الطفل لأطعمة مشابهة أخرى. يتعارض ذلك مع ما يشاهد لدى الأطفال في عمر ٢ إلى ٥ أعوام والذين يبدو أنهم يحتاجون إلى تعرض للطعام الجديد عدة مرات قبل حدوث زيادات كبيرة في تناوله [دراسة فرامينجهام للأطفال
Black Churches United for Better Health	برنامج اتحاد الكنائس السوداء لصحة أفضل
Black or Negro	سود أو زنوج
Black patients	مرضى سود
BMI percentile points	النقاط المئينية لمؤشر كتلة الجسم
Body and Soul Project program	برنامج مشروع الجسم والروح

Bogalusa Heart Study	دراسة بوجالوسا للقلب: أكدت دراسة بوجالوسا للقلب أن تجمع عوامل الخطورة في مرحلة الطفولة يمتد ويتواصل إلى مرحلة البلوغ [٥].
Brand name and fast food restaurant products	أسماء تجارية ومنتجات مطاعم الأغذية السريعة
Brand name and fast food restaurant products	منتجات مطاعم الأغذية السريعة
Breathlessness	ضيق النفس
Brief in-person counseling	الإرشاد الموجز لشخص بمفرده
Brief in-person counseling	استشارة، إرشاد موجه لشخص بمفرده
Brief motivational intervention model	نموذج التدخل التحفيزي المختصر
Broiling	شواء
Brownell	براونيل: درس الفتيات القوقازيات (البيض)؛ حيث كانت حالة الأمهات وبناتهن مشبعة (للعمل) (١٠). بايرن وصحبه: أفادوا بأن خصائص معينة ترتبط بالأشخاص اللذين يستعيدون وزناً (بعد إنقاص) (١٤). وهؤلاء المستعدين للوزن (regainers)، كثيراً ما يكونوا مشتتي الأفكار (display dichotomous thinking)؛ على سبيل المثال «إذا قضمتم مجرد قشرة من كيك الجبن هذا، فسأكون قد تخلّيت عن اتباع حميتي، ولا أمل لي (ففي النجاح)»
Byrne & Colleagues	If I eat just one bite of this cheese cake I have gone off my diet and there is no hope for me».

C

C D-Rom interventions	تدخلات الأسطوانات (السي دي روم)
Calling	مهاتفة
Campbell	كامبيل: خلص إلى أن إضافة التدريب على مهارات الوقاية من الانتكاسة أن حافظ المشاركون على الوزن المنقوص، أثناء جلسات المتابعة، مقارنة مع المعالجة الأولى بدون جلسات متابعة حيث لم تتم المحافظة على الوزن المنقوص
Canned chili	شطة (فلغلية) معلبة

Canned chili	فلقلية معلبة
Carbohydrate counting	عد الكربوهيدرات
Carbohydrate counting	كربوهيدرات
Cardio-respiratory health	صحة قلبية - تنفسية
Cardiovascular diseases (CVD)	أمراض قلبية وعائية
Cardiovascular nutrition education	توعية تغذوية بالأمراض القلبية الوعائية
Care giver	مقدم الخدمة
Carels & Colleques	كاريلس وزملاؤه: استخدموا طريقة تعرف بالتقييم البيئي اللحظي (EMA) Ecological Momentary Assessment (EMA) لاختبار إغواءات وهفوات وتراجع الذين يتخذون حيايات في محاولة لإنقاص الوزن بأنفسهم (١٢). وقد أوضح هؤلاء الباحثين، بأن هناك ارتباط إيجابي بين التأثيرات السلبية (المشاعر السلبية) والإغراءات التي تتبعها هفوات وتراجع عن العادات الغذائية الصحية. أيضاً استخدمت طريقة الـ EMA (أعلاه) في دراسة شملت نساء أكملن برنامجاً سلوكياً لإنقاص الوزن منذ وقت وجيز. وأوضحت هذه الدراسة بأن الهفوات قد ارتبطت بإعلان مشاعر سلبية من قبل المشاركات (١٣).
category - strategies Specific	استراتيجيات التصنيف المحدد
Cayenne	قرفة
Centers for Disease Control(CDC)	مراكز التحكم في الأمراض
Changing Dietary Habits in Adolescents	تغيير عادات المراهقين الغذائية
Child Feeding Questionnaire (CFQ)	استبيان إطعام (تغذية) الطفل
Children recall	تذكر الطفل (الأطفال) (للغذاء المتناول)
Chinese	صينيون
Choice Emphasizing	خيار تركيزي
Church-based change behavior program	برنامج تغيير السلوك المعتمد على الكنيسة (في الكنيسة)
Church-based nutrition and physical activity program	برنامج تغذوي رياضي مقام في الكنيسة
Church-wide activities	نشاطات كنسية واسعة
Clinical center	مراكز اكلينيكية (سريرية)

Clinicians	إكلينيكيون (سريريون)
Coax	تملق
Collecting data from patient	جمع بيانات عن المرضى
Communication skills	مهارات اتصال
Computer-based tools and systems	أنظمة معتمدة على الحاسب الآلي
Concepts Related to Self-Talk	مفاهيم مرتبطة بالتحدث الذاتي (حديث النفس)
Confidentiality online	خصوصية وسرية على الإنترنت
Confront	مواجهة
Control group	مجموعة مرجعية (مجموعة الضبط)
Controlled	متحكم في
Convection	توصيل حراري هوائي
Convection oven	فرن توصيل حراري هوائي
Convenience foods	أغذية مريحة (المرغوبة)
Cookbook	كتاب طبخ
Coper et al.	كوبر وآخرون: (كتبوا كتاباً في العلاج السلوكي التفكيرى (cognitive-behavioral treatment) للسمنة (٢٥). كتاب آخر في الصحافة المحبوبة يعرف بعنوان «الحل the solution) ويركز على الجوانب التأثيرية للمحافظة على إنقاص الوزن (٢٦).
Core Elements	عناصر محورية (رئيسة)
Coronary Primary Prevention Trial (CPPT)	تجربة الوقاية الأولية من أمراض الشرايين التاجية
Counseling formats	نماذج إرشاد
Cue call	مهاتفة واحدة تلميحية
Cultural contractual issues	موضوعات اجتماعية ثقافية قرينية
Culturally-tailored self-help intervention	تدخل المساعدة الذاتية صمم تصميمياً ثقافياً وتم عن طريق اتصال هاتفي مرة واحدة لتحفيز زيادة استخدام مواد تدخل المساعدة الذاتية

D

Dance for Health	ارقص من أجل الصحة
Dash	داش: له دراسة تغذية كلية وفرت معلومات أو بيانات لتوضيح كيف تؤدي التغييرات الغذائية/التغذوية إلى انقاص الوزن وتخفيض مستويات ضغط الدم (١٦).
Defeated	شعور (الوالدين) بالخيبة والإحباط والانهزام، شعور لا يريد أو يقبل الوالدان أبدًا أن يوصموا بأنهم «سيئون bad» أو «غير أكفاء Incompetent». يمكن أن يلعب المستشار التغذوي دورًا في ضمان أن هذه الأوصاف لا تسبب شعور الوالدين بالخيبة والإحباط والانهزام.
Definition of Stress	تعريف الإجهاد (الضغط)
Depression	اكتئاب، إحباط
Depression & anxiety	اكتئاب وقلق
Desert	حلو
Desire to equate food with love	رغبة في مساواة الأكل بالحب
Diabetes Control and Complications Trial (DCCT)	تجربة السيطرة على مرض البول السكري ومضاعفاته: في هذه التجربة تم التأكيد على غذاء منخفض الدهون المشبعة وغني بالفواكه والخضروات. إكلينيكيا، أظهرت هذه الدراسة أهمية تأثيرات الوالدين على الأطفال المصابين بالبول السكري. لقد استشير وبصورة متكررة المراهقين ذوي اضطرابات الأكل الذين وصفوا تحكم أبويهم الشديد في سلوكيات أكلهم في مرحلة الطفولة. لقد استخدم الأيون ممارسات أكل مقيدة جدا لتحقيق أكبر نقص في مستويات جلوكوز الدم. ولقد كانت النتيجة نشوء بالغين يتعاملون مع مرض البول السكري بسلوكيات أكل غير صحية بدرجة بالغة [٨٨، ٨٧].
Diabetic overweight women intervention	تدخل النساء زائدات الوزن المصابات بالسكري

Dialectical Behavior therapy (DBT)

المعالجة السلوكية الدياليكتية الحوارية: هي معالجة سلوكية تفكرية (cognitive behavioral treatment) استخدمت أساساً في معالجة الأشخاص الذين يعانون من عطل نزعات سلوكية عاطفية شخصية حدودية (borderline personality disorder). في الدراسات الأساسية (الأولى)، استخدم الباحثون هذه المعالجة لعلاج اعتلال فرط الأكل (binge-eating disorder) (٢٧، ٢٨). يستخدم هذا المدخل النظري التدريب لحفز المهارات (skills training) في تحمل الضغوط (distress tolerance) وتنظيم العواطف (٢٩).

