



جامعة طرابلس

كلية الزراعة – قسم الاقتصاد المنزلي

(شعبة الغذاء والتغذية)

دراسة خاصة بعنوان:

حمية باليو (Paleo Diet) ومقارنتها بحميات أخرى

اسم الطالبة:

سندس احمد علي المبروك

رقم القيد:

2200302391

تحت اشراف:

الأستاذ/ عبد الرزاق على حكم (شعبة الغذاء والتغذية)

العام الجامعي

2026-2025

"الآية القرآنية"

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{اقرأ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ. (1). خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ. (2). اقرأ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ.
(3). الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ. (4). عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ. (5)}

الآيات (1-5) سورة العلق

الإهداء

لم تكن الرحلة قصيرة ولا الطريق محفوفاً بالتسهيلات، لكنني فعلتها، فالحمد لله الذي يسر البدايات ويبلغنا النهايات بفضلته وكرمه

أهدي هذا النجاح لنفسني الطموحة أولاً، ثم أهدي ثمرة جهدي وحصاد ما زرعته سنين طويلة في سبيل العلم إلى من أكرمني الله به وجعله بين صفوف الرجال سنداً لي الذي زادني به شرفاً وعلواً واعتزازاً.

(ابي)

إلى أنيسة العمر، أعظم نعم الله علي، التي ضمت اسمي بدعواتها في ليلها ونهارها، وأضاءت بالحب دربي وباللطف والموودة طريقي.

(امي)

إلى من احتوت أحلامي وآمالي، وكانت لي سنداً حين تعثرت خطواتي، وكان قلبها لي وطناً وعيناها لي ملجأً، التي راهنت على نجاحي وكانت لحياتي أنساً ونوراً

(اختي)

إلى رفيقة الدرب ووحشة الطرقات، التي كانت دائماً بجانبني في كل لحظات وجودك جعل الرحلة أخف وأجمل.

(فرح)

الشكر والتقدير

أتقدم بخالص الشكر والامتنان لكل من ساهم في إنجاز هذا المشروع ووقف بجانبني طوال رحلة العمل عليه.

ولكل من ساعدني وقدم لي النصائح والإسهامات التي كان لها الأثر الكبير في نجاح هذا المشروع.

ولمشرفي الاستاذ عبد الرزاق علي حكم ولكل أعضاء هيئة التدريس.

المحتويات

ب.....	"الآية القرآنية"
ج.....	الاهداء.....
د.....	الشكر والتقدير.....
ي.....	المستخلص.....
1.....	1. المقدمة:
2.....	1.2. حمية باليو (Paleo Diet).....
2.....	1.1.2. الاطعمة المسموح بها:
3.....	2.1.2. الاطعمة الممنوعة:
3.....	2.2. دوافع اتباع حمية باليو.....
3.....	3.2. مميزات حمية باليو.....
4.....	4.2. عيوب حمية باليو.....
4.....	5.2. التأثيرات الصحية.....
5.....	6.2. المقارنة بين حمية باليو وبعض الحميات.....
6.....	7.2. القيم الغذائية الموصى بها (RDA) وما يوفره نظام باليو الغذائي:
7.....	8.2. خطة غذائية أسبوعية متكاملة وفق مبادئ حمية باليو:
8.....	9.2. حالات طبية لا تتناسب مع حمية باليو:
8.....	1.9.2. أمراض الكلى المزمنة:
8.....	2.9.2. داء النقرس:
9.....	3.9.2. هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم:
9.....	4.9.2. اضطرابات الأكل النفسية:
9.....	5.9.2. الرياضيون ذوو المجهود العالي:
9.....	6.9.2. أمراض الكبد المتقدمة:
9.....	10.2. دورحمية باليو في الوقاية من الأمراض المزمنة:

9	11.2. تأثير حمية باليو على العوامل الأيضية
10	1.11.2 تحسين استجابة الأنسولين
10	2.11.2 خفض الدهون الثلاثية
10	3.11.2 رفع الكوليسترول الجيد (HDL)
10	4.11.2 انخفاض ضغط الدم
10	5.11.2 فقدان الوزن والدهون الضارة
10	6.11.2 خفض علامات الالتهاب
10	12.2 مدى ملاءمة حمية باليو للفئات العمرية المختلفة :
10	13.2 البدائل الغذائية في حمية باليو:
11	14.2 الآليات البيو كيميائية والفيزيولوجية لحمية باليو:
11	15.2 لتأثير النفسي والسلوكي لاتباع حمية باليو:
12	16.2 حمية باليو وتغذية الرياضيين:
12	17.2 مخاطر اختلال نسب المغذيات في حمية باليو
13	18.2 المكملات الغذائية ودورها في حمية باليو
14	3. طرق البحث
18	4. الاستنتاجات والتوصيات
19	6. المراجع

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
جدول(1)	مقارنة بين ثلاثة حميات غذائية	6.....
جدول(2)	مقارنة بين القيم الغذائية الموصى بها من قبل منظمة (RDA) وما يوفره نظام باليو الغذائي.....	8..
جدول(3):	خطة اسبوعية لحمية باليو.....	9.....

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
الشكل (1):	مدى تطبيق حمية باليو لدى المرضى.....	15
الشكل (2):	الأهداف الرئيسية لاتباع حمية باليو.....	15
الشكل (3):	مدى وعي المشاركين لحمية باليو.....	16
الشكل (4):	الفئات العمرية التي خضعت لتطبيق حمية باليو.....	16
الشكل (5):	نتائج الحمية.....	17

قائمة الاختصارات

الاختصار	الاسم	الترجمة
RDA	Recommended Dietary Allowance	الكمية الغذائية الموصى بها
HDL	High-Density Lipoprotein	الكوليسترول الجيد (عالي الكثافة)
CRP	C-Reactive Protein	البروتين المتفاعل (C مؤشر للالتهاب)
BCAAs	Branched-Chain Amino Acids	الأحماض الأمينية المتفرعة السلسلة
Omega-3 K2	Omega-3 Fatty Acids Vitamin K2 (Menaquinone)	الأحماض الدهنية أوميغا-3-فيتامين ك ^٢
BMI	Body Mass Index	مؤشر كتلة الجسم

حمية باليو (Paleo Diet) ومقارنتها بحميات أخرى

سندس احمد علي المبروك

جامعة طرابلس (2025)

الاستاذ عبد الرزاق علي حكم

المستخلص

حمية باليو (Paleo Diet) مستوحى من نمط حياة الإنسان في العصر الحجري، يقوم على استهلاك الأغذية الطبيعية غير المصنعة كالحوم، الأسماك، الخضروات، الفواكه، والمكسرات، مع استبعاد الحبوب، البقوليات، منتجات الألبان، السكريات والدهون المصنعة. وقد أوضحت الدراسات السابقة أهم دوافع اتباعه هذه الحمية، وهي فقدان الوزن، تنظيم سكر الدم، تقليل الالتهابات، وتحسين الأداء الرياضي. كما استعرضت مزاياه الصحية المتمثلة في تحسين المؤشرات الأيضية (وزن الجسم، محيط الخصر، ضغط الدم، الدهون في الدم، وحساسية الإنسولين، وتعزيز المناعة، إلى انه توجد به بعض العيوب أبرزها احتمالية نقص الكالسيوم وفيتامين D والألياف، وارتفاع الحمل البروتيني والدهني على الكبد والكلى.

هدفت هذه الدراسة الى التعريف بحية باليو ومقارنتها مع الحمية الكيتونية وحمية البحر الأبيض المتوسط من حيث سهولة التطبيق، القيم الغذائية، والنتائج الصحية، كما وُضعت خطة غذائية أسبوعية عملية لتوضيح آليات التطبيق.

تطرقت الدراسة أيضاً الى مدى ملاءمة الحمية للفئات العمرية المختلفة، الحالات المرضية التي لا يُنصح بها، والبدائل الغذائية لتعويض النقص المحتمل. إضافة إلى ذلك، تناول البحث الآليات البيو كيميائية والفسولوجية للنظام وتأثيره النفسي والسلوكي، ودوره في تغذية الرياضيين من خلال اجراء زيارة استطلاعية ميدانية شملت عشرين مركزاً صحياً موزعة بالتساوي بين المراكز الحكومية والخاصة، خلال هذه الزيارة، تم توزيع على رؤساء أقسام التغذية والمشرفين على الأخصائيين حول نظام باليو الغذائي. أظهرت النتائج أن 60% من المشاركين لديهم معرفة جيدة بأهداف الحمية، وأشار 45% منهم إلى استخدامها لتحسين صحة الجهاز الهضمي، بينما بيّنت النتائج أن 60% لم يسبق لهم تطبيق الحمية مع أي من مرضاهم، في حين أن الفئة العمرية الأكثر تجربة للنظام كانت الشباب بنسبة 55%. وتعكس هذه النتائج مستوى المعرفة والتطورات العملية للنظام بين المتخصصين، مع الإشارة إلى محدودية تطبيقه الفعلي ضمن الممارسة المهنية.

