

الوحدة الأولى

الغذاء والتغذية



أهداف الوحدة:



شكر الله على نعمه العظيمة كنعمة الغذاء والصحة .



إدراك أهمية الغذاء في سلامة النمو .



تخطيط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية .



بيان كيفية تعديل السلوك الغذائي .



التوعية بأهمية تغيير بعض العادات الغذائية الخاطئة و الغير صحية .



تلخيص القواعد الأساسية للوصول إلى الوزن المثالي .



تحديد الاحتياجات الغذائية لكل فئة من الفئات الخاصة .



استنتاج أسس إعداد بعض الأطعمة وتجهيزها .

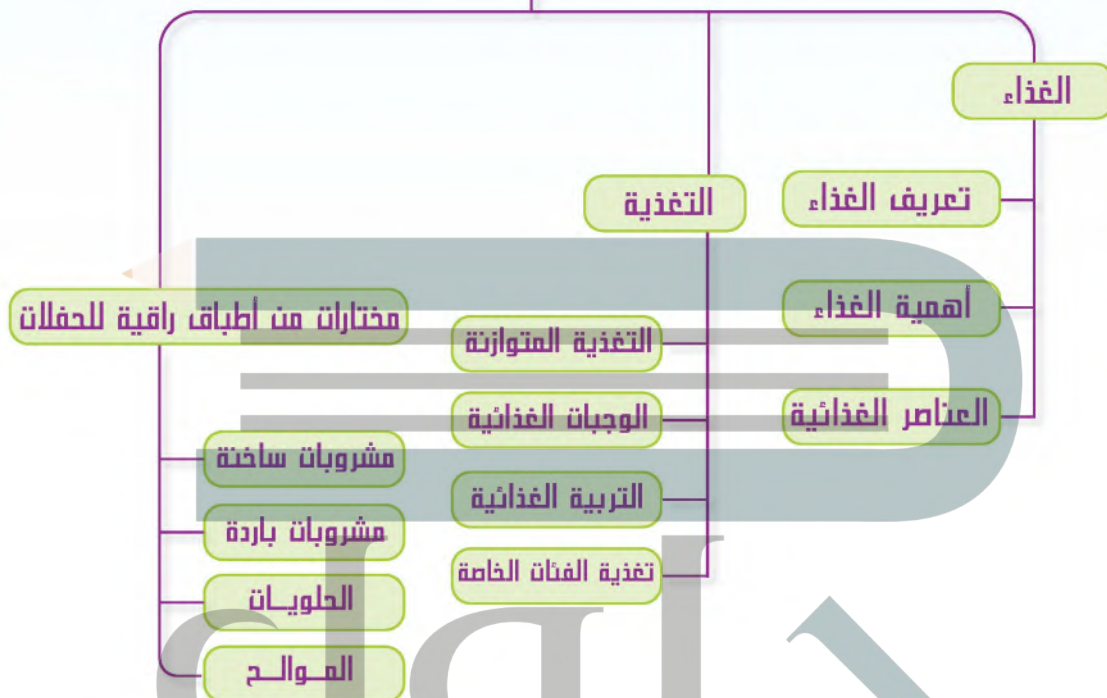


إعداد أصناف غذائية راقية لحفلات الشاي .



الجلول اون لاين
hulul.online

موضوعات وحدة الغذاء والتغذية



مقدمة الوحدة

التمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب سعادة الإنسان وقدرته على العمل، وترتبط الصحة بالغذاء؛ لأن الغذاء المتوازن المحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية يساعد على نمو الجسم وقيامه بوظائفه الحيوية. ووقايته من الأمراض. ولكل مرحلة من مراحل عمر الإنسان احتياجاتها الغذائية الخاصة التي تؤثر في صاحبها، فالتغذية السيئة تؤدي إلى حدوث العديد من المشاكل الصحية، بينما تنعكس التغذية السليمة كمًّا ونوعًا على صحة الإنسان وجمال شكله.

الغذاء

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



اقسام بعض العناصر الغذائية .



تعريف الغذاء .



مصادر العناصر الغذائية .



أهمية الغذاء .



احتياجات الجسم من العناصر الغذائية .



مفهوم العناصر الغذائية .



مكونات العناصر الغذائية .



فائدة كل عنصر من العناصر الغذائية .



المقدمة



قَالَ تَعَالَى: ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِزَةٌ وَجَنَّتْ مِنْ أَعْنَبٍ وَزَيْتٍ وَنَخِيلٍ صِنَوَانٌ وَغَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَجَدٍ وَنَقْضُلٌ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْثَلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾

[الرعد : ٤] .

تعريف الغذاء :

الغذاء : أي مادة صلبة أو سائلة ينتج عن استهلاكها طاقة ونمو وصيانة وتكاثر وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم .

فكري



برأيك لماذا نأكل؟

لأننا نجوع أو لكي نستطيع الحياة

أهمية الغذاء:

- ١- إمداد الجسم بالطاقة والنشاط .
 - ٢- النمو وبناء الأنسجة وتجديدها .
 - ٣- تنظيم العمليات الحيوية في الجسم والوقاية من الأمراض .
- العناصر الغذائية هي:** مجموعة من المركبات الأساسية التي يحتاجها الجسم، والتي يجب الحصول عليها من خلال الغذاء؛ وذلك لعدم قدرة الجسم على إنتاج كميات كافية منها، أو قد لا يُنتجها أبداً، ممّا يستدعي اتّباع نظام غذائيّ متوازنٍ يحتوي عليها.

يتكون غذاؤنا من عناصر غذائية مهمة هي :

العناصر الغذائية



فائدة

إن بعض الأمراض قد تحدث بسبب نقص أو زيادة عنصر أو أكثر، من عناصر التغذية.

هيا معاً لنتعرف على هذه العناصر الغذائية .

أولاً: البروتينات

مادة عضوية تتكون من وحدات بنائية تسمى الأحماض الأمينية، وهي المصدر الوحيد للنيتروجين الذي يُميّزها للقيام بوظيفتها الأساسية لبناء أنسجة الجسم وصيانتها . والأحماض الأمينية نوعان :

- رئيسة: لا يستطيع الجسم تصنيعها.

- غير رئيسة: يستطيع الجسم تصنيعها.

وظائف البروتينات:



يساعد على النمو وبناء أنسجة الجسم المختلفة.

تعويض ما فقده الجسم من أنسجة.

تكوين بعض هرمونات وإنزيمات الجسم.

تكوين الأجسام المضادة التي تقاوم الأمراض.

المحافظة على الضغط الإسموزي للجسم.



شكل (١)

الشعر : من خلال تناول طعام صحي و غني بالمعادن و الفيتامينات
 الأظافر : من خلال تناول أطعمة صحية ومتوازنة و شرب كميات
 وفيرة من الماء

فكري



كيف تحمين شعرك وأظفارك من التكرس؟

أقسام البروتينات

(بروتين غير كامل)

مثل: البقول، الحبوب، المكسرات، وهي ذات قيمة غذائية منخفضة.

(بروتين كامل)

مثل: اللحوم، الدجاج، الأسماك، البيض، الألبان ومشتقاتها، وهي ذات قيمة غذائية عالية.

فائدة

إن تناول أكثر من نوع من الحبوب، أو البقول أو كليهما معاً يكمل بعضها بعضاً فتصبح بروتيناً كاملاً.

نشاط فردي (1)



بالرجوع إلى أحد مصادر التعلم:

وضحي لماذا تعد البروتينات الحيوانية كاملة وذات قيمة غذائية عالية.

ذات قيمة غذائية عالية بالمقارنة بالمصادر النباتية لأنها تتكون من تركيبة متكاملة متوازنة من الأحماض الأمينية
احتياجات الجسم من البروتينات

تقدر الحاجة للبروتين حسب العمر والوزن، فالشخص البالغ يحتاج إلى (٠,٨) جرام بروتين / كيلوجرام من وزن الجسم، بينما تزداد الحاجة لدى المرأة الحامل والمرضع والمراهقين، وقد تتضاعف الحاجة في مرحلة الطفولة.

فكري



يقل احتياج المرأة إلى البروتين عن الرجل؟
إذا احتاج يومياً ٨٠ غرام من البروتين. وقد حصل عليه من تناول اللحوم والحبوب والفاكهة والخضروات.

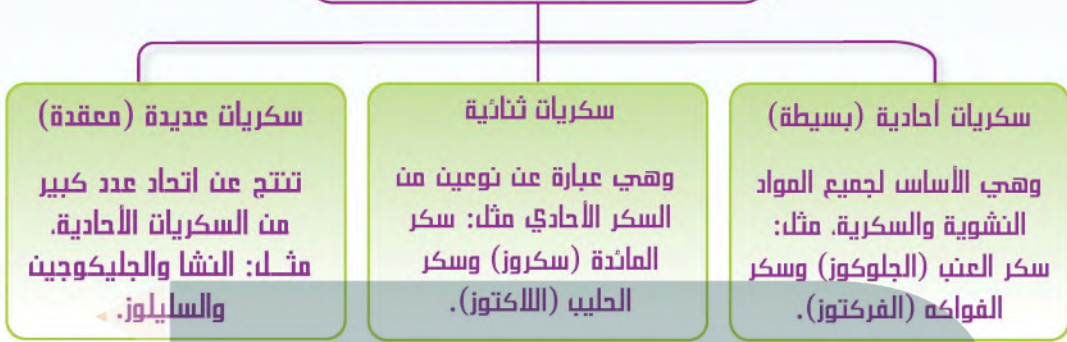


ثانياً: الكربوهيدرات

المصدر الرئيس للطاقة التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطاته الحيوية، ومعظمها من مصدر نباتي، شكل (٢).

شكل (٢)

أقسام الكربوهيدرات



قائمة

هل تعلمين؟
أن جميع أنواع السكريات تتحول بعد الهضم إلى سكر بسيط هو سكر الدم.

فكري

ما اسم سكر الدم؟
الجلوكوز في الدم

وظائف الكربوهيدرات:

- تُعد المصدر الرئيس والاقتصادي للطاقة في غذاء الإنسان.
- تحمي البروتين من استخدامه في توليد الطاقة (كيف ذلك؟).
- تساعد على احتراق الدهون احتراقاً كاملاً.
- تحافظ على سلامة الجهاز العصبي.
- يُعد سكر اللاكتوز ضرورياً لنمو البكتيريا النافعة التي تتكاثر في الأمعاء.
- تحتوي على الألياف الغذائية، مثل السليولوز والبكتين و... إلخ، والتي لها فائدة غذائية عالية.

نشاط جماعي (٢)



بالتعاون مع مجموعتك،

أعدي تقريراً بسيطاً عن فائدة الألياف الغذائية لصحة الإنسان.
تقلل من ارتفاع نسبة كوليسترول الدم و يقلل ارتفاع الدم



فكري

جرام من الكربوهيدرات يعطي سرعات حرارية كالتالي يعطيها جرام من البروتين. فكم سعرة

حرارية يعطي الجرام الواحد من الكربوهيدرات؟

الكربوهيدرات و تنتج ٤٠٠ سعرة لكل ١٠٠ جرام إذن كل جرام كربوهيدرات يحتوي
على ٤ سعرة حرارية
مصادر الكربوهيدرات:

توجد بكثرة في الحبوب، مثل: القمح والأرز والذرة، كما توجد في العسل والحبس والتمر والمربى والحلويات
بأنواعها والفواكه والخضراوات، وكذلك المعجنات.



