

نساء في خطر!!

السمنة وأثرها على حياتك الزوجية والصحية

- الرشاقة مطلوبة قبل الزواج وبعده! أضرار السمنة على حياتك الزوجية.
- النظام الحديث للتخسيس : كلى واشبعي وقرري عينا وسينقص وزنك!
- هل أنت تفاعلة أم كمشري؟ البطن السمينه أخطر من الأرداف السمينه!
- لا تكوني « لعبة » لأنظمة التخسيس على طريقة « اليويو »!
- الزوجة الرشيقه .. والزوجة البدينه .. هناك فرق!
- تجنبي التخسيس السريع لتأثيره الفظيع على صحتك!
- فوائد الألياف في تخسيس البطن والأرداف ..
- وجبات غذائية مختارة للرشاقة الدائمة ..

منتدى مجلة الابتسامه

www.ibtesama.com/vb

مايا شوقي

د/ أيمه الحسيني



نساء في خطر!!

السمنة وأثرها على حياتك الزوجية والصحية

- الرشاقة مطلوبة قبل الزواج وبعده! أضرار السمنة على حياتك الزوجية.
- النظام الحديث للتخسيس : كلى واشبعي وقرّي عبنا وسينقص وزنك !
- هل أنت تفاحة أم كمثرى؟ البطن السمينه أخطر من الأرداف السمينه!
- لا تكوني «عبه» لأنظمة التخسيس على طريقة «اليويو»!
- الزوجة الرشيقه .. والزوجة البدينه .. هناك فرق!
- تجنبى التخسيس السريع لتأثيره الفظيع على صحتك!
- فوائده الأليفا فى تخسيس البطن والأرداف ..
- وجبات غذائية مختارة للرشاقة الدائمة ..

د / أيمن الحسينى

مكتبة ابن سينا

للشراء والتوزيع والتصدير

٧١ شارع محمد فريد - جامع الفتح

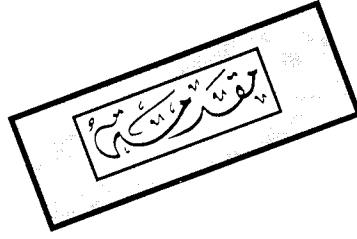
النزهة - مصر الجديدة - القاهرة

ت : ٢٤٧٩٨٢٣ - ٢٤٨٩٣٧٢ ف : ٢٤٨٠٤٨٣

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

جميع حقوق الطبع محفوظة للناسخ



لم تعد هناك فروق كبيرة بين النظام الغذائي لإنقاص الوزن ،
والنظام الغذائي لحماية القلب ، والنظام الغذائي للحياة الصحية
بوجه عام ..

فقد أصبحت «محاربة الدهون» هي الهدف الأساسي
المشترك لهذه الأنظمة المختلفة .. بعدما كشفت الأبحاث الحديثة
المتتالية عن مخاطرها الشرسة على الإنسان .. وخاصة إنسان
العصر الحالي الذي أصبح يواجه عوامل أخرى عديدة تتآلف
للفتك بصحته .. ولعل من أبرزها حالة التوتر والغضب
والانفعال التي أصبحت سمة واضحة للعالم اليوم ..

فالدهون .. هي المسئول الأساسي عن زيادة وزن الجسم
(وليس الكربوهيدرات والأرز والبطاطس .. اعتقاد خاطئ) .. والدهون
هي أحد العوامل الأساسية وراء تصلب الشرايين ومرض
القلب .. ، كما أنها تعد حالياً عاملاً بارزاً للإصابة ببعض
السرطانات (كسرطان البروستاتا وسرطان الثدي) ، وغير ذلك
من الأمراض والمتاعب الصحية .

كما أصبحت أيضاً الدعوة إلى الزيادة الاهتمام بتناول
الكربوهيدرات المعقدة (كالنشويات الغنية بالألياف) أحد
الأسس الغذائية المهمة سواء لإنقاص الوزن ، أو لحماية القلب ،
أو لمرضى السكر ، أو للحياة الصحية بوجه عام .. وكذلك
الدعوة إلى الحد من تناول الكربوهيدرات البسيطة (مثل السكر
الأبيض) ؛ لتأثيرها السيئ سواء على البدن أو النحيف أو
المريض أو السليم .

وبذلك لم يعد هناك «حرمان» مفروض على أصحاب
الأجسام الثقيلة (كما كان هو الحال من قبل) ليتخلصوا من
وزنهم الزائد .. بمعنى أن ما يجب أن يأكله البدن أو البدنية
هو ما يجب أن يأكله الناس عموماً الذين ينشدون حياة صحية
طويلة .

وهذا الكتاب الذى أقدمه مخاطباً المرأة ، باعتبارها أكثر
اهتماماً من الرجل بحالة وزنها ، يمثل إعلاناً للحرب على
الدهون .. بمعرفة مصادرها ، ونسب وجودها فى الأغذية
المختلفة ، وبمحاولة إيجاد بدائل لها ، وبإعداد وجبات شهية
رغم احتوائها على نسب محدودة من الدهون .

وستجدين أنك من خلال الإرشادات الغذائية الموضحة
يمكنك أن تأكلى وتشبعى ورغم ذلك ينقص وزنك الزائد .. بل
يمكنك أن تحتفظى بالرشاقة الدائمة ، فليس هناك نظام غذائى
محدد تستمرين عليه فترة ثم تتوقفين عنه .. وإنما تمثل هذه
الإرشادات «نظاماً غذائياً دائماً» للرشاقة والحياة الصحية
الجيدة .. بإذن الله .

المؤلف

منتدى مجلة الإبتسامه
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



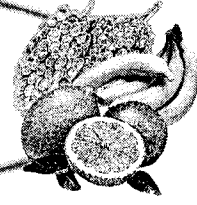
الدهون : خطر يهدد صحتك وشاقتك

وفقاً لأحدث إحصائية عن أول عشرة أسباب للوفاة على مستوى العالم « جاء ترتيب هذه الأسباب على النحو التالي :

السبب	عدد الوفيات سنوياً
١- مرض القلب	٧٣٧٨٦٧
٢- سرطان	٤٩٦١٥٢
٣- الحوادث المخّية [كالجلطة المخّية والشلل]	١٤٥٥٥١
٤- الحوادث [كحوادث السيارات والطائرات]	٩٥٠٢٨
٥- أمراض الرئة المزمنة [كالامفزيما والتهاب الشعب الهوائية]	٨٤٣٤٤
٦- الالتهاب الرئوى والإنفلونزا	٧٦٥٥٠
٧- مرض السكر [مضاعفات المرض]	٤٦٨٣٣
٨- الانتحار	٣٠٢٣٢
٩- أمراض الكبد والتليف الكبدى	٢٦٦٩٤
١٠- القتل	٢٢٩٠٩

وقد اهتمت دوائر البحث العلمية بتحليل هذه المسببات وتوضيح العوامل التى تقود إليها من كافة النواحي . ومن الناحية الغذائية اتضح للباحثين أن الإفراط فى تناول الدهون .. والمقصود أساساً الدهون الحيوانية أو المشبعة يعد أحد العوامل الغذائية المهمة التى تلعب دوراً كبيراً فى وقوع الإصابة بحوالى خمس حالات من هذه الحالات العشر .. وهى مرض القلب [الذبحه الصدرية] ، والحوادث المخّية [مثل الجلطات المخّية] ، والسرطان ، ومضاعفات مرض السكر ، وبعض أمراض الكبد ، ولذلك أصبحت الدهون من وجهة نظر كثير من الباحثين تشكل خطراً كبيراً على حياة الإنسان .

أهم تغذية غذائي يمكنك أن تفعله لأجل صحتك



يذكر تقرير عن معهد التغذية الأمريكي :

«أن أهم تغيير غذائي يمكن أن يفيد الإنسان في تقليل فرصة إصابته بالأمراض السابقة ، وبالتالي يساعد على استمتاعه بحياة صحية جيدة هو :

الحد من تناول الدهون وزيادة تناول الكربوهيدرات المعقدة والألياف» .

ويذكر هذا تقرير آخر عن المنظمة الدولية للسرطان فيقول :

«بناءً على نتائج الإحصائيات التي لدينا ، فإنه إذا انخفضت كمية السعرات الحرارية التي نحصل عليها من الدهون من ٤٠٪ ، كما هو الوضع السائد ، إلى ٢٥٪ ، استطاع بذلك أن ينجو من الموت ما يزيد على ٩ آلاف شخص سنويا» .

ويذكر هذا تقرير آخر من مركز الأبحاث الأمريكي أن :

«الإقلال من تناول الدهون يمكن أن يقلل إلى حد كبير من فرصة الإصابة بسرطانات القولون ، والبروستاتا ، والثدى» .

وفي هذا الكتاب ، الذي يتناول أساساً موضوع إنقاص الوزن .. سنحاول أن نعرض على القارئ أكبر عدد ممكن من التحليل الغذائي لأغذية مختلفة وغير ذلك من الإرشادات التي تساعد على تمييز الأطعمة الغنية بالدهون ، والإقلال من تناول الدهون إلى أقصى درجة ممكنة .. باعتبار ذلك الهدف الغذائي هو أساس عملية إنقاص الوزن ، وليس ذلك فحسب ، بل يعتبر أساساً غذائياً مهماً للحياة الصحية والوقاية من العديد من أمراض العصر.



لماذا نحتاج أجسامنا إلى الدهون؟ وأى دهون نأكلها؟

في الحقيقة أنه رغم ما تمثله الدهون من خطورة شديدة على صحتنا في حالة الإفراط في تناولها ، إلا أننا لا نستطيع أن نستغنى عنها ، فبصرف النظر عن أنها تُكسب الطعام مذاقاً لذيذاً ، فإن الجسم يحتاجها لأغراض عديدة ولكن بكميات بسيطة تقل عما يتناوله أغلب الناس .

فنحن نحتاج إلى كمية يومية من الدهون تتراوح ما بين ١٥-٢٥ جراماً ويحتاج الجسم إلى الدهون في نواح عديدة ، فهي تدخل في تصنيع الأجسام المضادة التي تحارب العدوى والميكروبات ، كما أنها ضرورية لإذابة بعض الفيتامينات [ا ، د ، ك ، هـ] ، بالإضافة إلى أنها توفر الحماية لأجسامنا ضد التغيرات المناخية الحادة ، كما أنها تعطي الجسم شكله المألوف وخاصة عند النساء .

وهناك نوعان رئيسان من الدهون بالجسم :

نوع يسمى بالدهون غير الأساسية [non-essential fatty acids] وهو النوع الذي يستطيع الجسم تكوينه بنفسه ، ونوع يسمى بالدهون الأساسية [essential Fatty acids] ، وهو النوع الذي لا يستطيع الجسم تكوينه بنفسه ، ولذا يجب الحصول عليه من الغذاء .. وهذا النوع الثاني من الدهون يعد ضروريا للنمو السليم ، ولصحة الجلد ، والدم والشرايين ، والأعصاب ، وكذلك لانتظام عمليات التمثيل الغذائي .

ولكن يجب ملاحظة أن هذا النوع من الدهون يعتبر من الدهون غير المشبعة [un-saturated] ، وهو النوع الذي لا يضر بصحة القلب والشرايين ، ولذا فإنه يمكن أن نأخذ حاجتنا من الدهون أساساً من هذا النوع الذي يتوافر في الأغذية النباتية ، ولا داعي لتناول الدهون المشبعة [saturated] والتي توجد في الأغذية الحيوانية .

ما الكوليسترول ؟

الكوليسترول مادة دهنية شمعية بيضاء توجد في كل الأغذية التي تأتي من أصل حيواني وخاصة لحوم الأعضاء كالمخ ، والكبد والكلية .. ونظراً لأن النبات لا يستطيع تكوين الكوليسترول ؛ فإنه بالتالي لا يوجد في الأغذية ذات الأصل النباتي بما في ذلك الزيوت النباتية .

والكوليسترول ، رغم كونه من المواد الخطيرة على صحة الإنسان في حالة زيادة مستواه عن الحد الطبيعي ، إلا إنه يعد من المواد الأساسية الضرورية لنا، فهو يدخل في بناء جدران الخلايا ، ويستخدم في إنتاج الهرمونات الجنسية [الإستروجين ، والبروجستيرون ، والتستوستيرون] ، ويستخدم في تكوين أحماض العصارة الصفراوية [bile acids] ، والتي تستخدم في تخليص الجسم من الكميات الزائدة من الكوليسترول و تبلغ نسبة الكوليسترول التي يصنعها الجسم بنفسه في الكبد حوالي ٧٥٪ من احتياجاته ويقوم الجسم بتصنيع هذه الكمية حتى في حالة عدم تناولنا لأي أغذية حيوانية .. أما النسبة الباقية فإننا نحصل عليها من الغذاء .

والحقيقة أن هناك نوعين من الكوليسترول يختلفان من حيث تأثيرهما على صحتنا .. نوع يمكن تسميته بالكوليسترول الضار أو الرديء [LDL] ونوع يسمى بالكوليسترول النافع [HDL] ..

فالنوع الأول هو الذي يميل إلى الالتصاق بجدران الشرايين مسبباً حدوث ضيق بها أو تصلب مما يؤدي إلى متاعب صحية قد تكون خطيرة مثل مرض القلب [الذبحة الصدرية] ، وارتفاع ضغط الدم ، والحوادث المخيمة ، [مثل الجلطات] ..

أما النوع الآخر : فإنه لا يلتصق بجدران الشرايين ، بل إنه يعمل على تخليص الجسم من الكميات الزائدة من الكوليسترول الضار ومقاومة تأثيراته الخطرة ولذا فإن ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار [LDL] يعتبر علامة خطيرة تدل على زيادة قابلية

الفرد للإصابة بمرض القلب .. لكن ارتفاع مستوى الكوليسترول النافع [HDL] يعد علامة طيبة تدل على انخفاض فرصة الفرد للإصابة بمرض القلب .

ونحن يمكننا أن نقلل من مستوى الكوليسترول الضار بتنظيم الناحية الغذائية بشكل يعتمد على الإقلال من تناول الدهون أو الأغذية الحيوانية عموماً .. ويمكننا أيضاً أن نزيد من مستوى الكوليسترول النافع بوسائل عديدة يعتبر من أكثرها فاعلية ممارسة الرياضة بصفة منتظمة .

**** الدهون متعددة اللاتشبع [Poly unsaturated]**

كما تختلف الدهون من الناحية الكيميائية من حيث درجة تشبعها [عدد ذرات الكربون والهيدروجين] .

وتعتبر الدهون متعددة اللاتشبع من الدهون المفيدة لنا في حدود المعقول فهي تقلل من مستوى الكوليسترول ولكن مع ملاحظة أن الكميات الزائدة على الحاجة منها تؤدي كذلك إلى خفض مستوى الكوليسترول النافع .

وهذه الدهون هي التي توجد في حالة سائلة في درجة حرارة الغرفة وتوجد في العديد من الأغذية وخاصة النباتية مثل الزيوت التي تأتي من النباتات ، والبذور ، والمكسرات ، وفول الصويا [أوميغا-٦] وكذلك بعض أنواع الأسماك [أوميغا-٣] .

وفيما يلي قائمة بأهم الأغذية الغنية بهذه النوعية من الدهون :

- * الحمص .
- * العدس .
- * الجوز واللوز .
- * البطاطس المقلية [شيبسي] .
- * إضافات السلطة [salad dressings] .
- * البذور [مثل بذور القرع العسلي والسمنسم وتباع الشمس] .
- * فول الصويا .
- * البطاطا .
- * المايونيز .
- * الزيوت النباتية .

- * الأسماك [الرنجة ، والسالمون ، والماكريل ، والسردين ، والقواقع] .
- * الخبز [الفرنسي والإيطالي] .

** الدهون أحادية اللاتشبع [Monounsaturated]

أما الدهون أحادية اللاتشبع فإنها توجد في العديد من الأغذية وخاصة الأغذية النباتية مثل زيت الزيتون . وهي أيضاً توجد في حالة سائلة في درجة حرارة الغرفة وتساعد هذه النوعية من الدهون على خفض مستوى الكوليسترول دون أن تتسبب في خفض مستوى النوع الجيد من الكوليسترول .

ويجب ملاحظة أن كلا من الدهون متعددة اللاتشبع وأحادية اللاتشبع يمكن تحويلها إلى حالة صلبة نوعاً ما من خلال عملية الهدرجة -[hydroge -nation] ، وتعتبر الأغذية التالية من أغنى مصادر هذه النوعية من الدهون [لاحظ أن الأغذية المشار إليها بعلامة (*) تحتوي أيضاً على نسبة مرتفعة من الدهون المشبعة .

- * اللوز .
- * الأفوكادو .
- * دهن الحيوانات [معظم الأنواع]
- * البسكويت .
- * الخبز [معظم الأنواع] .
- * الكيك [معظم الأنواع]
- * الدجاج .
- * الكرواسون
- * البيض
- * الدونات [معظم الأنواع]
- * كيك الفواكه .
- * المرجرين .
- * النقل [مثل الفول السوداني] .
- * الشوفان .
- * زبدة الفول السوداني .
- * الفطائر [معظم الأنواع]
- * الفشار .
- * السجق [معظم الأنواع]
- * اللحم البقري
- * الزيوت النباتية [مثل زيت الزيتون] .

** الدهون المشبعة : [saturated]

أما الدهون المشبعة فتوجد أساساً فى الأطعمة الحيوانية فى كل أنواع اللحوم والألبان ومنتجاتها والبيض . لكن بعض الأنواع المحدودة من النباتات تحتوى على نسبة مرتفعة من هذه النوعية من الدهون ونجدها كذلك فى زيت جوز الهند ، وزيت النخيل ، ولذا يعتبر كلاهما من الزيوت الخطرة على الصحة . كما توجد فى «زبدة الكاكاو» ويراد بها الزيت المستخدم فى صناعة الشيكولاتة وتتميز هذه الدهون عن الدهون غير المشبعة بكونها فى حالة صلبة فى درجة حرارة الغرفة .

وهذه من النوعيات الخطرة على الصحة ، حيث إنها تتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليسترول ، ولذا يجب الحدد من تناولها إلى أقصى درجة .

وتتوافر الدهون المشبعة فى الأنواع التالية من الأغذية :

- * اللحم البقرى .
- * اللحم الضأن .
- * البولوييف .
- * السمن البلدى .
- * الجبن [معظم الأنواع] .
- * الشيكولاتة .
- * زبدة الكاكاو .
- * جوز الهند ومنتجاته .
- * الكريمة والقشدة .
- * البط والإوز .
- * الأطعمة المحمرة فى السمن .
- * السجق والهورت دوج .
- * الآيس كريم .
- * اللانشون .
- * اللبن [وخاصة كامل الدسم] .
- * الفطائر [بالكريمة] .
- * البييتزا .
- * البودنج .
- * بعض الزيوت النباتية مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند .

ساعدى نفسك على الإقلال من تناول الدهون (وخاصة الدهون الخطرة .. أى المشبعة)



حاولى أن تستبدلى تناول اللحوم الحمراء بلحم الأسماك أو الدجاج لاحتواء النوعية الثانية على كمية أقل من الدهون .. أو اجعلى تناولك للحوم الحمراء لا يتعدى معدل مرة واحدة أسبوعياً .

واحرصى على إزالة جلد الدجاج [أو الطيور] قبل طهيها [أو بعد ذلك] وتجنّبى تحمير اللحوم أو الدجاج فى السمن ؛ لأن ذلك يحمل الغذاء مزيداً من الدهون .

* لايفوتك عند الشراء اختيار المنتجات القليلة الدسم سواء من الألبان أو منتجاتها أو من المايونيز ، أو من إضافات السلطات [Salad dressings] .

* استبدلى السمن أو الزبدة البلدى بالزيوت النباتية مثل زيت الذرة أو زيت الزيتون وهو الأفضل . وفى جميع الأحوال لا ينبغى الإفراط فى استعمال الزيوت النباتية فهى وإن كانت لا تتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليسترول إلا أنها تتسبب فى زيادة الوزن .

* بدلا من تناول الحلوى أو الآيس كريم يمكنك تناول الزبادى المثلج القليل الدسم ولاحظى أن هناك نوعيات حديثة من الآيس كريم قليلة الاحتواء على الدهون .
* تناولى الجبن القليل أو المنزوع الدسم بدلا من الجبن المصنوع من اللبن الكامل فذلك يمكن أن يقلل من تناولك للدهون بحوالى ٦ - ١٠ جرامات لكل وجبة تقريباً .

* إن أغلب أنواع الخبز قليلة الاحتواء على الدهون [لا تزيد على جرام واحد لكل رغيف خبز صغير] .. ولكن احذرى من تناول «الكرواسون» أو ما شابه ذلك لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الدهون قد تصل إلى حوالى ١٤ جراما للقطعة .

* بدلاً من تناول بيضة كاملة [أى تناول الصفار مع البياض] يمكنك تناول بياض بيضتين .. أو يمكنك الاعتماد على تناول بدائل البيضة القليلة الدهون .