تؤكد هذه المعطيات أن قيمة الأنظمة الغذائية لا تكمن في تقليدها حرفياً، بل في قدرتها على توجيه تصميم خطة غذائية فردية تراعي الفروق البيولوجية، الاحتياجات الصحية، العادات الثقافية، والظروف الاجتماعية.

تؤكد هذه الدراسة على أهمية فهم الأنظمة الغذائية كأدوات قابلة للتطوير والتخصيص، مما يعزز القدرة على تحقيق الصحة المثلى والاستدامة الغذائية بعيداً عن المقاربات الجامدة، ويضع الأساس لممارسة تغذية علاجية تراعي الفرد والبيئة المحيطة به.

الكلمات المفتاحية: (Paleo Diet)، حمية باليو، حمية العصر الحجري، Hunter-

gatherer diet

1. المقدمة :

يشهد العالم المعاصر تحولات جوهرية في أنماط التغذية ونمط الحياة، انعكست في ارتفاع معدلات الأمراض المزمنة غير السارية مثل السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري من النوع الثاني. وقد دفع هذا الواقع الباحثين والمتخصصين إلى إعادة النظر في الأنماط الغذائية التقليدية والسعي لاستلهاً أنظمة أكثر توافقاً مع الطبيعة البشرية وتاريخها التطوري.

تُعد حمية باليو (Paleolithic Diet) بوصفها محاولة لمحاكاة النمط الغذائي للإنسان في العصر الحجري القديم، من خلال الاعتماد على أغذية طبيعية غير مصنّعة مثل اللحوم والأسماك والفواكه والخضروات والمكسّرات، والابتعاد عن الحبوب المكرّرة ومنتجات الألبان والأطعمة المعالجة. وتشير نتائج دراسات والابحاث إلى أن هذا النظام قد يرتبط بتحسينات في بعض المؤشرات الصحية مثل الوزن، محيط الخصر، مستويات الدهون، ضغط الدم، والتحمل الجلوكوزي، مقارنة بعدد من الحميات الغذائية الحديثة.

تبين الدراسات العملية، لحمية باليو نمطاً واضحاً وبسيطاً للأكل يعتمد على مكونات طبيعية وصحية، ما يسهل الالتزام بها نسبياً مقارنة ببعض الحميات المعقدة الأخرى. فمثلاً، يتضمن اليوم النموذجي في هذه الحمية وجبات مثل البيض مع الخضار في وجبة الإفطار، ولحم البقر أو الدجاج المشوي مع السلطة في وجبة الغداء، وسمك السلمون أو التونة مع الخضار المطهية في وجبة العشاء، بالإضافة إلى وجبات خفيفة من الفواكه أو المكسرات. وهذا النوع من الحميات الغذائية يمكن أن تساهم في فقدان الوزن وتحسين مؤشرات صحية معينة، مثل ضغط الدم وسكر الدم ومستوى الكوليسترول، خاصة عند الالتزام به على المدى القصير إلى المتوسط.

تواجه تطبيق هذه الحمية في الواقع المعاصر عدداً من التحديات؛ فالمصادر الغذائية الحالية تختلف في تركيبها الغذائي وقيمتها البيئية مقارنة بما كان متاحاً في العصور القديمة. كما تثار تساؤلات حول نوعية البروتينات المتوفرة، وملاءمة هذه الاختيارات الغذائية مع العادات والثقافات المختلفة. إضافة إلى ذلك، فإن اقضاء مجموعة غذائية كاملة مثل الحبوب ومنتجات الألبان، والتي تُعد مصدراً رئيسياً للألياف، الكالسيوم، وفيتامين D. ونتيجة لذلك، قد يؤدي الالتزام الصارم بهذه الحمية لفترة طويلة إلى نقص في بعض المغذيات الأساسية، خصوصاً لدى الفئات الحساسة مثل النساء الحوامل أو كبار السن. من ناحية أخرى، قد يكون النظام مكلفاً نسبياً، لأنه يعتمد بشكل كبير على اللحوم والأسماك الطازجة، قد لا يكون متاحاً أو مناسباً للجميع من الناحية الاقتصادية ومدى ملاءمة الحمية في البيئات المعاصرة، وإمكانية تعديل بعض جوانبها لتحقيق فوائد صحية مع مراعاة الأبعاد الواقعية والثقافية. تهدف هذه الدراسة إلى توضيح مفهوم حمية باليو وأساسها التاريخي وتقييم أثرها على الصحة العامة ومؤشرات الجسم ومقارنة فوائدها ومخاطرها بالأنظمة الحديثة ودراسة سهولة الالتزام بها وتحديات تطبيقها في الواقع المعاصر.

(Annapoorna Singh وآخرون، 2023)

2.الدراسات السابقة:

1.2. حمية باليو (Paleo Diet)

حمية تستند إلى تناول الأطعمة التي كانت متاحة للإنسان في العصر الحجري القديم، مثل: اللحوم الطازجة، الأسماك، الخضروات، الفواكه، والمكسرات، مع الابتعاد عن الأطعمة المصنعة، الحبوب، ومنتجات الألبان. تسعى هذه إلى تحسين الصحة العامة وتقليل الأمراض المرتبطة بالتغذية الحديثة مثل السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم.

أسسها والتر إل. فوغتلين (Walter L. Voegtlin): طبيب جهاز هضمي أمريكي، يُعتبر أول من وضع الأساس الفكري للحمية في كتابه The Stone Age Diet سنة 1975.

حيث اقترح أن البشر في العصر الحجري كانوا يتناولون أطعمة تتوافق مع تركيباتهم الجينية، وأن الأمراض الحديثة مثل السمنة، السكري، وأمراض القلب ظهرت نتيجة للتغيرات الغذائية بعد الثورة الزراعية.

ظهرت الفكرة الأولى لحمية باليو منذ منتصف ستينيات القرن العشرين، وتبلورت بشكل أوضح مع كتاب والتر إل. فوغتلين ثم تبعها لاحقاً عدد من الباحثين والعلماء الذين أسهموا في تطويرها ونشرها، من أبرزهم الباحث لورن كوردين حيث أشار إلى أن النظام الغذائي الحديث يختلف بشكل كبير عن النظام الذي كان يتبعه الإنسان في العصور القديمة، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية.

تعرف أيضاً باسم ”حمية الإنسان القديم” أو ”حمية العصر الحجري”، ويستند إلى فرضية أن البشر في العصر الحجري كانوا يتناولون أطعمة تتوافق مع تركيباتهم الجينية، وأن الأمراض الحديثة (مثل السمنة، السكري، وأمراض القلب) ظهرت نتيجة للتغيرات الغذائية بعد الثورة الزراعية والصناعية.

تعتمد حمية باليو على تناول الأطعمة الطبيعية الكاملة وتجنب الأطعمة المعالجة والحديثة الاطعمة التي كان يُفترض أن يصطادها أو يجمعها مثل اللحوم والاسماك والفواكه والخضروات والمكسرات، ويُقصر ، والمواد المُصنعة حيث يهدف إلى تحسين الصحة العامة عبر تقليد نمط الحياة الغذائية، استناداً إلى فرضية أن جسم الإنسان لم يتكيف بيولوجياً بشكل كافٍ مع الأطعمة التي ظهرت بعد الثورة الزراعية. (L Cordain واخرون، 2005)

1.1.2. الاطعمة المسموح بها:

- اللحوم (يفضل أن تكون من مصادر عضوية أو حيوانية تتغذى على العشب)
- الأسماك والمأكولات البحرية
- البيض
- الخضروات والفواكه
- المكسرات والبذور
- الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند.