فائدة

يحتاج الإنسان يومياً إلى (٤-٦) جرامات من الكربوهيدرات
لكل كيلوجرام من وزنه.

نشاط



إذا احتاج يومياً ٤٠٠ غرام من الكربوهيدرات، وقد احصل عليه من تناول
القمح.....والارز.....و.....التمر.....

ثالثاً: الدهون



شكل (٢)

مصدر مكثف للطاقة، ومكون أساس لأغشية الخلايا. وتتكون من جزيء جليسرول وثلاثة أحماض دهنية، شكل (٣).

فائدة

إن جرام واحد من الدهون يعطي (٩) سعرات حرارية، أي ضعف ما تعطيه البروتينات والكربوهيدرات.

أقسام الدهون

حيوانية

- توجد في الحليب ومشتقاته والشحم والسمن والزبدة.
- تكون صلبة في درجة الحرارة العادية.
- تحتوي على أحماض دهنية مشبعة.

نباتية

- توجد في زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس والمكسرات.
- تكون ذائبة في درجة الحرارة العادية.
- تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة.

وظائف الدهون:

- 🦋 تُعدُّ مصدر الأحماض الدهنية الضرورية للجسم وكذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون.
- 🦋 تحافظ على درجة حرارة الجسم؛ لوجود طبقة دهن تحت الجلد.
- 🦋 تعمل على تثبيت وحماية بعض الأعضاء المهمة في مكانها، مثل: القلب والرئتين والكليتين.
- 🦋 تعطي طعاماً مميزاً للطعام، وتساعد على الشعور بالشبع.
- 🦋 تساعد على تليين الفضلات، وتسهل التخلص منها.
- 🦋 تشارك في بناء خلايا الجسم.

فكري

الدهون مهمة في تنظيم مستوى الكوليسترول بالجسم - لها أهمية لصحة الجلد و الحفاظ عليه من الجفاف

الحاجة للدهون:

تعتمد على المجهود الذي يبذله الشخص، ومن الأفضل أن لا تزيد عن ٣٠ ٪ من السعرات الحرارية اليومية للشخص.



شكل (٤)

تذكري أن:

الإفراط في تناول الدهون المشبعة يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول الذي يُعدُّ سبباً لأمراض القلب وتصلب الشرايين، ومن ثمَّ جلطات القلب والدماغ، عافانا الله منها.

نشاط جماعي (٣)



بالتعاون مع مجموعتك:

أعدي ورقة عمل مختصرة حول فوائد الكوليسترول مستعينة بأحد مصادر التعلم في ذلك.

يدخل في تركيب جدر الخلايا و ضبط نفاذيتها

رابعاً: الماء

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي، فخلايا الجسم وأنسجته تعتمد اعتماداً كلياً على الماء، حيث تبلغ نسبته (٦٥-٧٠٪) من وزن جسم الإنسان الذي يستطيع أن يعيش ثلاثين يوماً دون طعام، بينما لا يستطيع العيش أكثر من ثلاثة أيام دون ماء.

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [الأنبياء: ٣٠].

حصى الكلى - النسيان - فقدان التوازن

فكري



ما الأضرار الناتجة عن نقص شرب الماء؟

مصادر الماء :

يحصل الجسم على الماء من ثلاثة مصادر هي :

- ★ الماء الداخل في تركيب الأطعمة، مثل : الخضراوات والفواكه.
- ★ الماء الناتج من احتراق الغذاء داخل الخلايا.
- ★ الماء إلخ.

نشاط فردي (٤)



ينشط وظائف الكلى - يخفف سوائل الجسم

من وجهة نظرك الشخصية :

ما العلاقة بين كمية الماء التي تشربونها يومياً وبين نضارة بشرتك؟

وظائف الماء :

- ✈ يُعدُّ ضرورياً لإتمام جميع التفاعلات الكيميائية في الجسم .
- ✈ يؤدي دوراً كبيراً في نقل العناصر الغذائية والأكسجين أثناء العمليات الحيوية في الجسم .
- ✈ يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق العرق والتنفس .

يدخل في تركيب الأنسجة وخلايا الجسم .
يفيد في إعطاء المرونة وتسهيل حركة العضلات والأعضاء والمفاصل .
يساعد على التخلص من الفضلات عن طريق الكليتين والأمعاء والجلد ، والرئتين .

تذكري أن:

شرب الماء أثناء تناول الطعام يسبب ضرراً للجسم؛ لأنه يخفف العصارة المعدية فيبطئ من عملية الهضم.

خامساً: الفيتامينات

مركبات عضوية يحتاج إليها الجسم بكميات ضئيلة، لا يستطيع الجسم تركيبها وإنما تتوفر في الأغذية أو العقاقير الطبية، وهي مهمة لتنظيم عمليات الصيانة ونمو الجسم ومقاومته للأمراض، شكل (٥) و (٦) .



شكل (٦)



شكل (٥)

اقسام الفيتامينات

ذائبة في الماء.

- لا تخزن في الجسم بمقادير كبيرة.
- تحصل أعراض النقص بصورة سريعة.
- مثل: فيتامين ج، مجموعة فيتامين (ب).

ذائبة في الدهون.

- تخزن في الجسم بكميات كبيرة نسبياً.
- لا يحصل نقص سريع عند عدم تناولها يومياً.
- مثل: فيتامين أ، د، هـ، ك.

أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الدهون:

فيتامين (أ)

مصادره:



يوجد فيتامين (أ) في المصادر الحيوانية مثل زيت كبد الحوت، الكبد، الكلاوي، الزبدة، صفار البيض، بينما مولد فيتامين (أ) وهو الكاروتين يوجد في الخضراوات الخضراء والفواكه ذات اللون البرتقالي أو الأصفر، مثل: الجزر والمango والبابايا والحليب الكامل الدسم، والأجبان كاملة الدسم، شكل (٧).

شكل (٧): مصادر فيتامين «أ».

وظيفته :

ضروري للنمو وسلامة الجلد والعظام والأسنان ومقاومة العدوى وللمحافظة على قرنية العين . كما يعمل كمضاد للتأكسد ، لذا فهو يفيد في الوقاية من بعض أنواع السرطان .

نقصه :

يؤدي إلى التهاب وجفاف الجلد، وجفاف القرنية وعدم القدرة على الرؤية في الظلام (العشى الليلي) .

فيتامين (د)

مصادره :



الحليب، الزبدة، زيت السمك، الكبد، بعض أنواع السمك كالتسردين والتونا وصفار البيض، كما أن هذا الفيتامين يتكون في الجسم تلقائيًا عن طريق تعرض الجلد للشمس (غير المحرقة)، شكل (٨) .

شكل (٨) : مصادر فيتامين «د».

وظيفته :

يعمل على زيادة امتصاص الكالسيوم والفسفور، وله دور كبير في تركيب العظام والأسنان .

نقصه :

يؤدي نقصه إلى الإصابة بمرض الكساح (تقوس الساقين) عند الأطفال وتأخر ظهور الأسنان؛ أما عند الكبار فإن نقصه يؤدي إلى هشاشة العظام .

فيتامين (هـ)

مصادره :



زيت الفول السوداني، جنين القمح، بذرة القطن، الزبدة، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، المكسرات، البقوليات، الذرة الصفراء، شكل (٩) .

شكل (٩) : مصادر فيتامين «هـ».

وظيفته :

يعمل كأحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد الجسم على إصلاح الخلايا التالفة، ويذيب الجلطات الدموية فهو عامل مضاد للجلطة الدموية ويساعد على تمدد أوعية الدم الصغيرة، كما أنه ضروري لعملية التكاثر .

— نقصه :

قد يؤدي الى الإصابة بفقر الدم عند الطفل الرضيع، أما عند البالغين فيسبب نقصه فقدان الحيوية والحمول وعدم القدرة على التركيز.

فيتامين (ك)

مصادره :



أوراق السلق الخضراء، اللفت (الكرنب) والقرنبيط، كما يوجد بكميات أقل في الحبوب، كالأرز والشوفان والقمح وفي الفواكه واللحوم، شكل (١٠).

وظيفته :

يعمل على سرعة تخثر الدم والتئام الجروح.

نقصه :

شكل (١٠): مصادر فيتامين «ك».

قد يؤدي إلى ضعف قدرة الدم على التخثر؛ مما يؤدي إلى النزف الداخلي و الخارجي.

أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الماء :

فيتامين (ب١)

مصادره :



خميرة البيرة، الخبز الأسمر، نخالة القمح، الكبد، الحليب ومنتجاته، شكل (١١).

وظيفته :

يساعد على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة حرارية في العضلات وفي الجهاز العصبي، ويحافظ على سلامة الجهاز العصبي.

نقصه :

نقصه الشديد يسبب مرضاً يسمى البري بري، ويصيب هذا المرض الجهاز العصبي في البالغين، ويحدث التهابات وشللاً في الأعصاب، أما نقصه المعتدل فيسبب تعباً خفيفاً وفقدان الشهية والغثيان وضعف العضلات، واضطرابات هضمية وفقدان التركيز والإمساك.

شكل (١١): مصادر فيتامين «ب١».

ج ١: ضروري لوظائف الأعصاب و أداء العضلات ج ٢- فقدان الشهية و الإمساك و الشعور بالضيق و التعب

نشاط جماعي (٥)

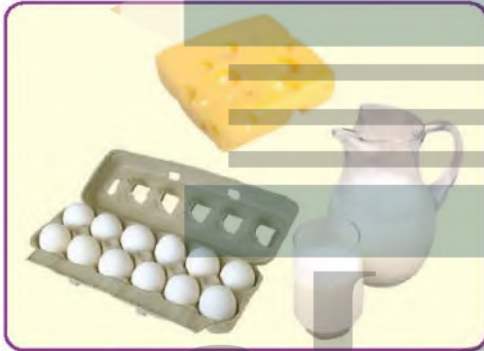


بالتعاون مع أفراد مجموعتك:

أعدي تقريراً حول الآتي:

- ١ - أهمية فيتامين (ب ١) للأطفال .
- ٢ - النتائج المترتبة على نقص فيتامين (ب ١) .

فيتامين (ب ٢) الريبوفلافين



مصادره:

خميرة البيرة، اللحوم، الكبد، نخالة القمح، الجبن، البيض، الحليب، البقول والخضراوات، شكل (١٢) .

وظيفته:

مهم لعملية تحويل المواد البروتينية والكربوهيدراتية والدهون إلى طاقة حرارية، ويحتاج إليه الجسم لإنتاج الأنسجة وترميمها.

نقصه:

لا يسبب مرضاً نوعياً، ولكن أعراض نقصه تؤدي إلى ظهور تشققات وتقرح في زوايا الفم مع التهاب اللسان والشفيتين، وتصبح العينان حساسيتين للون وتعبان بسرعة، ويتقشر الجلد حول الأنف والفم وفروة الرأس مع فقدان الشعر.



