

● بدانة الأطفال والمراهقين

● لغذاء بروتيني صحي

● علاقة الملح بضغط الدم



مجلة دورية تصدر عن المجلس الأعلى للصحة بالتعاون مع المركز العربي للتغذية

الوجبات الخفيفة الصحية



تبدأ مجل

د. عبد الرحمن عبيد مصيقر

رئيس التحرير



يمثل حليب الأم المصدر الأمثل لتغذية ونمو الطفل، إلا أن هناك العديد من الحالات التي يتعذر فيها على الأم إرضاع طفلها لأي سبب من الأسباب، أو عندما ترفض الأم طفلها وتبدأ في إطعامه أغذية صلبة فسوف تحتاج أيضاً إلى حليب يتسم بـ:

المواصفات العالمية؛ جميع تركيبات الحليب الخاصة بـ"رونيسكا" تلبى أرقى المعايير العالمية، كما تتوافق مع معايير "CODEX" و "ESPGHAN".

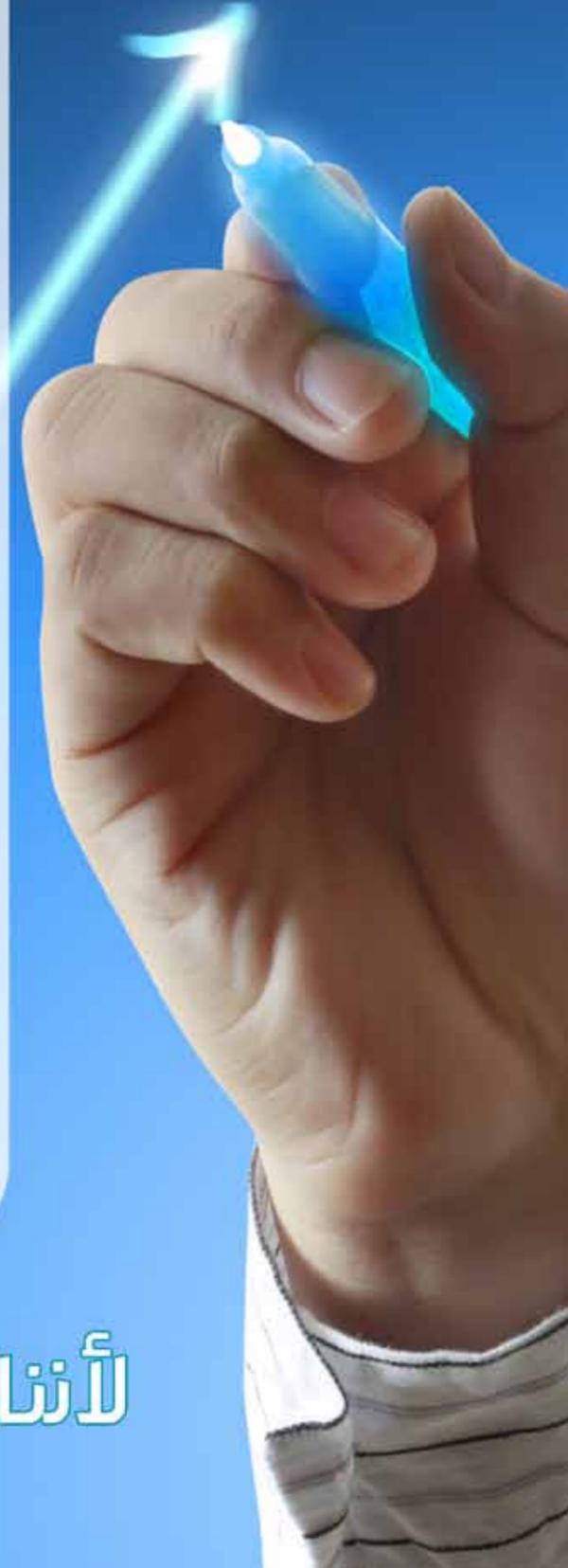
الجودة الفائقة: لدينا في "رونيسكا" شبكة من المختبرات المعتمدة في كل من الولايات المتحدة الأمريكية وألمانيا وفرنسا للإلتزام المضاعف بعملية مراقبة جودة المنتج، كما تتم التعبئة في بيئة صحية ونقية للغاية باستخدام تقنية التحفيز الضوئي لمنع حدوث أي تلوث بكتيري، ثم يعبأ المسحوق في ظروف وقائية تضمن جودة الخصائص الغذائية على مدار فترة صلاحية المنتج.

التوازن الغذائي: إن مراحل النمو المختلفة تتطلب توازناً مختلفاً للعناصر الغذائية كما يحدث في حليب الأم الذي يتغير ويتطور بتغير وتطور الطفل، لذلك نعمل في "رونيسكا" جاهدين على محاكاة حليب الأم ومتغيراته من خلال تعدد منتجاتنا.

القبول: عملنا في "رونيسكا" على إنشاء مراكز بحثية واسعة النطاق للبحث والتطوير واختبار المذاق للوصول إلى تركيبة تتسم بالتوازن الغذائي والمذاق المميز.

كل هذا وأكثر..

لأننا لا نرضى إلا بالأفضل..