2.1.2. الاطعمة الممنوعة:

- الحبوب (قمح، شوفان، شعير...)
- البقوليات (فاصوليا، عدس، حمص...)
- منتجات الألبان (خاصة قليلة أو منزوعة الدسم)
- السكر المضاف والملح المعالج
- الزيوت النباتية الصناعية (كزيت الذرة والصويا)
- الأطعمة المصنعة بجميع أنواعها

2.2. دوافع اتباع حمية باليو

شهدت حمية باليو اهتمامًا متزايدًا في الأوساط الصحية والغذائية، حيث يُقبل عليه الأفراد بهدف تحسين الحالة الصحية والوقاية من الأمراض المزمنة. تقوم هذه الحمية على مبدأ العودة إلى نمط الغذاء الذي اتبعه الإنسان القديم، اعتمادًا على الأطعمة الطبيعية مثل اللحوم، الأسماك، الفواكه، الخضروات، والمكسرات، مع تجنب الأغذية المصنعة، الحبوب، البقوليات، ومنتجات الألبان الدافع من الحمية ليس فقط إنقاص الوزن، بل تحقيق نمط غذائي يحاكي الطبيعة البشرية البيولوجية، عبر تقليل الالتهاب، والتحكم في مستويات السكر، وتوفير تغذية غنية بالبروتينات والدهون الصحية.

أشار (Otten وآخرون، 2017) في الدراسة أن الجسم يستجيب بشكل أفضل للأطعمة غير المصنعة، وتقل المؤشرات الالتهابية عند التقليل من الكربوهيدرات المكررة والأطعمة المصنعة.

تتمثل أبرز الدوافع وراء اعتماد هذا النظام في:

- 1- خفض الوزن وتحسين تكوين الجسم
- 2- تنظيم مستويات السكر في الدم
- 3- تحسين حساسية الأنسولين
- 4- الحد من الالتهابات المزمنة
- 5- تبني نمط حياة غذائي أكثر توافقًا مع الطبيعة الفسيولوجية للإنسان

3.2. مميزات حمية باليو

- 1- تعزيز المناعة: قد تساهم حمية باليو بمحتواها الوفير من الخضروات والفواكه في تقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب كالذبحة الصدرية والجلطة الدماغية.
- 2- تزويد الجسم بكميات من فيتامين أ (Vitamin A)، وفيتامين ج (Vitamin C)، وفيتامين هـ (Vitamin E) التي من شأنها تقوية مناعة الجسم ووقايتها من الإصابة بمرض السرطان.
- 3- تحسين أعراض مرض متلازمة الايض: فقد أظهرت دراسة شارك فيها 159 شخصًا مُصاب بواحدة أو أكثر من أعراض متلازمة الايض (Metabolic syndrome) بأن

اتباع حمية باليو استطاع المدى القصير وبوضوح من تحسين بعض القراءات الخاصة بالجسم والصحة:

محيط الخصر.

مستويات الدهون.

ضغط الدم.

مستويات الكوليسترول الجيد (HDL).

تحليل السكر الصائم (Fasting blood sugar).

4- الوقاية من الامراض المزمنة.

5- خسارة الوزن. (Fraczek and Gacek, 2021)

4.2. عيوب حمية باليو

بالرغم من أن استبعاد بعض المجموعات الغذائية أثناء اتباع حمية باليو من شأنه أن يُنقص الوزن، ويُحسن بعض المؤشرات الصحية، إلا أنّ لاتباع حمية باليو يسبب بعض المخاطر:

1- انخفاض مستويات بعض العناصر الغذائية الضرورية: نتيجة الامتناع عن تناول المصادر الغنية بها، إذ تستثني حمية باليو منتجات الألبان، وهي من المصادر الغذائية الغنية بكل من فيتامين د (Vitamin D) والكالسيوم، إذ يُعد كليهما من العناصر الضرورية لسلامة العظام وقد يؤدي نقصهما في الجسم إلى الإصابة بهشاشة العظام وتعرضها للكسر.

2- الإصابة ببعض أمراض القلب .

3- عدم ملاءمتها لمريض الكلى.

4- شعور بالتعب نتيجة عدم حصول الجسم على حاجته من الكربوهيدرات. (Fraczek

(And Gacek, 2021

5.2. التأثيرات الصحية

تُظهر الدراسات أن حمية باليو تؤثر بشكل إيجابي على الصحة العامة، حيث تساعد على تحسين المؤشرات الجسمية وتقليل عوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة. الالتزام بهذا النظام الغذائي يرتبط بتحسين الوزن، الدهون في الدم، مستويات السكر، وتقليل الالتهابات، مما يعزز الصحة العامة ويقلل من احتمال ظهور بعض الأمراض المزمنة. التأثيرات الصحية لحمية باليو تشمل:

1. فقدان الوزن وتحسين المؤشرات الجسمية: انخفاض الوزن، مؤشر كتلة الجسم، ومحيط الخصر بفضل زيادة البروتين والدهون الصحية وتقليل الكربوهيدرات المكررة.

2. تحسين الدهون في الدم وصحة القلب: رفع HDL وتقليل الدهون الثلاثية وتحسين عوامل الخطر القلبية الوعائية.

2. تحسين الجلوكوز وحساسية الإنسولين: تقليل مقاومة الإنسولين وتحسين تحمل الجلوكوز، مفيد لمرضى السكري من النوع الثاني.

4.تقليل الالتهابات وتعزيز الصحة العامة: تقليل العوامل الالتهابية وزيادة مضادات الأكسدة من الخضار، الفواكه، المكسرات، والأسماك.

تمثل حمية باليو نظامًا غذائيًا صحيًا متعدد الفوائد، إلا أن الالتزام طويل المدى يتطلب مراعاة التنوع الغذائي لتجنب نقص بعض العناصر الغذائية الأساسية.

(Frączek And Gacek, 2021)

6.2. المقارنة بين حمية باليو وبعض الحميات

تعد الحميات الغذائية من أبرز الوسائل المستخدمة في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض المزمنة. وفي هذا السياق، تبرز ثلاثة حميات غذائية نالت اهتمامًا واسعًا في الأوساط العلمية، وهي: حمية باليو، الحمية الكيتونية، وحمية البحر المتوسط.

تهدف هذه المقارنة إلى تحليل أوجه التشابه والاختلاف بينها، مع التركيز على الأسس الغذائية، الفوائد الصحية، وسهولة الالتزام على المدى الطويل، وذلك لتحديد مدى فعالية كل نظام في تحسين الحالة الصحية العامة.

جدول (1) مقارنة بين ثلاثة حميات غذائية

وجه المقارنة	حمية باليو	حمية الكيتو	حمية البحر المتوسط
الهدف الاساسي	تقليل الالتهاب وتحسين الهضم	تحفيز الحالة الكيتونية لحرق الدهون	دعم صحة القلب والوقاية من الامراض المزمنة
الكربوهيدرات	منخفضة الى متوسطة	منخفضة جدا (اقل من 50 جرام يوميا)	معتدلة ومن الحبوب الكاملة
مصدر الدهون الرئيسي	من اللحوم والمكسرات	الدهون الحيوانية والزيوت مثل زيت جوز الهند	زيت الزيتون والاسماك
البروتين	معتدل الى مرتفع	معتدل	معتدل
الفواكه	مسموحة بكميات معتدلة	محدودة جدا	مسموحة
الخضروات	مسموحة خاصة الورقية	مسموحة (الكربوهيدرات قليلة)	مسموحة
البقوليات	ممنوعة	ممنوعة	مسموحة
الحبوب الكاملة	ممنوعة	ممنوعة	مسموحة
منتجات الالبان	ممنوعة (عدا البيض)	مسموحة الكربوهيدرات قليلة	مسموحة باعتدال
السكر والمعالج الصناعي	ممنوع تماما	ممنوع	ينصح بتقليله او تجنبه
النشاط البدني	مشجع عليه	مطلوب خاصة في بدايات الكيتو	مشجع عليه
سهولة الاستمرار	متوسطة	صعبة نوعا ما	سهلة ومعتدلة

تحسين القلب تقليل السكر	تحسين القلب تقليل السكر	خسارة وزن سريعة تقلبات طاقة في البداية تحسن سكر الدم	تقليل الالتهاب تحسين سكر الدم انقاص وزن معتدل	النتائج الصحية
----------------------------------	----------------------------------	--	---	----------------

(Gardner et al. 2023)(Wen and Wen 2023)

حمية باليو ممتازة للأفراد التي تبحث عن أكل طبيعي خالي من المعالجات، يركّز على تحسين الهضم وتقليل الالتهاب، لكنه يمنع الحبوب والبقوليات المفيدة .