فيتامين (ب ٦) البيريدوكسين

مصادره:

خميرة البيرة، اللحوم، الكبد، الكلاوي، الحبوب الكاملة، اللوز، البطاطس، البيض، والأسماك، شكل (١٣) .

شكل (١٢): مصادر فيتامين «ب٢» الريبوفلافين.

وظيفته:

يساعد على الاستفادة من المواد البروتينية في الجسم، كما أنه ضروري للنمو السليم.

نقصه:

يؤدي نقصه إلى الشعور بالقلق الشديد والتشنجات وبعض المشاكل الجلدية وفقر الدم عند الأطفال.



فكري

ما المقصود بالحبوب الكاملة؟

هي حبوب لم ينزع عنها إلا القشر الخارجي الغير قابل للأكل مثل القمح والصويا

فيتامين (ب١٢) كوبالامين

مصادره:



اللحوم، الكبد، الكلاوي، الأسماك، منتجات الألبان والبيض، شكل (١٤).

وظيفته:

يساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء، وإنتاج البروتين، ويساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بصورة سليمة.

نقصه:

شكل (١٤): مصادر فيتامين «ب١٢» كوبالامين.

يؤدي نقصه في الجسم إلى الإصابة بفقر الدم الشديد، وكذلك الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي، والشعور بحرقه في الفم.

فيتامين (ج)

مصادره:



يوجد هذا الفيتامين في الفواكه الحمضية وعصيرها، كالبرتقال، الليمون، الفراولة، الشمام (البطيخ الأصفر)، الطماطم والخضراوات الخضراء، الملفوف، البطاطس، شكل (١٥).

شكل (١٥): مصادر فيتامين «ج».

وظيفته:

يساعد على تشكيل البروتينات الضرورية، وعلى امتصاص الجسم للحديد، وعلى سرعة إلتئام الجروح، كما أنه ضروري للمحافظة على العظام والأسنان واللثة.

نقصه:

يؤدي نقصه إلى الإصابة بداء الإسقربوط الذي يسبب انحلال الجلد والأسنان والأوعية الدموية، ويسبب كذلك نزيفاً في اللثة.

فائدة

إن تناول الخضراوات الطازجة يحافظ على الكثير من الفيتامينات الذائبة في الماء.

نشاط فردي (٦)



عن طريق تناول وجبات غذائية متكاملة تحتوي على الخضراوات أما ثمار الفاكهة فهي عنصر هام وضروري قديمي نصائح لزميلاتك ترشدهم إلى كيفية الحصول على جميع الفيتامينات في غذائهم اليومي.

سادساً: العناصر المعدنية

مواد كيميائية يحتاج إليها الإنسان بكميات بسيطة، ولكنها مهمة للمساعدة في إحداث التفاعلات الكيميائية للجسم، وفي المحافظة على التوازن الحامضي والقاعدي فيه، وكذلك لبناء الأنسجة والعظام.

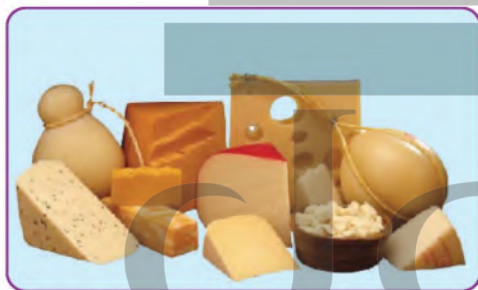
فائدة

إن تعدد الألوان في الوجبة الواحدة يعني مجموعة أكبر من الفيتامينات والعناصر المعدنية.

أقسام العناصر المعدنية



أمثلة لبعض العناصر المعدنية



شكل (١٦): مصادر الكالسيوم.

الكالسيوم

مصادره:

يوجد في البيض، والحليب ومنتجاته، مثل: (الأجبان، الزبادي، الآيس كريم بالحليب)، الخضروات ذات الأوراق الخضراء، الربيان (الجمبري)، الأسماك التي تؤكل مع عظامها، التين، شكل (١٦).

وظيفته:

يساعد على تكوين العظام والأسنان وعلى سرعة تخثر الدم، كما أنه يساعد على تحريك العضلات والأعصاب وعلى سرعة التئام الجروح والعظام.

نقصه:

إن نقصه في الأطفال يؤدي إلى نقص النمو والإصابة بمرض الكساح، وكذلك تلف العظام وإصابتهم بنوبة من التشنج، أما عند البالغين فإن نقصه يؤدي إلى هشاشة العظام.

الشخص البالغ : ٨٠٠ مجم / يوميا : رجال و نساء

المرأة الحامل : ١٠٠٠ مجم / يوميا

المرأة المرضع : ١٢٠٠ مجم / يوميا

نشاط فردي (٧)



بالرجوع الى مصادر المعرفة :

دوني الاحتياجات الغذائية من الكالسيوم لكل من :

- فتاة بعمر ٢٠ - المرأة الحامل - المرأة المرضع .



الفسفور

مصادره :

يوجد في الحليب ومنتجاته، مثل : الأجبان، والزبادي، واللحوم، والطيور، والأسماك، والحبوب، والمكسرات، والبقوليات، شكل (١٧) .

وظيفته :

يساعد على تكوين العظام والأسنان، ويساعد في تمثيل البروتين والدهون والكربوهيدرات في الجسم، كما يساعد على حفظ التوازن القاعدي والحمضي في الجسم .

نقصه :

يؤدي نقصه إلى الإصابة بالضعف العام، وفقدان الأملاح من العظام، وفقدان الكالسيوم من الجسم، بالإضافة إلى الزيادة في نشاط الغدة الدرقية .



اليود

مصادره :

يوجد في الملح المعالج باليود، وفي المنتجات البحرية، وفي النباتات التي تنمو على شواطئ البحر، شكل (١٨) .

وظيفته :

مهم لهرمونات الغدة الدرقية التي تنظم استعمال الطاقة واليود، كما إنه يمنع - بإذن الله - الإصابة بمرض تضخم الغدة الدرقية .

نقصه :

يؤدي نقصه إلى تضخم الغدة الدرقية .

الزنك

مصادره :



شكل (١٩): مصادر الزنك.

يوجد في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والفواكه، والحبوب غير المزالة عنها قشورها، كالقمح والشوفان والذرة، وفي الكبد والكلاوي واللحوم الحمراء والبيضاء، شكل (١٩) .

وظيفته :

منشط للأنزيمات وضروري للنمو ومهم لشفاء والتئام الجروح .

نقصه :

يؤدي إلى بطء في النمو، وتأخر في شفاء الجروح، وضعف المناعة، والشعور بالخمول، وظهور حب الشباب .

يعتبر من الأملاح المعدنية الهامة لجسم الإنسان حيث يوجد في كل خلية فهو يؤثر على عمل حوالي ١٠٠ إنزيم تدخل في العمليات الحيوية للجسم ومنها الحفاظ على حاسة الشم والذوق

نشاط جماعي (٨)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك والرجوع إلى أحد مصادر التعلم:
وضحي العلاقة بين الزنك وحاسي الشم والتذوق .

الحديد

مصادره :



شكل (٢٠): مصادر الحديد.

يوجد في الكبد، الكلاوي، اللحوم الحمراء، الدجاج، الأسماك، صفار البيض، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، الحبوب غير المزالة عنها قشورها كالقمح والشوفان والذرة، البقوليات والمكسرات، بعض الفواكه المجففة كالخوخ والمشمش والتين والتمر، شكل (٢٠) .

وظيفته :

مهم لخلايا الدم الحمراء ويدخل في تركيب الهيموجلوبين، كما أنه مهم للأنزيمات التي تعمل على تمثيل الطاقة في الجسم .

نقصه :

يؤدي نقصه إلى الإصابة بفقر الدم والإحساس بالتعب، وضعف التركيز.



فكري

ضعف وظيفة الكلية و قصور الكلية

ما الأضرار الناتجة عن زيادة مستوى الفسفور في الدم؟

الفأور

مصادره :

متوفر في أطعمة متعددة، خاصة في الشاي ومنتجات البحر، شكل (٢١).

وظيفته :

يساعد على تكوين العظام والأسنان.

نقصه :

يؤدي نقصه إلى سرعة تمسوس الأسنان، والإصابة بهشاشة العظام.

مصادر الفلور



شكل (٢١)

تذكري أن :

المعادن تخزن في العظام والأنسجة العضلية؛ لذا فإنه من المحتمل حدوث تسمم عند تناول كميات كبيرة منها ولمدة طويلة.

ج ٢- اختلال في تطور الإنسان الجسدي و العقلي - يقلل المناعة - عدم

ج ٤- الابتعاد عن السمن الحيواني البلدي يفضل استخدام زيت زيتون

الابتعاد عن صفار البيض و الجمبري الاعتدال في تناول الحليب
الابتعاد عن الحلويات و تقليل المكسرات. و تناول الخبز الأسمر



التقويم

س ١ : أعطي حلولاً للمشكلات الآتية :

○ فتاة لا تحب تناول البروتينات الحيوانية .
... أوضح لها أهمية البروتينات و يمكن تعويض ذلك بالبروتينات النباتية

○ طفل يعاني من نقص في النمو .
... الاهتمام بالكالسيوم للمساعدة على النمو

س ٢ : مستعينة بمصادر المعرفة أعدي ورقة عمل عن نتائج نقص البروتين في الجسم .

س ٣ : بالرجوع إلى مصادر المعرفة، أعدي تقريراً مبسطاً عن العوامل التي تساعد

على امتصاص الكالسيوم .

○ تفشي السمنة في مجتمعنا العربي
... الوجبات السريعة التي تحتوي على زيوت و دهون مشبعة

○ ارتفاع نسبة الإصابة بالجلطات

... بسبب الإفراط في تناول الدهون

س ٤ : قدمي نصيحة لمن تعاني من ارتفاع في دهون الدم توضحين فيها بعض طرق

الطهي الصحية .

ج ٦- فيتامين د س ٥ : أعدي نشرة توضحين فيها تأثير عمليات الإعداد والطهي والتخزين في

محتويات الغذاء من الفيتامينات .

س ٦ : بالرجوع إلى مصادر المعرفة، أعدي تقريراً مبسطاً عن العوامل التي تساعد

على امتصاص الكالسيوم .

التغذية

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



التغذية المتوازنة.



الحصة الغذائية.



تخطيط الوجبات (مرشد النخلة الغذائية الصحية).



أقسام الوجبات الغذائية.



التربية الغذائية.



تغذية الفئات الخاصة.



المقدمة



التوازن والاعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف، حيث قَالَ تَعَالَى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١] وفي كل جزء من أجزاء جسم الإنسان توازن وانسجام يعطيه قوة تساعد على مقاومة الأمراض بإذن الله، ولكنه قد يفقد هذا التوازن والانسجام عن طريق عادات المعيشة السيئة أو الغذاء غير المتوازن، مما يؤدي إلى ضعف مناعته ومقاومته للأمراض.

التغذية المتوازنة :

هي الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم بالكميات التي يحتاج إليها عن طريق تناول الطعام؛ وذلك للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية.