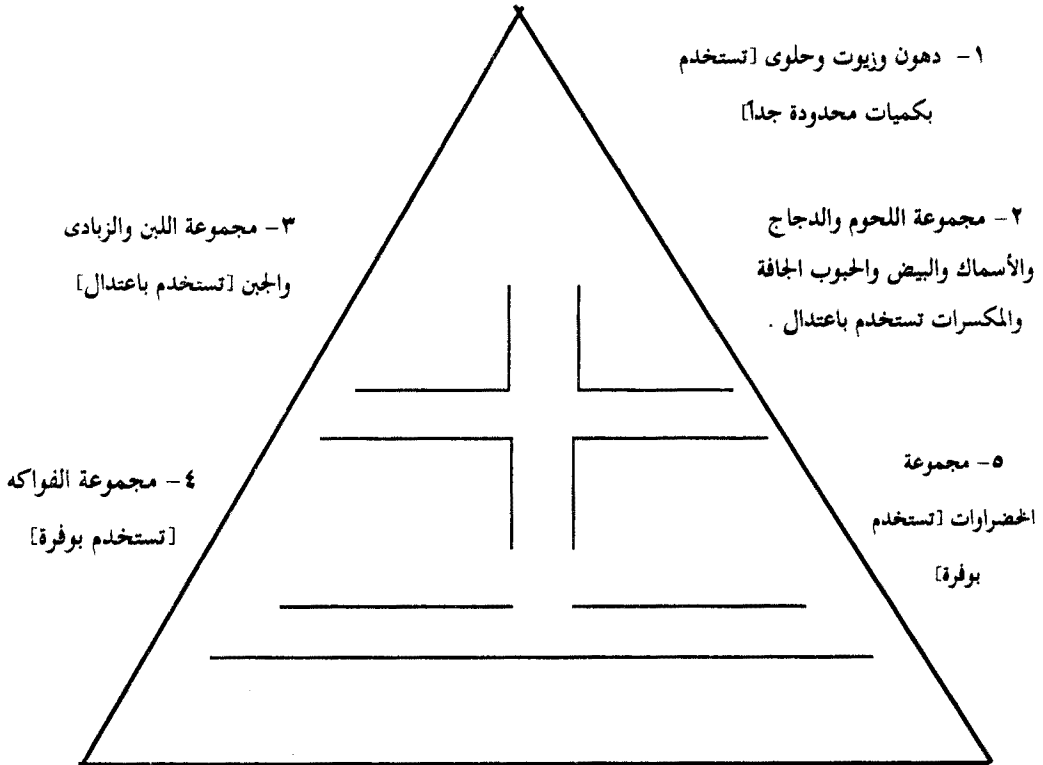
* [موجودة بالأسواق] .. حيث إن صفار البيض يعتبر من أغنى مصادر الكوليسترول .

* يعتبر زيت الزيتون من أفضل أنواع الزيوت النباتية في توفير الحماية من الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية حيث يقلل من مستوى الكوليسترول الضار ، ويساعد على رفع مستوى الكوليسترول النافع .

وبذلك يمكن الاعتماد على تناول زيت الزيتون بصورة تقليدية لتوفير الحماية للقلب .. ولكن لاحظي أن الإفراط في تناول الزيوت النباتية عموماً يتسبب في زيادة وزن الجسم .

الهرم الغذائي

[The Food Guide Pyramid]



مجموعة الكربوهيدرات المعقدة [مثل الخبز الكامل والأرز البنى والبسماط والخبوزات من الدقيق الكامل والكرونة]

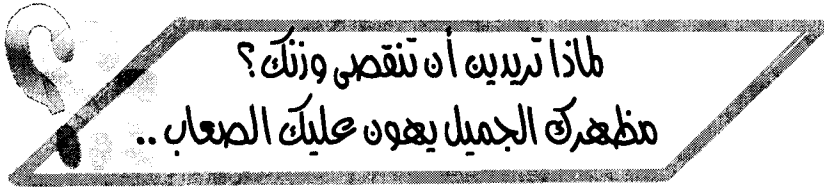
(تستخدم كأساس غذائى)

يمثل هذا الهرم الغذائي نظام التغذية المثالى الذى يقترحه خبراء التغذية وهو لا يختلف عن النظام الغذائى المثالى للتخسيس.. فكلاهما يعتمد على الحد من تناول الدهون كشىء أساسى .

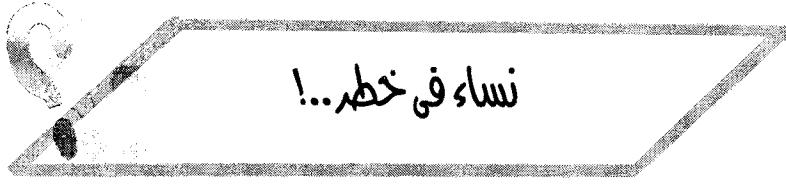
ولذا تلاحظين أن خانة الدهون تمثل رأس هذا الهرم ، أى أنها من المفروض أن تشغل أقل حيز فى غذائنا اليومى .

وبمزيد من التوضيح ، ووفقاً لأحجام مساحات الأغذية الموجودة بهذا الهرم ، يجب أن يعتمد غذاؤنا - إلى حد كبير - على الكربوهيدرات المعقدة بحيث تشغل حوالى ٥٥-٦٠٪ من إجمالى السعرات الحرارية .. ويليهما مجموعة الخضرا والفواكه .

وتأتى الدهون فى آخر الترتيب ؛ إذ يجب أن تشغل نسبة لا تزيد على ٣٠٪ وإن كان يفضل أن تكون أقل من ٢٥٪ .. وذلك لتوفير الوقاية الكافية من أمراض القلب والشرايين وللوقاية أيضاً من حدوث زيادة بوزن الجسم .



على الرغم من أن عملية إنقاص الوزن تبدو أمراً صعباً بالنسبة لكثير من النساء ، إلا أن أغلبهن يحاولن اجتياز حالة البدانة إلى حالة الرشاقة ، لأن كلا منهن تريد ببساطة أن تظهر بمظهر أفضل ، وتشعر بإحساس أفضل .. وهو إحساس الرشاقة . كما أن كل بدينة تقريباً أصبحت تدرك مخاطر وزنها الزائد ، أو ما يمكن أن تقودها إليه هذه الكيلوجرامات الزائدة عن وزنها من متاعب صحية قد تكون خطيرة ..



وعن هذه المتاعب المحتملة أذكر نتائج إحدى الدراسات الأمريكية الحديثة الواسعة مجال التي تتبعت الحالة الصحية لحوالي ١١٥ ألف سيدة أمريكية بدينة لمدة حوالي ثماني سنوات وذلك لرصد مدى القابلية للإصابة بمرض القلب [الذبحة الصدرية والأزمات القلبية] .

فقد وجد من هذه الدراسة ما يلي :

* النساء الزائدات الوزن بنسبة طفيفة تقدر بحوالي ٥٪ تزيد قابليتهن للإصابة بمرض القلب بحوالي ٣٠٪ .

* النساء الزائدات الوزن بنسبة متوسطة تزيد قابليتهن للإصابة بمرض القلب بحوالي ٨٠٪ .

* النساء الزائدات الوزن بحوالي ٣٠٪ أو أكثر ، تزيد قابليتهن للإصابة بمرض القلب بنسبة تصل إلى ٣٠٠٪ .

كما ذكرت الدراسة أن مجرد إنقاص الوزن بعدد بسيط من الكيلوجرامات يمكن أن يقلل من فرصة الإصابة بمرض القلب بدرجة كبيرة .. وهذا يعنى أن أى محاولة منك تخلصك ولو من مقدار بسيط من الشحوم المختزنة بجسمك يمكن أن تعود على صحة قلبك بالنفع الكبير .

جمعية لحماية حقوق السمان !



وهناك دراسة أخرى طريفة توضح أحد جوانب متاعب السمنة المرتبطة بالعمل والإنتاج والكسب المالى .

فقد وجد من هذه الدراسة أن البدينة [أو البدن] أقل فرصة للحصول على عمل بالنسبة للرشيقات .. كما أن دخل البدينة [أو البدن] من العمل يقل بحوالى ألف

دولار لكل رطل زائد من الوزن .. كما أن فرصة الترقى إلى مناصب أعلى تكون أقل بالنسبة للبدينات عن غيرهن من الرشيقات والحقيقة أن البدانة تمثل عقبة كبيرة في مجال العمل وتولى الوظائف وخاصة في دول الغرب .

وتد دعا ذلك إلى إنشاء مجموعة من البدناء في الولايات المتحدة الأمريكية لجمعية تدعو لحماية حقوق السمان !!



متاعب أخرى يعرضك إليها وزنك الثقيل

ولا تقتصر المتاعب المحتمل حدوثها بسبب السمنة على النواحي السابقة ؛ فهناك متاعب أخرى عديدة تتعرض لها البدينات بنسبة أكبر بكثير من غيرهن من الرشيقات وهذه تشمل على ما يلي :

- * ارتفاع ضغط الدم .
- * ارتفاع مستوى الكوليسترول .
- والتعاملان السابقان يعدان من أهم العوامل المسببة لمرض القلب [الذبحة الصدرية] .
- * مرض السكر : [لأن زيادة الوزن تعترض مفعول الأنسولين ، وهو الهرمون الضروري لحرق السكر] .
- * وجع المفاصل : وخاصة الركبتين وأسفل الظهر ، وذلك لزيادة العبء الواقع على غضاريف المفاصل ، مما يؤدي مع الوقت إلى خشونتها والتهاباتها .
- * حصيات والتهاب المرارة : حيث وجد أن النساء البدينات تزيد قابليتهن بدرجة كبيرة للإصابة بمتاعب المرارة .
- * الكبد الدهني : وهذا يعني حدوث ترسيب للدهون على الكبد [fatty liver] ، وقد لا تظهر أعراض هذه الحالة أو قد تحدث بعض المتاعب المعينة .
- * عسر الهضم والحموضة
- * «النهجان» : أو النهيغ في لغة العرب -وهذا يعني زيادة سرعة التنفس، أو

حدوث ضيق بالتنفس بدرجات متفاوتة تزيد بزيادة درجة السمنة. وفي حالات السمنة المفرطة قد تجتمع عدة أعراض أخرى بالإضافة إلى ضيق التنفس الواضح وهي النعاس المتكرر ، والرغبة في النوم المتواصل ، والخمول الواضح ، وربما تظهر زرقة على الجلد والشفاه ناتجة عن ضعف عملية التهوية بالرئتين .. وهذه الحالة المميزة يطلق عليها : متلازمة بيكويك [Pickwickian Syndrome] .

*** اختزال العمر الافتراضي :** كما نقول إن المدخنين أقل عمراً عن غير المدخنين ، فإنه يمكن أن نقول كذلك : إن أصحاب الأجسام البدنية بدرجة واضحة أقل عمراً عن غيرهم من أصحاب الأجسام المعتدلة .

وسبب ذلك - كما هو واضح - هو أن السمنة تزيد من القابلية للإصابة ببعض الأمراض ، كما سبق التوضيح ، وخاصة مرض القلب ، وقد وجد من الإحصائيات أن الوفاة الناتجة عن الأزمات القلبية تعد من أهم أسباب الوفاة المبكرة بين السمان .

تأثير السمنة على حياتك الزوجية



إن الزوجة السمنة بدرجة واضحة وكذلك الزوج قد يواجه كل منهما بعض الصعوبات والمشاكل في حياتهما الزوجية فيما يتعلق بالمعاشرة الجنسية والقدرة على الإنجاب ، وتزيد درجة هذه الصعوبات بزيادة درجة الوزن ، وتزيد بدرجة أكبر إذا كان كل من الزوجين يتميز بسمنة واضحة مفرطة فمن المحتمل أن يحدث نقص في النشاط أو الاستمتاع الجنسي ، ومن المحتمل أيضاً أن يتأخر حدوث حمل أو يحدث عقم .. وذلك يرجع للأسباب الآتية :

*** وجد أن مستوى الهرمونات الجنسية بأجسام السمان ، سواء من النساء أو من الرجال ، يكون أقل عن المعدل الطبيعي .. ومن المعروف أن هذه الهرمونات تلعب دوراً هاماً في النشاط الجنسي والميل إلى الطرف الآخر وكذلك في عملية حدوث الحمل .**

*** كما تمثل السمنة عقبة في تحقيق الاتصال الجنسي الكافي ، كما أنها قد تمنع توصيل المنى إلى داخل المهبل بدرجة كافية وبالتالي تجرد الحيوانات المنوية مشقة**

كبيرة فى الصعود لأعلى داخل الأعضاء التناسلية حتى تصل إلى قناة فالوب [جزء أنبوى على جانبى أعلى الرحم] حيث تلتقى بالبويضة .

وتزيد هذه الصعوبة كلما تركزت السمنة بمنطقة البطن وأعلى الفخذين .

* تؤثر السمنة تأثيراً سيئاً على اللياقة البدنية والمرونة العضلية ، مما يؤثر بالتالى تأثيراً سيئاً على النشاط الجنسى ، وخاصة فى حالة تأثير مفاصل الركبتين ، وأسفل الظهر بسبب السمنة .

* تعتبر الإصابة بمرض السكر من المشاكل الصحية التى كثيراً ما تصاحب السمنة مما قد يؤثر على المعاشرة الجنسية بشكل غير مباشر ، فقد يؤدى مرض السكر إلى ضعف الانتصاب عند الزوج .. وقد يؤدى إلى تأخر الوصول إلى الذروة [قمة الإثارة الجنسية] عند الزوجة ، وفى حالات قليلة قد يؤدى إلى العقم لتأثيره السيئ على الجهازين البولى والتناسلى ..

فعلى سبيل المثال قد تسبب مضاعفات السكر عند الرجل فى حدوث ارتجاع للسائل المنوى إلى المثانة البولية .. وفى هذه الحالة يصل الزوج إلى الذروة ويحدث قذف ولكن لا يخرج منى ، وإنما يرجع المنى إلى المثانة البولية ويظهر بعد ذلك خارجاً مع البول .

* قد يصاحب السمنة المفرطة انقطاع للطمث وقد يصاحب السمنة المرضية ضمور فى الأعضاء الجنسية [كالسمنة الناتجة عن أمراض الغدة النخامية] وكل ذلك يؤدى إلى عقم .

* وكما تزيد السمنة من القابلية للإصابة بمرض السكر ، فإنها تزيد أيضاً من القابلية للإصابة بمرض ضغط الدم المرتفع مما يستدعى استعمال العقاقير المنخفضة لضغط الدم ، ومن المعروف أن غالبية هذه العقاقير تؤدى إلى ضعف الانتصاب عند الرجل .



احترسي : البطن السمينه أخطر من الأرداف السمينه !

إن هناك شبه تأكيد على أن هناك ارتباطاً بين مناطق تركيز الدهون من الجسم والإصابة بالأمراض المحتمل حدوثها بسبب السمنة .

فمثلاً : وجد أن أخطر أنواع السمنة هي التي تتركز فيها الدهون بمنطقة البطن ، حيث إن ذلك يزيد من القابلية للإصابة بأمراض معينة وهي مرض السكر ، وأمراض القلب والشرايين بما في ذلك مرض ضغط الدم المرتفع .

بينما تقل فرصة ذلك نسبياً في حالة تركز الدهون بالمناطق السفلية من الجسم ، كالأرداف والساقين .

وبذلك يكون البطن السمين أخطر من الأرداف أو السيقان السمينه مما يتطلب منك ضرورة زيادة الاهتمام باختزال الدهون من البطن .

عيوب نظم التخسيس الحالية



** التخسيس على طريقة اليويو : [Yo-Yo Poattern]

صدر تقرير عن المعهد القومي للتغذية الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية [Na-tional Institutes OF Health Natrition] ذكر أن أغلب نظم التخسيس التقليدية الحالية الشائعة تعتبر غير مؤثرة بالدرجة المطلوبة ، بل إن بعضها قد يضر أكثر مما ينفع . والحقيقة أن العيب الواضح في أغلب هذه النظم أنها تعمل بصورة وقتية لا اختزال الوزن ، ثم ينتج عادة عن التوقف عنها حدوث زيادة في الوزن بدرجة أكبر عما كان عليه الجسم في البداية ، وبذلك يمر الجسم بحالة من التذبذب أو التقلب حيث ينقص وزن الجسم مع اتباع نظام التخسيس ثم يعود إلى الزيادة مرة أخرى بعد التوقف عنه مما يستدعي إعادة الالتزام بنظام التخسيس مرة أخرى فيقل الوزن ، ثم يزيد الوزن مرة أخرى بعد التوقف من الالتزام بالنظام المعين وهكذا .

وهذه الطريقة التي نشبهها بنظام «اليويو» تعتبر في الحقيقة أكثر ضرراً بالصحة عن ثبات الجسم على حالة البدانة الأولى .

كما وجد أن الوزن الزائد الذي يكتسب مرة أخرى بعد التوقف عن نظام التخسيس يكون عادة أصعب في الاختزال من الوزن الزائد الأول مما يسبب الشعور بالإحباط أو الاكتئاب وقد يتسبب هذا الشعور في زيادة الإقبال على تناول الطعام كإحدى الوسائل النفسية لتخفيف الاكتئاب ، وهذا يؤدي بالتالي إلى مزيد من الوزن الزائد ، والدخول في دائرة مغلقة قد يصعب الخروج منها . وفي هذه الحالة تشعر البدنية عادة بالاستياء تجاه نفسها وتتهم نفسها بضعف قوة الإرادة بسبب ما وصلت إليه من حالة متقدمة من السمنة، ولكن في الحقيقة أن المتهم الأساسي وراء ذلك هو نظام التخسيس الخاطيء الذي اتبعته .

*** التخسيس المبني على الحرمان .. مرفوض تماماً :**

ومن الجوانب الأخرى السيئة للكثير من نظام التخسيس أنها تحرم الجسم إلى حد كبير من الطاقة وقد تسبب في نقص بعض أنواع الفيتامينات والمعادن .. وهذه النظم القائمة على الاختزال الشديد لكمية الطاقة [Very-Low-Calorie Diets] ، تتسبب - بالطبع - في متاعب وأعراض لا تمكن السيدة من تلبية احتياجاتها اليومية والقيام بأنشطتها المعتادة مثل الإحساس بالتعب السريع ، والدوخة ، والصداع .. بل إن هذه النظم قد تتسبب كذلك في الإساءة إلى مظاهر جمالها فقد تؤدي إلى زيادة سقوط الشعر ، وضعف الأظفار ، وشحوب الوجه ، وهذه كلها علامات على احتياج الجسم إلى بعض المغذيات وخاصة من الفيتامينات والمعادن .

كما ظهر من الدراسات الحديثة ، أن مثل هذه النظم الغذائية المبنية على الاختزال الشديد للطاقة ، تزيد من قابلية السيدة للإصابة بحصيات والتهابات «الحوصلة المرارية» .

**** التخسيس السريع وتأثيره الفظيع :**

وهذا عيب آخر من عيوب بعض نظم التخسيس الشائعة ؛ إذ إن العمل على فقد كمية كبيرة من الوزن خلال فترة قصيرة من الوقت سواء باتباع نظام غذائي محدود

جداً في كمية الطاقة [كما سبق التوضيح] أو من خلال الاعتماد على تناول أغذية الرجيم المختلفة القائم بعضها على غذاء بعينة مثل رجيم الجريب فروت ، ورجيم الموز، ورجيم البيض ، وغير ذلك. ويجب أن تعلمي سيدتي أن من أهم مواصفات نظام التخسيس الجيد هو أن يودى إلى اختزال الوزن بصورة تدريجية بطيئة ؛ لأن مثل هذه الأنظمة التي تؤدي إلى التخسيس السريع ، علاوة على ما تسببه من نقص بالمغذيات الضرورية للجسم ونقص بالطاقة اللازمة لقيامه بأنشطته المختلفة ، فإنها يمكن أيضاً أن تصيب الجسم بأذى شديد ؛ لأنها تؤدي إلى فقد جزء كبير من كتلة العضلات ، وهذا بالفعل ما نلاحظه بين بعض السيدات أو الرجال الذين ينقصون وزنهم بطرق خاطئة تعتمد على عامل السرعة أساساً ، حيث يظهر عليهم الضعف والهزال وشحوب الوجه .

ونحن نهدف من خلال عملية التخسيس إلى اختزال الدهون ، وليس العضلات وحتى يتم ذلك يجب أن تكون عملية الاختزال بطيئة .. فكلما كان اختزال الوزن سريعاً ، زاد فقد الأنسجة العضلية ، وهذا يحدث في الحقيقة لمختلف عضلات الجسم بما في ذلك عضلة القلب نفسها .

ولذلك فإن العمل على اختزال الوزن تدريجياً وببطء هو السبيل إلى الوقاية من هذا الخطر .

وبصفة عامة ، يفضل أن تكون كمية الوزن المفقودة خلال الأسبوع الواحد في حدود كيلو جرام واحد ، ولتفادي أيضاً نفس المشكلة السابقة ولمساعدة اختزال الدهون بشكل متساوٍ تقريباً من مختلف أنحاء الجسم [وليس من الوجه أكثر من باقي أنحاء الجسم .. كما تشكو بعض النساء]، فإنه يجب مساعدة التخسيس بممارسة أى نشاط رياضي بانتظام ، نظراً لأن ذلك إن لم يزد من كتلة العضلات فإنه يعمل على الحفاظ عليها ، وبالإضافة إلى هذه الفائدة ، فإن ممارسة الرياضة بانتظام تساعد كذلك على اختزال الدهون بدرجات متشابهة تقريباً من مختلف الجسم ، مما يجعل عملية التخسيس عملية متجانسة .



كيف تنقص وزنك دون معاناة ؟

إن زيادة وزن الجسم أو نقصه أو احتفاظه بوزنه الطبيعي أمر يتحكم فيه ما يمكن أن نسميه بمعادلة الطاقة والمقصود بهذه الطاقة ، هي الطاقة التي نستمدّها من الغذاء الذي نأكله ، ونصرفها من خلال ما نقوم به من أنشطة يومية .. وهذه الطاقة تقاس بالسرعات الحرارية .

- فلو كانت كمية الطاقة التي «تدخل» الجسم أكثر من كمية الطاقة التي «تخرج» منه زاد وزنه .. بسبب تخزين هذه الطاقة الزائدة على حاجته على هيئة شحوم .

- ولو كانت كمية الطاقة التي «تدخل» الجسم أقل من كمية الطاقة التي «تخرج» منه . نقص وزن الجسم .. لاستهلاكه للشحوم المخزنة به للحصول على الطاقة الكافية لقيامه بأنشطته .

- أما إذا تساوت كمية الطاقة الداخلة للجسم مع كمية الطاقة الخارجة منه تقريباً فإن الجسم يحتفظ حينئذ بوزنه !

إذن ، فإنه لكي ينقص وزن الجسم يجب جعل كمية الطاقة الداخلة أقل من كمية الطاقة الخارجة وهذا يتأتى بتنظيم الغذاء من حيث الكم والكيف لتقليل كمية السرعات الحرارية .. ولتحقيق ذلك يفضل ممارسة أى نشاط رياضى بانتظام .