في هذا العدد



مجلة دورية تصدر عن المجلس الأعلى للصحة بالتعاون مع المركز العربي للتغذية

السنة الثالثة - العدد الرابع عشر - مارس، إبريل ٢٠١٣ م

المشرف العام

جاسم إبراهيم فخرو

إدارة العلاقات العامة

رئيس التحرير

د. عبدالرحمن عبيد مصيقر

رئيس المركز العربي للتغذية

سكرتير التحرير

علياء حسن الكواري

التحرير الفني

عبدالرزاق العلي

التدقيق اللغوي

رضوان بكري

مراجعة فنية

م/ مصطفى محمود إدريس

تصميم و إخراج

جمال حاج قدور

الناشر

الدار المحلية للعلاقات العامة

إدارة التسويق والعلاقات العامة

إدارة الاتصال والإعلام

هاتف: +٩٧٤ ٤٤٠٧٠٢٣٣

فاكس: +٩٧٤ ٤٤٠٧٠٨٧٧

Themar@sch.gov.qa



للمراسلات

المركز العربي للتغذية

مملكة البحرين

هاتف: +٩٧٣ ١٧٣٤٣٤٦٠

فاكس: +٩٧٣ ١٧٣٤٦٣٣٩

amusaiger@gmail.com



الدار المحلية للعلاقات العامة

المملكة العربية السعودية

هاتف: +٩٦٦ ١ ٢٨٨٦٤٨٤

فاكس: +٩٦٦ ١ ٢٨٨٦٨٤٦

Info@al-mahalliyapa.com



14 اعرف غذائك

هل يجب علينا جميعاً
خفض الملح المتناول؟



11 وجبات صحية

شورية الخضار
والفاصوليا



12 صحة غذائك

نصائح لاختيار أغذية
بروتينية صحية



16 قطاف

الألياف تقوي من أمراض
السكري و القلب والإمساك



8 سلامة غذائك

ماذا تعرف
عن طنجرة الضغط؟

كيف أتخلص من
بدانة الأطفال
والمراهقين؟

10 رشاقتك



قواعد جديدة للتناول وجبات صحية هفيفة .

فواكه وخضراوات ومكسرات

بالنسبة للكثير منا، يبدو الجمع بين كلمتي "وجبة خفيفة" و"صحية" في جملة واحدة بعيداً ومستغرباً، باعتبار أن الراسخ في الأذهان هو حصر "الوجبات الخفيفة" في أنواع وأشكال من الأغذية غير الصحية كرقائق البطاطس وقطع الحلوى والمكملات الغذائية الغنية بالسكريات والمركبات والأصباغ. كما أن هناك اعتقاداً سائداً بأن تناول الوجبات الخفيفة لا يعد جزءاً من الغذاء الصحي، ويشكل الكثير من المخاطر الصحية مثل اكتساب الوزن والخطر الذي يصاحب الأطعمة الغنية بالملح والسكريات المضافة والدهون السيئة والسعرات الزائدة.

فواكه وخضراوات ومكسرات

بشكل عام كل ما تقدم صحيح، لكن يمكن بإجراءات بسيطة وتغييرات يسيرة تحويل الوجبات الخفيفة إلى وجبات صحية مفيدة تعمل لمصلحتنا، وذلك باستبدال مكوناتها من السكريات والمقلبات إلى أطعمة صحية سريعة وسهلة الأكل مثل الفواكه والخضراوات وكميات معتدلة من المكسرات.

لا إفراط ولا تفريط

ومع ذلك، فإذا اخترت وجبة خفيفة بين الوجبات فلا تفرط في الأكل، فحتى

الوجبات الخفيفة الصحية يمكن أن تكون غير صحية عند تناول الكثير منها، بصفة عامة، حافظ على الوجبات الخفيفة في حدود ١٥٠ سعرة حرارية، وتناول سعرات أكثر مما تصرفه كل يوم يؤدي إلى اكتساب الوزن، والوزن الزائد هو عامل خطر رئيس للعديد من الأمراض المهدة للحياة.

زبادي الزبيب والسكريات العضوية

ماذا عن رقائق الخضراوات الخالية من الدهون والحبوب وزبادي الزبيب ورقاقة الفاكهة والسكريات العضوية التي تباع في مخازن الطعام الصحي ومحلات السوبر ماركت التقليدية هل هي ضارة؟ الإجابة هي أنه حتى الوجبات الخفيفة التي يتم تسويقها على أنها صحية أو عضوية أو طبيعية يمكن أن تكون غير صحية، فالرقائق الخالية من الدهون والوجبات الخفيفة الحلوة تحتوي على الكثير من السعرات وعالية الحمولة السكرية وتحتوي على القليل من الفيتامينات أو المعادن. ويبدو زبادي الزبيب وكأنه صحي إلا أنه يمكن تعبئته بالدهون الضارة والسكر والكثير من السعرات في الحصة الواحدة، وتحتوي الكثير من الوجبات الخفيفة المخبوزة أو الخالية من الدهون على الكثير من الملح.

رقائق الشوكولا العضوية

لا تزال رقائق الشوكولا العضوية غنية بالسعرات والكعك المليء بالسكر، وتناول هذه الأطعمة من وقت لآخر لا يسبب مشكلات صحية كبيرة، ولكن تناول وجبات خفيفة بانتظام من هذه الأطعمة ستكون له أضرار، اجمع بين هذا النوع من الطعام والأنواع العرضية الأخرى وطعام المناسبات، وسوف تصاب بالدهشة كيف أن صحتك يمكن أن تعاني من هذا التسامح العرضي.

تجنب الأطعمة المملحة

بسبب أن الوجبات الخفيفة العادية مثل رقائق البطاطا والسكريات والحلويات الأخرى ذات حمولة سكرية عالية، فهي لا تشعرك بالشبع لفترة طويلة، وبالتالي سوف تسعى للحصول

على الكعكة الثانية أو الثالثة، وبذلك تضطر في الأكل، ويزداد الوزن وربما تصاب لاحقاً بمقاومة الأنسولين، والأمر نفسه صحيح إذا قمت بتناول الوجبات الخفيفة بانتظام من الكريكر والبرتسل المصنوعة طبيعياً من الدقيق المكرر، والأطعمة عالية المحتوى من الملح يمكن أن ترفع ضغط الدم، بينما تتسبب الأطعمة التي تحتوي على الدهون السيئة في الكثير من المشكلات الصحية.