Diet Intervention Study in Children (DISC)

دراسة التدخل الغذائي للأطفال: في هذه الدراسة استشير والدي الأطفال الذين يرتفع لديهم مستوى الكوليستيرول عن المعدل الطبيعي. لقد ركزنا على خفض استهلاك الدهون المشبعة وزيادة استهلاك الفواكه والخضروات في غذاء الأطفال عمر ٧ إلى ١٠ أعوام، مع استمرار التدخل حتى عمر ١٨ عاماً. بعد ٣ سنوات، أظهرت المعلومات الإحصائية ذات الدلالة أن مستويات الكوليستيرول منخفض الكثافة لدى الأطفال في هذه الدراسة قد قلت باتباع تغذية معدلة الدهون والتي ركزت أيضاً على استهلاك الفواكه والخضروات [٨٤].

Diet modification DM

تعديل التغذية

Dietary adherence

التزام غذائي

Dietary adherence

التزام غذائي / تغذوي

Dietary Intervention Study in Children (DISC)

تدخل تغذوي في الأطفال

Dietary randomized controlled clinical trial (RCT)

تجربة سريرية تغذوية عشوائية متحكم فيها

Different age groups

مختلف مجموعات العمر

Dijon	خردل الديجون: التتبيلات السائلة (مزيج من سوائل الخجل والليمون مع الزيت والبهارات تستعمل لتنع اللحم والأسماك لإعطائها نكهة وطراوة المخلات (sauces) والصلصات marinades).
Direct	توجيه
Disadvantaged groups	المجموعات المعسرة (الفقيرة)
Disadvantages population	مجتمعات غير مؤاتية (فقيرة)
Distress tolerance	مفهوم تحمل الضغوط: يشمل تركيباً نظرياً ثانياً (٣٠). وهذا المفهوم مدخل معالجة مبتكر جديد ((innovative treatment approach يستخدم استراتيجيات تحافظ على تغييرات السلوك، مثل عادات الأكل الصحي، بالرغم من بقاء العواطف أو المشاعر السالبة (٣٠). في قلب هذا المفهوم يوجد الأساس للعلاج علاج القبول والالتزام (Acceptance & Commitment therapy «ACT»). وفي هذا التركيب النظري، يقدم تدريباً لإكساب المهارة لمعالجة الضغوط التأثرية العاطفية بدون استخدام الاستجابات التي يسوء فيها تكيف المعالجات مثل أكل الأغذية غير الصحية.
Distressing episodes	حوادث متسلسلة مسببة للضغوط
Dizziness	دوار، سدر أو دوخة
Domel	دومل: ذكر أنه بين الأطفال الذين يبدأون الانتقال إلى تناول الأطعمة الصلبة، يظهر أن استجابة الرهبة من الأطعمة الجديدة تكون قليلة [٤٨]. في هذه الدراسة بدأت الأمهات إطعام أطفالهن (عمر ٤ - ٦ شهور) فواكه أو خضروات جديدة، ذلك بإطعام الطفل طعام جديد واحد عبر سلسلة من ١٠ وجبات.
Dropout rates	معدلات ساقطة أو مستبعدة

E

Eat for Life

برنامج كل من أجل الحياة

Eating behaviors	سلوكيات أكل
Eating disaster	كارثة أكل
Eating Habits of Children and Adolescents in Relation to the Dietary Guidelines	عادات غذائية للأطفال والمراهقين وعلاقتها بالتوجيهات (الارشادات) الغذائية
Eating Inventory	مسح الأكل: يوفر مؤشراً لعدم كبح الأكل «Disinhibition» وهو مقياس وصفي شائع الاستخدام لتحليل الأكل استجابة للإغراءات الاجتماعية (social cues) والإدراك (cognition) والمشاعر (٧، ٨). عليه، فإن الأكل استجابة للتأثيرات السالبة (الشعور بالحزن (feeling sad) والحرمان (deprived) والضغط (stressed) وضعف السيطرة (Less in control) والقلق (anxious) والغضب (angry الخ ..)، قد لوحظ لدى الأشخاص المصنفين بأنهم آكله مكبوتين (restraint eaters).
Education based intervention	تدخل معتمد على التوعية (التدخل التوعوي)
Educational Dietary Intervention	جوانب (مظاهر) التدخل التغذوي التعليمي
Educational handouts	مذكرات أو كتيبات تعليمية
Educational intervention	تدخل تعليمي توعوي
Electronic medical records	سجلات طبية إلكترونية
Eliciting self-motivational statements	استنباط الإفادات التحفيزية الذاتية
Eliciting self-motivational statements	انتزاع الإفادات التحفيزية الشخصية
E-mail	بريد إلكتروني
Emotional coping	تكيف تهبوء عاطفي
Emotional eating	الأكل الشعوري: كثيراً ما يتم وصف الأكل الشعوري (ويعلنه زائدي الوزن مقارنة بالأشخاص طبيعى الوزن (الذين ينفون لجوءهم له) وعليه التنبأ باستعادة الوزن (زيادة الوزن weight regain) بعدم كبح الأكل استجابة للعواطف (الانفعالات) والتفكرات.
Emotional support	دعم عاطفي
Emotion-focused	تركيز على المشاعر والعواطف

Epstein and coworkers	إيبستين وزملاؤه: استخدموا تصميم منظوري محكم لفحص تأثيرات العلاج السلوكي القائم على العائلة على نسبة الوزن الزائد والنمو على مدار ١٠ سنوات في الأطفال البدناء في عمر ٦ إلى ١٢ عام [٨٠].
Eskimo	اسكيمو
EURATOM	مفوضية أوروبية للطاقة الذرية
Evidence-based Web site	موقع شبكة يعتمد على البراهين
Examples of Dietary Strategies Based on Long Term Randomized Clinical Trails Focused on Lifestyle	أمثلة للاستراتيجيات الغذائية المعتمدة على التجارب الإكلينيكية (السريه) العشوائية طويلة الأجل المركزة على تغيير نمط الحياة
Exchange System	نظام البدائل
Exercise intervention	تدخل التمارين (التدخل الرياضي)
Existing Family-Based	تدخلات موجودة قائمة معتمدة على العائلة
Experimental group	مجموعة التجربة
Extended Treatment	علاج ممتد
Externalizing conversions	محددات خارجية
F	
Face to face appointment	لقاء الوجه لوجه
Family-based intervention	معالجة عائلية
Family-Based Interventions in Older Children	تدخلات الأطفال الكبار (عمرا) المعتمدة على العائلة
Fast food chains	سلاسل مطاعم الأغذية السريعة
Fat Land	أرض الدهن
Feedback	تغذية استرجاعية
Feeding process-oriented DVD	عملية الإطعام موضحة على دي.في.دي
Ferritin	فيرتين
Find a support system	أوجد نظام دعم

Fisher and Birch

فيشر وبيرش: درسا الآثار السلبية لتقييد الحصول على الأغذية [٥٣-٥٤]. ففي الفتيات، أدى تقييد الحصول على الاغذية بدرجة شديدة إلى الافراط والتناول الزائد للوجبات الخفيفة. وقد نبات الدهنية (البدانة) المفرطة لكل من الأولاد والفتيات، بتقييد حصول الأمهات (على الغذاء) بدرجة كبيرة [٥٣]. وفي دراسة أخرى، أدى تقييد الحصول على الأغذية الشهية إلى زيادة تفضيل أو كثرة إختيار الأولاد والبنات لتلك الأغذية المستساغة في سياق ذلك التقييد. أوضح هؤلاء الباحثون أن وزن الطفل يرتبط إيجابيا بتقييد الأبوين (لحصول أبنائهم للغذاء) مع إرتباط التقييد المذكور، بدرجة شديدة أو كبيرة بالوزن الكبير نسبيا (الوزن للطول) لدى الأطفال، أيضا (٥٤)

Focused fashion

طريقة تركيزية

Food demonstrations

معارض للأغذية

Food frequency questionnaire

استبيان تكرار الأغذية

Food provision

توفير غذاء

Food record Completion

تكملة السجل الغذائي

Food record Completion

سجل غذائي

Fostering Patterns of Preference Consistent with Healthier Diets in the Very Young

تشجيع أنماط التفضيل الغذائي المتسقة مع الأغذية الأكثر صحية في وقت مبكر من الطفولة

Framingham Children's Study

دراسة فرامينجهام: دراسة فعالية إنقاص الوزن وفعالية غذاء منخفض الصوديوم/ عالي البوتاسيوم.