كيف أعرف أن تغذيتي سليمة؟ لكي تعرفي أن تغذيتك سليمة فانظري إلى المرأة

فائدة



لا يوجد في الطبيعة طعام متكامل العناصر الغذائية، لذا يجب التنوع في الأطعمة المتناولة عن طريق نظام المجموعات الغذائية أو الهرم الغذائي الإرشادي أو مرشد النخلة الغذائية الصحية

الحصة الغذائية

وهي المقياس الذي من خلاله يتم ضبط كمية الطعام المختلفة لجعلها ملائمة للطرف الصحي وحاجة كل فرد، ويقوم أخصائيو التغذية بتحضيرها. على أن تحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة لكل فرد، بحيث يستفيد منها جسمه وصحته.

تخطيط الوجبات الغذائية

يُعدُّ تخطيط الوجبات الغذائية هدفاً رئيساً للحصول على وجبات غذائية متوازنة، ويُعدُّ مرشد النخلة وسيلة لتخطيط هذه الوجبات.



شكل (٢٢)

مرشد النخلة الغذائية الصحية :

يعد مرشداً غذائياً صحياً، نابع من البيئة المحلية، ويهدف إلى تعزيز تناول الغذاء الصحي، وممارسة النشاط البدني حتى تكون هذه العادات الصحية هي سلوكك يومي لمختلف الفئات العمرية في المجتمع؛ لتحسين الحالة الصحية والحد من انتشار أمراض سوء التغذية والأمراض ذات العلاقة بالتغذية.

عدد الحصص اليومية لنظام غذائي صحي ومتوازن :

- * يوصى بتناول (٦-١١) حصة غذائية يومياً من **الحبوب**.
- * يوصى بتناول (٣-٥) حصص غذائية يومياً من **الخضروات**.
- * يوصى بتناول (٢-٤) حصة غذائية يومياً من **الفواكه**.
- * يوصى بالحصول على **الدهون** من الأسماك والبقول والزيوت النباتية، والحد من تناول الدهون الصلبة مثل: السمن والزبدة، والسكريات.
- * يوصى بتناول (٢-٤) حصة غذائية يومياً من **الحليب** ومنتجاتها.
- * يوصى بتناول (٢-٣) حصة غذائية يومياً من **اللحوم والبقول**.
- * **شرب الماء** لا يقل عن (٦) أكواب.

ويختلف عدد الحصص الغذائية لتوضيح كمية الطعام من كل مجموعة التي يحتاج إليها الفرد يومياً؛ ولذلك فعدد الحصص من الحبوب أكبر بكثير من الدهون، لأن الفرد يحتاج إلى كمية من الحبوب أكبر بكثير مما يحتاج من الدهون. والهدف من مرشد النخلة الغذائية الصحية هو تذكير الفرد بأهمية التنوع في الغذاء والاعتدال فيما يتناوله من كل مجموعة للحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة لسلامة وصحة الجسم.

نشاط جماعي (٩)



بالتعاون مع زميلاتك، ومن حياتك العامة :

دوني المشكلات الصحية الناتجة عن التغذية غير المتوازنة في الحالتين الآتيتين :

• زيادة بعض العناصر الغذائية

.....الإصابة بالسمنة المفرطة وزيادة نسبة الدهون

• نقص بعض العناصر الغذائية

.....الإصابة بالانحافة ومرض فقر الدم

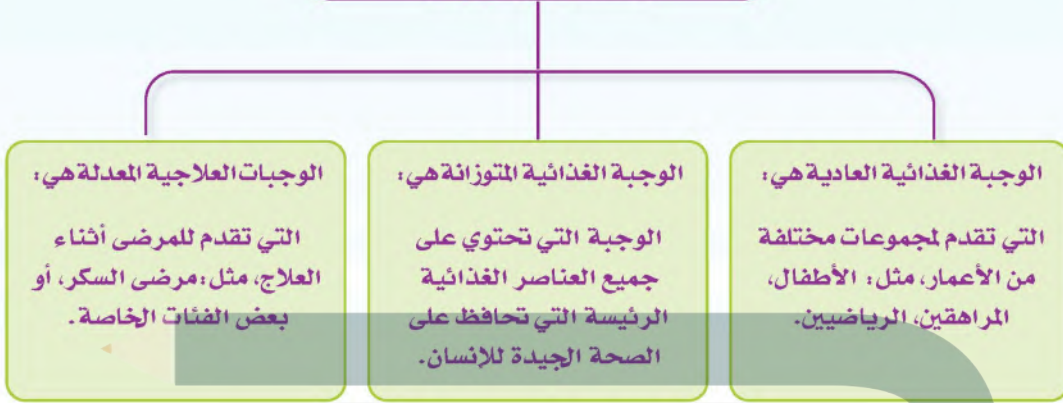
الوجبات الغذائية

تشمل على أنواع وكميات من الأغذية والمشروبات التي يتناولها الإنسان كل يوم، ومن الضروري أن يخضع النظام الغذائي للإنسان إلى ضوابط تحكمه لضمان الحفاظ على صحته، شكل (٢٣).



شكل (٢٣)

أقسام الوجبات



الشروط الواجب توافرها في الوجبة:

- 🦋 أن تحتوي الوجبة على عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية اللازمة لصحة الجسم .
- 🦋 أن تكون متناسبة مع احتياجات الفرد من حيث العمر، والجنس، والنشاط الذي يمارسه، إضافة إلى الحالة الفسيولوجية والصحية.
- 🦋 أن تكون متناسبة اللون والطعم والرائحة والقوام؛ لأن ذلك يساعد على فتح الشهية.
- 🦋 أن تتناسب الأطعمة مع المناخ، حيث تختلف المناطق الباردة عن المناطق الحارة في احتياج سكانها للطاقة.
- 🦋 أن يُراعى التنوع في تطبيق قواعد الطهي المختلفة عند إعداد الوجبة.
- 🦋 أن تكون خالية من التلوث والمواد الضارة بالجسم.
- 🦋 أن تكون مناسبة اقتصادياً، حتى لا تصبح عبئاً على ميزانية الشخص.
- 🦋 أن تتماشى مع تعاليم الشريعة الإسلامية.
- 🦋 أن تناسب قدر الإمكان العادات الغذائية للمجتمع.
- 🦋 أن تُشعر الشخص بالشبع والامتلاء حتى قرب ميعاد الوجبة الآتية.

التربية الغذائية

مع زيادة التطور في الإنتاج والاستهلاك الغذائي زاد استهلاك الدهون والسكريات والملح، بينما انخفض استهلاك الفواكه والخضراوات والألياف الغذائية، وكان لذلك علاقة ببعض المشكلات والأمراض، مثل: أمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان والسكر وكذلك السمنة. وقد أثبتت الدراسات العلمية أنه يمكن منع أو تقليل نسبة الإصابة بهذه الأمراض – بإذن الله – عند تغيير السلوك الغذائي وبعض العادات الغذائية السلبية؛ لذا يجب إلقاء الضوء على بعض النقاط المهمة التي لها دور كبير في المحافظة على الصحة.

**تهدف استراتيجية تنظيم الغذاء الصحي التي تأتي تماشياً مع رؤية ٢٠٣٠ إلى
 توعية وتهيئة مصنعي ومستوردي المنتجات الغذائية لتخفيف محتوى منتجاتهم
 الغذائية من الملح والسكر والدهون المشبعة والمتحولة.**



المحافظة على الوزن المثالي

تُعَدُّ محافظة الإنسان على وزنه المثالي من أهم علامات الصحة الجيدة، فقد نجد كثيراً من البدناء استطاعوا تخفيف أوزانهم بعد وقت طويل، ولكن سرعان ما ينتكسون مرة أخرى ويزداد وزنهم تدريجياً؛ لعدم محافظتهم على هذا النظام الغذائي. وإليك بعض النصائح إذا كنت تريد المحافظة على وزنك المثالي:

١ - تابعي وزنك أسبوعياً:

إن متابعة الوزن كل أسبوع تبين لك زيادة الوزن التي حدثت في هذه الفترة، وعندها ابحتي في نظام غذائك عن الأطعمة التي أكثر تناولها هذا الأسبوع، وتحتوي على نسب عالية من السكريات أو الدهون، وابدئي بتقليل تناولها يومياً للتخلص من الوزن الزائد.

٢ - استمري في النشاط البدني أو ممارسة الرياضة:

لا بد أن يشتمل أسلوب المعيشة على نوع من الرياضة، مثل المشي يومياً، أو ثلاث مرات أسبوعياً؛ لأن النشاط البدني يساعد على فقد كميات من الطاقة الحرارية، ومن ثم المحافظة على الوزن.

٣ - ابدئي وجبتك الرئيسية بصحن سلطة خضراء أو فاكهة :

السلطة بأنواعها وبدون استخدام المايونيز أو الزيت تحتوي على سعرات حرارية قليلة جدًا، حيث إن معظمها ماء، وتناول السلطة أو الفاكهة قبل وجبة الغداء أو العشاء يقلل من شهيتك للطعام؛ ومن ثم تكون كمية الطعام المتناولة قليلة.

٤ - حافظي على تناول الوجبات الثلاث :

الحفاظة على تناول الفطور والغداء والعشاء يساعد على تقليل كمية الطعام في كل وجبة، مع الحرص على تناول أطعمة خفيفة بين الوجبات، مثل : الفاكهة والخضراوات وكذلك العصير الطبيعي.

٥ - تناولي الحليب ومنتجات الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة).

إذا كنت من الأشخاص الذين يحبون الحليب ومنتجات الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة) فيجب الاعتدال في تناولها، والحرص على تناول الألبان قليلة الدسم، فالت بهذه الطريقة تكونين قد قللت (٥٠٪) من الدهون التي توفرها لك هذه المنتجات.

٦ - لا تحرمي نفسك من أي طعام تحبينه :

حيث إن حرمان النفس من أي طعام يولد رغبة شديدة في تناوله، لذلك من الأفضل تناول هذا الطعام ولكن بكمية قليلة لا تؤدي إلى زيادة الطاقة.

فكري

في طريقة حسابية سهلة تقيمين فيها درجة بدانة جسمك، وذلك بالرجوع إلى أحد كتب التغذية.

BMI = الوزن (بالكيلو جرام) ÷ الطول (بالمتر مربع)

إذا كانت النتيجة أقل من ٢٠ فإن الوزن يكون دون طبيعي

إذا كانت النتيجة بين ٢٠-٢٥ فإن الوزن يكون طبيعي

إذا كانت النتيجة بين ٢٥-٣٥ فإن الوزن يكون زائد عن طبيعي

نشاط فردي (١٠)



اقترحي نموذجاً لوجبات غذائية متوازنة (فطور، غداء، عشاء) لفتاة في عمرك، مع اختيار نشاط بدني مناسب.

الفطور:

خبز - طبق صغير فول مدمس بالزيت - كوب عصير

الغداء:

خبز - طبق أرز صغير - قطعة لحمة متوسطة

نشاط بدني:

العشاء:

خبز - قطعة جبن - نصف كوب لبن صغير

فائدة



تناول الطعام ببطء، ومضغه جيداً وتجاهل نوبات الجوع الطارئة، من العوامل التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد.