خيارات جيدة لوجبات خفيفة

ما الذي يجب تناوله بدلاً من ذلك؟ بداية حاول الاحتفاظ بفواكه طازجة في مطبخك أو حتى في درج المكتب في العمل، وبهذه الطريقة سوف تراها قبل أن تصل إلى الكعك المحلى أو الرقائق الغنية بالسعرات. احمل معك الموز إلى العمل واحتفظ بوعاء من العنب على الطاولة، قد تكون الفواكه المجففة خياراً جيداً إذا حافظت على حصة معقولة الحجم، تحتوي كل من الفواكه الطازجة والمجففة على الكثير من الفيتامينات والألياف. حاول أيضاً تناول كميات صغيرة من البذور والمكسرات غير المملحة، ويعتبر اللوز والجوز والفضول السوداني وبذور القرع المحمص والكازو والبندق جيداً للصحة لعدة أسباب؛ فهي تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية المفيدة والمواد الأخرى بالإضافة إلى فيتامين هـ وحمض الفوليك والبروتين والبوليتاسيوم والألياف، وبالرغم من أن بعضها عالي الدهون إلا أن هذه الدهون في الغالب غير مشبعة.

وعلى عكس الشيبس والوجبات الخفيفة الأخرى الغنية بالكربوهيدرات، لا تشعرك المكسرات بالجوع سريعاً، لذلك ستكون أقل احتمالاً للإفراط في الأكل، وينصح الهرم الغذائي الصحي بتناول من ١-٣ حصص من المكسرات والبقول في اليوم في كل من الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.

استراتيجية الوجبات الخفيفة

هنا طريقة جيدة تجعل الوجبة الخفيفة تعزز الصحة ولا تضر بها، تناول أكثر من واحد من العناصر الغذائية الكبرى (البروتين، الدهون،

الكربوهيدرات) في كل وجبة خفيفة، فعلى سبيل المثال تناول القليل من المكسرات (البروتين والدهون) مع بعض العنب (الكربوهيدرات)، وتناول بعض الكريكر المصنوع من الحبوب الكاملة (الكربوهيدرات) مع الجبن قليل الدسم (البروتين والدهون).

إذا أردت تناول الشيبس، فابحث عن العلامات التجارية الخالية من الدهون المتحولة والمصنعة من الدهون غير المشبعة مثل زيت العصفور أو الكانولا أو زهرة الشمس أو الفول السوداني، ويفضل اختيار العلامات التجارية قليلة الملح أو غير المملحة.

وتعتبر القرانولا خياراً جيداً خاصة المشكل ومنخفض السكر والغني بالحبوب الكاملة والمكسرات والدهون غير المشبعة المتعددة والفواكه المجففة.

يمكن أن يستمتع عشاق الشوكولا بفوائد القلب والأوعية من تناول كميات صغيرة من الأصناف الداكنة الغنية بالعناصر الغذائية التي تسمى الفلافونويد المضادة للأكسدة، وقد تبدو الشوكولا من الناحية الغذائية داكنة ولكن لا تزال تفتقر إلى الفلافونويد الصحية، ومن أجل الحصول على الكثير من الفلافونويد يجب اختيار أصناف الشوكولا الداكنة الغنية بالفلافونويد ومنتجات الكاكاو بدلاً من شوكولا الحليب أو المعاملة بالقلويات، وللتأكد راجع البطاقة الغذائية ويجب أن يكون المكون الأول مواد صلبة للكاكاو أو كتل الكاكاو أو سائل الشوكولا وليس السكر.

عشرة اقتراحات لوجبات خفيفة صحية

تناول الوجبات الخفيفة ليس أمراً أساسياً في الغذاء الصحي، ولكن إذا كنت تعلم بأنك ربما تتناول وجبة خفيفة بين الوجبات، فهنا ١٠ طرق لتناول وجبتك الخفيفة بشكل صحي.

١. ابعدها عن المنزلة: فأنت لن تأكل ما ليس موجوداً وإذا كان فرد في العائلة يميل إلى تناول الشيبس أو الآيس كريم فيجب وضعها بعيداً عن الأنظار.

٢. توقف وتناول وجبتك الخفيفة بانتباه: لا تتناول وجبتك الخفيفة بينما

رونأجرو Ronagrow™

حليب النمو المدعم

بتركيبة إيميونوبوستر

لدعم المناعة

من عمر سنة وما فوق



تغييرات بسيطة لتحسين نوعية غذائك			
العادات الغذائية		مكونات الغذاء	
جرب تناول هذه	بدلاً من هذه العادة	جرب تناول هذه	بدلاً من هذه الأطعمة
تناول دقيق الشوفان وخبز الحبوب الكاملة أو حبوب النخالة	إهمال الفطور	زيت الزيتون، الكانولا أو المارجرين الخالية من الدهون المتحولة	الزبدة، المارجرين الصلبة، دهن السم
الأكل ببطء	الأكل بسرعة	الصلصة بالطماطم	الصلصة بالكريمة
تناول عدة وجبات صغيرة	تناول وجبة كبيرة أو وجبتين في اليوم	بياض البيض أو بديل البيض	البيض الكامل
قم بجولة مشي	التمدد على الأريكة بعد الغذاء	الأعشاب والبهارات	الملح للتتبيل
		الخضراوات الطازجة والمجمدة	الخضراوات المعلبة