وبعيداً عن نظم التخسيس التقليدية التي تعتمد على تقليل الطعام وعلى حساب كميات السرعات الحرارية .. فإننى أقدم نظاماً مختلفاً لإنقاص الوزن وهو شبيه إلى حد كبير بالنظام الغذائى السليم للمحافظة على صحة القلب والشرابين .

ومن خلال هذا النظام لن تشعرى بالحرمان - سيدتى - وإنما سيمكنك أن تأكلى أكثر وتشبعى أكثر ، ورغم ذلك تستمرين فى إنقاص وزنك .. فكيف ذلك ؟! إليك مواصفات وأسس هذا النظام الغذائى المقترح .

النظام الغذائي للشفاقة الدائمة



**** كُلى كثيراً تزننى أقل !! (Eat more, weigh less) ****

هل هذا يعتبر نوعاً من التحدى ؟

يمكنك اعتباره كذلك ...

إن هذا النظام الغذائى المقترح يختلف عن النظم التقليدية لإنقاص الوزن من عدة جوانب .

فهو ليس نظاماً مؤقتاً تستمرين عليه لفترة ثم يعود وزنك إلى الزيادة مرة أخرى (على طريقة اليويو) .. وإنما يمكنك اعتباره أسلوباً صحياً للتغذية .. وهو نظام يعتمد على نوع الطعام (type) أكثر مما يعتمد على كمية الطعام (amount) ، ورغم ذلك فلن تشعرى معه بالحرمان ، وإنما سيكون بإمكانك الاختيار بين أطعمة مختلفة ، علاوة على إمكانية تناول كميات كبيرة من بعض الأطعمة .

**** الإقلال من الدهون :**

لقد وجد أن أغلب كمية السعرات الحرارية (أو الطاقة) التى نحصل عليها تكون من الدهون وذلك بمعدل يتراوح ما بين ٣٠-٤٠% على الأقل .. ومن المعروف أن كثرة تناول الدهون وخاصة الدهون الحيوانية (أو الدهون المشبعة) أحد الأخطاء الغذائية الكبيرة التى لا تتسبب فحسب فى زيادة الوزن ، وإنما تتسبب كذلك فى إتلاف صحة القلب والشرايين بسبب ترسب هذه الدهون (أو ترسب الكوليسترول الناتج عنها) بجدران الشرايين المغذية لعضلة القلب (الشرايين التاجية) مما يؤدى إلى قصور فى وصول الدم عبر هذه الشرايين إلى عضلة القلب فتحدث الحالة المرضية المعروفة باسم الذبحة الصدرية (أو قصور الشريان التاجى) .

ولذلك فقد أوصت الجمعية الأمريكية للقلب (American Heart Association) بالإقلال من تناول الدهون بحيث تقل كمية السعرات الحرارية التي نحصل عليها منها عن ٣٠٪ ، وهذا يتطلب تناول كميات محدودة من الدهون وفي هذا النظام الغذائي سنعتمد أساساً على تقليل نسبة الدهون إلى حوالي ١٠٪ مما يجعله شبه خال من الكوليسترول .. ونظراً لأن الأغذية التي يعتمد عليها هذا النظام تفتقر إلى الدهون ، فسيمكنك بذلك أن تشعرى بالشبع قبل أن تحصلى على كمية مرتفعة من السعرات الحرارية .. وسيمكنك أن تنوعى غذاءك ، وأن تأكلى أكثر من مرة ، وأن تأكلى كميات كبيرة أحياناً ، ورغم ذلك يستمر وزنك فى النقصان .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



أشهر الطباخيه في العالم.. في خدمتك سيدتي!



وقد تتساءلين سيدتي : وكيف سأستمتع بطعامي وهو مفتقر إلى الدهون؟! حيث إن توافر الدهون يعد شيئاً أساسياً لإكساب الطعام المذاق المستحب!
وردًا على هذا التساؤل أقول : إننا لن نستغنى تماماً عن الدهون ، فنستخدمها بقدر بسيط .

ومن ناحية أخرى فإن طريقة إعداد وجبة ما بمهارة وإتقان يمكن أن تجعل مذاق الطعام مستحبا رغم استخدام قدر ضئيل جدا من الدهون .

ولهذا الغرض فسأقدم للسيدات في هذا الكتاب مجموعة كبيرة من طرق إعداد وجبات غذائية تفتقر إلى الدهون وبالتالي تكون مناسبة لإنقاص الوزن ورغم ذلك تتمتع بمذاق طيب .. وقد تم إعداد هذه الوجبات والوصفات الغذائية بمعرفة أشهر الطهاة في العالم من أمثال :

- جويسى جولدستين .. أشهر الطهاة في مدينة سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة.
- سوزان فينيجر ومارى سو ميليكان الطاهيتان الشهيرتان بأكبر مطاعم لوس أنجلوس .. مطعم المدينة (City restaurant) .
- جين مارك فولسك .. الطاهى الشهير بمدينة نيويورك .
- ديورا ماديسون .. الطاهية الشهيرة ومؤلفة كتاب الطهى الشهير "The Greens Cookbook"

**** ولكن ما سبب فاعلية هذا النظام القائم على الحد من تناول السعرات الحرارية الموجودة بالدهون دون الاهتمام بالسعرات بالأغذية الأخرى ؟**

لقد وجد الباحثون أن السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون تختلف عن السعرات الحرارية الناتجة عن البروتينات والكربوهيدرات ، ليس فى الكم فقط وإنما كذلك فى طريقة تمثيلها داخل الجسم .

فالدهون تحتوى على كمية مضاعفة من السعرات الحرارية بالنسبة للبروتينات والكربوهيدرات ، فالجرام الواحد من الدهون يحتوى على عدد ٨ سعرات حرارية ، بينما تحتوى نفس الكمية من البروتينات أو الكربوهيدرات على عدد ٤ سعرات حرارية .

ولذلك فإنك عندما تختزلين كمية الدهون فى غذائك من ٤٠٪ إلى ١٠٪ (وفق النظام الغذائى المقترح) سيكون بوسعك أن تأكلى كمية أكبر من الطعام ورغم ذلك تحصلين على قدر أقل من السعرات الحرارية مما يؤدي إلى اختزال وزن الجسم .

أما الاختلاف الآخر بين السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون ، والناتجة عن الكربوهيدرات والبروتينات ، فهو أن السعرات الحرارية الدهنية يمكن للجسم تحويلها بسهولة إلى شحوم أو دهون مختزنة بالجسم . وقد وجد أن الجسم يحتاج إلى عدد بسيط من السعرات الحرارية يبلغ حوالى ٢,٥ سعر حرارى لإنفاقها فى عملية تحويل مائة جرام من السعرات الحرارية الدهنية إلى شحوم مختزنة .. بينما يحتاج إلى كمية من السعرات الحرارية تبلغ حوالى ٢٣ سعرا حراريا (أى عشرة أضعاف الكمية السابقة تقريبا) لتحويل نفس الكمية السابقة من السعرات الحرارية الناتجة عن البروتينات أو الكربوهيدرات إلى شحوم مختزنة . ومعنى ذلك أن فرصة حدوث زيادة بوزن الجسم مع تناول الدهون تكون فرصة أكبر وأسهل بالنسبة لحدوث زيادة فى الوزن مع تناول البروتينات أو الكربوهيدرات .

وإذا كنت لا تعرفين ما السعرات الحرارية ، فإن الإجابة عن هذا السؤال: هي عبارة عن طاقة مخزنة أو كامنة نحصل عليها من العناصر الغذائية المختلفة وهي : الدهون والبروتينات والكربوهيدرات .. ويمكن تشبيهها بالطاقة المخزنة «البطارية الكهربائية» وكما سبق أن قلت : إن الدهون تحتوى على كمية من السعرات الحرارية (الطاقة المخزنة) تعادل ٨ سعرات حرارية لكل جرام .. بينما تحتوى البروتينات أو الكربوهيدرات (أى السكريات والنشويات) على مقدار ٤ سعرات حرارية لكل جرام .

والحقيقة أن خفض تناولنا للسعرات الحرارية الدهنية لن يضرنا بشيء لأننا نحتاج إلى حوالى ٤-٦٪ من السعرات الحرارية الدهنية فقط وهذا القدر نحصل عليه من أقل قدر نتناوله من الدهون . ونحن نحتاج إلى هذه النسبة البسيطة من السعرات الحرارية التى نحصل عليها من الدهون لتمكّن أجسامنا من تصنيع ما يعرف بالأحماض الدهنية الأساسية (essential fatty acids) التى تقدم لنا فوائد مختلفة علاوة على أنها مصدر للطاقة أما زيادة استهلاكنا للدهون ، أو زيادة حصولنا على السعرات الحرارية

الناجمة عن الدهون فإن ذلك لا يؤدي إلى زيادة وزن الجسم فحسب وإنما يرتبط كذلك بحدوث متاعب صحية قد تكون خطيرة ومن أبرزها مرض القلب وارتفاع مستوى الكوليسترول .

**** زيادة الاعتماد على الخضراوات والفواكه والكربوهيدرات المعقدة:**

وفي هذا النظام الغذائي المقترح نوصي بتقليل الدهون من ناحية، ونوصي من ناحية أخرى بزيادة تناول الخضراوات والفاكهة و الحبوب والكربوهيدرات المعقدة (Com-plex Carbohydrates) وهذه عبارة عن النشويات الغنية بالألياف والتي تتحلل وتمتص ببطء داخل الجسم .. وهي عكس الكربوهيدرات البسيطة مثل السكر والتي ينبغي أن نقلل من تناولها .

وتتميز هذه الناحية من النظام الغذائي بأنها تتيح الفرصة للأكل والشبع دون تناول قدر كبير من السعرات الحرارية .

فوجود «الألياف» بوفرة في الطعام يبطئ من امتصاص الغذاء ، وبالتالي يعطى إحساساً بالشبع لفترة طويلة .. علاوة على أنه يجعل امتصاص السكر (الجلوكوز) من الكربوهيدرات المعقدة (مثل الفول المدمس) ببطئاً تدريجياً، مما يجعلنا نحفظ بالطاقة والنشاط فترة طويلة من الوقت .

وعلى العكس من ذلك ، فإنك عندما تعتمدين في طعامك على تناول كميات كبيرة من الأغذية الدهنية المفتقرة إلى الألياف ، فإنك لا تشعرين بالشبع الكامل ولا يكون لديك الطاقة الكافية المتدفقة التي تساعدك على أداء أنشطتك اليومية .. فعلى سبيل المثال : يؤدي تناول كمية من البطاطس المسلوقة أو المشوية لدرجة أكبر من الشبع بالنسبة لتناول البطاطس المحمرة في الزيت أو السمن بافتراض تساوى نفس الكميتين في عدد السعرات الحرارية كما يساعد هذا النظام الغذائي القائم على زيادة تناول الكربوهيدرات المعقدة على زيادة معدل الأيض (تمثيل الغذاء) ..

ولكن كيف يحدث ذلك ؟

تعتبر الغدة الدرقية هي العضو المسيطر على عملية تمثيل الغذاء من خلال هرمون الغدة الدرقية المسمى ثيروكسين (Thyroxin) .. وهذا الهرمون يمكن أن يتحول إلى حالة نشطة (active form) أو حالة غير نشطة (inactive form) .. وقد وجد أن ذلك يتأثر بنوع الغذاء .. فالغذية القائمة على زيادة تناول الكربوهيدرات والإقلال من

تناول الدهون ، تساعدك على تحويل هذا الهرمون إلى صورته النشطة .. مما يزيد بالتالى من معدل الأيض واستهلاك الغذاء فلا تكون هناك فرصة لتحويله إلى شحوم تختزن بالجسم .

**** الاهتمام بنوع السعرات الحرارية أكثر من الاهتمام بكمية السعرات الحرارية :**

ليس من السهل عادة على كثير من النساء حساب كمية السعرات الحرارية التى تدخل أجسامهن من تناول أطعمة مختلفة فذلك قد يبدو أمراً مملأً ومعقداً نوعاً ما .

وهذه الناحية يمكن تجاوزها فى هذا النظام من خلال تناول الأطعمة المسموح بها والحد من تناول الأطعمة غير المرغوبة ، فذلك يضمن -بصفة عامة -الحصول على قدر محدود من السعرات الحرارية مما يساعد على إنقاص الوزن .

ويعتبر نوع السعرات الحرارية أهم من كمية السعرات الحرارية ، كما سبق توضيح ذلك ، حيث أن السعرات الحرارية الموجودة بالدهون تختلف عن السعرات الحرارية الموجودة بالكربوهيدرات والبروتينات فى كونها تميل إلى التخزين بالجسم بدرجة أكبر . ولذلك فإن هذا البرنامج الغذائى يعتمد أساساً على الحد من تناول الدهون ، وليس الامتناع عنها تماماً ، وذلك إلى درجة تفى بحاجة الجسم من الدهون ولا تزيد على ذلك لأننا نحتاج إلى هذه الدهون الغذائية لأنها تمثل مصدراً للطاقة علاوة على أن الجسم يحتاجها كذلك لأغراض أخرى فهى ضرورية مثلاً لإذابة بعض الفيتامينات (فيتامينات ١ ، د ، هـ ، ك) .. فبدون وجود الدهون لا يتم امتصاص هذه الفيتامينات أو الاستفادة منها .

وقد أجريت فى الحقيقة دراسات مختلفة لتوضيح تأثير أنواع السعرات الحرارية على وزن الجسم .. وأكدت هذه الدراسات أن النوع أهم من الكمية .

ففى جامعة «ستانفورد» أجريت دراسة على مجموعة من الأشخاص ذوى أوزان مختلفة ووجد الباحثون أن هناك تقارباً بين كمية السعرات الحرارية التى يتناولها أصحاب الأجسام البدينة وأصحاب الأجسام المعتدلة .. أما الاختلاف الغذائى الواضح بينهما ، فهو أن السمان يتناولون كميات أكبر من الدهون .. أما أصحاب الأجسام المعتدلة فيتناولون كميات أكبر من الكربوهيدرات المعقدة ، وكميات بسيطة من الدهون .



شعوب تاكل أكثر وتقل أوزانها !!

وفى دراسة أخرى ، أجريت للمقارنة بين أوزان الصينيين والأمريكيين ، وجد الباحثون أن متوسط تناول الصينيين للسعرات الحرارية يزيد بحوالى ٣٠٪ عن متوسط تناول الأمريكيين للسعرات الحرارية ، ولكن على الرغم من ذلك ، فإن أغلب الأمريكيين يتميزون بأوزان أكبر من الصينيين وتفسير ذلك يرجع إلى نوع السعرات الحرارية ، فقد وجد أن الصينيين رغم تناولهم لكمية أكبر من السعرات الحرارية بالنسبة للأمريكيين ، إلا أن أغلب هذه الكمية يحصلون عليها من الكربوهيدرات المعقدة بينما تقل كمية السعرات الحرارية التى يحصلون عليها من الدهون بحوالى ٦٠٪ عنها بالنسبة للشعب الأمريكى .

وبناء على ذلك ، فإن أهم قاعدة يعتمد عليها هذا النظام الغذائى المقترح هو مراعاة الاختلاف فى «نوع السعرات الحرارية» .. فهو نظام يعتمد على تناول الأغذية المنخفضة فى نسبة الدهون ، والغنية بالكربوهيدرات المعقدة والألياف ، وأغلب هذه الأغذية تكون نباتية الأصل . فالأغذية الحيوانية الأصل تحتوى عادة على كميات كبيرة من الدهون ، وكميات ضئيلة من الكربوهيدرات ، ولا تحتوى على ألياف .. علاوة على أنها تحتوى على نسبة مرتفعة من الكوليسترول الذى يهدد صحة وسلامة القلب والشرايين .

** أغذية مسموح بها بوفرة :

والأغذية المختلفة التالية تمثل نماذج للأغذية الصحية المسموح بها التى يدعو إليها هذا النظام الغذائى المقترح .. فيمكنك أن تتناولى منها ما تشائين حتى تشعرى بمجرد الشبع وليس الامتلاء التام .

** الحبوب والبقول :

الحبوب والبقول مثل : العدس ، واللوبيا ، والحمص ، والفاصوليا الجافة ، وفول الصويا ، وفول التدميس .

** الفواكه :

مثل : التفاح ، والخوخ ، والمشمش ، والموز ، والفرولة ، والكريز ، والبرتقال ، والتوت والكتالوب ، والبطيخ ، والكمثرى ، والأناناس ، والطماطم .

**** الدقيق والخبز والغلل :**

مثل : الذرة ، والدقيق الكامل ، والشوفان ، والشعير ، والأرز (الأرز البنى) ،
والمكرونه (من الدقيق الكامل) .

**** الخضراوات :**

مثل : البطاطس ، والقنبيط ، والبروكولى ، والكرنب ، والخس ، والجزر، وعيش
الغراب ، والبادنجان ، والخرشوف ، والكرفس ، والبصل ، والسبانخ إلى آخره .

**** أغذية مسموح بها باعتدال (دون إفراط) :**

أما مجموعة الأغذية التالية ، فيجب أن يكون تناولك لها باعتدال .. وهذه تشمل :

**** منتجات الألبان منزوعة الدسم أو قليلة الدسم :**

مثل : اللبن العادى ، واللبن الرائب ، والزبادى ، والجبن بأنواعه .. بالإضافة إلى
بياض البيض .

**** الأغذية المجهزة القليلة الاحتواء على الدهون .. وهذه مثل :**

- المخبوزات من الدقيق الكامل الخالية من الدهون .
- المايونيز الخالى من الدهون .
- إضافات السلطات الخالية من الدهون (salad dressings) .. وغير ذلك .

**** أغذية مسموح بها بكميات محدودة جداً :**

أما النوعيات التالية من الأغذية ، فيجب العمل على الإقلال من تناولها إلى أقصى
درجة ممكنة وهذه تشمل ما يلي :

- اللحوم .. بكافة أنواعها وخاصة اللحوم الحمراء الدسمة .
- الزيوت .. بكافة أنواعها وكذلك المنتجات التى تدخل الزيوت فى تركيبها مثل
إضافات السلطات (Salad dressings) مثل زبدة الفول السودانى .
- فاكهة الأفوكادو .. على وجه الخصوص .
- الزيتون بأنواعه المختلفة .
- المكسرات والنُّقل والبذور .

- الألبان الكاملة الدسم ومنتجاتها مثل : الجبن والزبادى والكريمة وكذلك صفار البيض .

- السكر والحلوى وكذلك المربى والعسل بأنواعه .

- أى منتج مجهز ترتفع به نسبة الدهون .

**** أنت لست مضطرة لأن تكوني نباتية تماماً :**

يتضح من المعلومات السابقة أن النظام الغذائى الأمثل لإنقاص الوزن الذى ننشده هو نظام غذائى نباتى إلى حد كبير قائم أساساً على الإقلال من تناول الدهون . كما يهدف أيضاً إلى تقليل تناول بعض الأطعمة النباتية مثل الزيوت ، والزيتون ، والأفوكادو ، والمكسرات ، والبذور ، والنقل (مثل الفول السودانى) ، لاحتواء هذه الأغذية النباتية على نسبة مرتفعة من الدهون .

والحقيقة أن الالتزام بنظام غذائى نباتى أساساً لا يعتبر شذوذاً عن القاعدة، بل إنه النظام الغذائى الذى يفضلهُ كثير من خبراء التغذية . وقد اتبع هذا النظام الكثيرون من مشاهير العالم واستطاعوا من خلاله أن يعيشوا حياة صحية ، وأن يكونوا من المعمرين . ومن هؤلاء : ليو تولستوى .. ليوناردو دافنشى .. جورج برنارد شو .. جورج هاريسون، وغيرهم .

فالحقيقة أن الأغذية الحيوانية تحتوى عادة على نسبة كبيرة من الدهون رغم أن هذه الدهون قد لا تكون ظاهرة لنا بوضوح .

ومثال ذلك : اللبن الكامل الدسم .. فإنه يعتبر فى المرتبة الثانية بعد اللحوم الحمراء من حيث احتوائه على نسبة مرتفعة من الدهون المشبعة و (الدهون الحيوانية التى تتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليسترول) .. فهو يمدنا بحوالى ٥٠٪ من السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون الموجودة به .. بينما يمدنا اللبن القليل الدسم بحوالى ٣٨٪ من السعرات الحرارية الدهنية .. بينما يمدنا اللبن المنزوع الدسم بحوالى ٢,٥٪ فقط من السعرات الحرارية الدهنية .

كما تعتبر الطيور مثل الدجاج وبعض أنواع الأسماك والمأكولات البحرية مصدراً غنياً إلى حد ما بالدهون لكنها تقل عن اللحوم الحمراء فى احتوائها على الدهون وخاصة المشبعة وتزيد نسبة الدهون بها إذا طبخت فى السمن أو الزيت .

ولكن مثل هذا النظام الغذائي القائم على الحد من تناول الدهون الحيوانية قد لا يوافق بالطبع رغبة البعض منا .. بمعنى أن البعض منا لا بد أن يأكل من اللحوم والطيور والأسماك والألبان حتى يشعر بلذة الطعام .

وفي هذه الحالة ، فإنه لا داعى إلى الشعور بالحرمان ، وإنما ينبغي الالتزام ببعض الإرشادات البسيطة عند الرغبة فى تناول مثل هذه الأغذية الحيوانية .

فيجب أولاً الالتزام بتقليل الكمية .. ويراعى أيضاً من خلال طريقة الطبخ تقليل كمية الدهون قدر الإمكان ، فيراعى إزالة جلد الدجاج أو الطيور ، وأى دهون ظاهرة ، ويفضل الاعتماد على طريقة الشى ، وليس القلى لعدم تحميل الطعام بقدر زائد من الدهون كما يراعى اختيار منتجات الألبان القليلة الدسم ..

وإن لم يكن فيراعى إزالة أى دهون ظاهرة بها مثل سطح كوب الزبادى ، وهكذا . كما يجب الحذر من الإفراط فى تناول الزيوت النباتية ، فرغم أنه من الشائع بيننا أنها تعتبر بديلاً صحياً للسمن البلدى فى إعداد المأكولات ، إلا أن ذلك لا يعفينا من كونها تتسبب فى زيادة الوزن باعتبارها دهوناً سائلة .