العادات الغذائية بين الخطأ والصواب

إن التعرف على العادات الغذائية الخاطئة يُعدُّ حجر الأساس لتحسين الحالة التغذوية لأفراد المجتمع، ومن هذه العادات الغذائية الخاطئة ما يأتي:

١ - عدم تناول وجبة الإفطار:

تُعَدُّ وجبة الإفطار ذات أهمية بالغة وخاصة لطالبات المدارس، حيث لا تستطيع الطالبة الحصول على احتياجاتها الغذائية كاملة خلال اليوم بدون وجبة الإفطار، كما أن تفاعلها الذهني ونشاطها يكون ضعيفاً في العمل المدرسي.

٢ - تناول الأطعمة بين الوجبات:

إن عادة تناول الأطعمة بين الوجبات ليست عادة سيئة، ولكن المشكلة تتعلق بتنوعية وكمية الطعام؛ لذا يجب أن تكون أغذية مغذية وقليلة السعرات الحرارية.

٣ - تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون:

إن مشكلة تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز تكمن في نوع الأطعمة المتناولة. لذا ينصح دائماً بتناول الأطعمة الصحية مثل: الفواكه والحليب وعصائر الفواكه.

٤ - عدم الحرص على تناول الخضراوات والفواكه:

وهذه عادة سيئة؛ لأن الخضراوات والفواكه الطازجة مصادر جيدة للفيتامينات والعناصر الغذائية اللازمة لنمو وسلامة الجسم، وكذلك مصدر مهم للألياف الغذائية.

نشاط فردي (II)



من خلال مشاهداتك اليومية:

اذكري عادتين من العادات الغذائية الخاطئة التي تودين إلقاء الضوء عليهما، ثم اذكرين البديلين المقترحين لهما.

العادة الخاطئة: طهي الأطعمة بكميات كبيرة من الزيت

البديل: إما تقليل الزيت أو الطهي بدونه

العادة الخاطئة: تناول الطعام في وقت متأخر من الليل

البديل: عدم فعل ذلك و يفضل تناول الطعام و عدم النوم مباشرة.

تغذية الفئات الخاصة

الفئات الخاصة:

فئات تتطلب تغيير في الاحتياجات من العناصر الغذائية اليومية وذلك بسبب عوامل فسيولوجية أو صحية أو تغذوية.



تعريف

المسنون

عندما يتقدم العمر بالإنسان ويصل إلى مرحلة الشيخوخة يسمى مسنًا، فتتخفّف الكفاءة الوظيفية لمعظم أعضاء الجسم، حيث يضعف القلب ويقل عمل الكليتين والكبد، وتنخفض كفاءة المخ فينسى الإنسان أشياء كان يتذكرها بسهولة أيام الشباب. كما يضعف السمع والبصر والاستجابات الحسية، وتضطرب وظائف الأعضاء التي يسيطر عليها الإنسان للأمراض والصدمات البدنية. وفي هذه المرحلة العمرية ترتفع نسبة الإصابة ببعض الأمراض، ومن الصعب تحديد سن معين لبدء هذه المرحلة، فالبعض تبدأ عنده مبكرة، بينما أشخاصًا آخرين بالعمر نفسه مازالوا في حيوية ونشاط وصحة وشباب، وتحدد صحة الشخص الذي يتأثر بالتغذية والوراثة والعوامل البيئية.

فكري



من خلال معاشتك لمجتمعك. ما الأمراض التي ترتفع نسبة الإصابة بها لدى المسنين؟

العظام والمفاصل - داء السكري و ضعف البصر

مشكلات التغذية لدى المسنين:

يمكن تلخيص أهم المشاكل التي تقابل المتخصصين في تغذية الأشخاص المسنين في النقاط الآتية:

عدم القدرة على المضغ؛ نتيجة ضعف الأسنان وتساقط معظمها، مما يُوجب تعديل الأغذية، بحيث تناسب حالة كل شخص.

فقد الشهية يُعد ظاهرة عامة في هذه المرحلة؛ وذلك نتيجة ضعف حاستي الشم والذوق، وقلة إفراز الحامض المعدي، وكذلك نتيجة للظروف الاجتماعية، وبعض الأدوية التي يتعاطاها الشخص لعلاج الأمراض المزمنة.

كثرة الإصابة بالحموضة، والغازات، والانتفاخ.

التعود على تناول كميات قليلة من الأغذية، بحيث لا تفي باحتياجات الجسم، مما يؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض، مثل: الأنيميا، الإجهاد، ضعف العظام، بطء شفاء الجروح، وقلة المقاومة للأمراض المعدية.

الإصابة بالإمساك؛ نتيجة انخفاض معدل انقباض عضلات الأمعاء، وقلة الحركة والنشاط، وعدم كفاية السوائل والأغذية الغنية بالألياف والسليلوز.

أمراض القلب، والكلى، والأمعاء، والدورة الدموية، خصوصاً المزمّن منها، يتطلب تناول أغذية حميات خاصة، تجنباً للمضاعفات التي قد تكون مميتة.

وتقل رغبة الشخص المسن في تناول الطعام نتيجة عدة عوامل أهمها: الوحدة، وعدم القدرة على شراء الأغذية وقلة الاستعداد للطهي، وانخفاض الدخل والإحساس بالحرمان.

نقاط مهمة للتغلب على هذه المشكلات:

- ★ يجب معرفة الأغذية المفضلة، والأغذية غير المرغوبة لكل شخص، ومحاولة تحقيق رغباته عند إعداد قائمة الغذاء الخاصة به.
- ★ يجب الاحتراس عند تقديم الأغذية المحمّرة، والحلويات الدسمة، والأغذية كثرة التوابل.
- ★ تُعدّل طريقة إعداد الأغذية، بحيث تناسب مع قدرة الشخص على المضغ.
- ★ يُزاد عدد الوجبات في حالة ضعف الشهية إلى أربع أو خمس وجبات في اليوم.

فكري

كيف يمكن تعديل طريقة إعداد الأطعمة لتناسب قدرة الشخص على المضغ؟

مثل الحساء و عصائر الفاكهة و استخدام طرق الطهي المناسبة مثل السلق و الطهي في الفرن

- ٥ ينبغي الاهتمام بوجبة الفطور من حيث الكم، والكيف، والتنوع.
- ٦ يجب التقليل من كمية المنبهات، مثل: الشاي والقهوة، خاصة إذا كانت تُسبب المتاعب.
- ٧ يُستحسن تشجيع الشخص على تناول كمية كبيرة من السوائل، وعدم إهمال الأغذية ذات المحتوى العالي من الألياف.

نشاط فردي (١٢)



صممي مطوية عن أهم المشكلات التي يعانيها المسنون في مجتمعك مع اقتراح حلول لها.

تدني قدرات المفاصل و الأعضاء يؤدي إلى نقص الحركة - خسارة في الدور القيادي في العمل و الأسرة و الشعور بالوحدة

الحلول : الحصول علة نوعية من الحرية الشخصية نتيجة تناقص المسؤوليات الوظيفية و الأسرية

أولاً: مرض السكري

عجز الجسم عن المحافظة على نسبة جلوكوز الدم في حدود المستوى الطبيعي، ويرجع هذا إلى قصور أو غياب إفراز هرمون الأنسولين من البنكرياس وذلك بسبب:

- ١ - الاضطرابات الإفرازية الغددية.
- ٢ - العامل الوراثي، أي: الاستعداد للإصابة بالسكري.
- ٣ - تقدم العمر يزيد من احتمال الإصابة بالسكري.

نشاط فردي (١٣)



صممي وفق الشروط السابقة وجبات غذائية لمريض السكر ليوم كامل.

تناول أغذية غنية بالألياف الطبيعية

العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالسكري



فكري

هل تعتقد أن للنشاط البدني دوراً في زيادة نسبة الإصابة بمرض السكري؟
إن ممارسة النشاطات البدنية مفيدة لنا جميعاً و لكنها أهم لمرضى السكري لأنها تساعد على ضبط مستوى سكر في الدم

مضاعفات مرض السكري:

تكمّن المشكلة الكبيرة في داء السكري في مضاعفاته سواء على صحة المصاب أو على الهدر المادي في تكاليف العلاج. ومن أهم مضاعفات المرض: تسارع حدوث تصلب الشرايين وأمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، تلف في أعصاب العين وحدوث العمى، التهابات حوض الكلى والفشل الكلوي (هبوط الكلية)، ازدياد وحدوث التشوه الخلقي في أولاد الأمهات المصابات بداء السكري، الموت المبكر.

الأسس الأولية للوقاية من السكري والسيطرة عليه:

تتضمن الأسس الأولية للوقاية من داء السكري والسيطرة عليه الأمور الآتية:

1. تناول أغذية غنية بالألياف الطبيعية تُساعد على تخفيض نسبة السكري في الدم.
2. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، كالمشي، والجري الخفيف.
3. تناول (٥) إلى (٦) وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من وجبتين أو ثلاث كبيرة.
4. الإقلال من تناول الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية)، والأغذية الغنية بالكولسترول.

ثانياً: مرض ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم منتشر وشائع خاصة بين الأشخاص الذين يتجاوزون سن الأربعين، وأهم أسباب ارتفاع ضغط الدم:

1. أمراض الكلى.
2. زيادة الوزن.
3. التسمم في الحمل والنفاس.
4. القلق والاكتئاب، والضغط النفسي والعصبية.
5. الاستعداد الوراثي.

تغذية مريض ضغط الدم:

يُعدّ الغذاء المنظم أهم عوامل السيطرة على ارتفاع ضغط الدم والتخفيف من أعراضه، ويعتمد علاج المرض غذائياً على عاملين:

- ★ المحافظة على وزن الجسم طبيعياً، خاصة إذا كان المريض بدينًا، وذلك بتناول الغذاء المتكامل، مع تحديد كمية السعرات التي يتناولها المريض.
- ★ تحديد كمية الملح.

تناول فصين من الثوم يوميا مع وجبة الغذاء
نشاط فردي (١٤)
عدم التعرض للعصبية و النرفزة و محاولة تبسيط الأمور
لو كان لديك شخص مريض بضغط الدم فما النصائح التي تقدمينها له؟



ثالثاً: أمراض القلب:

أمراض القلب مصطلح واسع يُستخدم لوصف مجموعة من الأمراض التي تؤثر في القلب، وتشمل الأمراض المختلفة التي تندرج تحت مظلة أمراض القلب مثل:

عدم انتظام ضربات القلب، عيوب خلقية في القلب، و أمراض صمامات القلب.

هناك عشرة أطعمة صحية تقي من أمراض القلب هي:

١ - زيت الزيتون:



يحتوي زيت الزيتون على دهون أحادية التشبع، والتي تمتلك خاصية رفع الكوليسترول الجيد بدون التأثير على الكوليسترول الكامل، ولكن يجب الانتباه للكمية المتناولة من زيت الزيتون في اليوم الواحد، حيث إن ملعقة الطعام الواحدة تعطي تقريباً (١٣٥) سعرة حرارية.

شكل (٢٤)

٢ - السمك:

يحتوي السمك على الأحماض الدهنية الأوميغا (٣) التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثية، وتقلل من تكتل الدم، فتمنع الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية الحادة. ومن أغنى أنواع السمك بالأحماض الدهنية أوميغا (٣) السلمون والتونا والرنجة.