الوجبات الخفيفة	
حاول تجربة هذه	بدلاً من هذه
الفواكه الطازجة أو المجففة	السكريات
المكسرات، الزبيب، الفشار بدون زبدة (استخدم زيت الزيتون أو الكانولا) الخضراوات النيئة	الشيبيس
كريكر الحبوب الكاملة الخالي من الدهون المتحولة	كريكر الصودا
الحمص، زبدة الفول السوداني أو الزبادي المتبل قليل الدسم	الانفماس كثيراً في الدهون المشبعة
الأطعمة المخبوزة بالدهون الصحية	المخبوزات التي تحتوي على الزبدة أو الدهون المتحولة
كريكر غراهام أو كعك الشوفان بدون فواكه	الكعك المحلى
الأكل خارج المنزل	
جرب هذه	بدلاً من هذه
الأطباق المتوسطة أو صغيرة الحجم	الأطباق كبيرة الحجم
الأطعمة المشوية أو المغلية أو المبخرية أو المطبوخة على الماء أو المحمصة	الأطعمة المقلية

الوجبات	
حاول استخدام هذه	بدلاً من هذه
Cheerios or wheaties أو حبوب أخرى من الحبوب الكاملة، بعض أنواع الجرانولا الصحية لا تحتوي على المكسرات والبذور وحبوب أقل تصنيعاً الشوفان (يفضل القطع الصلبة) أو حبوب الفطور الأخرى من الحبوب الكاملة	الكورن فيلكس، Special K، أو أي حبوب مكررة أخرى
الأرز الأسمر أو الحبوب الكاملة المطبوخة الأخرى	قشدة القمح
باستا القمح الكامل	الأرز الأبيض
خبز الحبوب الكاملة	الباستا البيضاء
منتجات الألبان خالية أو قليلة الدسم	الخبز الأبيض
الأسماك، الدجاج، البقول، المكسرات	منتجات الألبان كاملة الدسم
اللحوم المصنعة	الأسماك أو اللحوم المعلبة أو المملحة أو المعتقة أو المدخنة
القطع الخالي من الدهون مثل لحم الخبازة (أحياناً) اللحوم أو الأسماك الطازجة أو المجمدة بدون إضافة الملح	قطع اللحم الدهنية مثل الأضلع الصفوة
الماء أو العصير المخلوط بالماء الفوار	العصيرات التي تحتوي على السكر
الزبادي بدون فواكه	آيس كريم
البذور أو الرقائق المحمصة	رقائق البطاطا المقلية

- تقوم بعمل آخر مثل تصفح الإنترنت أو مشاهدة التلفزيون أو العمل على المكتب، وبدلاً من ذلك توقف عن العمل الذي تقوم به لدقائق معدودة وتناول وجبتك الخفيفة كما لو أنها وجبة صغيرة.
٣. **احملها معك**: احمل معك حقيبة صغيرة من الوجبات الخفيفة الصحية في جيبك أو محفظتك وبدلك لن تتحول يائساً إلى الكعك المحلى في المقهى أو قطع السكاكر في آلة البيع في المكتب.
٤. **ابحث عن الحبوب**: الوجبات الخفيفة من الحبوب الكاملة مثل البرتسل الحبوب الكاملة وقليلة الملح أو رقائق التورتيللا والحبوب الكاملة الغنية بالألياف يمكن أن تعطيك بعض الطاقة.
٥. **امزج وزاوج**: جرب الجزر الصغير أو أي خضراوات طازجة أخرى مع الزبادي، اغمس كريكر القمح في الفواكاكامل.
٦. **وسّع القائمة**: ابحث عن بعض الفواكه والوجبات الخفيفة غير المعتادة مثل الرمان أو الفلفل الأحمر أو الأصفر أو المانجو أو الطنجال أو مكسرات الصويا المحمصة وغير المملحة.
٧. **كرر الفطور**: يمكن تكرار الكثير من أطعمة الفطور كوجبات خفيفة مغذية لاحقاً خلال اليوم، ماذا عن شريحة من الحبوب الكاملة المحمص مع مربى قليل السكر؟ وأيضاً الجرانولا قليلة السكر يمكن أن تشكل وجبة خفيفة سريعة.
٨. **حاول المزج بين المرتفع والمنخفض**: اخلط كمية بسيطة من بعض الأصناف التي تحتوي على دهون صحية مثل زبدة الفول السوداني وكميات كبيرة من صنف خفيف مثل شرائح التفاح أو الكرفس.
٩. **تناول البذور غير المملحة**: البذور طالما كانت غير مملحة فهي مغذية وصحية، جرب بذور زهرة الشمس مع بعض شرائح التفاح لإضافة القليل من العصارة الحلوة.
١٠. **قم بتبيلها بالخردل**: يمكن للخردل الشهي قليل السعرات أن يزيد من حيويتها بخلاف الوجبات الخفيفة الأخرى مثل البرتسل أو كريكر القمح الكامل.

ماذا تعرف عن

طنجرة الضغط!

هي من الأوعية الهامة في المطبخ لأنها تسهل عمل ربة البيت وتسرع في إنضاج الطعام وخاصة في الأوقات الضرورية الحرجة. تعمل هذه الطنجرة بمبدأ ضغط البخار، لذلك يجب التعرف عليها جيداً وعلى مختلف أجزائها ووظيفة كل جزء ودوره في تأدية مهامه.