ابحثى عن نسبة الدهون فى غذائك ..



ولكى نوضح لك - بدرجة أفضل - الفروق بين الأغذية النباتية والأغذية الحيوانية .. يوضح لك الجدول التالى التحليل الغذائى لبعض الأنواع الشائعة من الأطعمة الغذائية النباتية والحيوانية .

وستلاحظين تمييز الأطعمة النباتية باحتوائها على قدر بسيط من الدهون، ونسبة مرتفعة من الكربوهيدرات المعقدة ، ونسبة مرتفعة أيضاً من الألياف الغذائية ، بينما لا تحتوى على الكوليسترول وعلى العكس من ذلك ، نجد أن الأغذية الحيوانية الأصل تكون مرتفعة فى نسبة الدهون والكوليسترول ، ومنخفضة فى نسبة الكربوهيدرات المعقدة ولا تحتوى على ألياف .

أطعمة نباتية

الصف	المقدار	الدهون (بالجرام)	كربوهيدرات (بالجرام)	ألياف (بالجرام)	كوليسترول (بالمليجرام)
التفاح	ثمرة كاملة	٠,٥	٢١	٢,٨	صفر
الخس	فنجان واحد	٠,١	١,٣	٠,٩	صفر
الجزر	فنجان واحد	٠,١	٨,٢	١,١	صفر
بطاطس مسلوقة	ثمرة واحدة	٠,٢	٣٣,٨	٢,٧	صفر
العدس	فنجان واحد	٠,٨	٣٩,٨	٥,٤	صفر
الأرز البني	نصف فنجان	٠,٩	٢٢,٥	٠,٣	صفر
الشفوفان (الشعير)	فنجان واحد	٢,٤	٢٥,٢	٢,١	صفر

أطعمة حيوانية

الصف	المقدار	الدهون (بالجرام)	كربوهيدرات (بالجرام)	ألياف (بالجرام)	كوليسترول (بالمليجرام)
بيض مقلي (الصفار مع البياض)	بيضة واحدة	٧,١	١,٤	صفر	٢٨٢
الزبدة	ملعقة كبيرة	٣,٨	نسبة بسيطة	صفر	١٠
هامبرجر بالجبن	١١٢ جراما	١٥	٢٨	صفر	٥٠
سمك مأكريل	١٠٠ جرام	١٤	صفر	صفر	٨٠
بط مشوى	٢٥٠ جرام	٧٥	صفر	صفر	٥٦٩
دجاج مقلي	٢٥٠ جرام	٥٢	٢٦	صفر	٢٤٧

اعتقاد خاطئ!

إن بعض الناس يعتقدون أن الكربوهيدرات المعقدة (Complex Carbo Hydrates) تعتبر من أوائل الأغذية المكتسبة للوزن .. وهذه مثل الخبز والبطاطس ..

ولكن فى الحقيقة أن طريقة طبخ أو تجهيز الأغذية تحدد إلى درجة كبيرة مقدار الدهون بها .

فعلى سبيل المثال ، نلاحظ من الجدول السابق أن البطاطس المسلوقة لا تكاد تحتوى على دهون ، ولا تحتوى على كوليسترول نهائياً لكننا إذا أعدنا نفس كمية البطاطس السابقة بطريقة القلى فى الزيت (French Fries) فسنجد أن كمية الدهون بها ستصل إلى حوالى ١٧ جراماً وأن كمية السعرات الحرارية بها سترتفع إلى حوالى ٣٢٢ سعراً حرارياً .

ولذلك ، فإن الوصفات الغذائية الموضحة بهذا الكتاب تتضمن طرقاً للطهى ، لا تحمل الغذاء المطبوخ كميات كبيرة من الدهون أو السعرات الحرارية .

**** وماذا عن السكر والخلوى ؟**

إن هناك نوعين من المواد الكربوهيدراتية .. نوع يسمى الكربوهيدرات المعقدة (Complex Carbohydrats) ، مثل : الخبز الكامل (الدقيق الأسمر المحتفظ بقشره) ، والحبوب الكاملة ، والبطاطس ، والأرز (الأرز البنى) .. إلى آخره .

وهذا النوع من الكربوهيدرات يتميز باحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف تجعل السكر الناتج عنه ، بعد تحلله داخل الجسم ، يمتص بشكل تدريجى بطيء ، ولذا فإن تناول مثل هذه الأغذية يجعلنا نحتفظ بطاقتنا لفترة طويلة من الوقت كما تتميز هذه النوعية بأنها تعطى إحساساً سريعاً بالشبع والامتلاء .. ولذا فإن الجمع بينها وبين أغذية أخرى لا يجعلنا نأكل قدراً كبيراً من الطعام .

أما النوع الآخر من الكربوهيدرات فيسمى بالسكريات البسيطة مثل السكر الأبيض ، والعسل ، والمربى ..

وتتميز هذه النوعية بأن السكر الناتج عنها يمتص داخل الجسم بسرعة ، ولذا فإنها تعطى طاقة سريعة ولكن لمدة قصيرة ، ولذا نشعر بعد تناولها بفترة وجيزة بشيء من التعب نظراً لحدوث انخفاض بمستوى السكر بالدم .

كما أن هذه النوعية من الكربوهيدرات لا تعطى إحساساً كافياً بالشبع ، ولذا يمكن أن نأكل منها كميات كبيرة ، فتتسبب بالتالى فى زيادة الوزن .

ولذا فإن تناول السكريات البسيطة ليس له قيمة غذائية تذكر فهى مجرد مكسبات للطاقة السريعة كما أنها تتسبب فى زيادة الوزن .

والحقيقة أن السكر من المواد الغذائية التي كثيراً ما نخدعنا بكثرة تناولها دون أن ندري ! فإذا كنا نستطيع معرفة كمية ما نتناوله من السكر الظاهر لنا، أى «سكر المائدة» الذى نستخدمه للتحلية ، إلا أننا لا نستطيع عادة معرفة كمية السكر المحتبئ ، أى الذى يدخل فى إعداد المشروبات والحلوى المجهزة ، مما يجعلنا نسرف عادة فى تناوله دون أن ندري .

فعلى سبيل المثال ، قد تدهشين حين تعرفين أن نصف فنجان من الفاكهة المحفوظة يحتوى على حوالى ٤ ملاعق كبيرة من السكر .. وأن «باكو شيكولاته» متوسط الحجم يحتوى على حوالى ٣ ملاعق كبيرة من السكر .. وأن زجاجة مياه غازية (كوكا كولا) تحتوى على حوالى ٣ ملاعق كبيرة من السكر .

وفى كثير من الأحيان ، يكون الإفراط فى تناول السكر مصحوباً كذلك بالإفراط فى تناول الدهون ، حيث إنه طالما وجد السكر وجدت -عادة- الدهون .. فمثلاً : وجد أن حوالى نصف السعرات الحرارية التى نحصل عليها من «باكو شيكولاته» تأتي من الدهون الداخلة فى تركيب الشيكولاته مع السكر .. وأن ما يزيد على النصف من كمية السعرات الحرارية التى نحصل عليها من فطائر الفاكهة (كفطيرة التفاح) تأتي مما بها من دهون تدخل فى صناعتها إلى جانب السكر .

بل إنه قد وجد أن الأشخاص الذين يميلون إلى الإفراط فى تناول السكر يميلون تلقائياً إلى الإفراط كذلك فى تناول الدهون .

والحقيقة أن فائدة السكر لا تتعدى أساساً كونه مصدراً للطاقة ، فليس له أى فوائد غذائية ضرورية للجسم .

وقد كشفت بعض الدراسات الحديثة عن أن الإفراط فى تناول السكر لا يتسبب فحسب فى زيادة وزن الجسم ، نظراً لاحتوائه على قدر مرتفع من السعرات الحرارية ، وإنما قد يتسبب كذلك فى إلحاق بعض الأضرار بالقلب والشرايين ، فقد وجد أن هناك زيادة واضحة فى القابلية للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية بين الأشخاص المفرطين فى تناول السكر ، ومن الأسباب الواضحة لذلك كثرة تناول الدهون مع السكر ، كما سبق التوضيح .

بناءً على ذلك ، فإنك إذا اخترت كمية ما تتناولينه من السكر يومياً ، سواء الظاهر منه أو المحتبئ ، اجترت بذلك خطوة كبيرة على طريق إنقاص الوزن ، بل وحافظت كذلك على صحة قلبك .

ولأجل تحقيق ذلك ، اهتمى بتنفيذ الإرشادات التالية :

- حاولى أن تعودى مذاقك تدريجياً على نقص السكر ، فبدلاً من أن تستخدمى ملعقتين من السكر فى التحلية استخدمى ملعقة واحدة .. وتأكدى أنك تدريجياً ستعتادين على نقص التحلية ، كما اعتدت من قبل على زيادة التحلية .

- صرحت الجمعية الأمريكية للتغذية (The American Dietetic Association) فى سنة ١٩٩٣ ، وبعد دراسة مستفيضة لبدائل السكر أن هذه البدائل آمنة على صحة الإنسان ولم يثبت حدوث أى أضرار منها ، كما كان يعتقد من قبل . وهذه البدائل أو المحليات الصناعية ، هى مواد لها طعم السكر لكنها منخفضة أو عديمة السعرات الحرارية (مثل السكرين) . وبذلك فإن استخدامها بدلاً من السكر يمكن أن يساعد إلى - حد كبير- على إنقاص الوزن.

لكننى فى الحقيقة لا أفضل الاعتماد على هذه الأغذية المصنعة باعتبارها مواد غير طبيعية .. وعموماً يمكنك استخدامها فى بعض الأحيان .

- عند شراء المأكولات المجهزة دائماً احرص على معرفة مقدار السكر الموجود بها (ومقدار الدهون) بحيث تتجنبين الأنواع زائدة التحلية ، ولاحظى أن هناك مسميات عديدة للمواد السكرية ، مثل :

- | | |
|------------|-----------|
| - جلوكوز | - سكروز |
| - سوربيتول | - دكستروز |
| - مالتوز | - فركتوز |
| - مانيتول | - لاكتوز |

- حاولى أن تستغنى عن التحلية بالحلويات أو الأطعمة السكرية المجهزة ، واعتمدى بدلاً من ذلك على تناول السكريات الطبيعية الموجودة بالفواكه مثل التفاح والموز والخوخ والبطيخ .

- يمكنك الآن تناول مشروبات ومياه غازية ومأكولات مجهزة تحتوى على محليات صناعية بدلاً من السكر الأبيض .. وهى متوفرة بالأسواق ولها مذاق مقبول .

فوائد الألياف



كما يتميز هذا النظام الغذائي المقترح لإنقاص الوزن بزيادة كمية الألياف في الغذاء اليومي .. فما هو المقصود بهذه الألياف ؟ وما فوائدها ؟

الألياف (Eibre) هي عبارة عن الأجزاء التي تتخلف عن الأطعمة النباتية، أي التي لا تهضم ولا تمتص ، وإنما تخرج مع البراز . ومن هنا تظهر أولى فوائدها ، فخروجها مع البراز يزيد من كتلته ويمتص ما به من ماء مما يجعله متماسكاً ، وبذلك يسهل إخراجه وبالتالي فإن تناول الألياف بوفرة ضمن الغذاء اليومي يقاوم الإصابة بالإمساك ويعالجه عند الشكايات من الإمساك ، ربما بدرجة أفضل من أي عقار كيماوى يمكن تناوله .

كما وجد أن تناول الألياف بوفرة يمكن أن يفيد مرضى السكر إلى حد كبير ، حيث إن توافر الألياف بالأمعاء يجعل امتصاص السكر (الجلوكوز) إلى تيار الدم بطيئاً تدريجياً مما يقاوم حدوث ارتفاعات مفاجئة في مستوى السكر بالدم ، كما يحدث في حالة تناول السكريات ، وبالتالي فإنها تساعد في إحكام السيطرة على مستوى السكر بالدم . ومن المعروف أن مرض السكر كثيراً ما يصاحبه زيادة في الوزن ، وبذلك فإن الألياف تساعد مثل هؤلاء المرضى كذلك على التخلص من وزنهم الزائد كما سيتضح .

وتفيد الألياف كذلك مرضى القلب أو الذين يشكون من ارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم ، لأنها تبطئ كذلك من امتصاص الكوليسترول إلى تيار الدم .

والأكثر من ذلك ، أنه وجد أن تناول الألياف بوفرة يوفر وقاية كبيرة من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .

** ولكن ما علاقة الألياف بوزن الجسم ؟

في الحقيقة إن تناول الألياف بوفرة يمكن أن يقاوم حدوث السمنة ويساعد على التخلص منها بعدة طرق مختلفة ، وهي :

- نظراً لأن معظم المأكولات الغنية بالألياف كالخضر والفاكهة تكون محدودة الاحتواء على الدهون والسعرات الحرارية ، فإن إدخالها في غذاء البدينة بوفرة يقلل من تناولها لأصناف الغذاء الأخرى ، كالأطعمة الحيوانية عموماً المحتوية على نسبة مرتفعة

من الدهون والسعرات الحرارية ، يسبب الإحساس بالشبع مما يقلل من الإقبال على الطعام ، ويرجع ذلك إلى خاصية امتصاص الألياف للماء .

فمثلاً : لتحضير كوب عصير برتقال يستخدم لذلك حوالي ثلاث ثمرات برتقال .. فإذا شربت كوب العصير ، فإن ذلك لا يشبعك بنفس درجة تناول الثمرات الثلاث . وذلك لأن هذا العصير المصفى يعتبر محدود الاحتواء على الألياف ، أما ثمرة البرتقال فإنها تحتوى على نسبة مرتفعة من الألياف .

- يحتاج تناول الألياف عادة إلى وقت طويل نسبياً فى المضغ بالنسبة للأغذية الأخرى الخالية من الألياف ، مما يجعل من عملية الأكل بطيئة نسبياً ، مما يتيح فرصة كافية للمعدة لإرسال إشاراتنا بالشبع للمخ ، فتتوقف عن تناول الطعام .

فمثلاً : من الملاحظ أن أكل ثمرة تفاح يحتاج إلى وقت طويل نسبياً عن أكل قطعة جبن لاحتواء فاكهة التفاح على نسبة مرتفعة من الألياف يجعلها تحتاج إلى وقت أطول فى المضغ .

- نظراً لأن أغلب الأطعمة الغنية بالألياف تؤكل فى صورتها الطبيعية مثل الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة فإنها تحتفظ بنسبة مرتفعة من الفيتامينات والمعادن ، وهذا يجعلها غذاء مناسباً للراغبين فى إنقاص الوزن والذين يضطرون للإقلال من الطعام والحد من السعرات الحرارية .

**** الأغذية الغنية بالألياف :**

إن النظام الغذائى المقترح الذى يتضمنه هذا الكتاب يعتمد بالإضافة إلى الإقلال من تناول الدهون على زيادة تناول الألياف فهى تتوافر فى نماذج الأغذية المسموح بها بوفرة كالكربوهيدرات المعقدة (مثل الخبز الكامل ، والأرز البنى ، والبطاطس) .

فعند اختيارك الغذاء اختارى دائماً الخبز الأسمر البلدى (أو خبز السن) بدلاً من الخبز الأبيض الشامى ؛ لأن الأول مصنوع من دقيق أسمر ، أى خليط من دقيق القمح مع النخالة (الردة) .. وقد وجد أن قشور القمح (الردة) تعد من أغنى المصادر بالألياف .. أما الخبز الأبيض فإنه يصنع من دقيق القمح بعد إزالة النخالة عنه .

كما تعتبر الحبوب الكاملة بصفة عامة ، أى المحتفظة بقشرها ، غنية بالألياف ، مثل : الفاصوليا الناشفة ، والعدس ، والتمرس ، والحلبة ، واللوبيا .. وكذلك البقوليات مثل فول التدميس .

كما تحتوى معظم الفواكه على نسبة مرتفعة من الألياف وخاصة الأنواع التى لها

جلد يؤكل كالتفاح والخوخ والمشمش والبرقوق ولذا فإنه من الخطأ تماماً أن تزيل قشر التفاح (أو الجزر أو الخيار) قبل تناوله ؛ لأن هذه القشرة تتركز بها نسبة مرتفعة من الألياف .

كما تتوفر الألياف في الخضراوات وخاصة الخضراوات الورقية مثل الجرجير والسبانخ والفجل والخبازى والكرنب والقنبيط والخرشوف .

** مقدار ما تحتاجينه من الألياف يوميا :

وتبلغ الجرعة اليومية المناسبة للفرد البالغ من الألياف حوالى ٢٠-٣٥ جراماً .. وهذا القدر لا يتناوله عادة أغلب الناس فى الدول المتقدمة ، كالولايات المتحدة الأمريكية ، لزيادة الاعتماد على تناول اللحوم ، ولذا فإنه من الواضح انتشار حالات السمنة فى المجتمع الأمريكى أكثر من انتشارها فى دول العالم الثالث الذى يعتمد - إلى حد كبير - على تناول الحبوب والكرهيدرات المعقدة المعروفة باحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف .

فحتى تأخذى الجرعة اليومية الكافية من الألياف لتفيدى بفوائدها الصحية بما فى ذلك مقاومة زيادة وزن الجسم ، فإنك تحتاجين إلى تناول حوالى ٢-٤ وجبات من الفاكهة .. ٣-٥ وجبات من الخضراوات .. هذا إلى جانب تناول قدر مناسب من الحبوب والخبز يومياً .

ومن الضرورى مراعاة عدم الإكثار من تناول الألياف بصورة مفاجئة للجسم ؛ لأن ذلك قد يسبب بعض المتاعب بالجهاز الهضمى ، وإنما يجب أن تزيدى من تناولك الألياف تدريجياً وأن تحرصى على تناول قدر وفير من السوائل والماء إلى جانب الوجبات الغنية بالألياف ويوضح لك الجدول التالى مجموعة من أغنى الأغذية بالألياف ونسبة توافرها بها .

مقدار الألياف بالجرامات	الكمية	الغذاء
١, ٢	رغيف متوسط	خبز كامل
١, ٧	$\frac{٣}{٤}$ فنجان	كورن فليكس
١, ٤	$\frac{١}{٢}$ فنجان	لوبيا مطبوخة
١, ٢	$\frac{١}{٢}$ فنجان	عدس
١, ٢	$\frac{١}{٢}$ فنجان	قنبيط

مقدار الألياف بالجرامات	الكمية	الغذاء
٠,٦ - ٠,٨	١ فنجان	جزر
٠,٥	٢ فنجان	سبانخ
٠,٦	ثمرة صغيرة	طماطم
١, -	١٠٠ جرام	كرب
٠,٤	١٠٠ جرام	خيار
٠,٥	١٠٠ جرام	خس
٠,٨	١٠٠ جرام	فجل
١, -	١٠٠ جرام	نفاح
	١٠٠ جرام	برتقال

** ابتعدى عن الوجبات الثقيلة :

لقد وجد الباحثون أن نظام التغذية القائم على تناول عدة وجبات خفيفة يوميا يعد أفضل صحياً ونفسياً من النظام الغذائي القائم على تناول ثلاث وجبات رئيسية ثقيلة نوعاً ما ، كما هو شائع . علاوة على أن هذا النظام المتعدد الوجبات يتيح فرصة أكبر لإنقاص الوزن على عكس ما يعتقد بعض الناس .

وهذا النظام يمكن تحقيقه من خلال النظام الغذائي المقترح السابق؛ لأنك من خلال هذا النظام يمكنك أن تأكلى عدة مرات ورغم ذلك لا يحصل جسمك على عدد كبير من السعرات الحرارية .. أما مع أغلب النظم الغذائية الأخرى فإنه لا يمكن تطبيق النظام الغذائي المتعدد الوجبات لأنك ببساطة لن تجدى شيئاً تأكلينه ! . حيث إن أغلبها قائم على الحد من تناول الطعام ربما إلى درجة الحرمان .

وفى جامعة «تورنتو» قام الباحثون بإجراء دراسة دقيقة لبيان تأثير النظام الغذائي المتعدد الوجبات على الجسم بالنسبة للنظام الغذائي التقليدى القائم على تناول ثلاث وجبات .

وفى هذه الدراسة التى نشرتها مجلة الطب الإنجليزية (New England Journal of Medicine) قام الباحثون بتقديم نوعية واحدة من الغذاء ، وبنفس الكمية إلى مجموعتين من الأشخاص مع اختلاف معدل التناول ، بمعنى أن إحدى المجموعتين تناولت الغذاء بمعدل ثلاث مرات يوميا بينما تناولته المجموعة الأخرى بمعدل سبع مرات يوميا .

وبعد مرور أسبوعين على هذا النظام الغذائي ، وجد الباحثون أن «النظام الغذائي متعدد الوجبات» القائم على تناول الطعام بمعدل سبع مرات يوميا قد حقق هذه الفوائد :

- خفض مستوى الكوليسترول بحوالى ١٥ ٪ . ومن المعروف أن هذه الفائدة تقلل من القابلية للإصابة بمرض القلب (الذبحة الصدرية) وتصلب الشرايين .

- خفض مستوى الكورتيزون الداخلى (أى الذى يفرزه الجسم) بحوالى ١٧ ٪ .

ومن المعروف أن إفراز الجسم للكورتيزون يزيد فى حالات التوتر والضغط النفسى (stress) .. ومعنى ذلك أن الجسم قد أصبح أكثر ارتياحاً وهدوءاً مع هذا النظام الغذائى .

- خفض مستوى الأنسولين بحوالى ٢٨ ٪ .

(من المعروف أن هرمون الأنسولين الذى تفرزه غدة البنكرياس) يتولى عملية إحراق السكر الزائد بالدم للحصول على الطاقة) .