Framingham Children's Study

فرامينجهام للأطفال: تفيد المعلومات المستقاة من دراسة ، أن السلوك الغذائي المرتبط بأمراض سرايين القلب التاجية (CVD) يكثر لدى العائلات، مما بالتالي يثبت الارتباط بين توافر الطعام وحتمية المرض [٥٢].

Fresh finger food fruits and vegetables

أغذية أصابع فواكه وخضروات طازجة

Frozen ravioli with armed robed tomato sauce

رافيولي مجمد (نوع من المعجنات الإيطالية يشبه الششبرك) بصوص طماطم معلبة أو معبأ في زجاجات

Future directions

توجيهات وإرشادات مستقبلية

G

Games	ألعاب
Garlic	ثوم
Gender	الجنس
Gender difference	فروقات جنسية
Ginger	زنجبيل
Glasgow	جلاسجو: أشار إلى ورقة مرجعية تشير إلى تقديم خدمات وقاية أوصت منظمة مهمة الخدمات الوقائية للولايات المتحدة (U.S. Preventive Services Task Force) (٢) بتقديمها لعدد متوسط من المرضى
Glucose control	سيطرة على أو التحكم في الجلوكوز
Go girls	فتيات الموضة
Goal setting	وضع الأهداف
Gratifying	مشجع (يعطي الثقة)
Grilo	جريلو: درس جريلو وصحة أحوال كانت فيها التأثيرات السالبة هي السبب الأساسي للخيارات الغذائية غير الصحية. وقد وجدوا أن المشاركين في دراستهم الذين أبدوا مشاعر سالبة قبل اختيارهم لأغذية غير صحية هم الأكثر احتمالاً المتراجعون والمنسحبون ولا يتوقع أن يستخدموا مهارات تعود وتعامل حتى يتفادوا الإغواءات والإغراءات (temptations) (٩).
Grinding teeth	صرير (طحن) الأسنان
Group counseling	مشورة جماعية
Group Counseling Settings using tailoring in	منظومات المشورة الجماعية باستخدام التخطيط (التصميم) الداخلي
Group Sessions	جلسات الدروس الجماعية
Group setting	منظومة جماعية
Group support	دعم جماعي

Group-based dietary intervention

تدخل تغذوي معتمد على المجموعة (التدخل التغذوي
الجماعي)

Guamanian

غوانتيناميون

Guidando el Corazon

دليل تغيير السلوك

H

HAC

مجلس المرشدين الصحيين

Haeis

هايس وآخرون: كتبوا كتاباً في التعقل (mindfulness)
والقبول (acceptance)

Harland

هارلاند وزملاؤه: قسموا ٥٢٣ بالغاً مشاركا، تقسيماً عشوائياً، على أربع مجموعات تدخل: حصلت مجموعتان على جلسة مقابلة تحفيزية واحدة لمدة ٤٠ دقيقة، وتلقت المجموعتان الأخرتان ست جلسات مقابلة تحفيزية طول كل جلسة ٤٠ دقيقة، وذلك خلال ١٢ شهراً، مع حصول نصف المشاركين على تذاكر مجانية لدورات نشاط رياضي هوائي. وكانت هناك مجموعة مرجعية لم تتلقى مقابلات تحفيزية كما لم تتلقى تذاكر. في الأسبوع الثاني عشر، تحسنت ممارسة الرياضة المعلن عنها فردياً لدى مجموعات التدخل الأربع المجموعة مع بعضها البعض، ذلك مقارنة بالمجموعة المرجعية (تحسن ٣٨٪ مقابل ١٦٪).

Harvard Long-term follow-up Growth Study

دراسة هارفارد طويلة المدى لتتبع النمو، وقد كتشفت هذه الدراسة بعد ٥٥ عاماً من التتبع، أن البدانة في مرحلة المراهقة زادت مخاطر الإصابة بالمرض وحدوث وفاة (ياذن الله) الرجال بعد البلوغ، ذلك بغض النظر عن تكوين الجسم؛ ولقد كان معدل الخطورة النسبية لحدوث الوفاة بأسباب متعددة ٢,٣ وبسبب أمراض القلب التاجية كان المعدل ١,٨، لدى البالغين الذين كانوا زائدي وزن في مرحلة الشباب مقارنة بالبالغين الذين كانوا نحيفين في تلك المرحلة، على التوالي.

Harvard Medical School Guide to Healthy Eating	دليل كلية أو مدرسة الطب بجامعة هارفارد للأكل الصحي
Harvard School of Public Health «Healthy Eating» Pyramid	هرم الدليل الغذائي «للأكل الصحي» لمدرسة هارفارد للصحة العامة
Having low income	ذوات دخول منخفضة (فقيرات)
Very old women having low income	نساء طاعنات في العمر ذوات دخول منخفضة (فقيرات)
Hawaiian	هاوايون
HBALC	إتش بي أ إل سي
Head Start centers	مراكز هيد ستارت: فيها في منطقة نيويورك في دراسة جرت، استهدف الأطفال دون سن المدرسة لتقليل عوامل الخطورة للأمراض القلبية الوعائية. تضمنت الأهداف الرئيسة للدراسة خفض كوليستيرول الدم، و تقليل تناول الدهون الكلية والمشبعة في الوجبات الغذائية بالمدرسة، و زيادة المعرفة الغذائية والوعي الغذائي لدى الأطفال عمر ٣ سنوات، المشاركين.
Headache	صداع
Health Information Portability and Accountability ACT (HIPAA) Privacy Rule	قانون قابلية المعلومات الصحية للتقل والتفسيرية التعليلية وقانون السرية
Health Opportunities for Pre-School Children to Optimize their Cardiovascular Health (HOPSCOTCH)	فرص صحية للأطفال في عمر ما دون سن المدرسة لتحسين وتكييف صحتهم القلبية الوعائية
Health –or self care problems	مشاكل رعاية صحية أو رعاية شخصية
Health Project trial	تجربة مشروع الصحة
Health risk assessment (HRA)	تقييم المخاطر الصحية
Healthy Body Healthy Spirit	جسم صحي وروح معافاة (أو صحة الجسم والروح)
Healthy Body Healthy Spirit Study	دراسة الجسم الصحي والروح المعافاة (أو دراسة صحة الجسم والروح) فيها تم تقييم تدخلات التوعية التغذوية تحضيراً لتجربة خفض مخاطر أمراض القلب الوعائية
Healthy Eating Pyramid	هرم الدليل الغذائي للأكل الصحي
Healthy Food Choices	خيارات غذائية صحية

Healthy life styles Pilot Study	دراسة أنماط الحياة الصحية النموذجية
Heart attack	سكتة قلبية
Helping attitude	وضع وتوجه داعم، مساعد
Herbs & Spices	أعشاب وتوابل
High 5· Low Fat (H5LF) Program	برنامج الخمس العالية، الدهون المنخفضة: يركز هذا البرنامج على تعليم الوالدين الأمريكيين الأفارقة ليكونوا نماذج جيدة للسلوك مع التأكيد على تناول الفواكه والخضروات. توضح النتائج الأولية زيادات متواضعة في تناول الفواكه والخضروات من قبل والدي الأطفال حيث وجدت نماذج لسلوكيات الأكل الصحية [٨٣].
High Fructose Corn Syrup (HFCS)	شراب الذرة عالي الفركتوز إتش. إف. سي. إس
Hispanic	أصل إسباني
Hispanic Americans	أمريكان من أصل إسباني
History of denying problems	تاريخ إنكار المشاكل (إنكار وجود مشاكل)
HPT	مرتفعي الضغط
Hypercholesterolemia	ارتفاع الدهون
Hypercholesterolemia Prader-Willi Syndrome Food Pyramid	المهرم الغذائي لمتلازمة برادر وايلي (ارتفاع الكوليسترول)
Hypertension	فرط التوتر (ارتفاع ضغط الدم)
Identifying Stress	تحديد الضغوط
Identifying your Patient	تعرف على مريضك
Identifying your Patients Desires	تعرف على وتحديد رغبات مريضك
Identifying your Patients Needs	تعرف على وتحديد متطلبات (احتياجات) مريضك
Interactive lectu	محاضرات تفاعلية