كما يجب معرفة سبل الوقاية من المخاطر التي قد تحدث من سوء استعمالها وهي على النحو الآتي:

- يجب أن تكون الطنجرة مغلقة تماماً وبإحكام لحصر البخار داخلها مما يؤدي إلى تقليل المدة اللازمة للإنضاج بسبب ضغط البخار وارتفاع درجة حرارة محتويات الطنجرة من الطعام والتي تتراوح عادة ما بين 100 - 120 درجة.
- يجب أن يكون غطاؤها من النوع السميك الذي يحتمل الضغط العالي الذي يتعرض له أثناء عملية الطهي.
- يجب أن تكون فتحة المنظم سالكة دائماً حتى لا يحدث بها انسداد مما يؤدي إلى حبس البخار ومنعه من الخروج الأمر الذي ينجم عنه انفجار الطنجرة.
- يجب ألا يفتح صمام الأمان ويرفع غطاء الطنجرة إلا بعد التأكد من هبوط الضغط الداخلي إلى درجة الضغط العادي، خوفاً من التسبب في الحروق التي قد تحدث عن الضغط الشديد للبخار الذي يندفع باتجاه من يقوم بالطهي.
- يجب أن يكون الإطار المطاطي (الحلقة) نظيفاً دائماً حتى يغلف الغطاء بإحكام، أما إذا تغير شكل الإطار أو فقد مرونته وصلابته فيجب تبديله بأخر جديد، لأن كثرة الاستعمال تفقده مرونته وصلابته ويتسبب في أخطار من استعماله وهو تالف.
- يجب توفير كمية المياه اللازمة والحرارة المناسبة وهذا يعتمد على سعة الطنجرة وكمية ونوع الطعام المراد طهوه.

3 صمامات يجب أن يحتوي عليها غطاء طنجرة الضغط

الأول: صمام يقع في منتصف الغطاء مباشرة وهو عبارة عن منظم للضغط يسمح للبخار بالمرور إلى الخارج إلى حين وصول الضغط بالطنجرة إلى أعلى درجة له حتى يلي خروج البخار صوت صفير، الأمر الذي يتطلب تهدئة الشعلة أسفلها.

الثاني: صمام أمان يقع عادة في جانب الغطاء وهو عبارة عن سدادة من المطاط الصلب وفي وسطها ثقب به سلك معدني سميك وأحد طرفيه مدبب كراس المسمار ويعمل في حالة انسداد الصمام الأول أثناء الطهي.

الثالث: إطار مطاطي ويقع في مكان فتح وغلق الغطاء، ووظيفته منع فتح الطنجرة ما دام الضغط بداخلها لم ينخفض إلى الدرجة المأمونة عند الانتهاء من الطهي، ويسمى هذا الإطار عادة جلدة الطنجرة أو حلقة الطنجرة، وفي معظم الطناجر يكون هذا الإطار عبارة عن حلقة من المطاط قطرها مطابق لقطر الغطاء ولها مكان مخصص توضع فيه، وتقوم هذه الحلقة بالالتصاق الشديد بالطنجرة عند ارتفاع الضغط مما يحول دون فتحها.





الأطفال والمرافقيين؟ كيف أتخلص من بدانة

الطفل الذي يعاني من وزن زائد يحتاج إلى الدعم والتشجيع والشعور بالقبول والرضا من قبل أفراد الأسرة، ومن المهم تقديم الدعم النفسي له وعدم المقارنة بينه وبين الطفل العادي أو إشعاره بأي فرق بينهما، فشعور الأطفال بأنفسهم ومكانتهم يأتي من خلال شعور الآباء نحوهم، وإذا تقبلت طفلك مهما كان وزنه فإنه غالباً سيشعر بالرضا عن نفسه.

ومن أهم الجوانب التي يجب على الأسرة مراعاتها عند التعامل مع الأطفال زائدي الوزن ما يلي:

- مناقشة الطفل بخصوص زيادة الوزن وإعطاؤه فرصة للمشاركة فيما يشعر به.
- عدم توجه العائلة نحو تحسين العادات الغذائية للطفل الزائد الوزن بشكل مفاجئ ولكن تدريجياً كما يجب أن تكون العائلة بأكملها تمارس العادات الغذائية الصحية، فمشاركة أفراد الأسرة في تطبيق العادات الغذائية الجيدة تشعر الطفل أنه لا يختلف عن الآخرين وتشعره بالارتياح النفسي.
- تقليل الوقت الذي تقضيه العائلة في مشاهدة التلفزيون أو الجلوس أمام الكمبيوتر، ويمكن أن تخطط العائلة لقضاء يوم في الأسبوع للمشي في الليل أو المغرب بدلاً من الجلوس أمام التلفزيون.
- مراعاة ظروف الطفل السمين من خلال نوع النشاط الرياضي الذي تمارسه العائلة، أي اختيار الأنشطة التي يستمتع بها الطفل ويستطيع تطبيقها.
- يجب أن يكون الوالدان نشيطين وأن تشجع العائلة على ممارسة النشاط البدني، فمثلاً بدلاً من استخدام المصعد يمكن للوالدين استخدام السلم، ويفضل تشجيع الطفل على المشي والحركة أثناء الفسحة في المدرسة أو الحضانة.

للبالغين:

- اعرف وزنك المثالي وبالتالي حجم الزيادة في الوزن.
- خطط للتخلص من ١٠٪ من وزنك في البداية.
- تناول كميات قليلة من الأطعمة.
- تناول الوجبات الثلاث في مواعيدها ولا تترك أي وجبة.
- احرص على تناول وجبة الإفطار يومياً.
- أكثر من تناول السلطات الطازجة قدر الإمكان.
- أكثر من تناول الفواكه الطازجة.
- قلل أو امتنع عن تناول المشروبات الغازية أو السكرية.
- احرص على تناول عصائر الفاكهة الطازجة.
- تناول أغذية خفيفة بين الوجبات (في الضحى/ في العصر).
- قلل من تناول المقلبات والأطعمة السريعة.
- حاول أن تقلل أو تمتنع عن تناول البطاطا المقلية.
- لا تستخدم صلصات الكريمة مع الباستا أو المكرونة.
- تحكم في كمية غذائك بخاسة في العزائم وال buffets.
- ابدأ بالسلطة الطازجة والفاكهة قبل تناول الوجبة الرئيسية.
- تناول الحليب قليل الدسم أو خالي الدسم بدلاً من كامل الدسم.
- قلل من الحلويات وهذا لا يعني الامتناع عنها.
- لا تعتمد على قوائم الريجيم الموجودة في الإنترنت أو المجلات النسائية.
- استشر اختصاصي تغذية.