٣ - الصويا:

بروتين الصويا يقلل من نسبة الكوليسترول السيئ، ويرفع نسبة الكوليسترول الجيد، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة باسم (أيسوفلافون) (Isofavond) التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

٤ - الألياف الغذائية:

هناك دلائل علمية قوية على قدرة الألياف الغذائية في تقليل نسبة الكوليسترول، كما تقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم وتساعد على التخلص من الإمساك وتزيد من الإحساس بالشبع. وتوجد الألياف الغذائية في منتجات الشوفان الكاملة والبقول الجافة والشعير والحبسلة والفواكه الحمضية والتفاح والذرة.

٥ - الحبوب الكاملة:

تحتوي الحبوب الكاملة على الألياف غير القابلة للهضم، وتناول هذه المنتجات يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة الثلث إلى النصف.

٦ - الفواكه والخضراوات:



تناول (٥) حصص من الفواكه والخضراوات في اليوم يقلل من الإصابة بالأمراض التاجية وضغط الدم وسرطان القولون، فهي مصدر مهم للألياف، كما أنها قليلة الدسم طبيعياً.

شكل (٢٥)

٧ - حامض الفوليك وفيتامين (ب٦) :



شكل (٢٦)

يوجد حامض الفوليك في الخضراوات الورقية الداكنة مثل : السبانخ والبقول الجافة والبسلة وعصير البرتقال . ويوجد فيتامين (ب٦) في الدجاج واللحم البقري والحبوب الكاملة والموز . ويعمل الاثنان على تقليل نسبة الهوموسيستين (Homocystein) ، وهو أحد الأحماض الأمينية الذي أظهر ارتباطاً مباشراً بزيادة نسبة الإصابة بالأمراض القلبية .

٨ - الشاي :



شكل (٢٧)

يحتوي الشاي الأسود على نسبة عالية من مضادات الأكسدة الفلافونويدز (Flavenoids) التي تقلل من الإصابة بتصلب الشرايين؛ لذا ينصح بتناول كوب على الأقل في اليوم .

٩ - المكسرات :



شكل (٢٨)

وخاصة الجوز واللوز ولكن بمقدار ضئيل؛ وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون فينصح بتناول مقدار (٣٠) غرام في اليوم، وهذا يوفر نسبة كافية من (فيتامين E) الذي يقلل من الإصابة بالجلطات .

١٠ - بذور الكتان :

تحتوي على الألياف والأحماض الدهنية والأوميغا (٣) والليغنان، وتُعدُّ من أقوى المواد الغذائية في تخفيض نسبة الكوليسترول .

مختارات من أطباق راقية للحفلات

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



الأصول التي ينبغي مراعاتها عند إعداد حفلة الشاي.



إعداد بعض أصناف الطعام التي يمكن تقديمها عند إعداد حفلة الشاي.



عمل بعض أنواع المشروبات.



المقدمة



حفلات الشاي اجتماعات خفيفة في أوقات معينة غير أوقات الوجبات الرئيسية، يجتمع فيها الأقارب، أو الأصدقاء أو الجيران. وتختلف طبيعتها تبعاً لمناسبتها، وموعد إقامتها، فقد تكون مباركة بمنزل، أو تهنئة بمولد، أو تخرج، أو غير ذلك من المناسبات. ولهذه الحفلات أهمية كبرى في تكوين العلاقات، وإقامة الصداقات الشخصية والأسرية، وفي تواصل الأقارب وتحقيقهم لمعنى حديث الرسول ﷺ: الذي رونّه أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: «الرحم معلقة بالعرش تقول: من وصلني وصله الله ومن قطعني قطع الله» [صحيح مسلم: ٢٥٥٥].

ويميل أكثر الناس إلى هذا النوع من الحفلات، لسهولة وقلة تكاليفها، إذ إنها تعتمد على تقديم المشروبات فقط كالشاي والقهوة وما يتبعها دون الالتزام بتقديم وجبة معها. ويعتمد نجاح أي حفلة على التخطيط والتحضير لها.

كيف أقيم حفلة شاي مميزة؟

قواعد وأصول ينبغي مراعاتها قبل إقامة حفلات الشاي:

أولاً: تحديد تاريخ وموعد الحفل، ونوع الدعوة.
ثانياً: تحديد عدد المدعوين حسب مساحة المكان الذي ستقام فيه الحفلة، وكذلك الإمكانيات المتاحة والميزانية المعدة لها.

ثالثاً: توجيه الدعوة، ويتم ذلك بثلاث طرق:

- ★ الدعوة الشفهية للقريبات والصديقات.
- ★ الهاتف أو رسائل الخلوي "الجوال" أو النقال، إذا كان الحفل غير رسمي، مع تحديد التاريخ، وموعد ومكان الحفل.
- ★ البطاقات، كما في الحفلات الرسمية.

الإعدادات للحفلة:

- ★ اختيار وسائل تسلية ممتعة للجميع.
- ★ الترحيب بالضيوف، والحرص على راحتهم وتعريف بعضهن ببعض مع عدم تجاهل السن أو المركز في الحفلات الرسمية كثيرة العدد.
- ★ إعداد قائمة بالأصناف المراد تقديمها، ويتوقف اختيارها على نوع الحفل المقام، وعلى العادات والبيئة، وعلى المبلغ المخصص للإنفاق في هذه المناسبة، وكذلك على الوقت اللازم لإعداد وتقديم الأطباق.
- ★ إعداد الأدوات اللازمة للمائدة، ويستلزم ذلك وجود المقارن، والقوط، والأواني الفضية (الشوك - الملاعق - السكاكين) والفناجين، والأطباق الفردية، وأطباق الفرن، ومجملات المائدة.

المشروبات:



تعريف

سوائل يتم إعدادها من مواد مختلفة وبطرق متنوعة، وتستعمل غذائياً لأغراض متعددة، فمن المشروبات ما يستعمل لفتح الشهية، ومنها ما يؤخذ لهضم الطعام، أو لتنبية الجهاز العصبي، أو لتهدئة الأعصاب وإزالة التوتر العصبي والتشنجات، ومنها ما يزيل المغص وأوجاع البطن أو يفيد في التغذية العامة، ومنها ما يقتصر نفعه على إزالة العطش وإرواء الظمأ.

أقسام المشروبات:

أولاً المشروبات الساخنة

وتشمل المنبهات، وهي مشروبات تنبه الأعصاب، وتوقظ الذهن، وتحفز الفكر، وتزيد من قدرة الإنسان على العمل، كما أنها تبعث في نفسه الحيوية والنشاط، وأهم أنواع المنبهات:

القهوة:



شكل (٢٩)

رمز الحفاوة الأول في الدول العربية عامة، والمملكة خاصة، وتحتوي على الكافيين، ومواد بروتينية ومواد دهنية ومواد كربوهيدراتية وأملاح معدنية، شكل (٢٩)

الشاي:



شكل (٣٠)

قيمتها الغذائية لا تكاد تذكر وتقتصر فائدته على النشاط الذي يمنحه للجهاز العصبي، وعلى مساعدته في هضم الطعام وإفراز البول، شكل (٣٠).

الكاكاو:



شكل (٣١)

يحتوي على المواد الآتية: بيومين، وهي مادة منبهة للأعصاب، ومُدرة للبول، ومواد دهنية، ومواد بروتينية، ومواد كربوهيدراتية، وأملاح معدنية من كالسيوم وفسفور. قيمته الغذائية كبيرة إذا ما قورنت بالشاي والقهوة، ولكنه صعب الهضم. ويوجد أيضًا مشروبات من بعض النباتات العطرية مثل: الزنجبيل، القرفة، والنعناع، والكمون. وعادة ما تتناول هذه المشروبات الساخنة بكثرة في فصل الشتاء، حيث تُمد الجسم بالدفء والحرارة، شكل (٣١).
تُقدم المشروبات الساخنة للضيوف رمزاً للتكريم والحفاوة بهم خاصة الشاي والقهوة.

ثانياً المشروبات الباردة

المُرطبات



شكل (٣٢)

يعتمد في تحضيرها على الصودا أو الماء الغازي (المشروبات الغازية)، وقد ظهرت منها أنواع مختلفة بأسماء متنوعة، وهي متشابهة في جوهر التركيب، وإن اختلفت أسماؤها وألوانها، وتباين طعمها ومذاقها. وتتركب غالبية أنواع المرطبات من الماء والسكر والصودا، إلى جانب المواد المستخرجة من الأعشاب أو الفواكه، أو المواد الكيميائية المختلفة، والتي يختص بها كل نوع من أنواع المرطبات. والمرطبات ليس لها أي قيمة غذائية تذكر، فهي تُرطب الجوف، وتُزيل العطش ونفعها للجسم قليل إذا ما قورن بالأضرار التي تنجم عن استعمالها، وهذه الأضرار تصل إلى المعدة والجهاز الهضمي والأسنان على السواء، شكل (٣٢).

العصائر



شكل (٣٣)

مشروبات لذيذة الطعم، غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية، مفيدة للهضم، مدرة للبول. وعصائر الفواكه نوعان: طازج، محفوظ.

ولاشك أن الطازج أفضل من المحفوظ، لأنه يحتفظ أكثر بفيتاميناته، ولكننا أحياناً لا نستطيع تقديم العصائر الطبيعية لأفراد أسرنا أو لضيوفنا، لذلك فإننا نستعين بالعصائر المحفوظة كبديل، وهي أفضل من غيرها، شكل (٣٣).

أمثلة لبعض المشروبات الساخنة والباردة والحلويات والمواالح وطرق إعدادها

مشروبات ساخنة

الكابتشينو

المقادير:

١ كوب سكر.

١ كوب ماء.

١ كوب قهوة سريعة التحضير.

الطريقة:



شكل (٣٤)

– تخلط المقادير في الخلاط إلى أن يصبح المزيج مثل الكريمة، يوضع في برطمان زجاجي ويوضع في الفريزر لحين الحاجة.

– عند الرغبة في عمل الكابتشينو اغلي الحليب والسكر حسب الرغبة وأضيفي من الخليط ملعقة للكوب الواحد ويصب الحليب من بُعد، بحيث يساعد على تكون رغوة كثيفة، ثم يرش قليل من بودرة الشوكولاته ويقدم ساخناً، شكل (٣٤).

قهوة الموكا

المقادير:



شكل (٣٥)

ملعقتان من السكر. 🦋

ملعقتان من القهوة سريعة التحضير. 🦋

ملعقتان من مسحوق الكاكاو. 🦋

(٥) ملاعق حليب بودرة. 🦋

١ كوب ماء مغلي. 🦋

للتزيين:

دريم ويب يخفق مع $\frac{1}{4}$ كوب حليب سائل بارد حتى يتكاثف. 🦋

مقدار من التوفي. 🦋

طريقة عمل التوفي:

١ كوب سكر، $\frac{1}{4}$ إصبع زبدة، ملعقة قشطة، $\frac{1}{4}$ كوب حليب سائل، ملعقة (قرفة + كاكاو + سكر).
(نضع السكر والزبدة على النار حتى يذوب السكر ويشقر قليلاً، ثم نرفعه عن النار ونضيف باقي المقادير، ثم يعاد على نار خفيفة مع التحريك المستمر حتى يذوب ويتجانس تماماً وننتبه ألا يحترق أو يعمق لونه).