حمية الكيتو فعال جداً لخسارة الوزن السريعة وتحسين سكر الدم، لكنه صارم وصعب الاستمرار عليه لفترات طويلة، ويحتاج متابعة دقيقة .

حمية البحر الأبيض المتوسط هو الأكثر توازناً وسهولة في التطبيق، ويعتبر الأفضل لصحة القلب.

يوجد نظام غذائي واحد مثالي للجميع، فاختيار النظام المناسب يجب أن يعتمد على:

1-الحالة الصحية للفرد

2-الهدف من التغيير الغذائي

3-سهولة الالتزام بالنظام لفترة طويلة

الأهم من كل ذلك هو الاستمرارية والتوازن، وليس فقط النتائج السريعة ولذلك، يُعد نظام البحر الأبيض المتوسط الأفضل من حيث الصحة العامة، بينما يُستخدم نظام الكيتو والبايو بشكل أكثر تخصصاً حسب الحالة والهدف .

7.2.القيم الغذائية الموصى بها (RDA) وما يوفره نظام باليو الغذائي:

يهدف الجدول التالي إلى مقارنة الكميات اليومية الموصى بها من العناصر الغذائية الأساسية مثل البروتين، الدهون، الكربوهيدرات، الفيتامينات، والمعادن، حسب التوصيات الدولية (RDA)، بما توفره حمية باليو (Paleo Diet) وتُظهر هذه المقارنة مدى قدرة حمية باليو على تلبية احتياجات الجسم من المغذيات الدقيقة والكبيرة، مع إبراز جوانب النقص أو الزيادة المحتملة فيه، مما يساعد في تقييم فعالية النظام من الناحية التغذوية .

جدول(2) مقارنة بين القيم الغذائية الموصى بها من قبل منظمة(RDA)وما يوفره نظام باليو الغذائي

العنصر الغذائي	الكمية الموصى بها يوميا من (RDA)	الكمية التي توفرها حمية باليو
البروتين	60-50 جرام	120-80 جرام
الدهون	70-60 جرام	100-70 جرام
الكربوهيدرات	300-250 جرام	180-100 جرام

فيتامين A	900 ميكروجرام	1500-2500 ميكروجرام
فيتامين D	15 ميكروجرام	8-12 ميكروجرام
فيتامين E	15 ملجرام	12-18 ملجرام
فيتامين K	120 ميكروجرام	130-200 ميكروجرام
فيتامين C	90 ملجرام	100-160 ملجرام
فيتامين B1	1.2 ملجرام	0.5-0.8 ملجرام
فيتامين B2	1.3 ملجرام	0.5-0.8 ملجرام
فيتامين B3	16 ملجرام	0.1-0.8 ملجرام
فيتامين B6	1.7 ملجرام	20-30 ملجرام
فيتامين B9	400 ميكروجرام	0.2-1.5 ملجرام
فيتامين B12	2.4 ميكروجرام	4-6 ميكروجرام
الحديد	8 ملجرام لرجال 18 ملجرام لنساء	10-15 ملجرام
الزنك	11 ملجرام لرجال 8 ملجرام لنساء	12-18 ملجرام

(Karlsen وآخرون، 2021)

يوضح الجدول أن حمية باليو قادر على توفير مستويات مرتفعة من البروتينات والعديد من الفيتامينات مثل A، B12، وC، بالإضافة إلى معادن مهمة ك الحديد والزنك. ومع ذلك، تظهر بعض أوجه القصور في عناصر مثل فيتامين D، الثيامين (B1)، الريبوفلافين (B2)، والفولات (B9)، بسبب استبعاد الحبوب ومنتجات الألبان. مما يشير إلى أن اتباع النظام لفترات طويلة قد يتطلب تعديلات أو مكملات لتغطية هذا النقص وضمان التوازن الغذائي الكامل .

8.2. خطة غذائية أسبوعية متكاملة وفق مبادئ حمية باليو:

تهدف هذه الخطة الغذائية الأسبوعية إلى تقديم نموذج عملي لتطبيق حمية باليو، وذلك من خلال تنظيم الوجبات اليومية بما يتوافق مع المبادئ الأساسية للحمية، والتي تركز على استهلاك الأغذية غير المصنعة والغنية بالعناصر الطبيعية. تم تصميم هذه الخطة لتوفير توازن غذائي يُعزز من الصحة الأيضية ويسهم في التحكم بالوزن وتحسين المؤشرات الحيوية.

جدول(3): خطة اسبوعية لحمية باليو

اليوم	الفطور	الغداء	العشاء
السبت	عصير سموثي توت +سبانخ +ماء+ جوز الهند +مكسرات	سلطة تونة +افوكادو مع زيت زيتون	كفتة دجاج +سلطة جرجير وخباز
الاحد	بيض مقلي بزيت الزيتون +فواكه +شرائح افوكادو	صدر دجاج مشوي +سلطة خضراء مع زيت الزيتون	سمك مشوي +خضروات مطهوه بالبخار

الاثنين	بيض مسلوق + موزة حفنة مكسرات	لحم بقري مطهو مع خضروات موسمية	كفتة لحم مشوية + سلطة طماطم وخيار
الثلاثاء	عصير سموثي (سبانخ) + حليب + جوز الهند + موزة + بيضة	دجاج مشوي + بطاطا حلوة مشوية + جرجير	روبيان مشوي + فاصوليا خضراء
الأربعاء	عجة بيض مع بصل وفلفل رومي + شرائح تفاح	شرائح ديك رومي + خضار مشوية	سلمون مشوي + قرنبيط مطهو بالبخار
الخميس	بيض + فراولة + شرائح افوكادو	كبد دجاج + سلطة جزر وخيار	لحم ضان مشوي + كوسة وطماطم مطهوه
الجمعة	شريحة بطاطا حلوة مشوية + بيضة + توت بري	سمك تونة + خس وطماطم وزيت زيتون	دجاج مشوي + ارز قرنبيط

(Chenard وآخرون، 2019)

حمية باليو لا تسمح بالخبز، المعكرونة، الحبوب، البقوليات، السكريات المصنعة، منتجات الألبان، الأطعمة المعلبة.

يُنصح بشرب ماء كافي يوميًا (2.5 لتر تقريبًا). أيضًا يمكن شرب الشاي أو القهوة بدون سكر أو بالحليب النباتي (مثل حليب اللوز أو جوز الهند)

9.2. حالات طبية لا تتناسب مع حمية باليو:

رغم أن حمية باليو تشجع على تناول الأطعمة الطبيعية وتُظهر نتائج إيجابية في كثير من الحالات، إلا أن هناك بعض الأمراض والحالات الصحية التي لا يُنصح فيها باتباع هذا النظام دون إشراف طبي. فبعض مكوناته، مثل البروتين العالي أو منع منتجات الألبان، قد تُسبب مضاعفات أو تؤثر سلبيًا على الحالة الصحية.

أبسط النقاط للحالات التي لا يناسبها نظام باليو

1.9.2. أمراض الكلى المزمنة:

يُنصح بتجنب الأنظمة الغذائية العالية بالبروتين، لدى مرضى الكلى لما لها من تأثير على زيادة العبء الكلوي.

2.9.2. داء النقرس:

تناول كميات كبيرة من اللحوم، كما هو شائع في نظام باليو، قد يرفع من مستويات حمض اليوريك ويزيد من حدة الأعراض.

3.9.2. هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم:

غياب منتجات الألبان من النظام قد يؤدي إلى نقص في الكالسيوم، مما يفاقم من ضعف العظام.

4.9.2. اضطرابات الأكل النفسية:

الطبيعة التقيدية للنظام قد تزيد من خطر تفاقم حالات مثل فقدان الشهية العصبي أو الأكل القهري.

5.9.2. الرياضيون ذوو المجهود العالي:

قد لا يوفر النظام كميات كافية من الكربوهيدرات لتلبية احتياجات الطاقة المرتفعة.

6.9.2. أمراض الكبد المتقدمة:

ارتفاع تناول البروتين قد يمثل عبئًا إضافيًا على الكبد لدى المرضى المصابين بضعف وظيفي كبدي

تعد حمية باليو خيارًا غذائيًا فعالًا لبعض الأفراد، لكنها لا تلائم جميع الحالات الصحية. يجب التعامل معها بحذر في ظل وجود أمراض مزمنة أو حالات تتطلب توازنًا غذائيًا خاصًا. لذا، يُفضل استشارة مختص تغذية قبل اعتمادها لضمان توافقها مع الحالة الطبية وتقادي أي مضاعفات محتملة. (Frączek And Gacek, 2021)

10.2. دورحمية باليو في الوقاية من الأمراض المزمنة:

تشير الدراسات الحديثة إلى أن حمية باليو تلعب دورًا وقائيًا مهمًا ضد الأمراض المزمنة عبر التركيز على تناول الأطعمة الطبيعية غير المصنعة مثل اللحوم الخالية من الدهون، الأسماك، الخضار، الفواكه، والمكسرات.