شوربة الخضار والفاصوليا

المقادير

القيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام من الطبق	
١/٤ كوب مكرونة	البروتين
١ كوب فاصوليا حمراء مسلوقة	الدهون
٢ ملعقة أكل زيت ذرة	الألياف
١/٢ كوب بصل مفروم	الكربوهيدرات
١/٤ ملعقة شاي ثوم مهروس	السعرات الحرارية
١/٢ مكعب خضار	الكالسيوم
١/٢ كوب مكعبات جزر	الحديد
١/٢ كوب مكعبات بطاطس	الصوديوم
١/٢ كوب شرائح سبانخ	فيتامين ج
٢ كوب عصير طماطم	
٤ ملعقة أكل معجون طماطم	
٦ كوب ماء ساخن	

طريقة التحضير:

- يحمر البصل والثوم ومكعب الخضار في الزيت جيداً، ثم يضاف الجزر والبطاطس ويقلى على نار هادئة لمدة ١/٤ ساعة.
- يضاف معجون الطماطم إلى الخليط السابق ويقلى لمدة دقيقة، ثم توضع باقي المقادير وتترك على نار معتدلة حتى تنضج الخضار تماماً، ثم تقدم ساخنة.

نصائح لاختيار أغذية بروتينية صحية

البروتين مصدر أساسي للطاقة وبناء الأنسجة وتعويض التالف منها، لكن كثرتة تسبب مضاعفات صحية عديدة، كما أن هناك بروتينات صحية مفيدة وأخرى غير صحية وغير مفيدة، فكيف نميز بينها وما الخطوات والإجراءات الواجب اتباعها لاختيار أغذية بروتينية صحية.

امزج بين الأغذية

توفر معظم الأغذية البروتين الكافي للأشخاص الأصحاء، وتناول مجموعة متنوعة من الأغذية سوف يضمن تناولك لاحتياجاتك من الأحماض الأمينية الأساسية. قلل الأغذية البروتينية الغنية بالدهون المشبعة توفر البقول والأسماك والدواجن الكثير من البروتين دون الكثير من الدهون المشبعة، تجنب اللحوم الدهنية وقلل من تناول منتجات الألبان كاملة الدسم.

تجنب اللحوم المصنعة

وقلل اللحوم الحمراء

تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون أكثر من نصف كيلو جرام في الأسبوع من اللحوم الحمراء أكثر عرضة للإصابة بسرطان القولون، وهناك أيضاً أدلة قوية حول أن استبدال اللحوم بالأسماك والدواجن والبقول أو المكسرات يساعد في الوقاية من أمراض القلب، وأن تقليل تناول اللحوم الحمراء يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بمرض السكري. لذلك، اجعل تناول اللحوم الحمراء - لحوم

البقر والخروف والغنم - جزءاً غير أساسي في غذائك، إذا ما كنت ترغب في تناوله أصلاً. وتجنب اللحوم المصنعة والنقانق والسجق والبسطرما، حيث إنها ترتبط بارتفاع خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكري، جرب وصفات البروتين الصحية من المكسرات والدجاج والأسماك والبقوليات.

العدس والحمص والباقلاء واللوبيا

تناول البقوليات كبديل للحوم الحمراء، وفي بعض الثقافات تم الترويج للصويا كغذاء سحري، ونحن لا نقترح أي تغيير باستبدالك العدس مكان الصويا مثلاً، فتناول حصتين إلى أربع حصص في الأسبوع من العدس أو الحمص أو الفول أو اللوبيا يعتبر هدفاً جيداً، ويجب تجنب المكملات التي تحتوي على بروتين الصويا المركز أو المستخلصات مثل الايزوفلافون، لأننا لا نعرف التأثيرات المصاحبة له أو الناتجة عنه على المدى البعيد.

وازن بين الكربوهيدرات والبروتين

إن تقليل تناول الكربوهيدرات المصنعة يحسن من مستويات الجلوسيدات (الدهون) الثلاثية والكوليسترول، وبالتالي قد يقلل من فرصك في الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية أو بالأشكال الأخرى لأمراض القلب والأوعية، وأيضاً تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول وبالتالي تتخلص من نوبات الجوع.

تذكر أن البروتين الحيواني والنباتي لهما التأثير نفسه على الصحة، وعلى الأرجح هي حزمة البروتين التي تحدث فرقاً.

تعتبر قطعة متوسطة من شريحة لحم البقر المشوي مصدراً جيداً للبروتين تساوي ٣٨ جراماً، لكنها تحتوي على ٤٤ جراماً من الدهون و١٦ جراماً منها دهون مشبعة، وهذا تقريباً يساوي ثلاثة أرباع المتناول الموصى به يومياً من الدهون المشبعة، بينما تعطي الكمية نفسها من سمك السلمون ٣٤ جراماً من البروتين و١٨ جراماً من الدهون ٤ جرامات منها دهون مشبعة، ويعطي كوب من العدس المطبوخ ١٨ جراماً من البروتين وأقل من جرام واحد دهون.