Impaired glucose tolerance	عدم تحمل الجلوكوز
Impulse eating	أكل بالنوازع (بالاستحثاث)
Incompetent	غير أكفاء
Indian (American)	هنود (أمريكان)
Indigestion	سوء هضم
Industry wellness program	برنامج رفاهية العاملين في الصناعة
Infant feeding	إطعام (تغذية) الرضع
Information overload	كم هائل من المعلومات (حول فعالية إنقاص الوزن لمنع والوقاية من فرط التوتر (ارتفاع ضغط الدم) وفعالية تخفيض الصوديوم لمنع والوقاية من ارتفاع ضغط الدم)
Insulin resistance	مقاومة الأنسولين
Insurance	تأمين
Intense positive emotions	مشاعر ايجابية جمة
Intensive intervention	تدخل بكثافة
Intensive intervention program {IIP}	برنامج التدخل المكثف
Interactive behavior change technology (IBCT)	تقنية تغيير السلوك التفاعلية
Interactive voice response (IVR) technology	تقنيات استجابات صوتية تفاعلية
Internet-based health resources	موارد صحية معتمدة على الانترنت (من الانترنت)
Interpersonal interaction	تفاعل داخلي شخصي
Intervention Exercise for minorities	تدخل التمارين (النشاط الرياضي البدني) للأقليات
Intervention phase 1 Not ready to change	مرحلة التدخل الأولى (غير مستعد لإجراء تغيير)
Intervention phase 2 (Unsure about change)	مرحلة التدخل الثانية (غير متأكد من إمكانية إجراء تغيير)
Interventions C D-Rom	تدخل معالجته (تغيير) نمط المعيشة تدخلات الأسطوانات (السي دي روم)
Irritability	حساسية، اهتياج
Italian cuisine	مطبخ إيطالي
Italian life expectancy	عمر متوقع (بإذن الله) للاباطين

IVR computer-based telephone system calls

نظام هاتف يعتمد على تقنية استجابة الصوت التفاعلية

J

Japanese

يابانيون

Jeffery

جيفري إختبر وزملاؤه مفهوم تقديم أو توفير الغذاء في دراسة لانقاص الوزن (١٣). فلقد أعطى المشاركين في الدراسة وجبات محددة الكميات وقليلة السعرات الحرارية معده مسبقا. وقد أظهر هؤلاء الأشخاص المشاركين في هذه الدراسة نقص وزن أكبر من الأشخاص الذين لم يعطوا وجبات، قد قاموا باختيار طعامهم كلية بانفسهم. و لقد تم الحفاظ على هذا الفرق طوال مرحلة المحافظة على الوزن المنقوص لمدة ١٢ شهر، لكن في فترة متابعة إضافية لمدة عام واحد لم يتم المحافظة على الوزن المنقوص (١٤).

Johanes

جوهانز و آخرون: أشار هؤلاء إلى دراسة وطنية للأطفال في عمر ٢ إلى ١٨ سنة؛ والتي أجريت في الفترة من ١٩٧٧م إلى ١٩٧٨م، ومن ١٩٨٩م إلى ١٩٩١م، ومن ١٩٩٤م إلى ١٩٩٦م، حيث ارتفعت النسبة المئوية للأطفال من كل فئات العمر، والذين تناولوا وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسة، من ٧٧٪ إلى ٩١٪ [٢٤] وكما ارتفع متوسط عدد الوجبات الخفيفة المتناولة في اليوم بنسبة ٢٤٪ مع ارتفاع متوسط تناول السعرات الحرارية اليومية من تناول الوجبات الخفيفة بنسبة ٣٠٪.

K

Katharine R. Curry

كاثارين آر. كيوري، كيوري (Katharine R. Curry) وآمي جافي (Amy Jaffe): في كتاب رائع عن الاستشارة والإرشاد التغذوي، وضعتا أفكاراً في المتن الذي يصف لماذا يجد المرضى صعوبة في تغيير نمط معيشتهم التغذوي. كما أوضحنا بعض الأسباب التي تجعل الناس يلاقون صعوبات في تغيير عاداتهم الغذائية

key factor	عامل مفتاحي
Kiley et.al.1993	كايلى وآخرون ١٩٩٣: قيموا الالتزام بالحمية الغذائية والدوائية بعد زراعة الكلى قيموا الالتزام بالحمية الغذائية والدوائية بعد زراعة الكلى
Knight	نايط وزملاؤه: أجروا مقابلات تحفيزية جماعية في ست جلسات أسبوعية تستغرق كل منها مدة ساعة
Knowledge & skills	المعرفة والمهارات
Knowledge and Skills Strategies	استراتيجيات المعرفة والمهارات
Korean	كوريون
Kousins et. al1992	كوسينس وآخرون، ١٩٩٢ إنقاص وزن النساء الأمريكيات المكسيكيات (عدد ١٦٩ امرأة زائدة الوزن، عمر ١٨-٤٥ سنة) متزوجات ولهن على الأقل طفل واحد في عمر ما قبل المدرسة.
Kumanyika	كيومانايكا: ناقشت أهمية الإثنية في الطريق التي تتواصل بهامع المرضى.
Kumanyika et.al 1999	كيومانايكا وآخرون ١٩٩٩: اجرت برنامج تثقيف وتوعية تغذوية حول الأمراض القلبية الوعائية للأمريكان الأفارقة ذوي خبرات أمية متنوعة العدد ٢٤٤ امرأة و ٨٦ رجلاً، متوسط أعمارهم/ أعمارهن ٥٥ سنة؛ يعاني كل المشاركين من ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليستيرول
Kumanyika et.al. 1991	كيومانايكا وآخرون: درسوا فعالية إنقاص الوزن لمنع والوقاية من فرط التوتر (ارتفاع ضغط الدم)

L

Lack of attentiveness resulting in proneness toward accidents	عدم تيقظ وانتباه يؤدي إلى عرضة أو تعرض للحوادث
Lack of concentration	عدم تركيز

Laurel Mellin

لاوريل ميلين: في كتاب «الحل» ركزت الكاتبة لاوريل ميلين (Laurel Mellin) على المشاعر والعواطف وتصبر على أنه أمر طبيعي أن يكون (للإنسان) مشاعر سلبية وأخرى إيجابية. ويجب أن يكون الهدف هو الطريقة التي نتعامل بها مع المشاعر. يراجع ويستعرض هذا الكتاب النظريات الجديدة مقروناً مع الحاجة لمزيد من الأبحاث وما يجب أن يفعل لتحسين المحافظة على إنقاص الوزن. وعندما بدأ في وضع المشاعر في مركز هدف تغيير نمط المعيشة، حدثت عدة خطوات (٢٦). أولاً: من المهم مساعدة المريض ليسأل السؤال البسيط «بماذا وكيف أشعر؟ (How do I feel?)». أشارت ميلين (Mellin) إلى أن مشاعر التأثير التعبيرية (tagging feelings) يجب أن تكون حدث شائع يحدث عدة مرات في اليوم.