استنادًا إلى الدراسة التي أجراها Singh (2023)، يسهم هذا النمط الغذائي في تحسين التوازن الأيضي، خفض الالتهابات المزمنة، ودعم الصحة القلبية الوعائية. كما أظهرت الأدلة أن الالتزام بحمية باليو يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بالسمنة، ارتفاع ضغط الدم، السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية، مما يجعلها خيارًا غذائيًا فعالًا للوقاية من الأمراض المزمنة الشائعة في العصر الحديث

أظهرت دراسة Xiao وآخرون (2023) أن الالتزام بحمية باليو ونمط حياة مشابه يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، مما يؤكد الدور الوقائي لهذه الحمية ضد بعض الأمراض المزمنة المتعلقة بالجهاز الهضمي

11.2. تأثير حمية باليو على العوامل الأيضية

حمية باليو قد تُحسن عددًا من المؤشرات الأيضية المهمة، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات التمثيل الغذائي وذلك من خلال مجموعة من التأثيرات الايضية الإيجابية أبرزها

1.11.2 تحسين استجابة الأنسولين

تقلل من مقاومة الأنسولين، مما يساعد على تنظيم السكر في الدم.

2.11.2 خفض الدهون الثلاثية

يساعد تقليل السكريات وزيادة الدهون الصحية على خفض مستوياتها في الدم.

3.11.2 رفع الكوليسترول الجيد (HDL)

يساهم تناول الدهون غير المشبعة في تعزيز مستوى الكوليسترول النافع.

4.11.2 انخفاض ضغط الدم

بسبب تناول الأطعمة الطازجة الغنية بالبوتاسيوم، وقلة الصوديوم الصناعي.

5.11.2 فقدان الوزن والدهون الضارة

خصوصًا في منطقة البطن، مما يخفف العبء على الجسم ويقلل الالتهاب.

6.11.2 خفض علامات الالتهاب

مثل بروتين CRP، ما يدل على تحسن في وظيفة التمثيل الغذائي. (Masharani وآخرون، 2015)

12.2 مدى ملاءمة حمية باليو للفئات العمرية المختلفة :

تُعد حمية باليو نمطًا غذائيًا عالي الالتزام يعتمد على استبعاد مجموعات غذائية كاملة مثل الحبوب والبقوليات ومنتجات الألبان. وبناءً على ذلك، فإن مدى ملاءمتها يختلف باختلاف الفئة العمرية والحالة الصحية.

بالرغم قد تكون مناسبة للبالغين الأصحاء الذين يسعون لتحسين الصحة الأيضية أو فقدان الوزن، فإن تطبيقها لدى الأطفال والمراهقين قد لا يكون مثاليًا، نظرًا لحاجتهم إلى تنوع غذائي واسع يدعم النمو والتطور. أما كبار السن، فقد يواجهون تحديات في الالتزام بها بسبب الحاجة إلى مصادر غذائية سهلة الهضم وغنية بالكالسيوم وفيتامين D، وهو ما قد لا توفره الحمية بالشكل الكافي.

يُفضل تقييم الحالة الصحية والغذائية لكل فئة عمرية بشكل فردي قبل الشروع في اتباع النظام، مع الاستعانة بإشراف مختصين في التغذية لتفادي أي اختلال غذائي محتمل. (Ravikumar And Kumar, 2023)

13.2 البدائل الغذائية في حمية باليو:

تعتمد حمية باليو على استبعاد الأطعمة المُعالَجة، الحبوب، البقوليات، ومنتجات الألبان، وتعويضها بمصادر غذائية طبيعية وغنية بالعناصر الأساسية. من أبرز البدائل المعتمدة في هذا النظام:

1- الحبوب تُستبدل بـ:

الخضروات النشوية (مثل البطاطا الحلوة، القرع، الجزر) لتوفير الطاقة والكربوهيدرات.

2-البقوليات تُستبدل بـ:

مصادر بروتين حيواني (كالبيض، اللحوم، الدواجن، الأسماك)، إضافة إلى المكسرات والبذور.

3-منتجات الألبان تُستبدل بـ:

حليب جوز الهند، حليب اللوز، وحليب الكاجو، كمصادر للدهون الصحية والكالسيوم.

4-السكريات المكررة تُستبدل بـ:

محلّيات طبيعية مثل العسل العضوي أو شراب (Maple syrup)، لكن بكميات معتدلة جداً.

5-الزيوت النباتية المكررة تُستبدل بـ:

زيت الزيتون البكر، زيت جوز الهند، أو الدهون الحيوانية غير المعالجة. (Manheimer وآخرون، 2020)

14.2. الآليات البيو كيميائية والفيزيولوجية لحمية باليو:

تعمل حمية باليو على تعديل عدة مسارات أيضية وهرمونية في الجسم، مما يساهم في تحسين الصحة العامة. من أبرز التأثيرات:

1-تعديل هرمون اللبتين (Leptin): يساعد النظام الغذائي على تحسين حساسية الجسم للبتين، الهرمون المسؤول عن تنظيم الشهية وتوازن الطاقة، مما يقلل من الإفراط في تناول الطعام.

2-زيادة مستويات الأديبونكتين (Adiponectin): وهو هرمون له دور مضاد للالتهابات ويحسن استجابة الجسم للإنسولين، ويُعتقد أن النظام يعزز إنتاجه، ما يساهم في تحسين حساسية الإنسولين.

3-تأثير على ميكروبات المعوية: النظام الغذائي الغني بالألياف غير النشوية والخضروات والفواكه الطازجة يساعد في تعزيز تنوع ونمو البكتيريا النافعة في الأمعاء، مما يعزز المناعة ويقلل الالتهابات.

4-تقليل الالتهاب المزمن: من خلال تقليل استهلاك السكريات والمواد المصنعة التي ترفع من مستوى الالتهاب في الجسم، تساهم الحمية في تقليل عوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة. (Fontes وآخرون، 2024)

15.2. لتأثير النفسي والسلوكي لاتباع حمية باليو:

يؤثر النظام الغذائي المتبع بشكل مباشر في الصحة النفسية والسلوكيات الغذائية للفرد. بالنسبة لحمية باليو، أظهرت الالتزام بها قد يُعزز الشعور بالرضا والتحكم في الشهية، نتيجة لتقليل تناول السكريات المصنعة والكربوهيدرات المكررة، مما يؤدي إلى استقرار مستويات السكر في الدم وتحسين المزاج.

بالنسبة الى الجانب السلوكي، يُظهر بعض الأفراد تحسُّناً في العادات الغذائية، حيث يصبحون أكثر وعياً بمكونات الطعام وجودته، مما يعزز العلاقة الصحية مع الأكل. ومع ذلك، قد يواجه آخرون ضغوطاً اجتماعية أو نفسية نتيجة صعوبة الالتزام بنظام يحتوي على قيود صارمة، خصوصاً في المجتمعات التي تعتمد على الحبوب ومنتجات الألبان كمكونات أساسية.