وقد وجد أنه مع «أساليب التغذية الحديثة» القائمة على تناول كميات كبيرة من السكريات والدهون (كالحلوى ، والهامبرجر والشيسى وغير ذلك) من خلال وجبات محدودة يضطر «البنكرياس» لإنتاج كميات كبيرة من الأنسولين للتعامل مع كميات السكر الكبيرة التى تسبب ارتفاعاً مفاجئاً فى مستوى السكر بالدم .. لكنه فى حالات زيادة عدد وجبات الطعام مع الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه والحبوب الغنية بالألياف يكون إنتاج البنكرياس للأنسولين تدريجياً بطيئاً .. وهذا يجعلنا فى الحقيقة نحفظ بطاقتنا وقدرتنا على العمل لفترة أطول .

**** علاقة هرمون الأنسولين بوزن الجسم :**

و«هرمون الأنسولين» لا يختص - فحسب - بتنظيم مستوى السكر بالدم لكنه يلعب كذلك دوراً مهماً فى عملية تمثيل الدهون (Fat metabolism) وقد وجد أن النظام الغذائى المتعدد الوجبات الذى يساعد على إنتاج الأنسولين بمعدل تدريجى بطيء - منخفض نسبياً - يساعد فى حد ذاته على إنقاص الوزن .

فنظراً لأن الأنسولين يزيد من إفراز إنزيم يسمى Lipoprotein Lipase .. وهو إنزيم يساعد على زيادة تحويل الدهون الموجودة بتيار الدم إلى دهون مخزنة بخلايا الجسم مما يتسبب فى زيادة وزن الجسم .. ولذا فإنه مع زيادة إنتاج الأنسولين تزيد القابلية لتحويل الدهون الغذائية إلى دهون مخزنة بالجسم وقد وجد كذلك أن أنظمة

التخسيس التي تقام على أساس خفض كمية الطعام (amount) دون الاهتمام بنوع الطعام نفسه (Type) لا تؤدي في الحقيقة إلى نتائج جيدة لأن حساسية الجسم للأنسولين وللإنزيم السابق تزيد عليها بالنسبة للنظام الغذائي المتعدد الوجبات وبذلك تزيد القابلية لتحويل الدهون الغذائية لدهون مخزنة .

****فوائد أخرى للسيطرة على مستوى الأنسولين من خلال النظام**

الغذائي المتعدد الوجبات :

كما أن وجود كميات منخفضة نسبياً من الأنسولين في تيار الدم له في الحقيقة فوائد أخرى .

فالأنسولين يلعب كذلك دوراً مهماً في زيادة تصنيع الكوليسترول بالجسم . فعندما يزيد مستوى الأنسولين يقوم الكبد بتصنيع كميات أكبر من إنزيم يسمى : HMG COA reduclase - وهذا بدوره يجعل الجسم يكون كميات أكبر من الكوليسترول (يعتبر العمل على تثبيط فاعلية هذا الإنزيم هو المفعول الأساسي لبعض العقاقير الحديثة التي تستخدم بغرض خفض مستوى الكوليسترول بالدم) .

كما وجد من الدراسات الحديثة أن المستوى المرتفع من الأنسولين يشجع على حدوث نمو وانقسام خلايا العضلات الملساء للشرايين .

(arterial smooth muscle cells) وهذا النمو في الحقيقة يمكن أن يؤدي إلى حدوث انسداد جزئي للشرايين وبالتالي قد يؤدي إلى مرض القلب (الذبحة الصدرية) .

وقد أوضحت دراسة أخرى حديثة أن المستوى المرتفع نسبياً من الأنسولين يصحبه زيادة في نسبة حدوث الأزمات القلبية .. وأن الأشخاص الذين لديهم ارتفاع في ضغط الدم تفرز أجسامهم عادة كميات أكبر من الأنسولين بالنسبة للأشخاص ذوي ضغط الدم الطبيعي . لكنه ليس من المعروف تماماً ما إذا كان ارتفاع مستوى الأنسولين يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم .

ومن ناحية أخرى ، وجد أن الأنسولين يرتبط بمستوى التوتر (stress level) .. فعندما يزيد إنتاج الجسم للأنسولين يحدث تنشيط وإثارة للجهاز السمبثاوي (syn-pathetic nervous system) مثلما يحدث في أوقات الغضب أو الخوف أو الفزع .



هل أنت تفاحة أم كمثرى؟

أما الدور الأخير للأنسولين في علاقته بوزن الجسم ، فهو أنه يؤثر كذلك على توزيع الدهون بالجسم ، فالأنسولين يعمل على جعل توزيع الدهون الزائدة متركزاً بالجزء العلوى من الجسم أى فوق الخصر والبطن (على شكل التفاحة) وهذا يحدث عادة للرجال أما الدهون الزائدة عند النساء فإنها عادة تتركز بالجزء السفلى من الجسم أى حول الفخذين والأرداف (على شكل الكمثرى) . والحقيقة أن الدراسات العديدة التي أجريت حول كيفية توزيع الدهون في حالات السمنة أظهرت جميعها ، ولأسباب غير واضحة تماماً ، أن السمنة التي تتميز بتركيز الدهون في الجزء العلوى من الجسم (شكل التفاحة) أخطر صحياً من السمنة التي تتميز بتركيز الدهون في الجزء السفلى من الجسم .

فقد وجد أن زيادة تركيز الدهون بالجزء العلوى من الجسم تزيد من القابلية فى كثير من الأحيان للإصابة بالمتاعب الصحية التالية :

- الإصابة بسرطان الرحم (بمعدل يزيد بحوالى ١٥٪) . - الإصابة بسرطان الثدي .
- الإصابة بمرض القلب . - الإصابة بتصلب الشرايين وارتفاع مستوى الكوليسترول .
- الإصابة بارتفاع ضغط الدم . - زيادة القابلية للتوتر والقلق والاكتئاب .
- زيادة القابلية للإصابة بمرض السكر .

ابتعادك عن الدهون يعنى اختيارك لتأخير الشيخوخة :

ومن الفوائد الأخرى المهمة لهذا النظام الغذائى القائم على الحد من تناول الدهون والسعرات الحرارية - أنه بالإضافة للمساعدة فى إنقاص الوزن، فإنه يقاوم كذلك حدوث مشكلة مهمة أصبحت تشغل اهتمام الباحثين منذ بضع سنوات وهى مشكلة تولّد الشقوق الحرة . [Free radicals] .

ولكن ما هذه الشقوق الحرة ؟

هى عبارة عن جزيئات غير ثابتة شديدة القابلية للتفاعل وتبعاً لذلك فإنها تسعى لاكتساب صفة الثبات ومن أجل ذلك تحدث تفاعلات مدمرة للعديد من خلايا الجسم مما يعجل بحدوث الشيخوخة ، ويساعد على حدوث العديد من الأمراض

** سلطنة الخرشوف وعيش الغراب والشممر :

تعتبر هذه السلطنة وجبة كافية للعشاء ..وهى من إعداد الطاهية العالمية «جويسى جولد ستين» :

** المكونات :

(لأربعة أفراد) :

- خرشوف
- عيش الغراب
- شممر أخضر
- مستاردة
- عصير ليمون
- زيادى منزوع الدسم
- ملح
- فلفل أسود
- عدد ٢ قلب خرشوفة .
- ١٢ قطعة كبيرة .
- عدد ٢ رأس .
- ٢ ملعقة كبيرة .
- ٣ ملاعق كبيرة .
- فنجان .
- حسب الرغبة .
- حسب الرغبة .

** التحضير :

- تقشر رؤوس الخرشوف حتى تظهر الأوراق الفاتحة الطرية ، ثم تسلق فى الماء مع الملح على نار هادئة حتى تلين .
- ثم تستخرج رؤوس الخرشوف وتقطع إلى شرائح صغيرة .
- ثم يقطع عيش الغراب والشممر إلى شرائح صغيرة .
- ثم يخلط الخرشوف وعيش الغراب والشممر مع الزيادى والمستاردة وعصير الليمون .. ثم يضاف الملح والفلفل الأسود .

** القيمة الغذائية :

(لكل فنجان) :

- ١٣١ سعراً حرارياً .
- ١,٥ جرام دهون .
- واحد ملليجرام كوليسترول .
- ٥٢٣,٧ ملليجرام صوديوم .

** سلطة الفواكه الأندونيسية :

تعتبر هذه السلطة نوعاً من «الكمبوت» .. ويمكن حفظها في الثلاجة لمدة تتراوح ما بين ٢-٣ أيام دون حدوث تغير في الطعم . وهي تتميز بمذاق حريف .

** المكونات :

(لعمل ١٣ فنجاناً) :

- | | | |
|------------------|---|--------------------|
| سكر بنى | - | فنجان واحد . |
| ماء | - | ٣ فناجين . |
| شطة حمراء | - | ملعقة صغيرة . |
| برتقال مقطّع | - | ٣ ثمار . |
| جريب فروت مقطّع | - | ثمرتان . |
| مانجو مقطّع | - | ثمرتان . |
| خيار | - | شريحتان مقشرتان . |
| أناناس مقطّع | - | ثمرة متوسطة . |
| نعناع أخضر مقطّع | - | ثلاث ملاعق صغيرة . |

** التحضير :

يسخن السكر والماء في وعاء لمدة ٥ دقائق .. ثم يضاف عصير الليمون والشطة ويترك الإناء حتى يصبح الخليط فاتراً .. تخلط باقى المكونات ويصب فوقها الخليط الفاتر ويترك الخليط ليبرد .

** القيمة الغذائية :

(لكل فنجان) :

- | | | |
|-----------------------|---|---------------------|
| ٥٧ سعرا حراريا . | - | ٠,٢ جرام دهون . |
| ٢,٦ ملليجرام صوديوم . | - | لا يوجد كوليسترول . |

** سلطة البطاطس والبنجر الروسية :

وهي تعتبر وجبة كاملة مناسبة للعشاء مع إضافة الخبز الأسمر أو الحساء .

** المكونات :

(لعدد ٤ أفراد) :

- بنجر صغير مقشر
- بطاطس صغيرة (جديدة)
- خيار مقشر
- بصل أخضر مخروط
- موستارده
- سكر
- فلفل أسمر
- خل تفاح
- زبادى منزوع الدسم
- شبت مخروط (اختياري)
- نصف كيلو جرام .
- كيلو جرام .
- ثمرة واحدة .
- ٦ بصلات .
- نصف ملعقة صغيرة.
- ملعقة صغيرة .
- نصف ملعقة صغيرة.
- ٢ ملعقة كبيرة .
- فنجان واحد .
- ٢ ملعقة كبيرة .

** التحضير :

- يوضع البنجر فى وعاء مملوء بماء بارد ، ثم يغلى حتى يلين ، ثم يصفى من الماء ، ثم يقشر .
- تسلق البطاطس وتقشر تقشيراً خفيفاً . ثم يقطع البنجر والبطاطس والخيار لأجزاء متساوية تقريباً ، ثم يضاف إليها البصل الأخضر المخروط .
- يجهز خليط من الموستارده ، والسكر ، والملح ، والفلفل الأسود والخل ، ويضاف إلى خليط الخضراوات ، ويقرب الخليط الناتج جيداً ثم يضاف إليه الزبادى .

** القيمة الغذائية :

(لكل فنجان) :

- ١١٦ سعرا حراريا .
- ٠,٣ جرام دهون .
- ٠,٥ ملليجرام كوليسترول .
- ٣٤٨ ملليجرام صوديوم .

** سلطة الفاصوليا الإيطالية :

وهذه تقدم أساساً كوجبة شتوية مدفئة ومكسبة للطاقة .

** المكونات :

(لعدد ٦ أفراد) :

- فاصوليا ناشفة ومنقوعة في الماء
- لمدة ٦ ساعات على الأقل .
- نصف كيلو جرام .
- بصل أبيض مخرط
- بصل واحدة كبيرة الحجم .
- بصل أحمر مخرط في
- صورة شرائح رقيقة
- بصلة واحدة متوسطة الحجم .
- ٣ فصوص كبيرة .
- فصوص
- ٦ فجاجين .
- حسب الرغبة .
- ١/٤ فنجان
- ملعقتان كبيرتان .
- ملعقة كبيرة .
- ثمرة كبيرة .
- فنجان
- ملعقة صغيرة .
- حسب الرغبة .
- فلفل رومى أحمر (مقطع شرائح)
- فلفل رومى أحمر
- مقدونس مخرط أو ريحان مخرط أو الاثنان
- فنجان
- مريمية طازجة مخرطة
- ملعقة صغيرة .
- فلفل أسمر
- حسب الرغبة .

** التحضير :

تصفى الفاصوليا من الماء ثم تخلط مع البصل والثوم المخرط والماء في وعاء عميق ..
ثم يغلى هذا الخليط غلياناً وافياً ثم يضاف إليه الملح ونصف كمية الثوم المهروس ثم
يستمر الطبخ حتى تلين الفاصوليا ، ثم يصفى الخليط ، ويحتفظ بماء الطهى .

وفى نفس الوقت ، يخلط خل التفاح مع ملء فنجان ماء فى وعاء، ويضاف إليه البصل الأحمر ويمكن إضافة المزيد من الماء لتغطية سطح الوعاء، ويترك البصل لينقع لمدة نصف ساعة ، ثم يصفى .

ويخلط عصير الليمون مع الثوم المهروس المتبقى والموستاردة مع فنجان من ماء طهى الفاصوليا ، ثم يضاف إلى هذا الخليط ملح و فلفل حسب الرغبة ثم يجهز وعاء كبير للسلطة .

ويوضع به الخليط السابق مع الفاصوليا والبصل الأحمر والفلفل الرومى والأعشاب -[المقدونس والمريمية] -ويمكن إضافة المزيد من الملح والفلفل الأسمر .

** القيمة الغذائية :

(لكل فنجان) :

- ١٠٠ سعر حرارى . - ٠,٥ جرام دهون .
- لا يوجد كوليسترول . - ١٨٩ ملليجرام صوديوم [بدون الملح المضاف] .

** سلطة الفاصوليا الخضراء والبصل الأخضر :

** المكونات :

(لعدد ٤-٦ أفراد) :

- فاصوليا خضراء طازجة مقطعة الأطراف - نصف كيلو .
- بصل أخضر - حزمة .
- ثوم - ٣ فصوص .
- عصير ليمونة - واحدة .
- ملح - ملعقة صغيرة .
- فلفل أسمر - ملعقة صغيرة .
- زبادى منزوع الدسم - فنجان .

** التحضير :

تسلق الفاصوليا فى الماء مع قليل من الملح ، ثم تصفى من الماء وتوضع فى ماء بارد ثم تلف بقطعة قماش وتحفظ فى الثلاجة .. ثم يقشر البصل وتزال فروع الخضراء

ويقطع إلى شرائح ثم يوضع فى الخلاط ثم تقشر وتقطع فصوص الثوم وتضاف إلى البصل فى الخلاط .. ثم يضاف عصير الليمون والملح والفلفل الأسمر والزيادة ثم يدار الخلاط على سرعة عالية حتى يتحول الخليط ويصبح فى صورة سائلة تماماً .

تستخرج الفاصوليا من الشلابة وتقطع إلى أجزاء فى اتجاه مائل .. ثم توضع فى الطبق وينثر فوقها الخليط السابق .

** القيمة الغذائية :

(لكل فنجان واحد) :

- ٥٧ سعرا حراريا .
- ٠,٣ جرام دهون .
- ٠,٥ ملليجرام كوليسترول .
- ٤٣٦,٩ صوديوم .

** سلطة الأعشاب (سابزى) :

وهذه إحدى السلطات الشرقية اللذيذة الطعم ، وكلمة «سابزى» هى كلمة أفغانية الأصل تعنى الخضراوات الخضراء مثل المقدونس والشبت والسبانخ .

** المحتويات :

(لعدد ٢-٤ أفراد) :

- ٤ فناجين .
- أوراق سبانخ طازجة
- ¼ فنجان .
- أوراق مقدونس
- ¼ فنجان .
- شبت أخضر مخروط
- ملعقتان كبيرتان .
- أوراق نعناع أخضر
- حزمة .
- بصل أخضر
- بضعة أعواد .
- كرفس
- حسب الرغبة .
- ملح
- حسب الرغبة .
- عصير ليمون



** التحضير :

تغسل كل الخضراوات جيدا.. ثم تقطع أوراق السبانخ إلى أجزاء صغيرة.. ويقطع البصل الأخضر إلى شرائح دائرية .. ثم تخلط المكونات بعضها مع البعض في وعاء ويضاف إليها الملح وعصير الليمون .

** القيمة الغذائية :

(لكل ١ فنجان) :

- ٣٩ سعرا حراريا .
- ٠,٧ جرام دهون .
- لا يوجد كولسترول .
- ٣٦٨,٢ ملليجرام صوديوم .

** سلطة الشمر والخيار والحمص :

** المكونات :

- رأس شمّر أخضر مخروط
- رأس صغيرة .
- خيار مقشر ومخروط
- ثمرة واحدة .
- بصل أخضر مخروط (بدون الأوراق الخضراء)
- رأسان .
- حمص مسلوق (أو فاصوليا ناشفة)
- فنجان واحد .
- زبادى منزوع الدسم
- فنجان .
- قشر ليمون مخروط قطعاً صغيرة
- ملعقة واحدة صغيرة .
- عصير ليمون
- ليمونة واحدة .
- شمّر أخضر مخروط
- ملعقتان كبيرتان .
- ملح
- حسب الرغبة .
- فلفل أسمر
- حسب الرغبة .

** التحضير :

يستخدم ماء سلق الحمص بعد تركيزه كبديل لزيت الزيتون .
يخلط الشمر والخيار والبصل الأخضر والحمص في وعاء .. ثم يوضع في وعاء أصغر ماء سلق الحمص [الحساء] والزبادى وقشر الليمون وعصير الليمون والأعشاب

الخضراء ، ويضاف إلى هذا الخليط الملح والفلفل الأسمر .. ثم يصب هذا الخليط فوق خليط الخضراوات السابق .

[فى حالة عدم إمكانية الحصول على الشمر الأخضر يمكن استخدام الكرفس بدلاً منه] .

** القيمة الغذائية :

(لكل فنجان واحد) :

١١٦ - سعرا حراريا . - ١,٢ جرام دهون .

٠,٣ - ملليجرام كولسترول . - ٥٢٤,٦ ملليجرام صوديوم (بدون الملح المضاف) .

** سلطة المانجو والبنجر :

** المكونات :

[لعدد ٤-٦ أفراد] :

- بنجر مسلوq مخروط على هيئة مكعبات
- مانجو مخروط على هيئة مكعبات
- بصل أحمر مخروط على هيئة شرائح
- عصير ليمون
- زنجبيل مطحون [بودرة]
- خل التفاح
- فنجانان .
- فنجان واحد .
- $\frac{1}{٣}$ فنجان .
- ٣ ملاعق كبيرة .
- ملعقة واحدة صغيرة .
- ملعقتان كبيرتان .

** التحضير :

تخلط المكونات مع بعضها البعض وتقدم قبل الأكل مباشرة .
[يمكن طهى البنجر فى الميكروويف مع قليل من الماء لمدة ١٠ دقائق]

** القيمة الغذائية :

[لكل نصف فنجان] :

٥٦ - سعرا حراريا . - ٠,٢ جرام دهون .

- صفر ملليجرام كولسترول . - ٢٤ ملليجرام صوديوم .

** سلطة الباذنجان المغربية :

** المكونات :

(لعدد ٨ أفراد) :

- باذنجان
- ثمرة كبيرة .
- طماطم مقشرة مخرطة
- ثمرتان كبيرتان ناضجتان
- ثوم مهروس
- ملعقتان صغيرتان .
- فلفل أحمر
- ملعقة صغيرة .
- ١/٢ ملعقة صغيرة .
- ١/٤ ملعقة صغيرة .
- كمون
- ثرثرة
- عصير ليمونة واحدة .
- ملح

** التحضير :

يشوى الباذنجان فى الفرن .. وعندما يبرد تزال قشرته ويقطع لحمه إلى شرائح صغيرة ثم توضع كل المكونات ما عدا عصير الليمون فى وعاء كبير وتسخن على نار هادئة حتى يلين الباذنجان تماماً ، وعندما يبرد الخليط يضاف إليه الملح وعصير الليمون .

** القيمة الغذائية :

(لكل واحد ونصف فنجان) :

- ٧٩ سعراً حرارياً . - ٠,٩ جرام دهون .
- لا يوجد كوليسترول . - ١٦,٦ ملليجرام صوديوم (بدون الملح المضاف) .

** سلطة الكسكسي المغربية:

(لعدد ٤-٨ أفراد) :

** المكونات :

- | | |
|-------------------|-------------------|
| فنجانان ونصف . | - كسكسي مطبوخ |
| فنجانان . | - طماطم مخرطة |
| ٣/٤ فنجان . | - نعناع أخضر مخرط |
| ١/٢ فنجان . | - بصل مبشور |
| ١/٢ فنجان . | - خيار مبشور |
| ١/٢ فنجان . | - مقدونس مخرط |
| ٤ ملاعق كبيرة . | - عصير ليمون |
| فص واحد . | - ثوم مهروس |
| ١/٢ ملعقة صغيرة . | - كمون . |
| ١/٢ ملعقة صغيرة . | - كزبرة |
| حسب الرغبة . | - فلفل أسود |
| حسب الرغبة . | - ملح |

** التحضير :

يحضر الكسكسي بالطريقة المعروفة أو وفقاً للإرشادات المرفقة مع العبوة . تخلط المكونات مع بعضها البعض ثم يضاف إليها الملح و الفلفل الأسمر .

** القيمة الغذائية :

(لكل واحد فنجان) :

- | | |
|-----------------------|--|
| - ١١٣ سعرا حراريا . | - ٠,٥ جرام دهون . |
| - لا يوجد كوليسترول . | - ٦١,٩ ملليجرام صوديوم [بدون الملح المضاف] . |

**** ساحة البطاطس :**
**** المكونات :**

(لعدد ٤-٦ أفراد) :

- بطاطس متوسطة الحجم
- بياض بيض مسلوق
- بصل مخروط
- كرفس مخروط
- مايونيز [خال من البيض والزيت]
- موساردة
- شبت مخروط
- بودرة ثوم [أو ثوم مهروس]
- فلفل أسمر
- ملح
- ٣ ثمرات .
- بيضتان .
- ٣/٤ فنجان .
- فنجان واحد .
- فنجان واحد .
- ملعقتان كبيرتان .
- ملعقتان كبيرتان .
- ملعقة صغيرة .
- حسب الرغبة .
- حسب الرغبة .