Leann Birch

ليانن بيرش: أعد الدكتور ليانن بيرش استبيان إطعام الطفل (Child Feeding Questionnaire (CFQ) ليوفر معلومات عن تدخل الأبوبين في إطعام الأطفال بالثقيد أو عدم الثقيد. وهناك حاجة للبحث لتقييم تأثير ممارسات الإطعام على الاثنيات والمجموعات المعسرة (الفقيرة disadvantaged).

learning by teaching

تعلم بالتدريس

Less structure-oriented

أقل توجهاً أو تكيفاً تركيبياً

Lifestyle Change Factors

عوامل تغيير نمط الحياة

Lipid Research Clinic Studies

دراسات عيادة أبحاث الليبيدات

Lipid Research Clinic Studies

عيادة أبحاث الليبيدات: لقد صممت هذه الدراسات لتغيير الدهون الغذائية والكوليستيرول في أغذية الرجال الذين كانوا يتناولون علاج الكوليستيرول، وتمت استشارة ونصح المشاركين في هذه الدراسات في مختلف الدراسات الإكلينيكية للالتزام بالتوصيات التغذوية في المرحلة الأولى والثانية من برنامج التوعية الوطني بالكوليستيرول

Little modeling structure	ضعف الاقتداء والتشكيل الحياتي (التنشئة بدون قدوة)
Long-term randomized clinical trials	تجارب سريرية عشوائية طويلة الأجل
Low-fat dietary eating style	نمط غذائي / تغذوي منخفض محتوى الدهون

M

M1 Hallmark	علامة مميزة للمقابلة التحفيزية
Marinades	مخللات
Medial publicity	منشورات إعلامية
Mediator of change	وسيط المفعول للتغيير (العراب)
Mediterranean Food Guide Pyramid	هرم غذائي لغذاء منطقة البحر الأبيض المتوسط
Mellin's concept	مفهوم ميللين: يعتبر مفهوم ميللين الذي يفصل المشاعر عن الأفكار مفهوماً مهماً. أنا أعاني من الضغوط، هذا القول فكرة وليست بمشاعر. أشعر بالغضب وبالخزن وبالذنب لأن باحث مساعد أشار إلى أنني لم أكن فعالاً في إنهاء عملي اليوم
Mexican Mexican Amer. Chicano	مكسيكيون، مكسيكيون أمريكيان، شيكانو
Mhurcku	مهيوركو Mhurcku وياحسون مساعدون له عالجوا ١٢١ فرداً مصابين بارتفاع الدهون (hyperlipedemia). تلقى هؤلاء إما ثلاث جلسات مقابلات تحفيزية أو تدخلًا تغذويًا قياسيًّا (standard dietary intervention) وقد تلقى المشاركون المعالجة من اختصاصي تغذية dietitan
MI Strategies	إستراتيجيات المقابلات التحفيزية
Michael Perri	ميشيل بيرري: طرح حواراً بليغاً حول موضوع طرق الحفاظ على الالتزام الغذائي، خاصة في علاج السمنة
Micro-waved potato topped with cottage cheese rond vegetables	بطاطس بالميكروويف مغطاة بجبن قريش وخضروات
Middle-class Caucasian populations	مجتمعات القوقازيين من الطبقة الوسطى
Milder peppers	فلفل حار خفيفة الحرارة

Mildly hypertensive	إرتفاع طفيف في ضغط الدم
Miller and Rollnick	ميلر و رولنيك ذكرا بأن المقابلات التحفيزية تؤكد على وتركز في مفهوم المشورة/النصح المركز على العميل/ المريض لدعم الالتزام والثقة في إمكانية تغيير السلوك، كما تساعد الوالدين على اكتشاف وترك التناقض
Minimal intervention	تدخل حدي
Minnesota University	جامعة مينوسوتا
Missouri state	ولاية ميسوري
Model Program	برنامج نموذجي
Modeling	نموذج أو قدوة
Modeling within life stages	تخطيط نموذجي خلال مراحل الحياة
Modification of Diet in Renal Disease Study (MDRD)	تعديل الغذاء/ التغذية في مرض الكلى: لقد تم استخدام تغيير نمط الحياة الغذائية في هذه الدراسة لمحاولة تأخير التطور المؤدي إلى الغسيل الكلوي في المرضى المصابين بمرض الكلى. قام مستشارو التغذية بتنفيذ وجبة معقدة تتطلب مهارة كبيرة في استراتيجيات ومراقبة الالتزام لدعم الالتزام الغذائي. في هذه الدراسة تم تعديل البروتين والفسفور في الوجبة الغذائية [٩١].
Modification of Renal Disease Study	دراسة تعديل المرض الكلوي
Modified fat dietary pattern	نمط غذائي/ تغذوي معدل الدهون
Modifying Favorite Foods to Add Zest	تعديل الأغذية المفضلة لإضافة نكهة
Monetary incentives	حوافز مادية
Motivated groups	مجموعات متحفزة أو محفزة
Motivational interview (MI)	مقابلة تحفيزية
Motivational Interviewing for Childhood and Parental Feeding Habits: Stage 1	المعاينة التحفيزية للعادات الغذائية للأطفال والوالدين : المرحلة الأولى
Motivational interviewing intervention	تدخل المقابلات التحفيزية

Mrs. Jones

جونس: وضعت هذه السيدة هدف إضافة فاكهتين أو نوعين من الخضار في شنطة غذائها ((Lunch bag كبداية لزيادة تناولها حتى تصل في النهاية إلى استهلاك على الأقل ٥ حصص من الفواكه والخضروات في اليوم. ويتم توصيل هذه الرسالة للمريض والمرشد الغذائي باستخدام عدة وسائل علاجية (modalities) لتقنية تغيير السلوك التفاعلية.

Multi centers

مراكز متعددة

Multicomponent Maintenance Programs

برامج المحافظة المتعددة المكونات

Multi-component school programs

برامج مدرسية متعددة المكونات

Muscle strain and tension

توتر وشد عضلي

N

National Cancer Institute recommendations

توصيات معهد السرطان القومي

National Cancer Institute Recommendations

معهد السرطان القومي: تفيد توصياته بأن هناك دليل قوي على أن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالخضروات والفواكه بمستوى يفوق التوصيات البالغة خمس حصص يوميا، يقي من حدوث وتطور الأمراض السرطانية في عدة أماكن (أعضاء). وكما أن فرط تناول الطعام في مرحلة الطفولة يعد نذيراً بالأمراض السرطانية وانتقالها إلى مرحلة البلوغ.

National Cholesterol Educational Program (NCEP)

برنامج وطني للتوعية بالكوليستيرول

Step 1 and 2

Negative affect

أثر سلبي

Nestle

نسلة (شركة أغذية)

New Mexican pepper

فليفلة المكسيك الجديدة

New-found empowerment

تمكين، تفويض مؤسس حديثاً

Newsletters

صحف

Normalization	تطبيع الوضع وتسويته
Norms	قيم ثقافية وأعراف
Not Spanish/Hispanic/Latino	غير الأسبان / الأمريكيون اللاتينيون / اللاتينيون
Not-Ready-To-Change Counseling Session	استشارة للغير - مستعد - للتغيير
Not-Ready-To-Change Counseling Session	استشارة للفترة غير - مستعد - للتغيير
Novel counseling programs	برامج إرشاد واستشارات تغذوية ممتازة
Nowles	نوليز: صاحب نظريات تشكل الأساس لكثير من أسس تعلم البالغين الحالية. فهو يحدد الخصائص التالية للمتعلمين البالغين؛ فهم مستقلون وموجهون ذاتياً، وقد جمعوا قواعد وأسساً لخبرات ومعارف حياتية يمكن تكاملها في التدخل الغذائي من خلال أسئلة مفتوحة يسألها المستشار الغذائي. إن البالغين عمليون ويجب احترامهم من قبل المستشار من خلال اختبار أفكارهم وأرائهم. ومن المهم تخطيط التدخل الغذائي طبقاً لخصائص هؤلاء المتعلمين البالغين.
Observation	ملاحظة ومراقبة
Observational learning	تعلم بالمشاهدة
Oliveria	أوليفيريا: أكدت أوليفيريا وزملاء لها وجود علاقة إحصائية معنوية ولكنها متوسطة (أر > ٠,٥) بين ما يتناوله الأبناء وما يتناوله الأطفال بالنسبة لمعظم المغذيات [٥٢].
One size fitting all concept	مفهوم الحجم الوحيد المناسب للجميع
Online message	رسالة على الحاسب الآلي
Open-ended questions	أسئلة مفتوحة
Oregano	أوريغانو العشب العطري الذي يشبه الزعتر

Other Asian/pacific Islander	أسيويون آخرون من جزء الباسيفيكي
Other Race	أعراق أخرى
Other Spanish / Hispanic / Latino	أسبانيون آخرون/ أمريكيون لاتينيون/ لاتينيون
Out Patient Settings	منظومات عيادات خارجية