تبنى حمية باليو قد يُحدث تغييرات في الروتين اليومي، مثل زيادة الاهتمام بالطهي المنزلي، والابتعاد عن الأطعمة الجاهزة، مما يساهم في تعزيز الرفاهية النفسية، لكن يتطلب دعماً نفسياً واجتماعياً للبقاء على المسار الغذائي بشكل متوازن. (N, Khodadadi وآخرون، 2024،

16.2. حمية باليو وتغذية الرياضيين:

تُعد حمية باليو (Paleolithic Diet) نظاماً غذائياً يستند إلى استهلاك الأغذية الطبيعية ، مع استبعاد الحبوب والبقوليات ومنتجات الألبان، استناداً إلى فرضية أنّ الإنسان لم يتطور بشكل كافٍ للتكيف مع الأغذية الحديثة (TrainingPeaks, n.d). وفي المجال الرياضي، يُنصح بتكييف هذا النظام وفق مراحل النشاط البدني، بحيث يتم تناول كربوهيدرات منخفضة المؤشر الجلايسيمي قبل التمرين، تزويد الجسم بكربوهيدرات عالية أثناء الجهد الطويل، مزج الكربوهيدرات مع البروتين مباشرة بعد التمرين لدعم التعافي، ثم العودة إلى الأطعمة الأساسية للنظام لبقية اليوم. كما يُوصى بالحفاظ على نسبة بروتين تبلغ 20-25% من إجمالي الطاقة، بينما تتغير نسب الدهون والكربوهيدرات حسب مراحل التدريب، حيث ترتفع الكربوهيدرات في فترات الذروة لتلبية متطلبات الأداء. وتكمن الفوائد المحتملة لحمية باليو عند الرياضيين في تحسين التوازن بين أحماض أوميغا-3 وأوميغا-6 وتقليل الالتهابات، زيادة توافر الأحماض الأمينية المتفرعة (BCAAs) الداعمة لبناء العضلات، بما يحافظ على العظام والعضلات، إضافة إلى توفير وفرة من الفيتامينات والمعادن الدقيقة مقارنة بالأنماط الغذائية. (Fontes وآخرون، 2024،)

17.2. مخاطر اختلال نسب المغذيات في حمية باليو

تعتمد حمية باليو على نسب مرتفعة من البروتينات والدهون، وهي مستويات تتجاوز عادةً ما توصي به الإرشادات الغذائية العالمية. هذا الخلل في التوازن الغذائي قد يؤدي مع مرور الوقت إلى زيادة الضغط على بعض الأعضاء الحيوية في الجسم، كما يرفع من احتمالية ظهور مشكلات تتعلق بالدورة الدموية والتمثيل الغذائي وصحة العظام. كما أن الإفراط في البروتين الحيواني مع قلة الألياف يمكن أن يؤثر على الميكروفلورا ويزيد احتمالية بعض الاضطرابات الأيضية هذا الخلل يجعل من الصعب الحفاظ على توازن غذائي شامل، ويزيد من احتمالية تطور مشكلات صحية طويلة المدى، خصوصاً للأفراد ذوي الاستعداد الوراثي

فإن اتباع هذه الحمية بشكل صارم قد لا يكون مناسباً للمدى الطويل، خصوصاً عند الأفراد الذين لديهم استعداد وراثي أو صحي لمضاعفات متعلقة بوظائف الأعضاء الأساسية. (Fenton, T. R وآخرون، 2016،)

18.2. المكملات الغذائية ودورها في حمية باليو

حمية باليو تُركّز على تناول الأطعمة الكاملة والطبيعية المشابهة لما كان يتناوله الإنسان القديم. ورغم أن الحمية غنية بالعناصر الغذائية، إلا أن قلة التعرّض للشمس وأنماط الحياة المختلفة قد تسبّب نقص بعض العناصر، وعليه أهم المكملات الغذائية التي يمكن استخدامها عند الحاجة:

1. البروبيوتيك / البريببوتيك

يساعدان على تحسين صحة الأمعاء؛ البروبيوتيك يضيف بكتيريا مفيدة، بينما البريببوتيك يغذيها. إذا نظامك غني بالخضار، قد لا تحتاج بريببوتيك إضافي.

2. أوميغا-3 (زيت السمك)

مفيد لصحة القلب والمخ، لكن يُفضّل الحصول عليه من تناول السمك. في حال عدم تناولك للأسماك، يمكن أن يكون المكمل خيارًا مناسبًا.

3. فيتامين D

ضروري للعظام والمناعة والدماغ، وكثير من الناس لديهم نقص فيه بسبب قلة التعرّض للشمس. يوصى بفحص مستوياته لتحديد الحاجة.

4. الماغنيسيوم

عنصر أساسي لصحة العضلات والنوم وإنتاج الطاقة. غالبًا لا يكفي الغذاء وحده لتغطية الحاجة اليومية، لذا يعتبر المكمل مفيدًا.

5. الإنزيمات الهضمية

تفيد في حال وجود مشاكل في هضم البروتينات أو الدهون أو النشويات. يُفضل اختيار مكمل يحتوي على عدة أنواع من الإنزيمات.

6. فيتامين K2

يساعد في توجيه الكالسيوم إلى العظام بدلًا من تراكمه في الشرايين. يتواجد طبيعيًا في بعض الأغذية مثل الكبد وصفار البيض.

7. المكملات المتعددة (Multivitamin)

عادة ليست ضرورية لمن يتبع حمية غنية ومتكاملة مثل باليو، وقد تحتوي على كميات غير مناسبة. الأفضل التركيز على مكملات محددة عند الحاجة فقط.

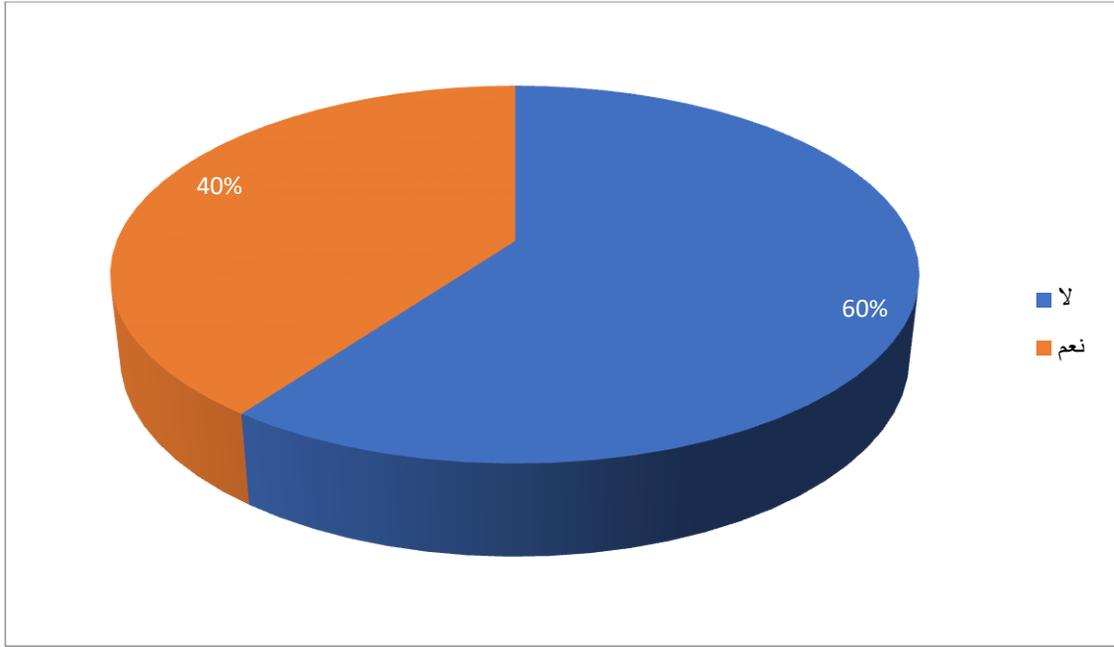
حمية باليو بطبيعتها غنية بالأطعمة الكاملة وتوفّر معظم العناصر التي يحتاجها الجسم، لكنها لا تُغطي دائمًا كل المتطلبات في ظل ظروف الحياة الحديثة. هنا يظهر دور المكملات كأداة داعمة وليست أساسية؛ فهي تكمل الحمية عندما يصعب الحصول على بعض المغذيات مثل فيتامين D أو الماغنيسيوم أو أوميغا-3. بالتالي، العلاقة بين الحمية والمكملات هي علاقة تكاملية: الأساس هو الغذاء الطبيعي المتنوع، والمكملات تأتي فقط لتعويض الفجوات وضمان الاستفادة القصوى من حمية باليو.