**** التحضير :**

تغسل البطاطس جيداً ثم تسلق في الماء حتى تلين ثم تقشر وتقطع إلى مكعبات صغيرة وتوضع في وعاء .

يضاف بياض البيض إلى البطاطس مع البصل والكرفس والمايونيز والثوم ، ويقلب هذا الخليط جيداً ثم يضاف إليه الملح والفلفل . ويفضل أن يقدم طبق السلطة بارداً ولذا يحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين قبل تناول .

**** القيمة الغذائية :**

(لكل فنجان واحد) :

- ١٥٢ سعرا حراريا . - ٠,٥ جرام دهون .
- لا يوجد كوليسترول . - ١,٠١٠ ملليجرام صوديوم [بدون الملح المضاف] .

** سلطنة الكرنب والتفاح :

المكونات :

(لعدد ٦ أفراد) :

- أوراق كرنب مخرطة [الأوراق الداخلية الطرية] ٤ فناجين .
- جزر مبشور
- تفاح أخضر مخرط إلى أجزاء صغيرة بالجلد
- ٣ ملاعق كبيرة .
- زبادى منزوع الدسم
- ملعقة كبيرة .
- خل تفاح
- ٣ ملاعق كبيرة
- عسل نحل
- ١/٤ ملعقة صغيرة .
- ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة .
- فلفل أسمر
- ١/٤ ملعقة صغيرة .

** التحضير :

يخلط الكرنب مع الجزر والتفاح ثم يضاف إلى هذا الخليط باقى المكونات ويترك الخليط لمدة نصف ساعة تقريباً قبل أن يقدم .

** القيمة الغذائية :

(لكل فنجان واحد) :

- ٦٠ سعرا حراريا .
- ٠,٥ جرام دهون .
- ٠,١ ملليجرام كوليسترول .
- ١٥٢ ملليجرام صوديوم .

** سلطنة الخنبار الإنجليزية :

المكونات :

[لعدد ٤-٦ أفراد] :

- زبادى منزوع الدسم
- فنجان واحد .
- ثوم مهروس
- فص واحد .
- زنجبيل [بودرة]
- ملعقة صغيرة .

- كمون ١/٢ ملعقة صغيرة.
- خيار إنجليزى [أو عادى] مقشر ومقطع لشرائح متماثلة . فنجان واحد .
- طماطم مخرطة . فنجان واحد .
- فلفل أخضر مخرط . ثمرة واحدة .
- نعناع أخضر مخرط . ملعقة كبيرة .
- سكر . ملعقة صغيرة .
- فلفل أسمر . حسب الرغبة .
- ملح . اختياري .

** التحضير :

يخلط الزبادى والثوم والزنجبيل والكمون جيداً فى وعاء ، ويخلط فى وعاء آخر الخيار والطماطم والفلفل الأخضر والنعناع والسكر .. ثم يضاف الخليط الأول فوق الخليط الثانى ، ثم يضاف الملح والفلفل الأسمر .

** القيمة الغذائية :

(لكل نصف فنجان) :

- ٣٩ سعرا حراريا . - ٠,٣ جرام دهون .
- ٠,٧ ملليجرام كوليسترول . - ٨٢,٩ ملليجرام صوديوم .



** شوربة الطماطم والفلفل الأحمر :

المكونات :

(لعدد ٤ أفراد) :

- ٤ ثمرات .
- فلفل أحمر رومى
- بصلة مخرط
- بصلة واحدة كبيرة .

- ثوم مخرط
- طماطم مخرطة
- زعتر
- أوراق ريحان طازجة (أو مقدونس)
- عسل نحل
- فلفل أسمر
- ملح
- خل تفاح
- زيادى منزوع الدسم
- كزبرة خضراء
- خضراوات مخرطة [vegetable consomme` ٣ فناجين .
- (جزر وكرفس وكوسة وعيش غراب) .
- فصان .
- ٤ ثمرات .
- كمية قليلة .
- ٨ ورقات .
- ملعقة صغيرة .
- حسب الرغبة .
- اختيارى .
- ملعقة كبيرة .
- ٣/٤ فنان .
- كمية قليلة .

** التحضير :

يسخن الفرن أولاً . ثم يشوى الفلفل الرومى بداخله حتى تتحول قشرته إلى اللون الأسود ، ثم تزال القشرة السوداء وتزال البذور ثم يخرط ويوضع جانباً .
ثم تسلق الخضراوات مع البصل فى الماء ثم يضاف لها الثوم والطماطم والفلفل الرومى والزعتر والريحان والعسل والفلفل الأسمر والملح .
وعندما يبرد الخليط يضرب فى الخلاط حتى يصبح ليناً تماماً .
وعند التقديم يضاف له الخل والزيادى وينثر فوق الزعتر .

** القيمة الغذائية :

[لكل فنانين] :

- ٨٢ سعرا حراريا . - ٠,٦ جرام دهون .
- ٠,٨ ملليجرام كوليسترول .
- ٤٤,١ ملليجرام صوديوم [بدون الملح المضاف] .

شوربة الخيار والشبث :

المكونات :

[لعدد ٤ أفراد] :

- ٣ ثمرات .
- ملعقة كبيرة .
- ملعقة صغيرة .
- ملعقة صغيرة .
- ١/٢ ملعقة صغيرة .
- ملعقتان كبيرتان .
- حسب الرغبة .
- ٥ رءوس .
- خيار متوسط الحجم
- شبت مخروط
- موستاردة
- بذور موستاردة
- خل تفاح
- زبادى منزوع الدسم
- فلفل أسمر
- رءوس فجل مقشرة ومخرطة
- (فجل أحمر)

التحضير :

- يقشر الخيار ويقطع بالطول إلى أنصاف ثم تزال منه البذور ثم يقطع مربعات صغيرة ثم يضرب فى الخلاط . ثم يضاف إليه الشبت والموستاردة والخل والزبادى والفلفل ثم يضرب الخليط فى الخلاط مرة أخرى حتى يصير ليناً تماماً ثم يحفظ فى الثلاجة .

- ثم تشوى بذور الموستاردة حتى تصبح رمادية اللون مع الحرص على ألا تحرق مع تغطية الوعاء أثناء ذلك .

- ثم تقشر جذور الفجل وتقطع أجزاء صغيرة وتضاف نصف الكمية إلى الخليط السابق [حساء الخيار] مع التقليب .

وعند التقديم يضاف نصف كمية الفجل المتبقية على السطح وتثر بذور الموستاردة على سطح الحساء .

القيمة الغذائية :

[لكل فنجان واحد] :

- ٢٥ سعرا حراريا .

- ٠,٥ جرام دهون .

- ٠,١ ملليجرام كوليسترول .

- ٢٦,٢ ملليجرام صوديوم [بدون الملح المضاف] .

شوربة العدس والكرفس :

المكونات :

[لعدد ٦ أفراد] :

- عدس بنى [أبو جبة] فنجانان ونصف .

- بصل مخروط بصلة واحدة .

- كرات شامى وهو أبو شوشة [كرات إفرنجى] مخروط رأس واحد .

- ثوم مهروس فصان .

- مقدونس مخروط ١/٤ فنجان .

- ملح ١ ١/٢ ملعقة صغيرة .

- شوربة خضار فورية ٧ فناجين .

- موستاردا ٢ ملعقة صغيرة .

- خل تفاح ملعقة كبيرة .

- كرفس مخروط اختياري .

- فلفل رومى مخروط اختياري .

** التحضير :

يخلط العدس مع البصل والكرات والكرفس والثوم والملح والماء فى وعاء الطهى ويغلى الخليط لمدة كافية مع إضافة ماء عند اللزوم .

بعدها يبرد الخليط يضرب فى الخلاط ثم يعاد تسخين الخليط مع وضع المستاردة والخل ويضاف ماء حسب الرغبة لتخفيف الحساء .. وعند التقديم يضاف الملح والفلفل الأسمر والكرفس .

القيمة الغذائية :

[لكل $\frac{1}{4}$ فنجان] :

- ١١٥ سعرا حراريا .
- ٠,٩ جرام دهون .
- صفر ملليجرام كوليسترول .
- ٦٧٥,٥ ملليجرام صوديوم [بدون الملح المضاف] .

أطباق مكدونة وأرز



** طبق المكدونة بالخضراوات :

المكونات :

[لعدد ٤ أفراد] :

- بطاطس [جديدة]
- ٦-٨ ثمرات .
- فاصوليا خضراء مطبوخة
- ١/٢ فنجان .
- مكدونة [عقل أو قواقع أو ما شابه ذلك]
- ١/٢ كيلو جرام .
- شوربة خضار فورية
- ١/٢ فنجان .
- بصل مبشور
- ١/٢ فنجان .
- ثوم مهروس
- ٢ ملعقة صغيرة .
- فلفل رومى أحمر مخرط
- ٢ ملعقة صغيرة .
- طماطم مخرطة على صورة مكعبات صغيرة
- ١/٢ فنجان .
- عصير طماطم
- ١/٢ فنجان .
- خضراوات مخرطة حسب الرغبة
- ٤ فناجين .
- [مثل الشبت والمقدونس والكرفس]

** التحضير :

تشوى البطاطس فى الفرن حتى تلين أو تسلق بالبخار .. وعندما تبرد يزال قشرها وتقطع لأجزاء صغيرة . وتسلق الفاصوليا الخضراء وتقطع كذلك لأجزاء صغيرة متساوية ، تسلق المكرونة فى قدر مناسب من الماء المزود بملح .

تسخن شوربة الخضار [١/٢ فنجان] ثم يضاف إليها البصل ويستمر التسخين حتى يلين البصل ثم يضاف الثوم والفلفل الأحمر ثم تضاف الطماطم وعصير الطماطم والبطاطس وباقي الخضراوات والفاصوليا الخضراء ويستمر التسخين حتى الوصول لدرجة نضج كافية ، يضاف الملح والفلفل الأسمر وأخيراً يضاف هذا الخليط إلى طبق المكرونة .

** القيمة الغذائية :

[لكل فنجانين] :

- ٣٠٧ سعرات حرارية . - ١,٤ جرام دهون .
- صفر ملليجرام كوليسترول . - ٢٧١,٥ ملليجرام صوديوم [بدون الملح المضاف] .

** طبق المكرونة بالفاصوليا وقشر الليمون :

المكونات :

[لعدد وجبتين] :

- فاصوليا ناشفة منقوعة فى الماء لمدة كاملة
- ١/٢ فنجان .
- ٤ فصوص .
- ١/٣ فنجان .
- ثمرتان .
- ملعقة كبيرة .
- حسب الرغبة .
- حسب الرغبة .
- ملح
- شوربة خضار فورية
- فلفل رومى أحمر مخرط
- قشر ليمون مخرط
- فلفل أسمر

ملعقتان كبيرتان .
١/٢ كيلو .

- عصير الليمون
- مكرونة

** التحضير :

تسلق الفاصوليا في قدر مناسب من الماء ويضاف إليها الثوم .. وعندما تلين يغطى الوعاء ويترك لمدة ٤٠ - ٦٠ دقيقة لتسيبك الطهي .

وفي وعاء آخر توضع شوربة الخضراوات وتسخن ، ويضاف إليها الفلفل الأحمر وباقي الخضراوات وفصان من الثوم المهروس وقشر الليمون ، بعد ذلك تصفى الفاصوليا بعدما تكون قد تشربت بقدر كبير من الماء ، وتضاف إلى وعاء الفلفل الأحمر والخضراوات ثم يسخن الخليط ويضاف إليه الملح والفلفل الأسمر وعصير الليمون وفي نفس الوقت تسلق المكرونة وتضاف إلى الخليط السابق .

** القيمة الغذائية :

[لكل ٢/٣ ١ فنجان خضراوات و٢ أوقية من المكرونة] :

- ١٩٥ سعرا حراريا .

- ١,٢ جرام دهون .

- لا يوجد كوليسترول .

- ٣٩٤,٧ ملليجرام صوديوم [بدون الملح المضاف] .

** طبق المكرونة بانظامهم وصووص الثوم :

المكونات :

(لعدد ٦ أفراد) :

١٢ فنجانا .

- طماطم مخرطة مقشرة

٣ ملاعق كبيرة .

- ثوم مخرط

فنجان واحد .

- ريحان طازج مخرط

ملعقة صغيرة .

- سكر

- فلفل أسمر
- ملح
- مكرونة (عُقل أو مقصوصة)
- ريحان طازج مخرط
- حسب الرغبة .
- حسب الرغبة .
- كيلو جرام .
- ١/٤ فنجان .

** التحضير :

يخلط الثوم والطماطم والريحان والسكر في وعاء ، ويضاف قدر مناسب من الماء ، ويغلى الخليط دون تغطية الوعاء ، ثم يضاف إليه الملح والفلفل الأسمر .
تسلق المكرونة ، ثم تصفى ، ثم يضاف إليها الخليط السابق (الصوص) .

** القيمة الغذائية :

- [لكل فنجان واحد من الصوص وفنجان واحد من المكرونة] :
- ٢٤٢ سعراً حرارياً . - ١,٤ جرام دهون .
- لا يوجد كوليسترول . - ٤٨٤,٧ ملليجرام صوديوم (بدون الملح المضاف) .

** طبق الأرز بالفاكهة المجففة :

المكونات :

(لعمل مقدار $\frac{1}{3}$ فنجان) :

- بصل مبشور
- أرز بني
- زعتر أخضر
- ملح
- فلفل أسمر
- ماء
- شراب تفاح
- زبيب
- قراسيا
- ٣/٤ فنجان .
- ١/٢ فنجان .
- ثلاثة أعواد .
- حسب الرغبة .
- حسب الرغبة .
- فنجانان .
- فنجانان .
- ١/٤ فنجان .
- ١/٤ فنجان .

** التحضير :

تخلط المكونات مع بعضها البعض ما عدا الزبيب والقراسيا في وعاء الطهي وتطبخ على نار هادئة .. ثم تضاف الفواكه المجففة ويستمر الطهي لبضع دقائق أخرى (حوالي ١٥ دقيقة) .

** القيمة الغذائية :

[لكل فنجان واحد] :

- ١٦٩ سعرا حراريا .
- ٠,٣ جرام دهون .
- لا يوجد كولسترول .
- ٧٩٠,٦ ملليجرام صوديوم .

** طبق الأرز البني بقشر الليمون :

المكونات :

(لعدد ٦ أفراد) :

- أرز بني
- فنجان واحد .
- ماء
- ٢ فنجان .
- جوز الطيب
- ١/٤ ملعقة صغيرة .
- قرنفل مطحون
- ١/٤ ملعقة صغيرة .
- قرفة
- ١/٢ ملعقة صغيرة .
- كمون
- ١/٢ ملعقة صغيرة .
- كزبرة
- ١/٢ ملعقة صغيرة .
- مقدونس مخروط
- ملعقة كبيرة .

** التحضير :

يفسل الأرز وينقع في ماء بارد لمدة ٢٠ دقيقة . توضع كل المكونات ما عدا المقدونس في وعاء الطهي ، ثم تسخن لدرجة الغليان على نار هادئة ، ثم يرفع الإناء من فوق النار ويغطى لمدة ٢٠ دقيقة ثم يقدم طبق الأرز مع نثر المقدونس على سطحه .

القيمة الغذائية :

(لكل $\frac{1}{4}$ فنجان) :

- ١١٨ سعرا حراريا .
- ٣,٧ ملليجرام صوديوم .
- جرام دهون .
- لا يوجد كوليسترول .

**** طبق الأرز بالجزر والكرفس :**

المكونات :

(لعدد ٦-٨ أفراد) :

- أرز بنى
- فنجانان
- بصل أحمر مقطع
- ١/٢ فنجان
- ثوم مهروس
- فصان
- فنجان واحد
- جزر مبشور
- ١/٢ فنجان
- كرفس مخروط
- ثمرة واحدة
- فلفل أخضر مخروط
- ملعقة كبيرة
- كمون مطحون
- ملعقة كبيرة
- كزبرة
- حسب الرغبة
- شطة حمراء
- ٣ ٣/٤ فنجان
- شوربة خضار فورية
- ١ ١/٢ فنجان
- طماطم مخروطة
- حسب الرغبة
- ملح
- ٣ ملاعق كبيرة
- مقدونس مخروط

**** التحضير :**

يطبخ الأرز مع باقى المكونات ثم يضاف المقدونس عند التقديم .

القيمة الغذائية :

(لكل فنجان واحد) :

- ٣٠٨ سعرات حرارية
- ٢٨١,٢ ملليجرام صوديوم (بدون الملح المضاف) .
- ٢,٧ جرام دهون
- لا يوجد كوليسترول .

التحليل الغذائي لمجموعة من الأغذية الشائعة
وكمية السعرات الحرارية والدهون بها



الفاكهة :

** التفاح :

- الكمية : ثمرة كاملة - ١٥٠ جراما . - سعرات حرارية : ٨٠ .
- كربوهيدرات : ٢٠ جراما . - بروتين : ٣,٠ من الجرام .
- دهون : ٠,٨ من الجرام . - كوليسترول : صفر .

** المشمش :

- الكمية : ٣ ثمرات - ١١٤ جراما . - سعرات حرارية : ٥٥ .
- كربوهيدرات : ١٣,٧ من جرام . - بروتين : ١,١ من جرام .
- دهون : ٠,٢ من جرام . - كوليسترول : صفر .

** الموز :

- الكمية : ثمرة واحدة - ١٧٥ جراما . - سعرات حرارية : ١٠١ .
- كربوهيدرات : ٢٦,٤ جرام . - بروتين : ١,٣ جرام .
- دهون : ٠,٢ من الجرام . - كوليسترول : صفر .

** الكريز :

- الكمية : ١٠ ثمار - ٧٥ جراما .
- سعرات حرارية : ٤٧ . - كربوهيدرات : ١١,٧ .
- بروتين : ٠,٩ من الجرام . - دهون : ٠,٢ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

** البلح :

- الكمية : ١٠ ثمار (جافة بدون نوى) - ٨٠ جراما . - سعرات حرارية : ٢١٩ .
- كربوهيدرات : ٥٨,٣ جرام . - بروتين : ١,٨ جرام .
- دهون : ٠,٤ من جرام . - كوليسترول : صفر .

** التين :

- الكمية : ثمرة صغيرة نيئة - ٤٠ جراما .
- سعرات حرارية : ٤٠ .
- كربوهيدرات : ٣٢ جراما .
- بروتين : ٠,٥ من جرام .
- دهون : ٠,١ من جرام .
- كوليسترول : صفر .

** العنب :

- الكمية : ١٠ ثمار (نيئة - بدون بذور) - ٥٠ جراما .
- سعرات حرارية : ٥٠ .
- كربوهيدرات : ٣٤ جراما .
- بروتين : ٨,٧ جرام .
- دهون : ٠,٢ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

** الجريب فروت :

- الكمية : ثمرة كاملة - ٤٠٠ جرام .
- سعر حرارى : ٨٠ جراما .
- كربوهيدرات : ٢٠,٨ جرام .
- بروتين : ١ جرام .
- دهون : ٠,٢ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

** المانجو :

- الكمية : ثمرة كاملة - ٣٠٠ جرام .
- سعر حرارى : ٣٠٠ .
- كربوهيدرات : ٣٨,٨ جرام .
- بروتين : ١,٦ جرام .
- دهون : ٠,٩ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

** الخوخ :

- الكمية : ثمرة واحدة كبيرة - ١٧٥ جراما .
- سعرات حرارية : ٥١ .
- كربوهيدرات : ١٢,٩ جرام .
- بروتين : ٠,٨ من الجرام .
- دهون : ٠,١ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

** البرتقال :

- الكمية : ثمرة كبيرة - ٢٠٤ جرامات .
- سعرات حرارية : ٧١ .
- كربوهيدرات : ١٨١ جراما .
- بروتين : ١١ جراما .
- دهون : ٠,٣ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

الخصاوات



** الخرشوف :

- الكمية : قلب ثمرة واحدة كبيرة ٣٠٠ جرام . - سعرات حرارية : ٥٢ .
- كربوهيدرات : ١١,٩ جرام . - بروتين : ٣,٤ جرام .
- دهون : صفر . - كوليسترول : صفر .

** البسلة :

- الكمية : فنجان واحد - ١٣٠ جراما . - سعرات حرارية : ٣٤ .
- كربوهيدرات : ٧,٨ جرام . - بروتين : ٢,١ جرام .
- دهون : ١ جرام . - كوليسترول : صفر .

** البنجر :

- الكمية : فنجان بنجر مخروط - ١٧٠ جراما . - سعرات حرارية : ٦٣ .
- كربوهيدرات : ١٤,٨ جرام . - بروتين : ١,٥ جرام .
- دهون : صفر . - كوليسترول : صفر .

** الكرنب :

- الكمية : فنجان كرنب مخروط - ٩٠ جراما : - سعرات حرارية : ٩٠ .
- كربوهيدرات : ٢٢ جراما . - بروتين : ٤,٩ جرام .
- دهون : ٠,٢ جرام . - كوليسترول : صفر .

** الجزر :

- الكمية : فنجان جزر مخروط - ١٥٥ جراما . - سعرات حرارية : ٤٨ .
- كربوهيدرات : ١١ جرام . - بروتين : ١,٤ جرام .
- دهون : ٠,٣ من الجرام . - كوليسترول : صفر .

** الكرفس :

- الكمية : حزمة واحدة - ٤٠ جراما : - سعرات حرارية : ٧ .
- كربوهيدرات : ١,٦ جرام . - بروتين : ٠,٤ من الجرام .
- دهون : صفر . - كوليسترول : صفر .

**** الخيار :**

- الكمية : ثمرة كاملة بدون قشر - ١٨٠ جراما . - سعرات حرارية : ٣٨ .
- كربوهيدرات : ٩ جرامات . - بروتين : ١,٧ جرام .
- دهون : صفر . - كوليسترول : صفر .