لحوم الحمراء

تعتبر مصدراً للبروتين الصحي وبديلاً جيداً للبقوليات كالحمدس والحمص والفول

بسرطان القولون

تناول أكثر من نصف كغ في الأسبوع من اللحوم الحمراء يزيد خطر الإصابة



هل يجب علينا جميعاً خفض الملح المتناول بغض النظر عن مستوى ضغط دمنا؟

معظم الصوديوم الموجود في غذائنا يأتي من الملح أو كلوريد الصوديوم، وللصوديوم العديد من الوظائف الهامة في الجسم تشمل نقل النبضات العصبية، وقبض وبسط الألياف العضلية، والمحافظة على توازن السوائل.

لكن معظم الناس يحصلون على أكثر مما يحتاجون "٣,٤٠٠ ملجم من الصوديوم" في اليوم في المتوسط.

مخاطر زيادة الصوديوم

تنظم الكلى مستوى الصوديوم في الجسم عن طريق التخلص من أي فائض، ولكن إذا كان هناك الكثير من الصوديوم في الدم لا تستطيع الكليتان الاستمرار، ويقوم الصوديوم الزائد في الدم بانتزاع الماء من الخلايا، وعندما تزداد هذه السوائل يزداد حجم الدم، وهذا يعني المزيد من العمل للقلب وتزايد الضغط في الأوعية الدموية.

وغالبا في النهاية تتصلب جدران الأوعية ويرتفع ضغط الدم المزمن ويزداد خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتة الدماغية.

الأشخاص الأكثر عرضة

بعض الناس لديهم حساسية خاصة تجاه الصوديوم حيث يرتفع وينخفض ضغط دمهم مباشرة مع تناولهم الصوديوم، وهذا يضعهم في خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والأوعية، حتى لو لم يكن لديهم ارتفاع في ضغط الدم، وهذا أيضا يعني أنهم يستفيدون بشكل خاص من تقييد تناول الصوديوم.

والأشخاص الأكثر عرضة للحساسية من الملح هم:

- كبار السن.
- المصابون بارتفاع ضغط الدم.
- مرضى السكري.
- المصابون بأمراض الكلى المزمن.

ماذا عن البقية؟

يعاني ثلث البالغين في معظم الدول العربية من ضغط الدم المرتفع، والكثير منهم في مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم والذي يعني رغم عدم إصابتهم بارتفاع ضغط الدم حتى الآن، إلا أنهم عرضة للإصابة به.

وقد أظهرت العديد من الدراسات العلاقة المباشرة بين ضغط الدم والصوديوم الغذائي،

لذلك فمن المنطقي بالنسبة للأفراد المعرضين لخطر الإصابة به القيام بتخفيض الصوديوم، لكن ماذا عن بقية الأشخاص؟ ترى مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) أن تخفيض تناول الصوديوم يجب أن يكون هاجس الجميع.

وفي دراسة أجريت عام ٢٠٠٩، توصل الباحثون في مركز السيطرة على الأمراض في أمريكا إلى أنه يجب على ٧٠٪ من البالغين الأمريكيين أن يهدفوا إلى تناول ما لا يزيد عن ١٥٠٠ ملجم من الصوديوم في اليوم، والأشخاص الذين يقعون ضمن هذه المجموعة التي تضم حوالي ١٤٥ مليون شخص هم:

كل شخص فوق سن الـ ٤٠.

المصابون بارتفاع ضغط الدم.

ويعتقد بعض خبراء الصحة العامة بضرورة توسيع نطاق غطاء الـ ١٥٠٠ ملجم يوميا لتشمل الجميع، بينما يرى آخرون أن الاقتراح يتجاهل عوامل أخرى تؤثر على ضغط الدم، ويتفق الجميع تقريبا على أننا لا يمكن أن نصل إلى حد ١٥٠٠ ملجم دون تقليل كمية الملح في الأطعمة المصنعة والجاهزة والتي تعتبر المصدر الرئيس للصوديوم الغذائي.

مصادر الصوديوم

يأتي معظم الصوديوم الذي نتناوله من وجبات المطاعم والأغذية المصنعة، بالإضافة إلى الخضروات المعلبة والحساء وصلصات الباستا والأطباق المجمدة ولحوم اللانشون والوجبات الخفيفة.

ويوجد الصوديوم أيضا في كثير من التوابل إلى جانب ملح المائدة العادي، وتشمل صلصة الصويا وصلصة وارشرشير وتبيلة السلطة والكتشب والأملاح المتبلية والمخللات والزيتون. كما أن صودا الخبز ومسحوق الخبز وجلتاميت الصوديوم الأحادية (MSG) أيضا تحتوي على الصوديوم.

ماذا الذي تكشفه هذه الدراسات؟

بحثت العديد من الدراسات في العلاقة بين تناول الصوديوم وضغط الدم وأمراض القلب والأوعية، وقد جاءت بعض الأدلة الأكثر إقناعاً من دراسات الطرق الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم، وأظهرت إحدى الدراسات أن الغذاء الغني بما يلي يمكن أن يخفف ضغط الدم:

- الفواكه.
- الخضار.
- منتجات الألبان قليلة الدسم.
- الحبوب الكاملة.
- البقول.
- المكسرات غير المملحة.
- الأسماك.
- اللحوم الخالية من الدهن.
- الدواجن.

الحجم الواحد لا يناسب الجميع

على الأرجح سيستمر الجدل حول التقييد الشامل للملح، وكما هو الحال في معظم القضايا الصحية، فإن الحجم الواحد لا يناسب الجميع، ويعتمد تأثير الملح على ضغط دمك وصحتك على أشياء كثيرة، تشمل:

- الجينات.
- السن.
- العرق.
- الظروف الصحية.