P

Parent As Teachers	برنامج الأبوين كمدرسين: هو مشروع تعليمي أبوي وطني للسكان المحرومين من الخدمات والذي يركز على تنمية وتطوير ممارسات رعاية الأطفال، لكنه لا يتضمن مكون خاص بالوجبات الغذائية. لقد دمج الباحثون في ولاية ميسوري (Missouri state) برنامج الأبوين كمدرسين في برنامج الخمس العالية، الدهون المخفضة (High 5٠ Low Fat(H5LF) Program) الذي يركز على تعليم الوالدين الأمريكيين الأفارقة ليكونوا نماذج جيدة للسلوك مع التأكيد على تناول الفواكه والخضروات. توضح النتائج الأولية زيادات متواضعة في تناول الفواكه والخضروات من قبل والدي الأطفال حيث وجدت نماذج لسلوكيات الأكل الصحية [٨٣].
Parental child feeding behaviors	سلوكيات إطعام الوالدين للأطفال
Parental Eating Habits Mirror Those in Their Young Children	عادات تناول الأطفال الصغار للغذاء انعكاس لعادات تناول أبويهم له
Parental Infant feeding practices	سلوكيات إطعام الوالدين للرضع
Parental Infant Feeding Practices Associated with Food Preferences	ممارسات الوالدين في إطعام الرضع، والمرتبطة بالتفضيلات الغذائية
Parental Influences on Children's Food Preferences and Patterns	تأثير الأبوين على أنماط أكل الأطفال وتفضيلاتهم للأغذية
Parental Modeling of Eating	نموذج أبوي (القدوة الأبوية) في سلوك الأكل
Parent-and-child pairs	والدان وأطفال في أزواج

Patient-centered counseling	استشارة مركزة على المريض: أمر حدسي بدهي وكثيراً ما يكون موجهاً توجيهاً فطرياً بديهيّاً (بصورة صائبة وحقيقية (common sense oriented)
Patients pros and cons for doing specific healthy behaviors	قرعة المريض في أن يتخذ سلوكيات صحية محددة
Peer support	دعم القرين (الصديق، النظير)
Perceptions of adherence	إدراك ووعي بالالتزام
Perfection	كمال (دقة)
Perri	بيرري: لقد بحث مفهوم العلاج الممتد هذا بمقارنة فترة العلاج المعتادة لمدة ٢٠ أسبوع بفترة علاج ممتدة لـ ٤٠ أسبوع (٢). ولقد وجد أنه أثناء الفترة بين ٢٠ و ٤٠ أسبوع، فإن الالتزام بالحمية ونقص الوزن قد استمر. ولكن بدون تدخل بعد ٤٠ أسبوع، لم يتم الحفاظ على نقص الوزن ولا على الالتزام الغذائي.
Perri and Nezu	بيرري ونيزو: دربا المشاركين على مهارات الوقاية من الإبتكاس كجزء من برنامج متعدد المكونات يشمل إتصالات المريض - المعالج بواسطة البريد الإلكتروني والهاتف (١١). و كانت النتيجة أنه بإضافة التدريب على مهارات الوقاية من الانتكاسة أن حافظ المشاركون على الوزن المنقوص، أثناء جلسات المتابعة، مقارنة مع المعالجة الأولى بدون جلسات متابعة حيث لم تتم المحافظة على الوزن المنقوص.
Personal digital assistants (PADS)	مساعدات رقمية شخصية
Personalized storybooks	كتب قصصية شخصية
Persuade	إقناع
Philipino	فلبينيون
Physical	فيزيائية (طبيعية)
Pilot study	داسة رائدة

Pima Indians	هنود البايما: خضعوا لتعليم وتعلم بتوجه شخصي والمتضمن حوارات شهرية وفي مجموعات صغيرة، للثقافة الوطنية (Pima culture) والتاريخ ونمط الحياة المعاصر.
Plan ahead	خطط للمستقبل
Planning Ahead	تخطيط للمستقبل
Pliner and Pelchat	بلاينر وبيلشات: بلاينر وبيلشات صنفا في جدول، ما يجبه وما لا يجبه الأطفال المستهدفين ووالديهم. أظهرت النتائج أن أطفال الدراسة شابهوا والديهم في أظمتهم المفضلة.
Poaching	سلق
Portion Distortion	تشوه الكمية (تغير وزن أو حجم) (كمية الطعام)
Portion pictures	صور لأجزاء (الأكل) يستطيع الأطفال في عمر عشرة سنوات أو قد استطاعوا تقدير الكميات التي استهلكوها من الغذاء.
Positive self-talk	تحدث شخصي إيجابي
Pre-meal insulin boluses less precise	جرعة الأنسولين ما قبل الوجبة أقل دقة
Pre-meal or pre-prandial blood glucose	جلوكوز الدم ما قبل الوجبة أو ما قبل الأكل
Prepackaged portion-controlled and low-calorie meals	وجبات مغلفة مسبقا محددة أو مضبوطة الحجم وقليلة السعرات الحرارية
Preschool children	أطفال ما دون سن المدرسة
Presenting information	عرض معلومات
Pressure cooker	حلة الطبخ بالضغط
Prevention in Childhood: Stage 1	الوقاية في مرحلة الطفولة: المرحلة الأولى
Primary care pediatric settings	منظومة رعاية صحية أولية للأطفال
Printed copy	نسخة مطبوعة
Printed messages	رسائل مطبوعة

Problem-focused	تركيز على مشكلة
Programmed algorithms	عدد حسابي مسبق البرمجة
Proscribed services	خدمات موقوفة
Psychological Illnesses	أمراض (نفسية) سكلوجية
Psychological model of social learning theory	نموذج سايكولوجي لنظرية التعلم الاجتماعي
Puerto Rican	بيرتوريكيون
Push	حث

Q

Quick Meals	الوجبات السريعة
-------------	-----------------

R

Randomized trial	تجربة على الشبوع
Raspberry	توت العليق
Reach	ريتش: له دراسة قدم فيها مشورة للمرضى المصابين بعدم تحمل الجلوكوز (impaired glucose tolerance) لأجل تغيير نمط الحياة مع التركيز على أنماط الأكل والرياضة
Ready	مستعد
Ready-To-Change Counseling	استشارة (إرشاد) للفئة المستعدة لإجراء تغيير
Ready-To-Change Counseling Sessions	جلسات الاستشارة (للفئة) المستعدة لإجراء تغيير
Rebelliousness	تمرد
Receiving calls	تلقي المكالمات
Recipe	وصفة (لطبق أو وجبة غذائية)
Red pepper flakes	قشارات الفلفل الأحمر
Reduced total and saturated fat diet	أكل منخفض الدهون الكلية والدهون المشبعة

Reduced total fat and saturated fat dairy products	منتجات ألبان قليلة الدسم ومنخفضة الدهون المشبعة والكلية
Reflection	تأمل وتفكر
Reflective Listening	استماع تأملي تفكري
Refrigerated mashed potatoes with broccoli and salsa	بطاطس هريش مبردة مع البروكلي ولحيه التيس
Registries	سجلات
Regular insulin	أنسولين نظامي معتاد
Relapse prevention training (RPT)	التدريب من أجل الوقاية من أو منع الانتكاس
Relapse prevention training conception (RPT)	مفهوم التدريب من أجل الوقاية من أو منع الانتكاس كطريقة ادخال التحكم الذاتي أو المعالجة الذاتية: حيث يقاوم المريض الاخفاقات التي تعوق الالتزام الغذائي. إن هدف التدريب من أجل الوقاية من الانتكاس هو إما تجنب أو استخدام مهارات التكيف للتعامل مع الانتكاس في سلوكيات تغيير نمط الحياة (٩).
Relaxation therapy	علاج الاسترخاء
Remediation in Children and adolescents: Stage 2	معالجات الأطفال والمراهقين: المرحلة الثانية
Remembering	تذكر
Remmediation in Adults: Stag 3	معالجات البالغين: المرحلة الثالثة
Reproduce preparation	تكرار الإعداد (للوحيّة)
Reproduction	توليد، تكاثر
Resnicow	رينسنيكاو: شارك وزملاؤه في برنامج الجسم والروح (Body and Soul Project) وفي هذه الدراسة تكون التدخل من برنامجين سابقين لتغيير السلوك معتمدين على الكنيسة (في الكنيسة).
Resnicow	رينسنيكاو: أجرى وزملاؤه في تجربة كل من أجل الحياة (كل من أجل أن تحيا) تدخلا متعدد المكونات، ذلك من أجل زيادة استهلاك البالغين الأمريكيين من أصل إفريقي للفواكه والخضروات.