**** باذنجان :**

- الكمية : فنجان واحد باذنجان مطبوخ ومخرط - ٢٠٠ جرام . - سعرات حرارية : ٣٨ .
- كربوهيدرات : ٨,٢ جرام . - بروتين : جرامان .
- دهون : صفر . - كوليسترول : صفر .

**** الخس :**

- الكمية : فنجان واحد خس مخرط - ٥٥ جراما .
- سعرات حرارية : ٧ . - كربوهيدرات : ١,٦ من الجرام .
- دهون : ٠,١ من الجرام . - كوليسترول : صفر .

**** الفلفل الرومي :**

- الكمية : ثمرة كبيرة نيئة خضراء - ٢٠٠ جرام . - سعرات حرارية : ٣٦ .
- كربوهيدرات : ٧,٩ جرام . - بروتين : جرامان .
- دهون : ٠,٣ من الجرام . - كوليسترول : صفر .

**** البطاطس :**

- الكمية : ثمرة كبيرة نيئة أو مسلوقة - ٢٠٠ جرام . - سعرات حرارية : ١٤٥ .
- كربوهيدرات : ٣٢,٨ جرام . - بروتين : ٤ جرامات .
- دهون : ٠,٢ من الجرام . - كوليسترول : صفر .

**** طماطم :**

- الكمية : ثمرة كبيرة نيئة - ٢٠٠ جرام . - سعرات حرارية : ٤٠ .
- كربوهيدرات : ٨,٦ جرام . - بروتين : جرامان .
- دهون : ٠,٤ من الجرام . - كوليسترول : صفر .

**** اللفت :**

- الكمية : فنجان لفت مخرط - ١٥٥ جراما . - سعرات حرارية : ٣٦ .
- كربوهيدرات : ٧,٦ جرام . - بروتين : ١,٢ جرام .
- دهون : ٠,٣ جرام . - كوليسترول : صفر .

الحبوب والبقول والتمكسات



** الحمص :

- الكمية : فنجان واحد - ١٨٥ جراما .
- سعرات حرارية : ٢٤٨ .
- كربوهيدرات : ٤٢,١ جرام .
- بروتين : ١٤,١ جرام .
- دهون : ١ جرام .
- كوليسترول : صفر .

- اللوبيا :

- الكمية : فنجان واحد - ١٨٥ جراما .
- سعرات حرارية : ٢١٨ .
- كربوهيدرات : ٣٩,٦ جرام .
- بروتين : ١٤,٤ جرام .
- دهون : ٠,٩ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

- العدس :

- الكمية : فنجان واحد - ٢٠٠ جرام .
- سعرات حرارية : ٢١٢ .
- كربوهيدرات : ٣٨,٦ جرام .
- بروتين : ١٥,٦ جرام .
- دهون : صفر .
- كوليسترول : صفر .

- الفاصوليا الناشفة :

- الكمية : فنجان واحد - ١٨٠ جراما .
- سعرات حرارية : ٢١٢ .
- كربوهيدرات : ٣٨,٢ جرام .
- بروتين : ١٤ جراما .
- دهون : ١,١ جرام .
- كوليسترول : صفر .

- الفول المدمس :

- الكمية : فنجان واحد - ١٨٥ جراما .
- سعرات حرارية : ٢١٨ .
- كربوهيدرات : ٣٩,٦ جرام .
- بروتين : ١٤,٤ جرام .
- دهون : ٠,٩ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

** الذرة :

- الكمية : فنجان واحد - ١٦٥ جراما . - سعرات حرارية : ١٦٥ .
- كربوهيدرات : ١٣٩ جراما . - بروتين : ٣٢,٧ جرام .
- دهون : ٤,٣ جرام . - كوليسترول : صفر .

- الفول السوداني :

- الكمية : ١٠ حبات محمصة - ٩ جرامات : - سعرات حرارية : ٥٣ .
- كربوهيدرات : ١,٧ جرام . - بروتين : ٢,٣ جرام .
- دهون : ٤,٥ جرام . - كوليسترول : صفر .

- الزبيب :

- الكمية : ملعقة كبيرة - ٩ جرامات : - سعرات حرارية : ٢٦ .
- كربوهيدرات : ٧ جرامات . - بروتين : ٠,٢ من الجرام .
- دهون : نسبة بسيطة جداً . - كوليسترول : صفر .

- فول الصويا :

- الكمية : فنجان واحد - ١٨٠ جراما : - سعرات حرارية : ٢٣٤ .
- كربوهيدرات : ١٩,٤ جرام . - بروتين : ١٩,٨ جرام .
- دهون : ١٠,٣ جرام . - كوليسترول : صفر .
- الكمية : ملعقة كبيرة مخروط - ٨ جرامات . - سعرات حرارية : ٤٩ .
- كربوهيدرات : ١,٢ جرام . - بروتين : ٤,٨ جرام .
- دهون : ٠,٥ من الجرام . - كوليسترول : صفر .

- اللوز :

- الكمية : ملعقة كبيرة لوز مقشر - ٧ جرامات : - سعرات حرارية : ٤٣ .
- كربوهيدرات : ١,٤ جرام . - بروتين : ١,٣ جرام .
- دهون : ٣,٩ جرام . - كوليسترول : صفر .

الدقيق والخبز والعجائن والحلوى



** البسكويت :

- الكمية : قطعة واحدة بدون إضافات - ٢٨ جراما . - سعرات حرارية : ١٠٣ .
- كربوهيدرات : ١٢,٨ جرام . - بروتين : ٢,١ جرام .
- دهون : ٤,٨ جرام . - كوليسترول : صفر .

** الخبز الأسمر :

- الكمية : خبز كامل (الأسمر) - شريحة وزنها ٢٨ جراماً :
- سعرات حرارية : ٦٦ . - كربوهيدرات : ١٣,٥ جرام .
- بروتين : ٢,٢ جرام . - دهون : ٠,٦ جرام . - كوليسترول : صفر .

** الخبز الفرنسي :

- الكمية : شريحة وزنها ١٥ جراما . - سعرات حرارية : ٤٤ .
- كربوهيدرات : ٨,٣ جرام . - بروتين : ١,٤ جرام .
- دهون : ٠,٥ من الجرام . - كوليسترول : صفر .

** الخبز الأبيض :

- الكمية : شريحة وزنها ٢٨ جراما : - سعرات حرارية : ٧٦ .
- كربوهيدرات : ١٤,١ جرام . - بروتين : ٢,٤ جرام .
- دهون : ٠,٩ من الجرام . - كوليسترول : صفر .

** الخبزوات :

- (مثل القرص الإنجليزي English muffin) - الكمية : قرصة وزنها ٥٧ جراما .
- سعرات حرارية : ١٣٣ جراما . - كربوهيدرات : ٢٥,٥ جرام .
- بروتين : ٤,٤ جرام . - دهون : ١,٤ جرام . - كوليسترول : صفر .

** الكيك :

- الكمية : الكيكة العادية (Tube Cahe) - شريحة وزنها ٦٠ جراما (بدون دهون حيوانية)
- سعرات حرارية : ٦٠ .
- كربوهيدرات : ١٦١ جراما .
- دهون : ٤,٣ جرام .
- بروتين : ١,٣٦ جرام .
- كوليسترول : صفر .

** الشيكولاتة :

- الكمية : قطعة وزنها ٢٨ جراما .
- كربوهيدرات : ١٣,٣ جرام .
- دهون : ٦,٣ جرام .
- سعرات حرارية : ١٣٥ .
- بروتين : ٢,٢ جرام .
- كوليسترول : ٥ ملليجرامات .

** الكورن فيكس :

- الكمية : فنجان ٢٥ جراما .
- كربوهيدرات : ٢١,٣ جرام .
- دهون : ٠,١ من الجرام .
- سعرات حرارية : ٩٧ .
- بروتين : جرامان .
- كوليسترول : صفر .

** دقيق الذرة :

- الكمية : فنجان واحد - ١٣٨ جراماً .
- كربوهيدرات : ١٠٨,٢ جرام .
- دهون : ١,٧ من الجرام .
- سعرات حرارية : ٥٠٢ .
- بروتين : ٩,١ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

** دونات (Doughnut)

- الكمية : قطعة واحدة - ١٤ جراماً .
- كربوهيدرات : ٧,٢ جرام .
- دهون : ٢,٦ جرام .
- سعرات حرارية : ٥٥ .
- بروتين : ٠,٦ جرام .
- كوليسترول : ٧ ملليجرامات .

** حلوى إكلير (Eclair)

- الكمية : قطعة واحدة محشوة بالشيكولاتة - ١٠٠ جرام .
- كربوهيدرات : ٢٣,٢ جرام .
- دهون : ١٣,٦ جرام .
- سعرات حرارية : ٢٣٩ .
- بروتين : ٦,٢ جرام .
- كوليسترول : ١٤٥ ملليجرام .

** الدقيق الأبيض :

- الكمية : فنجان واحد - ١٢٥ جراما . - سعرات حرارية : ٤٥٥ .
- كربوهيدرات : ٩٥,١ جرام . - دهون : ١٣,١ جرام .
- كوليسترول : صفر .

** الدقيق الأسمر (الكامل) :

- الكمية : فنجان واحد - ١٢٠ جراما . - سعرات حرارية : ٤٠٠ .
- كربوهيدرات : ٨٥,٢ جرام . - بروتين : ١٦ جراما .
- دهون : ٢,٤ جرام . - كوليسترول : صفر .

** فرانكفورتر : (Frankfurter)

- الكمية : قطعة واحدة - ١٣٩ جراما . - سعرات حرارية : ١٣٩ .
- كربوهيدرات : ٠,٨ من الجرام . - بروتين : ٥,٦ جرام .
- دهون : ١٢,٤ جرام . - كوليسترول : ٢٧ ملليجراما .

** الأرز الأبيض :

- الكمية : فنجان واحد - ٢٠٥ جرامات : - سعرات حرارية : ٢٢١ .
- كربوهيدرات : ٤٩,٦ جرام . - بروتين : ٤,١ جرام .
- دهون : ٠,٤ من الجرام . - كوليسترول : صفر .

** الأرز البنى :

- الكمية : فنجان واحد - ١٩٥ جراما : - سعرات حرارية : ٢٣٢ .
- كربوهيدرات : ٤٩,٧ جرام . - بروتين : ٤,٩ جرام .
- دهون : ١,٢ جرام . - كوليسترول : صفر .

** المكرونة :

- الكمية : فنجان واحد - ١٤٠ جراما . - سعرات حرارية : ١٥٥ .
- كربوهيدرات : ٣٢,٢ جرام . - بروتين : ٤,٨ جرام .
- دهون : ٠,٦ من الجرام . - كوليسترول : صفر .

اللحوم والطيور والأسماك



** اللحم البقري :

- الكمية : قطعة وزن ٢٨ جراما (بدون دهن ظاهر) : - سعرات حرارية : ٥٣ .
 - كربوهيدرات : صفر
 - بروتين : ٨,٩ جرام .
 - دهون : ١,٧ جرام .
 - كوليسترول : ٢٦ ملليجراماً .

** الكبد :

- الكمية : قطعة ٢٨ جراما .
 - كربوهيدرات : ١,٥ جرام .
 - بروتين : ٥,٧ جرام .
 - دهون : ١,١ جرام .
 - كوليسترول : ٨٦ ملليجراماً .
 - سعرات حرارية : ٤٠ .

** الدجاج :

- الكمية : شريحة ٢٨ جراما من اللحم الأبيض بدون جلد: - سعرات حرارية : ٥١ .
 - كربوهيدرات : صفر .
 - بروتين : ٩,٢ جرام .
 - دهون : ١,٤ جرام .
 - كوليسترول : ٢٢ ملليجراماً .

** الأوز :

- الكمية : شريحة بدون دهن - ٢٨ جراماً : - سعرات حرارية : ٤٥ .
 - كربوهيدرات : صفر .
 - بروتين : ٦,٣ جرام .
 - دهون : جرامان .
 - كوليسترول : صفر .

** البط :

- الكمية : شريحة نيئة بدون دهون - ٢٨ جراماً : - سعرات حرارية : ٤٧ .
 - كربوهيدرات : صفر .
 - بروتين : ٦,١ جرام .
 - دهون : ٢,٣ جرام .
 - كوليسترول : صفر .

** السمك القرموط :

- الكمية : شريحة ٢٨ جراما : - سعرات حرارية : ٢٩ .
 - كربوهيدرات : صفر .
 - بروتين : ٥ جرامات .
 - دهون : ١ جرام .
 - كوليسترول : صفر .

** الرنجة :

- الكمية : شريحة ٢٨ جراما : - سعر حرارى : ٥٩ .

- كربوهيدرات : صفر .
- كوليسترول : ٢٤ ملليجراماً .
- بروتين : ٣,١ جرام .

** البسالمون :

- الكمية : ٢٨ جراما .
- كربوهيدرات : صفر .
- دهون : ١,٩ جرام .
- سعر حرارى : ٤٩ .
- بروتين : ٥,٧ جرام .
- كوليسترول : ١٠ ملليجرامات .

** الاستاكوزا :

- الكمية : قطع مخروطة تعادل فنجان واحد - ١٤٥ جراما . - سعرات حرارية : ١٣٨ .
- كربوهيدرات : ٠,٤ من الجرام . - بروتين : ٢٧,١ جرام .
- دهون : ١,٥ من الجرام . - كوليسترول : ١٢٣ ملليجراماً .

** الجمبرى :

- الكمية : عدد ٨-٥٨ جراما : - سعرات حرارية : ٦٧ .
- كربوهيدرات : ٠,٤ من الجرام . - بروتين : ١٤ جراما .
- دهون : ٠,١ من الجرام . - كوليسترول : ٨٧ ملليجراماً .

** التوننا :

- الكمية : فنجان واحد توننا معلبة ومعبأة مع الزيت - ١٢٧ جراما .
- سعرات حرارية : ٢٩٥ . - كربوهيدرات : صفر .
- بروتين : ٤٦,١ جرام . - دهون : ١٠,٩ جرام .
- كوليسترول : ١٠٤ ملليجرامات .

** السردين :

- الكمية : ١٢ جراما (سردين مُعلَب بالزيت) . - سعرات حرارية : ٢٤ .
- كربوهيدرات : صفر . - بروتين : ٢,٩ جرام .
- دهون : ٠,٤ من الجرام . - كوليسترول : ١٧ ملليجراماً .

** الفواقع :

- الكمية : ١٨-٢٧ قوقع (مثل الجندوفلى) - ٣٤٠ جراماً . - سعرات حرارية : ٢٢٤ .
- كربوهيدرات : ١١,٦ من الجرام . - بروتين : ٢٨,٦ جرام .
- دهون : ٦,١ جرام . - كوليسترول : ١٧٠ ملليجراماً .

** الكافيار :

- الكمية : ملعقة كبيرة - ١٦ جراماً .
- سعرات حرارية : ٤٢ .
- كربوهيدرات : ٥,٥ من الجرام .
- بروتين : ٣,٤ جرام .
- دهون : ٢,٤ جرام .
- كوليسترول : ٤٨ ملليجراماً .

الألبان ومنتجاتها والبيض

** الزبدة :

- الكمية : ملعقة كبيرة - ٥ جرامات .
- سعرات حرارية : ٣٦ .
- كربوهيدرات : صفر .
- بروتين : صفر .
- دهون : ٤,١ جرام .
- كوليسترول : ١٢ ملليجراماً .

** الجبن الروكفور :

- الكمية : قطعة تساوي ٢٨ جراماً .
- سعرات حرارية ١٠٥ .
- كربوهيدرات : ٦,٥ من الجرام .
- بروتين : ١,٦ جرام .
- دهون : ٨,٧ جرام .
- كوليسترول : ٢٦ ملليجراماً .

** الجبن الشيدر :

- الكمية : قطعة ٢٨ جراماً :
- سعرات حرارية : ١١٤ .
- كربوهيدرات : ٤,٥ من الجرام .
- بروتين : ١,٧ جرام .
- دهون : ٩,٤ جرام .
- كوليسترول : ٣٠ ملليجراماً .

** الجبن الأبيض :

- الكمية : ١/٤ فنجان جبن أبيض متوسط الدسم (٤% دهون) - ٥٣ جراماً .
- سعرات حرارية : ٥٤ .
- كربوهيدرات : ١,٤ جرام .
- بروتين : ٦,٦ جرام .
- دهون : ٢,٤ جرام .
- كوليسترول : ٨ .

** جبن فيتا :

- الكمية : قطعة ٢٨ جراماً . - سعرات حرارية : ٧٥ .
- كربوهيدرات : ١,٢ جرام .
- بروتين : ٤ جرامات .
- دهون : ٦,٢ جرام .
- كوليسترول : ٢٥ ملليجراماً .

** جبن جودا :

- الكمية : ٢٨ جراما .
- سعرات حرارية : ١٠١ .
- كربوهيدرات : ٦, ٠ من الجرام .
- بروتين : ١, ٧ جرام .
- دهون : ٧, ٨ جرام .
- كوليسترول : ٣٢ ملليجراماً .

** جبن موتزاريلا :

- الكمية : ٢٨ جراما :
- سعرات حرارية : ٧٩ .
- كربوهيدرات : ٩, ٠ من الجرام .
- بروتين : ٧, ٨ جرام .
- دهون : ٤, ٩ جرام .
- كوليسترول : ١٥ ملليجراماً .

** جبن ريكوتا :

- الكمية : ١/٤ فنجان جبن كامل الدسم (١٣٪ دهون) - ٦٢ جراما .
- سعرات حرارية : ٨٦ .
- كربوهيدرات : ٣, ٢ جرام .
- بروتين : ٧, ١ جرام .
- دهون : ٤, ٩ جرام .
- كوليسترول : ١٩ ملليجراماً .

** جبن سويسرى :

- الكمية : قطعة تساوى ٢٨ جراما .
- سعرات حرارية : ٩٥ .
- كربوهيدرات : ٩٥ جراما .
- بروتين : ٦, ٠ من الجرام .
- دهون : ٧ جرامات .
- كوليسترول : ٢٤ ملليجراماً .

** كريمة :

- الكمية : ملعقة كبيرة كريمة نصف سائلة كاملة الدسم (١١, ٧٪ دهون) - ١٥ جراما .
- سعرات حرارية : ٢٠ .
- كربوهيدرات : ٧, ٠ من الجرام .
- بروتين : ٥, ٠ من الجرام .
- دهون : ١, ٧ جرام .
- كوليسترول : ٦ ملليجرامات .

** بيض :

- الكمية : بيضة كاملة - ٥٠ جراما .
- سعرات حرارية : ٧٩ .
- كربوهيدرات : ٦, ٠ من الجرام .
- بروتين : ٦, ١ جرام .
- دهون : ٥, ٦ جرام .
- كوليسترول : ٢٧٤ ملليجراماً .

** بياض البيض :

- الكمية : بياض بيضة واحدة - ٣٣ جراما . - سعرات حرارية : ١٦ .
- كربوهيدرات : ٤, ٠ من الجرام . - بروتين : ٣, ٤ جرام .
- دهون : كمية قليلة جداً . - كوليسترول : صفر .

** صفار البيض :

- الكمية : صفار بيضة واحدة - ١٧ جراما . - سعرات حرارية : ٦٣ .
- كربوهيدرات : صفر . - بروتين : ٢, ٨ جرام .
- دهون : ٥, ٦ جرام . - كوليسترول : ٢٧٢ ملليجراماً .

** آيس كريم :

- الكمية : فنجان واحد آيس كريم متماسك (١٠٪ دهون) - ١٣٣ جراما :
- سعرات حرارية : ٢٦٩ . - كربوهيدرات : ٣١, ٩ جرام .
- بروتين : ٤, ٨ جرام . - دهون : ١٤, ٣ جرام .
- كوليسترول : ٥٩ ملليجراماً .

** زيادى (قليل الدسم) :

- الكمية : كوب زيادى (٢٪ دهون) - ٢٢٧ جراما . - سعرات حرارية : ٢٤٤ .
- كربوهيدرات : ٤٨ جراما . - بروتين : ٦ جرامات .
- دهون : ٣ جرامات . - كوليسترول : ١٠ ملليجرامات .

** زيادى (كامل الدسم) :

- الكمية : فنجان واحد - ٢٢٧ جراما . - سعرات حرارية : ١٣٩ .
- كربوهيدرات : ١٠, ٦ جرام . - بروتين : ٧, ٩ جرام .
- دهون : ٤, ٨ جرام . - كوليسترول : ٢٩ ملليجراماً .

** زيادى (بالفواكه) :

- الكمية : فنجان واحد (١-٢٪ دهون) - ٢٢٧ جراما . - سعرات حرارية : ٢٢٥ .
- كربوهيدرات : ٤٢, ٣ جرام . - بروتين : ٩ جرامات .
- دهون : ٢, ٦ جرام . - كوليسترول : ١٠ ملليجرامات .

** لبن رائب :

- الكمية : فنجان واحد (أقل من ١٪ دهون) - ٢٤٥ جراماً .
- سعرات حرارية : ٨٦ . - كربوهيدرات : ١١,٩ جرام .
- بروتين : ٨,٤ جرام . - دهون : ٠,٤ من الجرام .
- كوليسترول : ٤ ملليجرامات .

** لبن قليل الدسم (١-٢٪ دهون) :

- الكمية : فنجان واحد - ٢٤٤ جراما . - سعرات حرارية : ١٠٢ .
- كربوهيدرات : ١١,٧ جرام . - بروتين : ٨ جرامات .
- دهون : ٢,٦ جرام . - كوليسترول : ١٠ ملليجرامات .

** لبن كامل الدسم (٣,٣٪ دهون) :

- الكمية : فنجان واحد - ٢٤٤ جراما . - سعرات حرارية : ١٥٠ .
- كربوهيدرات : ١١,٤ جرام . - بروتين : ٨ جرامات .
- دهون : ٨,٢ جرام . - كوليسترول : ٣٣ ملليجرام .