ما يجب القيام به

إذا كنت تحت سن الـ ٥٠ سنة وضغط دمك في النطاق الصحي (تحت ١٢٠/٨٠ ملمم/ زئبق) وصحتك جيدة، فلك أن تقلق قليلاً بشأن تناولك للصوديوم الغذائي، على الأقل حتى الآن لا يزال عليك المحاولة للحد منه إلى ما لا يزيد عن ٢,٣٠٠ ملجم في اليوم.

يرتفع خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم مع تقدم العمر، لذلك عليك قطع حليمت ذوقك من التوق إلى الملح، وقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يخفضون استهلاكهم ببطء يكتشفون في

النهاية أنهم يفضلون القليل من الملح.

وإذا كنت كبيراً في السن وتعاني من السمنة أو مصاباً بداء السكري، فقد تكون حساساً للملح، ويتفق معظم الخبراء على أن الأشخاص في هذه الفئات عليهم تخفيض تناول الصوديوم، والحرص على أن يكون تناول الصوديوم لديهم أقل من ١,٥٠٠ ملجم في اليوم.

وإذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم أو مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض الكلى أو فشل القلب، فحافظ على تناول الصوديوم إلى أقل من ١,٥٠٠ ملجم في اليوم.

كمية الصوديوم الموصى بها للبالغين الأصحاء بحسب الفئة العمرية

الفئة العمرية (سنة)	متناول الصوديوم الكلي*	مكافئ الملح	الحد الأعلى لتناول الصوديوم**
١٩-٥٠	١,٥٠٠/١,٥٠٠ ملجم	٣,٨٠٠ ملجم أو ٣/٢ ملعقة شاي	٢,٣٠٠ جرام (ما يعادل ٥,٨٠٠/٥,٨٠٠ ملجم أو ملعقة شاي ملح)
٥١-٧٠	١,٣٠٠/١,٣٠٠ ملجم	٣,٢٠٠ ملجم أو ١/٢ ملعقة شاي	أقل من ٢,٣٠٠ جرام، لكن لم تحدد الكمية بالضبط
٧١ وأكثر	١,٢٠٠/١,٢٠٠ ملجم	٢,٩٠٠ ملجم أو ١/٢ ملعقة شاي	

* لا يمكن الوصول إلى حد ١٥٠٠ ملجم دون تقليل كمية الملح في الأطعمة المصنعة والجاهزة والتي تعتبر المصدر الرئيس للصوديوم الغذائي.

** الحد الأعلى قد يكون مرتفعاً بالنسبة للأشخاص الذين يفقدون كميات كبيرة من الصوديوم في العرق، مثل الرياضيين والعمال الذين يتعرضون للحرارة.



لا تدع برنامجك الغذائي يخلو منها الألياف تقي من أمراض السكري والقلب والإمساك

هل تهتمك صحتك وتسعى لتجنب الأمراض المزمنة؟ حسناً لا تقلق، فمعظم الناس كذلك، ويجب عليك لتحقيق هذا الهدف وضع الأغذية الغنية بالألياف في برنامجك اليومي وفي قائمة أولوياتك. عندما تتناول الغذاء الصحي الغني بالحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه، فأنت تحصل على معظم الألياف التي تحتاجها، والذي يعني أيضاً انخفاض خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والتهاب الأمعاء والإمساك.

الكمية الموصى بها يومياً

تعتبر الألياف نوعاً من الكربوهيدرات التي لا يستطيع الجسم هضمها، ويجب على معظم النساء البالغات تناول أكثر من ٢٠ جراماً من الألياف في اليوم؛ وعلى الرجال تناول أكثر من ٣٠ جراماً في اليوم، والمصادر الجيدة للألياف هي الفواكه والخضراوات وخبز الحبوب الكاملة وحبوب الفطور وجميع البقوليات.

تناول الفواكه الكاملة

يحتوي التفاح والبرتقال الكامل وغيرها من الفواكه على الكثير من الألياف والقليل من السعرات أكثر من نظيراتها السائلة.

ابدأ فطورك بالفواكه أو الخضار

ابدأ بإضافة الفواكه والخضار مثل العنب أو الشمام أو الخس أو البروكلي لإفطارك كل يوم.

الحبوب الكاملة غنية بالألياف

اختر الأغذية التي تضع الحبوب الكاملة (مثل القمح الكامل أو الشوفان الكامل) في أعلى قائمة المكونات، يجب أن يحتوي الخبز والحبوب والبسكويت المملح وأغذية الحبوب الأخرى على ٣ جرامات من الألياف على الأقل في كل حصة.

العدس والحمص والفاصوليا

تناول حصصاً من البقوليات اللذيذة، العدس والحمص والفاصوليا، مرتين في الأسبوع على الأقل، فهي ذات مذاق جيد وتعتبر مصدراً رخيصاً للألياف والكربوهيدرات الجيدة والبروتين والعناصر الغذائية الأخرى الضرورية.

تناول أطباقاً جديدة

جرب الوصفات العالمية التي تستخدم الحبوب الكاملة، مثل تابولي أو باستا القمح الكامل أو بعض أشكال البقول مثل الدال الهندي.

خلي قلبك من حليب



f / Kalsiomilk t / Kalsiomilk

كالسيو

- ✓ كالسيوم
- ✓ فيتامين د
- ✓ زنك . فيتامين أ
- ✓ بروتينات . حديد

المستحيل...

هَذَا مَا نَفْعَلُهُ

www.al-mahalliyapa.com
Tel.: +966 1 2886484
Fax: +966 1 2886846
H.Line: +966500828367
info@al-mahalliyapa.com