الطريقة:

- تخلط المقادير في الخلاط حتى تتجانس وتغلظ.
- يسخن المزيج على نار هادئة.
- يصب مقدار من التوفي في قاع الكوب، وكذلك جوانبه على هيئة خطوط تجميلية عشوائية.
- يصب الموكا في الكوب المزين بالتوفي.
- يزين وجهها بالدريم ويب المخفوق (بواسطة القمع)، ثم يرش بقليل من التوفي والشوكولاته البودرة، شكل (٣٥).



لهذا يظهر أحياناً لون أبيض على الشوكولاته بعد تبريدها ؟

مشروبات باردة

العصائر

عصير الطبقات:

المقادير:

الطبقة الأولى:

عصير مانجا جاهز.

تفاحة واحدة و حبة من الخوخ ومشمش مقطع شرائح رفيعة.

الطبقة الثانية:

$\frac{1}{4}$ كوب حليب بارد.

$\frac{1}{4}$ فتجان سكر.

شرائح من الكيوي.

موزة متوسطة.

الطبقة الثالثة:

عصير فراولة.

حبة موز شرائح.

حبة فراولة شرائح.

الطبقة الأخيرة:

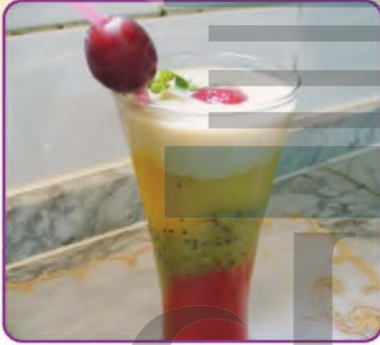
كريمة مخفوقة جاهزة.

صنوبر.

فراولة شرائح.

الطريقة:

- نستخدم كوب كبير الحجم- بحيث يوضع في أسفل الكوب الطبقة الأولى، ثم نضع بعد ذلك الطبقة الثانية حيث نقوم بخلط الموز والحليب والسكر ويصب في الكأس، ثم نضع شرائح الكيوي، ثم نضع بعد ذلك شرائح الموز والفراولة لصنع الطبقة الثالثة، ثم نسكب فوقه عصير الفراولة.
- يوضع طبقة من الكريمة المخفوقة على الوجه.
- يزين بقطع الفراولة وكذلك الصنوبر، ثم يقدم، شكل (٣٦).



شكل (٣٦)

العصير الأصفهاني

المقادير:



- ✧ عصير مانجو جاهز أو يحضر منزلياً (شرائح مانجو طازجة أو مجمدة تخلط بالخلاط مع ماء وسكر حتى نحصل على القوام المطلوب) .
- ✧ زبادي (ملعقة لكل كوب من عصير المانجو) .
- ✧ حليب بودرة (ملعقة لكل كوب من عصير المانجو) .

الطريقة:

تخلط المقادير في الخلاط مع قليل من الثلج .

شكل (٣٧)

طريقة التقديم:

نحضر أكواب طويلة أو ذات عنق، ويصب في قاع كل كوب ملعقة من الفيمتو المركز، ثم يصب عليها العصير لإعطاء الشكل المتموج، شكل (٣٧) .

عصير الأناناس والبرتقال

المقادير:



- ✧ علبه أناناس .
- ✧ ١ كوب عصير برتقال .
- ✧ ١ كوب حليب .

الطريقة:

- تُوضع محتويات علبه الأناناس مع مائها في الخلاط وتخلط جيداً .
- يُخلط الحليب وعصير البرتقال مع الأناناس في الخلاط .
- تصب في أكواب، وتكمل الأكواب حسب الرغبة، شكل (٣٨) .

شكل (٣٨)

فائدة



**الأناس والبرتقال يحتويان على الألياف الغذائية المفيدة
للوفاة من بعض الأمراض المزمنة والإمساك.**

عصير الفواكه العائمة

المقادير:



شكل (٣٩)

- زجاجة كبيرة عصير التفاح (سيدر).
- زجاجة سفن أب صغيرة.
- ليمونة، برتقالة، تفاحة.
- ١ كوب عنب أسود.
- ورقات من النعناع.

الطريقة:

- يصب العصير مع السفن أب في وعاء العصير.
- تقطع الفاكهة (ليمونة، برتقالة، التفاحة) بقشرها إلى أرباع، ثم شرائح رقيقة ومباشرة توضع في العصير، ثم يوضع العنب.
- تترك قرابة $\frac{1}{3}$ ساعة ليتمازج الطعم، ثم يصب العصير في كأس التقديم وبواسطة الملقاط تخرج الفواكه المترسبة في القاع وتوزع بالتساوي على أكواب، ثم يوضع في كل كوب ورقتا نعناع، شكل (٣٩).

الحلويات

حلى البالون



شكل (٤٠)

المقادير:

شوكولاتة مذابة بحمام مائي أو

بالميكروويف (٤٠٠ غرام).

بالونات صغيرة.

الحشوة (علبة قشطة - ١٠ حبات

بسكويت بالكريمة - باكوشوكولاتة

(١٠٠) غرام أو (١/٣) كيس شعيرية

دقيقة محموسة على نار مع ملعقة زبدة،

ثم تخلط مع قليل من حليب مركز

محلّى.

الطريقة:

- تنفخ ١٥ بالونة تقريبًا.

- تترك الشوكولاتة حتى تبرد قليلاً ثم يدهن بها قاعدة البالون بالإصبع حتى يغطي ثلاثة أرباع البالونة تقريبًا بالشوكولاتة بشكل جيد وسميك، تصف في صحن وتدخل الثلاجة حتى تجمد.

- تخرج البالونات من الثلاجة بعد أن تبرد تمامًا وترفع من الصينية بحذر (يجب التأكد من عدم وجود ثقب أو فراغ على الشوكولاتة).

- تمزق البالونات وتزال من داخل الشوكولاتة.

- تخلط مقادير الحشوة سوياً بالخلاط، ثم تعبأ بها ٣/٤ تجويف الشوكولاتة، ثم تغلق الفتحة بالشوكولاتة المذابة، ثم تعاد إلى الثلاجة.

- يزين الوجه بالشوكولاتة الملونة الذائبة حسب الرغبة، شكل (٤٠).

مربعات كيك بالشوكولاته

المقادير:



شكل (٤١)

- ١ علبة من خليط الشوكولاته الجاهزة. 
- $\frac{1}{4}$ كوب طحين أبيض. 
- ١ علبة كريمة الفانيليا (فورست). 
- $\frac{3}{4}$ كوب فول سوداني مجروش. 
- ٣ أكواب كورن فلكس الرز. 
- ١ كوب كريمة الفول السوداني. 
- ٢ كوب شوكلاتة شيبسي. 
- زيت نباتي للدهن. 

الطريقة:

- يسخن الفرن عند ١٨٠ م يدهن قالب الفرن بقياس ٣٠ × ٢٠ سم بالزيت.
- تحضر كيك الشوكولاته كما هو موضح بالتعليمات المرفقة على الغلاف مع إضافة الطحين لها، ثم تخبز بالفرن وتترك تبرد تمامًا.
- يوزع فروست الفانيليا على سطح الكيك. ثم يوزع الفول السوداني وتترك بالشلاجة تبرد حتى تحضر خليط الحبوب.
- يوضع الكورن فلكس في إناء عميق، ثم يترك جانباً، تسيح زبدة الفول السوداني مع شوكلاتة شيبس على نار هادئة مع التقليب المستمر، يسكب على الكورن فلكس وتخلط جيداً، ثم يفرد على خليط الكيك، تترك حتى تبرد تماماً ساعة، ثم تقطع مكعبات وتقدم، شكل (٤١).

حلو التمر

المقادير:



شكل (٤٢)

١٠ قطع بسكوت شوكولاته.

١ ملعقة شاي دارسين.

٢ كأس رطب بدون نواة.

٣ قيمر (قشطة).

$\frac{1}{3}$ كأس حليب مركز ومحلى.

٦ قطع جبن كريمة.

١ كيس كريمة بودرة.

$\frac{1}{4}$ كأس ماء بارد.

صلصة التوفي.

جوز.

الطريقة:

– يطحن البسكوت خشناً، ثم يخلط مع الدارسين ويوزع في كاسات التقديم؛ ليغطي ربع حجم الكاسة، ثم توضع ٣ قطع رطب في كل كاسة فوق البسكوت.

– تخفق الكريمة مع الماء البارد حتى يصبح الخليط كالرغوة، ثم يضاف القيمر والجبن والحليب المركز وكأس الرطب ويخلط جيداً حتى يتكون خليط متجانس، يوضع في الثلاجة لمدة (٣٠) دقيقة، ثم يوزع الخليط في الكاسات؛ ليملى $\frac{3}{4}$ الكاس.

– يسكب مقدار ملعقة شاي من صلصة التوفي وتزين بحبات الجوز، يترك في الثلاجة لحين التقديم، شكل (٤٢).

فكري



لماذا أمر الله عزّ وجلّ مريم عليها السلام بهزّ جذع النخلة وهي في حالة الوضوء؟
حتى يزداد إيمانها و تقرّ عينها

كيكة التفاح

المقادير:

- ١/٣ كأس زيت .
- ١/٣ كأس سكر .
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج باودر .
- ١/٣ كأس ماء .
- بيضتان / فانيليا .
- ٢ كأس بسكويت شاي .



شكل (٤٣)



شكل (٤٤)

الطريقة:

الطبقة الأولى:

- تخلط المقادير الأربعة السابقة بالخلاط، ثم يضاف إليها البيكنج باودر والبسكويت، شكل (٤٣).
- تصب في القوالب وتدخل الفرن إلى أن ينضج، ثم يحمر من أعلى.

الطبقة الثانية:

- ١/٣ علبة حليب نستله.
- ٨ حبات جينة كيري.
- تخلط سوياً، ثم يصب قليلاً فوق كل قالب وتدخل الفرن دقائق، ثم نخرجها.



شكل (٤٥)

الطبقة الثالثة:

- ١/٣ كأس سكر .
- ١/٤ كوب ماء .
- ١ ملعقة نشاء .
- ١ ملعقة صغيرة قرفة .
- تفاح مقطع صغير .
- تطلهى على النار إلى أن يجمد السائل، شكل (٤٤).
- توضع فوق خليط الكيك، شكل (٤٥) و(٤٦).



شكل (٤٦)

فائدة

بدلاً من رش الطحين في صينية الكيك قبل وضع الخليط،
ضعي بعضاً من مسحوق الكيك المعلب؛ لتتخلصي من الطبقة
البيضاء التي تتكون على الكيك بعد الخبز بسبب الطحين.

حلى الأكواب الصغيرة

المقادير:



شكل (٤٧)

- علبة قشطة.
- كوب حليب بارد.
- ملعقتان من بودرة كاكاو.
- أصابع بسكويت هشة للتزيين.
- ظرفان دريم ويب.
- ظرف كريم كاراميل.
- شرائح كيك سويسرول صغير.