(Pete's Real Food, 2018)

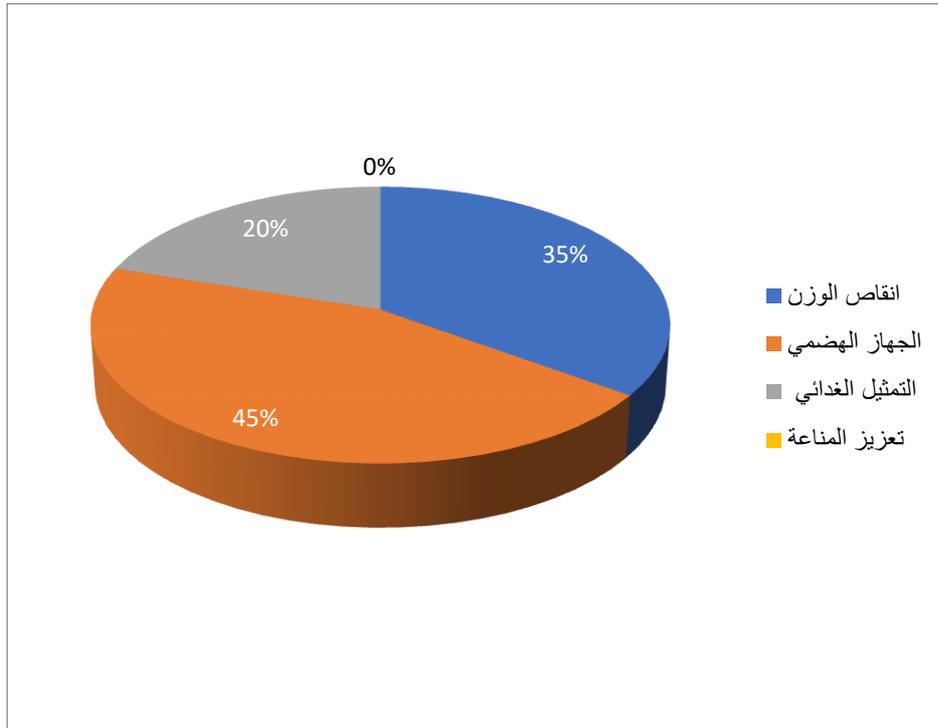
3. طرق البحث

أجريت زيارة استطلاعية شملت عشرين مركزاً صحياً موزعة بالتساوي بين المراكز الحكومية والمراكز الخاصة من خلال هذه الزيارة، تم إجراء زيارة ميدانية على رؤساء أقسام التغذية والمشرفين على الأخصائيين، حيث تناول الاستطلاع أسئلة تتعلق بنظام باليو الغذائي، أظهرت النتائج أن 60% من المشاركين لديهم معرفة جيدة بنظام باليو، فيما يتعلق بفهم الأهداف الأساسية للحمية أشار 45% منهم إلى استخدامها لتحسين صحة الجهاز الهضمي مع ملاحظته أن 60% من المشاركين لم يسبق لهم تطبيق حمية باليو مع أي من مرضاهم، فيما ارتبطت الفئات العمرية التي خضعت لهذه الحمية في حالات سابقة بنسبة 55% بالشباب. وتعكس هذه النتائج مستوى المعرفة والتصورات العملية لنظام باليو بين المتخصصين، مع الإشارة إلى محدودية تطبيقه الفعلي ضمن الممارسة

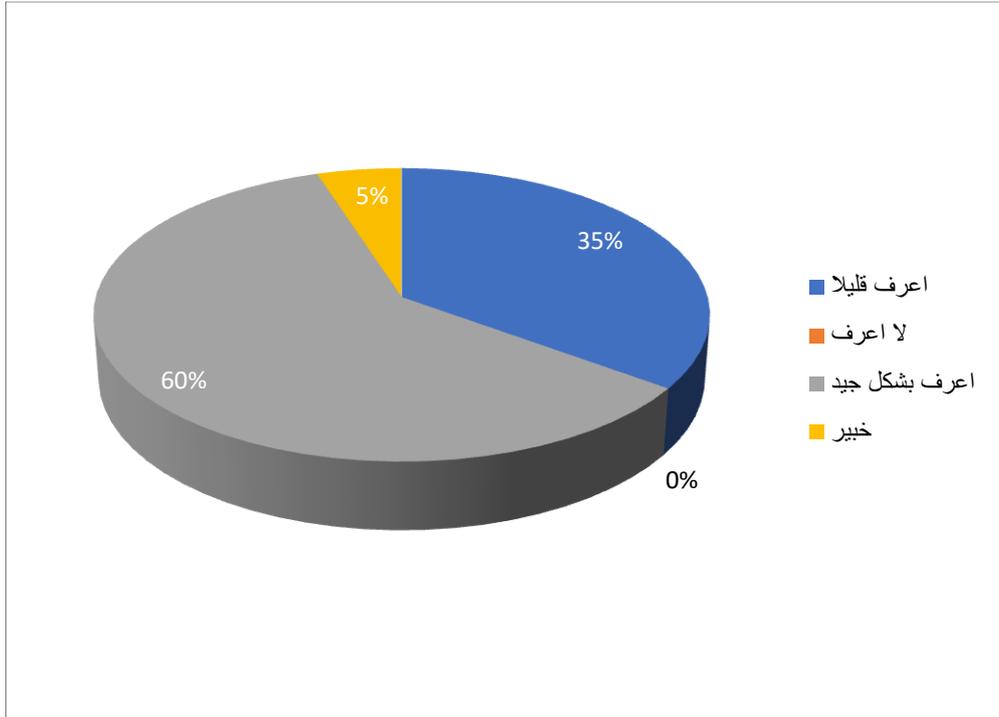
هدفت هذه الزيارة إلى التعرف على مستوى تبني هذه المراكز للنظام، ومدى تداوله ضمن برامجها التغذوية، فضلاً عن استكشاف وعي المسؤولين بمميزاته والتحديات المرتبطة بتطبيقه



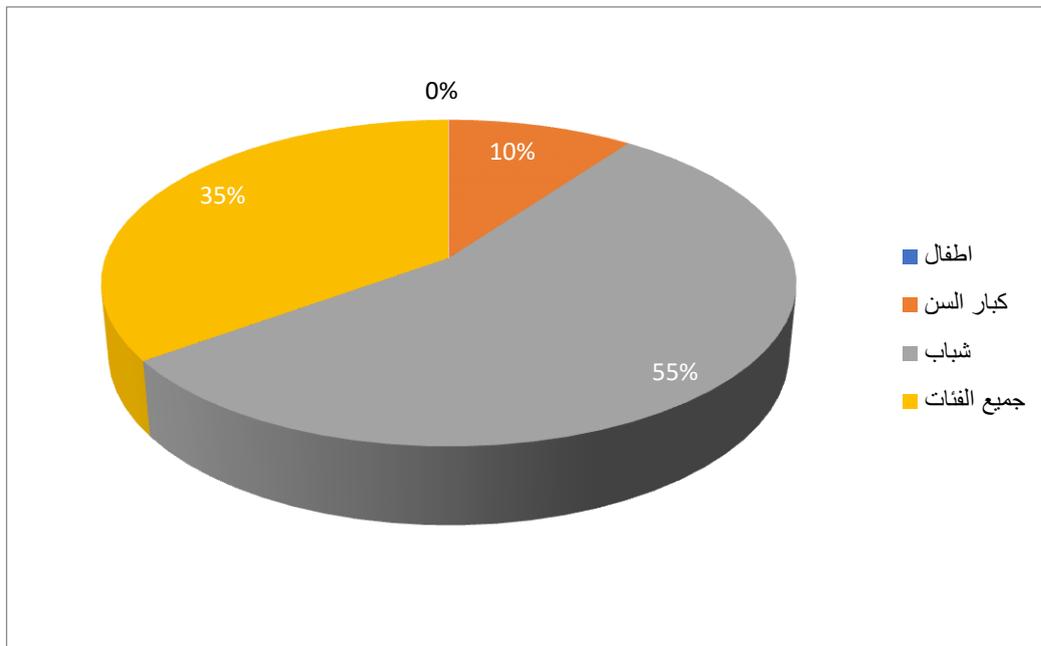
الشكل (1) مدى تطبيق حماية باليو مع المرضى