Resnicow	ريسنيكاو: استعرض الدراسات التي كانت فيها المعايير الحفزية هي القاعدة النظرية المستخدمة لتعديل الوزن عند الأطفال والمراهقين (١)
Response facilitation	تسهيل الاستجابة
Responsibility	المسئولية
Rollnick and Miller	رولنيك و رولنيك (Rollnick) وميلر أفادا بأن المقابلات التحفيزية تؤكد على وتركز في مفهوم المشورة/النصح المركز على العميل/المريض لدعم الالتزام والثقة في إمكانية تغيير السلوك، كما تساعد الوالدين على اكتشاف وترك التناقض
Ruler or scale concept	مفهوم (التدرج) بالمسطرة ، أسأل على تدرج من ١ إلى ١٢ عن مدى استعدادك لتخفيف المعارك حول أوقات الوجبات ؟ (١=غير مستعد لتغيير عادة المعارك حول الوجبات، ١٢=مستعد جدًا لتغيير المعارك حول الوجبات.
Salsa	سمك بالميكرو و ويف ولحيه التيس القومي
Samoan	ساموايون (أبناء ساموا من جزء في المحيط الهندي)
Satter	ساتر: له طريقة بديلة للسيطرة على وضبط ممارسات أكل الأطفال باستخدام توزيع الوجبات
Schlundt	اسكلوندت: وجد الاختصاصي السايكولوجي الذي عمل مع الأشخاص المفرطين في الأكل والذين يعانون من دورات حلقات من اضطرابات الأكل في مسح زائدي الوزن؛ وجد أنهم يقيمون مقدرتهم على التغلب على إغراءات أو أغواءات الأكل أثناء حالات العواطف والشعور السالبة بأنها أقل من مقدرات الأشخاص طبيعى الوزن (٦).

Seasoned rice vinegar as a dressing	خل الأرز المتبل كغطاء
Self help materials	مواد مساعدة ذاتية
Self-efficacy theory	نظرية الكفاءة الذاتية: نظرية تركز على قدرة الأبوين على النجاح، حيث يساعد مستشار التغذية الأبوين على الشعور بالثقة فيما يتعلق بإجراء تغيير.
Self-Management	المعالجة أو الإدارة الذاتية
Self-Monitoring	رقابة ذاتية
Self-monitoring Forms	نماذج رقابة ذاتية
Self-monitoring technologies	تقنيات المراقبة والمتابعة الذاتية
Set feasible goals	ضع أهدافاً اقتصادية (عملية)
Skills training	التدريب لإكساب المهارات
Skinner	سكينر وزملاؤه: أوضحوا في دراسة طويلة المدى، أن التفضيلات الغذائية تتحدد في عمر مبكر (٣ إلى ٤ أعوام). وتفيد المعلومات أن أفضل فرصة لتعزيز أنماط التفضيل الغذائي المتسقة مع التغذية الأكثر فائدة صحية قد تكون التركيز على الصغار جداً.
Skinner	سكينر: سكينر وزملاؤه، أوضحوا مؤخراً في دراسة ممتدة، أن المؤشرات القوية لعدد الأطعمة التي كانت مرغوبة في عمر ٨ أعوام أوضحت أنها هي نفس الأعداد التي كانت مرغوبة في عمر ٤ سنين والتي سجلتها الرهبة من الطعام الجديد.
Sleeplessness	أرق
Smith and Colleques	اسميث وزملاؤه: كانت لهم دراسة أولى رائدة pilot، حيث درسوا نساء زائدات وزن (٤١٪) منهن من الأمريكيات من أصل إفريقي) مصابات بالسكري من النوع الثاني.
Smoking randomized clinical trial (smoking RCT)	تجربة سريرية عشوائية للتدخين
Social cognitive theory	نظرية الإدراك الاجتماعي

Soup & sandwich

شورية وساندوتش

St. Jeor

سانت جيور: وصف سانت جيور، دراسة في مراحلها النموذجية الرائدة (pilot stages) لأطفال ما دون سن المدرسة (preschool children) وهي الفرص الصحية للأطفال في عمر ما دون سن المدرسة لتحسين وتنكيف صحتهم القلبية الوعائية (Health Opportunities for Pre-School Children to Optimize Their Cardiovascular Health) (HOPSCOTCH) [٨١]. إن الغرض من هذه الدراسة هو تطوير واختبار جدوى برنامج للتحكم في الوزن قائم على العائلة. لقد تم إشراك الآباء والأمهات زائدي الوزن مع أطفالهم دون سن المدرسة والذين مسبقا قد اعتادوا عادات أكل عديدة مسببة لأنماط متعارضة مع التوجيهات الغذائية لوزارة الزراعة الأمريكية.

St.Paul, Minnesota

سانت باول، مينيسوتا: و(St.Paul)، أظهرت تجربة مجتمعية في سانت باول، مينيسوتا، أن البرامج المدرسية متعددة المكونات (multi-component school programs) مكنت من رفع استهلاك أطفال الصفين الرابع والخامس للفواكه والخضروات [٧٩]. تضمن أحد جوانب الدراسة مفهوم «الفريق المنزلي»، حيث ساهم الوالدان والأطفال في أنشطة أتى بها الأطفال إلى المنزل.

Stages of change theory

نظرية مراحل التغيير

Standard educational materials

مواد تعليمية (توعوية) قياسية، مواد التوعية والإرشاد التغذوي لبرنامج الـ CARDES

Steinberger

ستينبرجر وآخرون: أشاروا إلى أن مؤشر كتلة الجسم عند سن ١٣ عاما كان ذي علاقة وثيقة بالكوليستيرول المنخفض الكثافة الكلي عند سن ٢٢ عاما، وكذلك كان ذي علاقة عكسية بتحمل الجلوكوز [٤]. وكما أكدت دراسة بوجالوسا للقلب (Bogalusa Heart Study) أن تجمع عوامل الخطورة في مرحلة الطفولة يمتد ويتواصل إلى مرحلة البلوغ [٥].

Stereotype age group	تصنيف مجموعات العمر في أنواع (نمطية) محددة
Stir fried chicken with frozen vegetables	دجاج مقلي مع التحريك مع خضروات مجمدة
Stir-frying	قلي مع التحريك
Strategies to reduce stress	استراتيجيات تقليل الضغوط
Students 7th grade	طلاب في المستوى السابع
Studied Reporting Ethnic Differences in Direct or Indirect Measures of Dietary Adherence	دراسات توضح الفروقات الاثنية في القياسات المباشرة أو غير المباشرة للالتزام الغذائي
Study of Nutrition in Teens SONIT	دراسة التغذية لدى المراهقين: في هذه الدراسة، عمل الباحثون بكثافة مع والدي الأطفال، الذين يرتفع لديهم مستوى الكوليستيرول منخفض الكثافة إلى أكثر من المئينية ٥٠ (percentile 50). لقد طور فريق اختصاصيي التغذية تدخلات ومواد مناسبة ركزت على تغيير عادات أكل المراهقين وتحفيزهم لخفض استهلاك الدهون المشبعة مع زيادة استهلاك الفاكهة والخضروات
Support	دعم
Support and Patient – Centered counseling	دعم وإرشاد يركز على المريض
Supportive atmosphere,	بيئة داعمة (صالحة للعمل)
Symbol of affection	شعار للعواطف والمشاعر
System Calling	نظام المهاتفة
T	
Tagging feelings	التعبير عن المشاعر
Tailaring Strategies	تخطيط (تصميم) الاستراتيجيات
Tailoring	تصميم وتفصيل
Tailoring Messages	تخطيط الرسائل
Tailoring to Patient Needs	تخطيط أو تصميم وتفصيل متطلبات (حاجيات) المريض
Take-home container	مغلف خذ إلى المنزل