الطريقة:

- يخلط (دريم ويب + الحليب) بخلاط الكيك حتى يغلظ قوامه، ثم تضاف القشطة ويقسم الخليط (٣) أقسام: (قسم نخلط معه الكاكاو، قسم نخلط معه الكريمة، قسم نتركه سادة).
- نجهز الأكواب الصغيرة ونضع في القاع شريحة من الكيك.
- نحضر القمع ويملا بالخليط الأصغر، ثم يعصر على هيئة طبقة في كل كوب، ثم نفعل مثل ذلك بالخليط البني، ثم الأبيض، بحيث تتشكل لدينا (٣) طبقات وفي الآخر تحمل بالفستق المبشور ويغرس في كل كوب قطعة بسكويت ويمكن رش الفستق المطحون بين الطبقات أو رش الوجه بالتوفي، ومن ثم تبرد، شكل (٤٧) .

فكري

لماذا ينصح بعدم الإكثار من تناول القشطة أو الكريمة المخفوقة (الدريم ويب)؟

لأنها تؤدي إلى ترسبات دهنية على الكبد و ارتفاع في نسبة الكوليسترول في الدم

تارت الورد الصغير بالشوكولاته

المقادير:



١/٣ كوب سكر.

١ صفار بيضة.

رشة ملح.

١/٤ كوب دقيق.

١ أصبع زبدة ١٠٠ جرام.

١ ملعقة كبيرة فانيليا سائلة.

مقادير الحشوة:

شكل (٤٨)



شكل (٤٩)



شكل (٥٠)

شوكولاتة نوتيلا السائلة. كريمة خفق. حبات البندق المحمص.

الطريقة:

– يقطع أصبع الزبدة مكعبات وهو بارد.

– يخلط الزبدة مع السكر جيداً.

– يضاف الدقيق ورشة الملح ونستمر بالخلط حتى يصبح مثل فتات الخبز.

– يضاف صفار البيضة مع الفانيليا السائلة ويخلط ويكمل بعد ذلك

بالعجن باليد ويغلف بالبلاستيك.

– يترك في الثلاجة ثلث ساعة حتى يبرد.

– تخرج من البلاستيك وترش بالدقيق وتفرد باتجاه واحد حتى لا تشقق

العجينة وتقطع على شكل وردة.

– توضع في صينية الميني كب كيك وعند الانتهاء من المقدار كاملاً وهو

يكون (١٤) قطعة يدخل للثلاجة حتى يبرد لمدة ربع ساعة، شكل (٤٨).

– توضع في الفرن على درجة متوسطة بعد إخراجها من الثلاجة وهو بارد ويحمر بشكل بسيط جداً من تحت،

ثم من الأعلى وعند خروجه من الفرن يفضل عدم لمسه حتى يبرد تماماً حتى يحافظ على شكله حتى لا ينكسر.

– توضع حبة بندق محمص في وسط كل وردة.

– نحضر الشوكولاته، بتسخين كريمة الخفق ويؤخذ مقدار من شوكولاتة نوتيلا ويوضع عليها وتحرك، ثم

تضاف من الشوكولاته؛ حتى نحصل على القوام المطلوب يصب في وسط التارت حتى يغطي حبات البندق

ويبرد بالثلاجة ويقدم، شكل (٤٩) و (٥٠).

المـوالـح

باي التوست

المقادير:

- ١ كيس توست عادي.
- $\frac{1}{4}$ قالب زبدة.
- ٢ فص ثوم مهروس.
- ٢ كوب شرائح مشروم.
- ١ فلفل أحمر بارد مفروم.
- $\frac{1}{4}$ علبة كريمة حامضة.
- ٣ ملاعق شاي ماسترد.
- ١ كوب جبنة شيدر.
- ٢ ملعقة أكل أوريجانو.
- $\frac{1}{4}$ جبنة بارميزان مبشورة.
- قليل من زيت الزيتون للدهن.



شكل (٥١)

الطريقة:

—تسخن الزبدة، ثم يضاف الثوم ويقلب على نار حتى يحمر، تضاف شرائح المشروم ويقلب على نار، ثم يضاف الفلفل المفروم، يطهى حتى يلين يضاف الماسترد، الكريمة الحامضة وجبنة شيدر، يخلط جيداً، ثم يترك جانباً.

—ترق شرائح التوست بواسطة الفرادة إلى سماكة قليلة جداً، ثم تقطع الى دوائر، تمسح الشرائح بزيت الزيتون، ثم توضع كل واحدة في قالب التارت حتى تأخذ الشكل.

—يوضع مقدار من حشوة المشروم داخل كل قالب، ثم تغطى بشريحة توست دائرية أخرى ويضغط على الحواف.

—يرش السطح بالأوريجانو وجبنة البارميزان ويخبز في فرن ساخن حتى يتحمر، ثم يقدم ساخناً، شكل (٥١).

فطائر الورد

المقادير:



شكل (٥٢)

- كوبان من الدقيق .
- ١ ملعقة بكنج باودر .
- (٣) ملاعق حليب باودر .
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح .
- ملعقتا خميرة فورية .
- ملعقتان من السكر .
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت .
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء تقريبًا .

الطريقة:

- تخلط المقادير الجافة، ثم تفرك بالزيت حتى تتجانس معها، ثم يضاف الماء تدريجيًا لتتكون عجينة متماسكة، ثم تترك لتختمر من نصف إلى ثلاثة أرباع الساعة .
- تفرد العجينة، ثم تقطع دوائر بواسطة القطاعة المستديرة، ثم نضع الحشوة داخل كل دائرة ونثنى عليها بشكل نصف دائرة .
- نغمس طرفها المنحني في البيض، ثم في السماق ونبدأ بالصف في صينية الفرن الدائرية بحيث يكون السماق للخارج حتى ينتهي الصف .
- نغمس طرف الفطائر في الزعتر ونكمل الصف الثاني داخل الأول حتى النهاية، ثم نصف النصف الثالث المغموس بالسماق وهكذا حتى تمتلئ الصينية، ثم نخبز بالفرن، شكل (٥٢) .

فطائر التوست والبسكويت

المقادير:



شكل (٥٣)

- بسكويت مالح (حجم صغير) .
- خبز توست .
- جبن سائل .
- سماق - زعتر .
- لبنة .
- مايونيز .
- شرائح زيتون أخضر .



فائدة

لتقطيع الخبز والزبدة بسهولة سخني السكين على النار
قبل القطع.

الطريقة:

- تزال أطراف خبز التوست، ثم يقطع إلى مربعات بحجم البسكويت.
- يدهن وجه كل قطعة (بالجن + المايونيز)، ثم يثبت في كل جهة قطعة بسكويت.
- تخلط اللبنة بالزعر أو البقسماط أو كليهما معاً (كل واحدة في طبق)، ثم توضع في قمع التزيين ويزين وجه البسكويت بوردة اللبنة وحببات الزيتون والجزر المبشور، شكل (٥٣).

فاهيتا الدجاج

المقادير:



شكل (٥٤)

- خبز مفروود أو تورتيلا.
- ٣ كوب بصل مفروم.
- ٣ أكواب شرائح دجاج، طويلة خفيفة.
- ٢ ملعقة طعام طحين أبيض.
- ٣ فلفل بارد ملون.
- ١ كوب صلصة طماطم.
- ٢ ملعقة أكل زيت.
- ١ ملعقة شاي ثوم مهروس.
- ١/٤ كوب كتشاب.
- ١/٤ ملعقة شاي بهارات تاكو.
- ١ كوب جبنة شيدر مبشور.
- ٢ كوب شرائح خس.
- ملح، فلفل أسود.

الطريقة :

- يرش الدجاج بالطحين والملح ويترك (١٠) دقائق، ثم يغسل ويجفف جيداً، ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود وبهارات التاكو، ثم يترك في الثلاجة لمدة ساعة.
- توضع ملعقة اكل زيت في الشواية الكهربائية أو على صاجة سميكة على النار مباشرة، ثم يشوى الدجاج ويقلب حتى ينضج (٢٠) دقيقة، ثم يترك جانباً.
- يُحمر البصل والثوم على النار في بقية الزيت حتى ينضج، ثم يضاف إليه الفلفل الملون ويقلب لمدة دقيقتين، ثم يضاف صلصة الطماطم (الكاتشاب)، ثم يطهى لمدة (١٠) دقائق، يضاف الدجاج ويقلب لمدة (٥) دقائق على نار هادئة.
- تفصل شريحتي الخبز عن بعضها، ثم يوضع مقدار من الحشوة في طرف الخبز ويوضع عليها الخس والجبن، ثم تطوى على شكل إسطواني وتقسّم إلى جزأين، ثم تقدم ساخنة مع البطاطس المقلية، شكل (٥٤) .

فطائر التوست المقلي

المقادير :

- ✿ كيس توست (طازج وطري) .
- ✿ (٤) بيضات مخفوقة .
- ✿ ١ كوب بقسماط .

الحشوة :

- ✿ صحن دجاج فيليه (٤ قطع) .
- ✿ (٣) فلفل رومي مقطع قطع صغيرة .
- ✿ (١) كوب شاي صلصة الصويا المالحة .
- ✿ ملح .
- ✿ ملعقة كبيرة جبن سائل .
- ✿ بصلتان تقطعان قطع صغيرة .
- ✿ ملعقة بهارات .
- ✿ (١) علبه قشطة .
- ✿ ١ كوب خس مقطع شرائح رفيعة

الطريقة :

- تؤخذ شريحتان من التوست وتفرد سوياً بواسطة النشابة .
- تقطع سوياً بواسطة قطعة كبيرة تحتوي معظم شريحتي الخبز المفرد ونكمل بنفس الطريقة على كامل الكمية .
- تجمع هذه الأقراص، ثم تغمس في بيض، ثم في بقسماط وتقلي في زيت غزير .



شكل (٥٥)

- يقطع كل قرص إلى نصفين يحشى بالخشوة.
- تُعدُّ الخشوة بحمس البصل حتى يصفر لونه ويضاف إليه البهارات، ثم الدجاج ويقلب حتى يشارف على النضج، يوضع عليه الملح وباقي المقادير عدا الخس.
- ترفع الخشوة عن النار ويضاف لها الخس وتخلط سوياً، ثم يحشى بها الخبز، شكل (٥٥).

رولات التوست والدجاج



شكل (٥٦)

المقادير:

- كيس توست.
- بصلتان مقطعتان قطعاً صغيرة.
- دجاجة مسلوقة ومفتة.
- ملعقة مايونيز.
- ملح - فلفل - ملحقة بهارات.
- فص ثوم مهروس.
- ملعقة سماق.
- ملعقة زيت.
- جبين سائل.
- جزر مبشور.

الطريقة:

- يحمس البصل والثوم في الزيت، ثم يضاف الدجاج، ثم الملح والفلفل والبهارات والسماق ويترك على نار هادئة لمدة (٥) دقائق.
- تزال أطراف التوست ويمسح بالمايونيز على كل واحدة، ثم يفرد عليه قليل من الخشوة، ثم يرش بقليل من البقدونس والكزبرة ويطوى على شكل أسطوانة، ثم يدهن الطرفان بجبين سائل خفيف ويلصق على أحد الطرفين بقدونس والآخر جزر مبشور وتصف في صحن بالتبادل، شكل (٥٦).

فائدة

يمكن استبدال حشوات الدجاج بالتونة للتنوع والفائدة.

Handwriting practice lines with a large stylized 'H' watermark and the text 'الحلول اون لاين hulul.online'.