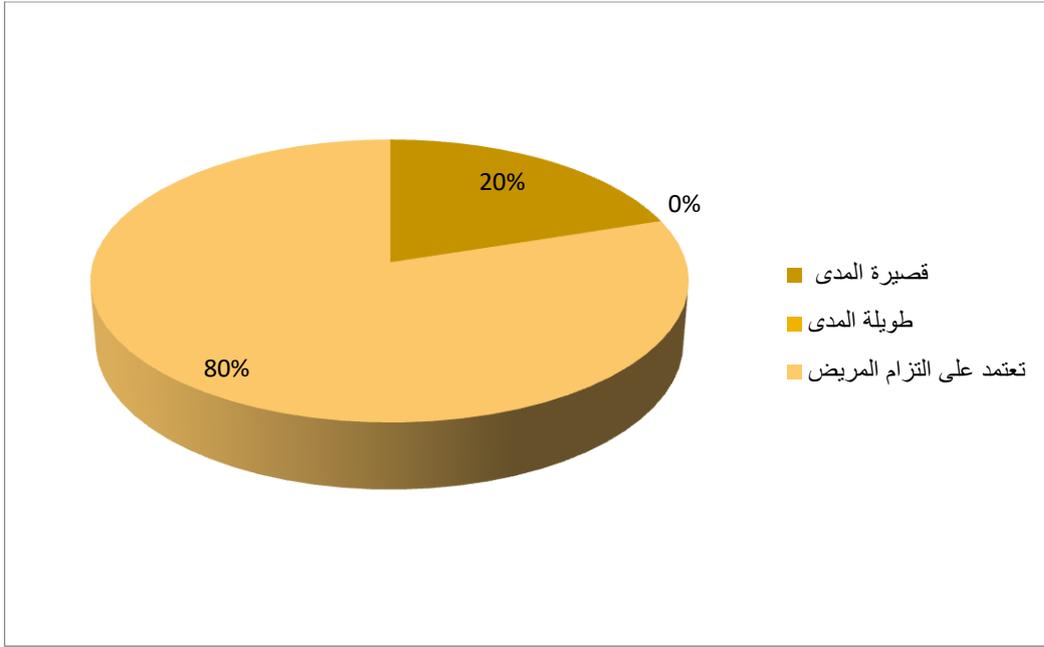
الشكل (2) الاهداف الرئيسية لاتباع حماية باليو



الشكل (3) مدى وعي المشاركين لحماية باليو



الشكل (4) الفئات العمرية التي خضعت لتطبيق حماية باليو



الشكل (5) نتائج الحمية

4. الاستنتاجات والتوصيات

تُظهر حمية باليو توجهًا واضحًا نحو تعزيز استهلاك الأطعمة الطبيعية وتقليل الأطعمة المصنعة، مما ينعكس إيجابًا على الصحة العامة. وقد أثبتت فعاليتها النسبية في إنقاص الوزن وتحسين مؤشرات الأيض، خاصةً لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة أو مقاومة الإنسولين. إلا أن استبعاد مجموعات غذائية كاملة مثل الحبوب والبقوليات ومنتجات الألبان يجعلها غير شاملة ويزيد من احتمالية حدوث نقص غذائي في عناصر أساسية كالكالسيوم وفيتامين د والألياف. كما أن التركيز المرتفع على البروتينات والدهون الحيوانية قد يشكل عبئًا إضافيًا على الكبد والكلية عند بعض الأفراد. ومن ناحية أخرى، يظل الالتزام الصارم بالنظام محدود التوافق مع البيئة الاجتماعية والثقافية، خصوصًا في المجتمعات التي تعتمد تقليديًا على الحبوب والبقوليات. وتشير الملاحظات الميدانية إلى أن انتشارها في المؤسسات الصحية لا يزال ضعيفًا ويقتصر على حالات محددة. وبالرغم من ذلك، تبرز أهمية تكيف النظام مع احتياجات كل فرد بدلًا من اعتماده كقالب موحد. وهذا يعكس أن القيمة الحقيقية لأي نظام غذائي تكمن في مرونته وقدرته على التخصيص بما يتناسب مع الحالة الصحية والظروف المعيشية لكل شخص ولهذا نوصي الآتي:

1. زيادة الوعي بين المجتمع المتخصص وغير المتخصص حول مميزات وقيود نظام باليو الغذائي، مع التركيز على الفوائد الصحية المحتملة.
2. إجراء دراسات ميدانية إضافية لتقييم مدى الالتزام والفعالية الفعلية لنظام باليو في البيئات المحلية المختلفة.
3. تعزيز برامج التثقيف الغذائي في المراكز الصحية لضمان تبني الأنظمة الغذائية الصحية بطريقة مدروسة وعلمية.
4. توفير بدائل غذائية مناسبة ومتاحة محليًا لتسهيل تطبيق نظام باليو مع مراعاة التوازن الغذائي.
5. تطوير آليات متابعة ومراقبة للتأثيرات الصحية للنظام على المدى الطويل لضمان سلامة المستفيدين واستدامة النتائج.
6. دمج نتائج هذا المشروع في خطط التغذية العلاجية والإرشاد الغذائي لتعزيز الأدلة العلمية الميدانية.
7. دعم البحوث المستقبلية التي تستهدف تقييم التحديات والقيود المرتبطة بالالتزام طويل المدى بهذا النظام.
8. مراجعة السياسات الغذائية المحلية لتسهيل دمج أنظمة غذائية مثل باليو ضمن توصيات الصحة العامة بشكل علمي ومدروس

- Chenard, C. A., Rubenstein, L. M., Snetselaar, L. G., and Wahls, T. L. (2019). Nutrient composition comparison between a modified Paleolithic diet for multiple sclerosis and three recommended healthy U.S.-style eating pattern. *Nutrients*, 11.(3):2-21 .
- Cordain, L., Eaton, S. B., Sebastian, A., Mann, N., Lindeberg, S., Watkins, B. A., O'Keefe, J. H., and Brand-Miller, J. (2005). Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 81(2): 341–354 .
- Fenton, T. R. and Fenton, C. J. (2016). Paleo diet still lacks evidence. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 104(3): 844 .
- Fontes-Villalba, M., Granfeldt, Y., Sundquist, K., Memon, A. A., Hedelius, A., Carrera-Bastos, P., and Jönsson, T. (2024). Effects of a Paleolithic diet compared to a diabetes diet on leptin binding inhibition in secondary analysis of a randomised cross-over study. *BMC Endocrine Disorders*. 24(1): 2-7 .
- Frączek, B., Pięta, A., Burda, A., Mazur-Kurach, P., and Tyrała, F.(2021). Paleolithic Diet—Effect on the Health Status and Performance of Athletes. *Nutrients*. 13(3): 1019-1029 .
- Gardner, C. D., Vadiveloo, M. K., Petersen, K. S., Anderson, C. A. M., Springfield, S., Van Horn, L., Khera, A., Lamendola, C., Mayo, S. M., and Joseph, J. J. (2023). Popular Dietary Patterns: Alignment With American Heart Association 2021 Dietary Guidance. *Circulation*, 147.(13):1011-1031.
- Khodadadi, N., Sohoul, M. H., Mirzaei, M., and Hosseinzadeh, M. (2024). The association between Paleolithic diet pattern scores and psychological disorders in Iranian adults. *Nutritional Neuroscience*. 27(12): 1370-1379 .
- Karlsen, M., Livingston, K., Agoulnik, D., Miki, A., Lichtenstein, A., Foltz, S., Economos, C., Gilhooly, C., Jacques, P., and McKeown, N. (2021). Theoretical Intakes of Modern-Day Paleo Diets: Comparison to U.S. Dietary Reference Intakes. *Current Developments in Nutrition*. 5(2): 420 .
- Manheimer, E. W., van Zuuren, E. J., Fedorowicz, Z., and Pijl, H. (2015). Paleolithic nutrition for metabolic syndrome: Systematic review and meta-analysis. *American Journal of Clinical Nutrition*. 102(4): 922–932 .

- Masharani, U., Sherchan, P., and Frassetto, L. (2015). Metabolic and physiologic effects from consuming a hunter-gatherer (Paleolithic)-type diet in type 2 diabetes. *European Journal of Clinical Nutrition*. 69: 944–948 .
- Otten, J., Stomby, A., Waling, M., Isaksson, A., Tellström, A., Lundin-Olsson, L., Brage, S., Ryberg, M., Svensson, M., and Olsson, T. . (2017). Benefits of a Paleolithic diet with and without supervised exercise on fat mass, insulin sensitivity, and glycemic control: a randomized controlled trial in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*. 33(1): 10-20 .
- Pete's Real Food. (2018). Do you need supplements on a Paleo diet Retrieved.10\Septemper\2025.<https://www.petesrealfood.com/blogs/blog/do-you-need-supplements-on-a-paleo-diet>
- Wen, W., and Wen, S. W.(2023). Paleo vs. Keto vs. Animal Based: A Comprehensive Comparative Analysis of the Optimal Human Diet. *Journal of Obesity and Weight-Loos Medication*,9.(1):2-5 .
- Xiao, Y., Wang, Y., Gu, H., Xu, Z., Tang, Y., He, H., Peng, L., and Xiang, L. (2023). Adherence to the Paleolithic diet and Paleolithic-like lifestyle reduce the risk of colorectal cancer in the United States: A prospective cohort study. *Journal of Translational Medicine*. 21:(1) 2-12 .