Tape recording	تسجيلات الأشرطة
Teachable moment	لحظة تعلم (تفهم)
Telch & colleagues	تيلك وصحبه: استخدموا تركيباً نظرياً عند معالجة الأشخاص الذين يعانون من الأكل المفرط (٢٧، ٢٨). بعد التدريب على مهارات المعالجة السلوكية الحوارية (DBT)، لم تقل النساء المشاركات في هذه الدراسة وبصفة محددة، من السلوكيات التآثرية السالبة، ولكن ارتفعت قدرتهن على إيقاف سلوكيات مثل الإفراط في الأكل. ويشير هذا البحث إلى أن المعالجة السلوكية الحوارية الـ DBT تخفض اللهفة إلى الأكل (urge to eat) عند الإحساس بالمشاعر التآثرية السالبة في مقابل خفض حلقات التآثرات السالبة التي يشعر بها ويعاني منها الشخص المعني، تحديداً (٢٨). ويعني هذا بأن للشخص الذي يعاني من الحزن بسبب حالة صعبة ترتبط بالعمل تسبق الإفراط في الأكل، سيتدرب ويكتسب مهارة ليتعامل مع هذا الحزن ولن يبعد الشعور، ولكن يوفر استراتيجيات تمنع سلوك الإفراط في الأكل. وباستخدام مهارات المعالجة السلوكية الحوارية الـ DBT يُمكن من الإبقاء على شعور الحزن بدون أن يتبعه سلوكيات أكل غير صحي.
Telephone calls	مكالمات هاتفية
Telephone networking	شبكات الاتصالات الهاتفية
Telephone Prompts And Counseling	اتصالات ومشورة هاتفية
Tension	توتر
The Diabetes Prevention Program (DPP)	برنامج الوقاية من مرض السكري
The Lipid Research Clinic	عيادة أبحاث الدهون
Theoretical Model	نموذج نظري
Therapeutic regimens	نظام أو رجميم علاجي

Thyme	زعتر
Time saving technologies	تقنيات توفير الوقت
Time-Management Skills	مهارات إدارة الوقت
Total Available Glucose	جلوكوز كلي متوافر
Total or partial feeding	تغذية/إطعام كلية أو جزئية
Touch-screen kiosks	لوحة تعمل باللمس
Trained lay church members	أعضاء الكنيسة العاديين المدربين
Trans theoretical model	نموذج نظري متحول أو انتقالي
Transportation	مواصلات
Treatment group	مجموعة علاج (تجريبية)
Trembling	رجفان ارتعاش
Trial of Ready to Eat Cereals TREC	تجربة الحبوب الجاهزة للأكل: نظرت هذه التجربة أو الدراسة في تغييرات كولستيرول الأطفال والوالدين عقب دراسة التغذية التي قدمت فيها الحبوب إلى العائلات. وقد احتوى أحد منتجات الحبوب على مستوى عالي من الفولات بينما لم يحتوي الآخر على أي كمية منه. وقد كان المنتجان متشابهان كما يبدو. لقد طور فريقنا من اختصاصيي التغذية مواداً تمكن من تنفيذ إستراتيجيات تغيير السلوك المركزة على تسهيل التغيير المعني بخفض استهلاك الوالدين والأطفال للدهون المشبعة وزيادة استهلاك الفواكه والخضروات.
Turner et. al. 995	تيرنر وآخرون، ١٩٩٥: قاما بتوعية معتمدة على الكنيسة لتحفيز الصحة فيما يتعلق بالأمراض القلبية الوعائية CVD في بلدة أو منطقة ريفية في شمال فلوريدا. مشاركة سنوية في نشاطات خفر الصحة المقامة في الكنيسة، ٢٩٤ مشارك في السنة الأولى و ٣٤٣ (٨٩٪) من المشاركين في السنة الأولى + ٨١ مشارك جديد؛ ٦٨٪ من المشاركين من النساء.

Types of Child Feeding Practices

أنواع ممارسات إطعام الطفل

U

U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF)

منظمة مبادرة الخدمات الوقائية للولايات المتحدة

Unsure

غير متأكد، متردد

Unsure –About – Change Counseling Sessions

جلسات الاستشارة، (للفتة) الغير متأكدة من إمكانية إجراء تغيير

Unsure About-Change Counseling

استشارة (إرشاد) للفتة الغير متأكدة من إمكانية إجراء تغيير

Unwarranted worry

قلق غير مبرر

Updated information

معلومات حديثة (مجددة)

Upfront patient communication

تواصل مع المرضى من على البعد

Urinary protein

بروتين بولي

USDA Food Guide Pyramid

هرم الدليل الغذائي لوزارة الزراعة الأمريكية

USDA Food Guide Pyramid for Young Children

هرم غذائي إرشادي للأطفال الصغار لوزارة الزراعة

Use positive self talk

استخدم التحادث الشخصي الإيجابي

Use time-management skills

استخدم خبرات مهارات إدارة الوقت

Using Tailoring in Group Setting

استخدام التصميم في المنظومات الجماعية

Usual care control group

مجموعة مرجعية تتلقى رعاية عادية

V

Value system

النظام القيمي

Van Horn

فان هورن: أجرى فان هورن (Van Horn) وزملاؤه تجربة الـ DISC واهتموا بمتناول الأطفال للدهون المشبعة وتم تحليله.

Vietnamese

فيتناميون

Volunteer advisors

مرشدون متطوعون

W

Well-meaning parents

آباء وأمهات ذوو نوايا طيبة

Werch	ويرش: يصف وزملاؤه الارتباط بين مراحل بدء السلوكيات ومراحل نموذج التغيير (٢٦). يصف باحثون آخرون فائدة المقابلات الحفزية أثناء المراحل المبكرة لتغيير السلوك الصحي (٢٧، ٢٨).
WHI Self-monitoring tools	أدوات دراسة مبادرة تحفيز صحة المرأة للرقابة الذاتية
Whites	بيض
Wing	وينج: اختبرت وزملاؤها فعالية متابعة برنامج علاج سلوكي مكتمل يعرض إختياري لشراء وجبات
Wing & Anglin1996	وينج وانجلين ١٩٩٦ : يرين الحياة بأنها في النهاية ولا تشكل النسخة الأصغر للخلود والبقاء جزءاً من رؤيتهن للحياة They see life in terms of ending and the younger version of immortality is not a part of their vision
Women's Health Initiative (WHI)	مبادرة تحفيز صحة المرأة: في هذه الدراسة التي استغرقت ١٠ سنوات، طلب من السيدات بعد فترة انقطاع الطمث أن يتبعن نمط أكل منخفض الدهون مع زيادة الفواكه والخضروات والحبوب. وتم إكمال الدراسة باستخدام المقابلة التحفيزية [٩٣].
Women's Health Initiative and Women's Intervention Nutrition Studies)	دراسات التدخلات التغذوية للمرأة ومبادرة تحسين صحة المرأة
Women's Intervention Nutrition Study (WINS)	دراسة التدخل التغذوي للسيدات : في هذه الدراسة الوقائية الثانوية، وضعت السيدات المصابات بسرطان الثدي على نمط غذائي قليل الدهون أو على وجبة غذائية ذات تحكم في الدهون [٩٥]. لقد استخدم التدخل الغذائي لتحديد ما إذا كان يمكن منع عودة السرطان باستخدام نمط الحياة الغذائية. تستخدم مهارات المقابلة الحفزية للتشاور مع المشاركين لتحقيق والحفاظ على وجبة غذائية ذات دهون مشبعة منخفضة جداً مع زيادة تناول الفواكه والخضروات.

Woollard

وولارد وباحثون مساعدون له: درسوا وقسموا عشوائياً، ١٦٦ من مرضى ارتفاع الضغط لواحد من ثلاث مجموعات: (١) مجموعة مقابلات تحفيزية مكثفة بدرجة عالية (high intensity) (ست جلسات، طول الجلسة منها ٤٥ دقيقة كل أربع أسابيع، ٢) مجموعة مقابلات تحفيزية قليلة غير مكثفة (Low intensity) (جلسة واحدة وجها لوجه + ٥ اتصالات هاتفية لوقت وجيز، ٣) مجموعة ضبط (control group) (٤). ولم توجد فروقات معنوية بين مجموعتي المقابلات التحفيزية (الكثيفة والبسيطة) بعد ١٨ شهر من المتابعة. وعلى أي حال، نقص وزن مجموعة المقابلات المكثفة كما نقص ضغط دمهم بدرجة معنوية، مقارنة بالمجموعة الضبطية، بينما قللت مجموعة المعاینات البسيطة تناول الكحول والملح بدرجة معنوية مقارنة بالمجموعة الضبطية.