** لبن مُكثَّف (Condensed) :

- الكمية : فنجان واحد - ٣٠٦ جرامات . - سعرات حرارية : ٩٨٢ .
- كربوهيدرات : ١٦٦,٢ جرام . - بروتين : ٢٤,٢ جرام .
- دهون : ٢٦,٦ جرام . - كوليسترول : ١٠٤ ملليجرامات .

** لبن بودرة (بدون دهون) :

- الكمية : ١/٣ فنجان - ٢٣ جراما : - سعرات حرارية : ٨١ .
- كربوهيدرات : ١١,٨ جرام . - بروتين : ٨ جرامات .
- دهون : ٠,٢ من الجرام . - كوليسترول : ٤ ملليجرامات .

** لبن مضروب بالشيكولاتة (milkshake) :

- الكمية : ٣١١ جراماً (فنجان كبير) . - سعرات حرارية : ٣٦٩ .
- كربوهيدرات : ٦٥,٩ جرام . - بروتين : ٩,٥ جرام .
- دهون : ٨,٤ جرام . - كوليسترول : ٣٣ ملليجراماً .

المشروبات والعصائر والمياه الغازية



** الكاكاو :

- الكمية : ملعقة كبيرة بودرة كاكاو متوسط الدسم - ٥ جرامات .
- سعرات حرارية : ١٤ .
- كربوهيدرات : ٢,٨ جرام .
- بروتين : ٠,٩ من الجرام .
- دهون : ٠,٤ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

** عصير التوت :

- الكمية : فنجان واحد - ٢٥٣ جراما .
- سعرات حرارية : ١٦٤ .
- كربوهيدرات : ٤١,٧ جرام .
- بروتين : ٠,٣ من الجرام .
- دهون : صفر .
- كوليسترول : صفر .

** كوكتيل الفواكه : (Fruit cocktail)

- الكمية : فنجان واحد - ٢٤٥ جراما .
- سعرات حرارية : ٩١ .
- كربوهيدرات : ٢٣,٨ جرام .
- بروتين : ١ جرام .
- دهون : ٠,٢ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

** عصير العنب :

- الكمية : فنجان واحد - ٢٥٠ جراما .
- سعرات حرارية : ١٣٣ .
- كربوهيدرات : ٣٣,٣ من الجرام .
- بروتين : ٠,٥ من الجرام .
- دهون : صفر .
- الكمية : فنجان واحد (غير مُحلّى) - ٢٤٧ جراما .
- سعرات حرارية : ١٠١ .
- كربوهيدرات : ٢٤,٢ من الجرام .
- بروتين : ١,٢ جرام .
- دهون : ٠,٢ جرام .
- كوليسترول : صفر .

**** عصير الليمون (ليمونادة) :**

- الكمية : فنجان واحد - ٢٤٨ جراما .
- كبروهيدرات : ٢٢,٩ من الجرام .
- دهون : صفر .
- سعرات حرارية : ٨٨ .
- بروتين : ٠,٢ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

**** عصير الأناناس :**

- الكمية : فنجان واحد - ٢٢٧ جراما .
- كبروهيدرات : ٣٥,٥ من الجرام .
- دهون : ١ جرام .
- سعرات حرارية : ١٤٠ .
- بروتين : ١ جرام .
- كوليسترول : صفر .

**** عصير البرقوق :**

- الكمية : فنجان واحد - ٢٥٦ جراما .
- كبروهيدرات : ٤٨,٦ جرام .
- دهون : ٠,٣ من الجرام .
- سعرات حرارية : ١٩٧ .
- بروتين : جرام .
- كوليسترول : صفر .

**** عصير الطماطم :**

- الكمية : فنجان واحد - ٢٤٣ جراما .
- كبروهيدرات : ١٠,٤ جرام .
- دهون : ٠,٢ من الجرام .
- سعرات حرارية : ٤٦ .
- بروتين : ٢,٢ جرام .
- كوليسترول : صفر .

**** بيبسى كولا :**

- الكمية : زجاجة - ٢٠٠ جرام .
- كبروهيدرات : ٩,٧٥ جرام .
- دهون : صفر .
- سعرات حرارية : ٨٠ .
- بروتين : صفر .
- كوليسترول : صفر .

**** سفن أب :**

- الكمية : زجاجة - ٢٠٠ جرام .
- كبروهيدرات : ٨,٥ جرام .
- دهون : صفر .
- سعرات حرارية : ٧٠ .
- بروتين : صفر .
- كوليسترول : صفر .

الزيوت



** الذرة :

- الكمية : ملعقة كبيرة - ١٤ جراما . - سعرات حرارية : ١٢٠ .
- كربوهيدرات : صفر . - بروتين : صفر .
- دهون : ١٣,٠ جرام . - كوليسترول : صفر .

** زيت كبد الحوت :

- الكمية : ملعقة كبيرة - ١٤ جراما . - سعرات حرارية : ١٢٠ .
- كربوهيدرات : صفر . - بروتين : صفر .
- كوليسترول : صفر .

** زيت الزيتون :

- الكمية : ملعقة كبيرة - ١٤ جراما . - سعرات حرارية : ١١٩ .
- كربوهيدرات : صفر . - بروتين : صفر .
- دهون : ١٣,٥ جرام . - كوليسترول : صفر .

** زيت تباع الشمس :

- الكمية : ملعقة كبيرة - ١٤ جراما . - سعرات حرارية : ١٢٠ .
- كربوهيدرات : صفر . - بروتين : صفر .
- دهون : ١٣,٦ جرام . - كوليسترول : صفر .

- زيت فول الصويا :

- الكمية : ملعقة كبيرة - ١٤ جرام . - سعرات حرارية : ١٢٠ .
- كربوهيدرات : صفر . - بروتين : صفر .
- دهون : ١٣,٦ جرام . - كوليسترول : صفر .

أغذية مختلفة



** عسل النحل :

- سعرات حرارية : ٦٣ .
- كمية : ملعقة كبيرة - ٢١ جراما .
- كربوهيدرات : ١٧,٣ جرام .
- بروتين : ١ جرام .
- دهون : صفر .
- كوليسترول : صفر .

** الجبلى :

- سعرات حرارية : ٤٩ .
- كمية : ملعقة كبيرة - ١٨ جراما .
- كربوهيدرات : ١٢,٧ جرام .
- بروتين : صفر .
- دهون : صفر .
- كوليسترول : صفر .

** عيش الغراب :

- سعرات حرارية : ٢٠ .
- كمية : فنجان عيش غراب نبيء - ٧٠ جراما .
- كربوهيدرات : ٣,١ جرام .
- بروتين : ١,٩ جرام .
- دهون : جرامان .
- كوليسترول : صفر .

** موستارده :

- سعرات حرارية : ٤ .
- كمية : ملعقة كبيرة - ٥ جرامات .
- كربوهيدرات : ٠,٣ من الجرام .
- بروتين : ٠,٢ من الجرام .
- دهون : ٠,٢ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

** زبدة فول سودانى :

- سعرات حرارية : ١٥٢٠ .
- كمية : فنجان واحد - ٢٥٨ جراما .
- كربوهيدرات : ٤٨,٥ جرام .
- بروتين : ٦٥ جرام .
- دهون : ١٣٠ جراما .
- كوليسترول : صفر .

** فطيرة تفاح :

- الكمية : فطيرة واحدة - ٥٥٠ جراما .
- سعرات حرارية : ١٣٨٦ .
- كربوهيدرات : ٢١٩ جراما .
- بروتين : ٦, ١٠ جرام .
- دهون : ٥٤, ٨ جرام .
- كوليسترول : صفر .

** فشار :

- الكمية : فنجان واحد - ٦ جرامات .
- سعرات حرارية : ٢٣ .
- كربوهيدرات : ٤, ٦ جرام .
- بروتين : ٨ جرامات .
- دهون : ٣, ٠ من الجرام .
- كوليسترول : صفر .

** بطاطس شيبسى :

- الكمية : ١٠ قطع - ٢٠ جراما .
- سعرات حرارية : ١١٤ .
- كربوهيدرات : ١٠ جرامات .
- بروتين : ١, ١ من الجرام .
- دهون : ٨ جرامات .
- كوليسترول : صفر .

** بودنج :

- الكمية : فنجان واحد يورنج بالشيكولاتة محضر بلبن كامل الدسم - ٢٦٠ جراما
- سعرات حرارية : ٣٢٥ .
- كربوهيدرات : ٤, ٦٣ من الجرام .
- بروتين : ٧, ٨ من الجرام .
- دهون : ٦, ٥ من الجرام .
- كوليسترول : ٣٦ ملليجراماً .

** اسكالوبانيه :

- الكمية : ٢٨ جراما .
- سعرات حرارية : ٣٢ .
- كربوهيدرات : صفر .
- بروتين : ٦, ٦ جرام .
- دهون : ٣, ٠ من الجرام .
- كوليسترول : ١٥ ملليجراماً .

** خل التفاح :

- الكمية : فنجان واحد - ٢٤٠ جراما .
- سعرات حرارية : ٣٤ .
- كربوهيدرات : ١٤, ١ جرام .
- بروتين : صفر .
- دهون : صفر .
- كوليسترول : صفر .

نموذج لبرنامج غذائي



** وجبة الإفطار :

- جبن أبيض (منزوع أو قليل الدسم) . - رغيف أسمر (من الدقيق الكامل) أو رغيف سن . - عصير جريب فروت . - خضراوات : مثل الطماطم والخيار .
- مشروب دافئ : شاي أو قهوة . - (بقليل من السكر أو بدائل السكر) .

أو

- فول مدمس (بدون زيت أو بوضع قطرات من الزيت) .
- رغيف أسمر أو رغيف سن . - خضراوات طازجة .
- عصير برتقال . - مشروب دافئ .

أو

- كورن فليكس أو بليلة (مع لبن منزوع أو قليل الدسم) .
- فاكهة طازجة (مثل التفاح بدون تقشير) .
- زبادى منزوع الدسم . - مشروب دافئ .

** وجبة الغذاء :

- صدر دجاج منزوع الدهن (بدون قلّي) . - سلطة خضراء (بدون زيت أو بيضع قطرات من الزيت) . - رغيف أسمر - أو رغيف سن .
- أرز بنى مسلوق . - فاكهة للتحلية .

أو

- سمك مشوى . - رغيف أسمر .
- خضراوات طازجة أو سلطة خضراء . - فاكهة للتحلية .

أو

- شوربة عدس أو فول مدمس أو لوبيا مطبوخة . - رغيف أسمر .
- سلطة خضراء . - أرز بنى .

أو

- قطعة لحم أحمر مشوى . - خالية من الدهون الظاهرة (مرة واحدة أسبوعيا) .
- خضار مطبوخ (غير مسبك - طبق صغير) .
- أرز بنى أو مكرونة (طبق صغير) . - فاكهة للتحلية .

** وجبة العشاء :

(قبل النوم بعدة ساعات)

- زبادى منزوع الدسم . - توست أو بقسماط (من الدقيق الكامل) .
- فاكهة أو خضار نئى .

أو

- جبن (منزوع أو قليل الدسم) . - رغيف أسمر أو رغيف سن .
- طماطم وخيار . - فاكهة .

أو

- بطاطس مسلوقة (بدون زيت) . - سلطة زبادى بالخيار (منزوعة الدسم) .
- رغيف أسمر ، أو رغيف سن . - عصير برتقال أو جريب فروت .

** وجبة قبل النوم :

- كوب لبن (منزوع أو قليل الدسم) .
- قرايش أو بقسماط (من الدقيق الكامل) .

أو

- ثمار فاكهة .

** ملاحظات :

- للحد من الشهية الزائدة للطعام .. يمكن الاستعانة بتناول النخالة (الرّدة) ..
- فيؤخذ ٣ أقراص مع كوب ماء أو ثلاث ملاعق تخلط فى نصف كوب لبن منزوع الدسم قبل وجبة الغداء بساعة على الأقل .
- يجب تجنب عادة «التسالى بالأكل» مثل التسالى بالفول السودانى ، واللبن ، والشيبسى ، والشيكولاتة ، والجيلاتى .

- لمساعدة إنقاص الوزن .. يُمارس أى نشاط رياضى بصفة منتظمة .. ومن أسهل هذه الرياضات رياضة المشى .

- فمن خلال المشى العادى يُحرق حوالى ٩, ١ سعر حرارى فى الدقيقة.

- ومن خلال المشى الجاد (السريع نسبيا بدون توقفات) يحرق حوالى ١, ٣ سعرات حرارية فى الدقيقة .

ومعنى ذلك أن قضاء نصف ساعة يوميا من المشى الجاد يمكن أن تحرق ما يزيد على ٩٠ سعرا حراريا .

جدول الأوزان المثالية

نساء

٥٤ - ٤٧	٤٩ - ٤٤	٤٥ - ٤٢	١٤٢, ٢٤
٥٥ - ٤٨	٥٠ - ٤٥	٤٦ - ٤٣	١٤٤, ٧٨
٥٧ - ٥٠	٥١ - ٤٦	٤٧ - ٤٤	١٤٧, ٣٢
٥٨ - ٥١	٥٣ - ٤٧	٤٩ - ٤٥	١٤٩, ٨٦
٦٠ - ٥٢	٥٤ - ٤٩	٥٠ - ٤٦	١٥٢, ٤
٦١ - ٥٤	٥٥ - ٥٠	٥١ - ٤٨	١٥٤, ٩٤
٦٣ - ٥٥	٥٧ - ٥١	٥٣ - ٤٩	١٥٧, ٤٨
٦٥ - ٥٧	٥٩ - ٥٣	٥٤ - ٥٠	١٦٠, ٠٢
٦٦ - ٥٩	٦١ - ٥٥	٥٦ - ٥٢	١٦٢, ٥٦
٦٨ - ٦٠	٦٣ - ٥٦	٥٨ - ٥٤	١٦٥, ١
٧٠ - ٦٢	٦٥ - ٥٨	٦٠ - ٥٥	١٦٧, ٦٤
٧٢ - ٦٤	٦٧ - ٦٠	٦١ - ٥٧	١٧٠, ١٨
٧٤ - ٦٦	٦٩ - ٦٢	٦٤ - ٥٩	١٧٢, ٧٢
٧٦ - ٦٨	٧٠ - ٦٤	٦٥ - ٦١	١٧٥, ٢٦
٧٩ - ٧٠	٧٢ - ٦٥	٦٧ - ٦٣	١٧٧, ٨

جدول الأوزان المثالية للرجال

رجال

٦٤-٥٧	٥٩-٥٤	٥٥-٥١	١٥٤,٩٤
٦٥-٦٩	٦٠-٥٥	٥٦-٥٢	١٥٧,٤٨
٦٧-٦٠	٦٢-٥٦	٥٧-٥٤	١٦٠,٠٢
٦٩-٦١	٦٣-٥٨	٥٩-٥٥	١٦٢,٥٦
٧١-٦٣	٦٥-٥٩	٦٠-٥٦	١٦٥,١
٧٣-٦٥	٦٧-٦١	٦٢-٥٨	١٦٧,٦٤
٧٥-٦٧	٦٩-٦٣	٦٤-٦٠	١٧٠,١٨
٧٧-٦٩	٧١-٦٥	٦٦-٦٢	١٧٢,٧٢
٧٩-٧٠	٧٣-٦٦	٦٨-٦٤	١٧٥,٢٦
٨١-٧٢	٧٥-٦٨	٧٠-٦٥	١٧٧,٨
٨٤-٧٥	٧٧-٧٠	٧٢-٦٧	١٨٠,٣٤
٨٦-٧٦	٨٠-٧٢	٧٤-٦٩	١٨٢,٨٨
٨٨-٧٩	٨٢-٧٤	٧٦-٧١	١٨٥,٤٢
٩٠-٨١	٨٤-٧٦	٧٨-٧٣	١٨٧,٩٦
٩٣-٨٣	٨٦-٧٨	٨٠-٧٥	١٩٠,٥

ملاحظات :

* الأطوال مقدره بالسنتيمتر .. والأوزان مقدره بالكيلو جرام .

* هذه الأوزان لسن ٢٥ سنة فما فوقها .

- * هذه الأوزان مضاف إليها الملابس (ملابس المنزل) .
ولحساب القيم بدون ملابس (بشكل تقريبي) يُطرح مقدار حوالى ٥-٧ رطل
للرجال - ٢-٤ رطل للنساء (الرطل = ٤٥٤ جراما) .
* هذه الأوزان مأخوذة من مرجع «ميرك» للتشخيص والعلاج .

THE MERCK MANUAL OF DIAGNOSIS AND THERAPY



منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



- EAT MORE WEIGH LESS, DEAN ORNISH, M.D.

- THE COMPLETE & UP-TO- DATE FAT BOOK, KAREN J.
BELLERSON

- THE 35 PLUS DIET FOR WOMEN, JEAN PERRY

SPODNIK AND BARBARA GIBBONS

- FAT ATTACK, JUDITH WILLS

- EAT WELL STAY HEALTHY, PAMELA WESTLAND

-FIGHTING HEART DISEASE, DR. CHANDRA PATEL .

الفهرسك

- ٣ مقدمة
- ٥ الدهون .. خطر يهدد صحتك ورشاقتك
- ٦ أهم تغيير غذائي يمكن أن تفعليه لأجل صحتك
- ٧ لماذا تحتاج أجسامنا إلى الدهون ؟ وأى دهون نأكلها ؟
- ٨ ما هو الكوليسترول ؟
- ٩ الدهون متعددة اللا تشبع
- ١٠ الدهون أحادية اللا تشبع
- ١١ الدهون المشبعة
- ١٢ ساعدى نفسك على الإقلال من تناول الدهون
- ١٣ الهرم الغذائى
- ١٤ لماذا تريدن أن تنقصى وزنك ؟
- ١٥ نساء فى خطر .. !
- ١٦ متاعب أخرى يعرضك إليها وزنك الثقيل
- ١٧ تأثير السمنة على حياتك الزوجية
- ١٩ احترسى : البطن السمينة أخطر من الأرداف السمينة
- ١٩ عيوب نظم التخسيس الحالية
- ١٩ التخسيس على طريقة «اليوى» !
- ٢٠ التخسيس المبنى على الحرمان .. مرفوض تماما !
- ٢٠ التخسيس السريع وتأثيره الفظيع !
- ٢٢ كيف تنقصين وزنك دون معاناة ؟
- ٢٣ النظام الغذائى للرشاقة الدائمة
- ٢٣ كلى كثيرا تزنى أقل !

٢٣	الإقلال من الدهون
٢٧	زيادة الاعتماد على الخضراوات والفواكه والكربوهيدرات المعقدة
٢٨	الاهتمام بنوع السعرات الحرارية
٢٩	شعوب تأكل أكثر وتقل أوزانها !
٢٩	أغذية مسموح بها بوفرة
٣٠	أغذية مسموح بها باعتدال
٣٠	أغذية مسموح بها بكميات محددة جداً
٣١	أنت لست مضطرة لأن تكونى نباتية تماماً !
٣٢	ابحثى عن نسبة الدهون فى غذائك
٣٤	وماذا عن السكر والحلويات ؟
٣٧	فوائد الألياف
٣٨	الأغذية الغنية بالألياف
٣٩	مقدار ما تحتاجينه من الألياف يومياً
٤٠	ابتعدى عن الوجبات الثقيلة
٤١	علاقة هرمون الأنسولين بوزن الجسم
٤٣	هل أنت تفاحة أم كمثرى !؟
٤٣	ابتعادك عن الدهون يعنى اختيارك لتأخر الشيخوخة !
٤٥	وجبات غذائية مختارة للاحتفاظ بالرشاقة والتخلص من الوزن الزائد
٤٥	السلطات
٥٨	الأحسية (الشورية)
٦٢	أطباق مكرونة وأرز
٦٨	التحليل الغذائى لمجموعة من الأغذية الشائعة وكمية السعرات الحرارية
٦٨	الفاكهة
٧٠	الخضراوات
٧٢	الحبوب والبقول والمكسرات

٧٤	الدقيق والخبز والعجائن والخلوى
٧٧	اللحوم والطيور والأسماك
٧٩	الألبان ومنتجاتها والبيض
٨٣	المشروبات والعصائر والمياه الغازية
٨٥	الزيوت
٨٦	أغذية مختلفة
٨٨	نموذج لبرنامج غذائي
٩٠	جدول الأوزان المثالية
٩٣	المراجع
٩٤	الفهرس

٩٩/١٠٤٩٢	رقم الإيداع :
977-271-376-4	

طبع بمطابع ابن سينا
تليفون ٣٢٠٩٧٢٨٠

فقدنا الكثير

جمال ورشاقة المرأة أصبح الشغل الشاغل لكل من له علاقة بهذا المجال فنجد معاهد الرشاقة والتخسيس تأتي إلينا كل يوم بكل ما هو جديد وتختلف وتتعدد البرامج من أجل هدف واحد هو إسعاد ذلك الكائن الحى الجميل الذى هو جزء من حياتنا سواء كانت الأخت أو الابنة أو الزوجة ..

وعلى صفحات هذا الكتاب نعيش مع مؤلفنا خبير التغذية والعلاج بالأعشاب وهو يتناول موضوع الرشاقة والسمنة بأسلوبه الرشيق حيث يستعرض لنا أضرار السمنة على الحياة الزوجية مروراً بتقديم أحدث النظم العالمية للتخسيس حيث يقوم بإعلان شعاره الهائل (الحرب على الدهون) كهدف أساسى لتلك الأنظمة التى يعرضها لنا .

ولا ينسى مؤلفنا الكبير أن يلفت نظر حواء إلى جمالها الذى يمكن أن تفقده من جراء هذا الوزن الزائد..

ثم يستعرض لنا عيوب الأنظمة الحالية للتخسيس ويقدم لنا النظام الغذائى للرشاقة الدائمة والتخلص من الوزن الزائد.

وينتهى بنا إلى تقديم نموذج لبرنامج غذائى لاقى نجاحاً هائلاً من قبل المترددين على عيادته .

وأخيراً ندعوا عزيزتنا حواء أن تأكل وتشبع ولكن بحذر ومن خلال النظام الغذائى المحدد حتى تستطيع أن تظل فى رشاقة دائمة وحياة صحية طويلة وتبقى دائماً النصف الحلو فى حياتنا دائماً.

الدكتور