إصدار NutriLabs العربي المعاد تصميمه

# نظام بدائل الأغذية

## للمأكولات الشائعة في المجتمع الأردني والعربي

المعلومات كاملة في كتاب جديد: شرح أوضح، جداول أحدث شكلا، وقراءة أسهل.

| 179 | 9 | 80 |
| --- | --- | --- |
| صنفا في الحاسبة | قوائم أساسية | صفحة معلومات مرجعية |

### داخل هذا الإصدار

القوائم والإرشادات، الأطعمة الحرة والوجبات السريعة، الأطباق المحلية،

المصطلحات والمراجع والملاحق وفهرس الأطعمة — دون صفحات ممسوحة.

**إعداد المحتوى العلمي: حامد التكروري، هبة البوادي، ريما تيم، نسيم الشويات**

المرجع: الطبعة الثانية، الإصدار الأول 2018 — دار الشروق

nutrilabsjo.com/tools/exchanges

للتعليم وتخطيط الوجبات؛ راجع أخصائي التغذية قبل الاعتماد العلاجي.

عن الإصدار

# المصدر وحقوق الاستخدام

توثيق واضح وقراءة أسهل مع الحفاظ على أصحاب المحتوى

## المحتوى العلمي

في المجتمع الأردني والعربي» في تصميم جديد بالكامل من NutriLabs. لا يتضمن صفحات الكتاب الممسوحة أو تصميمه الأصلي. هذا الإصدار يعيد تنسيق المعلومات الواردة في كتاب «نظام بدائل الأغذية للمأكولات الشائعة

إعداد وتأليف: الدكتور حامد رباح التكروري، الدكتورة هبة أحمد البوادي، الدكتورة ريما فايز تيم، والمهندس الزراعي نسيم محمد الشويات.

الإصدار الأول 2018. دار الشروق للنشر والتوزيع. رقم الإيداع في دائرة المكتبة الوطنية 2017/10/5643. ISBN 978-9957-00-685-3.
الطبعة الثانية،

### الحقوق والاستخدام

جميع الحقوق محفوظة للمؤلفين والناشر كما وردت في المصدر. هذا التنزيل للتعلم والاستخدام المهني، ولا يعاد نشره أو بيعه أو نسبته إلى NutriLabs.

### تنبيه صحي

المقادير تقريبية وتختلف بحسب الصنف والوصفة والتحضير والملصق الغذائي. راجع أخصائي التغذية قبل استخدام الجداول لوصفة علاجية، ولا تعد جداول الاحتياجات التاريخية بديلا عن التوصيات الحديثة.

## طريقة العمل على الإصدار

والمصطلحات والمراجع والملاحق. حذفت الصور الزخرفية وعلامات المسح، ونقحت الأخطاء القراءية الواضحة مع الاحتفاظ بالمضمون. استخدمت بيانات الحاسبة المنقحة للقوائم الأساسية، وأعيد تنسيق الشرح والأطعمة الحرة والوجبات السريعة والأطباق المركبة

## المحتويات


- 1. المقدمات وأسس إعداد الأطعمة المركبة
- 2. الغذاء الصحي وضبط الوزن
- 3. مدخل إلى نظام بدائل الأغذية
- 4. القوائم الأساسية والإرشادات والمقادير
- 5. الأطعمة الحرة والوجبات السريعة
- 6. الأطباق المحلية المركبة: الرئيسية والمقبلات والحلويات
- 7. المصطلحات والمراجع
- 8. الملاحق: التخطيط والاحتياجات والهرم والطبق الغذائي
- 9. فهرس الأطعمة بحسب الأقسام

01

# المقدمات وأسس الإعداد

منهجية المرجع في تحضير الأطعمة وتحليلها وتحديد البدائل

## مقدمة الطبعة الثانية

ولقي تقديرا واستحسانا من المهتمين بعلم التغذية والحميات الغذائية، وزاد الطلب عليه مما جعلنا نعيد الطبعة الأولى بعد ثلاث سنوات. خلالها استعمال الكتاب من قبل الطلبة واختصاصيي التغذية في كافة الجامعات الأردنية، كما تم توزيعه وانتشاره في عدد من الدول العربية، مضى على الطبعة الأولى من هذا الكتاب "نظام بدائل المأكلات الشائعة في المجتمع الأردني والعربي" أكثر من سبع سنوات، تم

فهرسا بالمصطلحات والأطعمة باللغة العربية تسهيلا على القارئ وعلى طالب التغذية ليصل إليها بسرعة ويسر وكذلك قمنا بتحديث المراجع. التي وجدت في الطبعة الأولى، وأضفنا معلومات حول "الطبق الغذائي"، الذي أدخل إلى نظام مجموعات الطعام سنة 2013، كما أعددنا لحصول بعض التطورات في علم التغذية، فقد ارتأينا إصدار الطبعة الثانية من هذا الكتاب منقحة ومزيدة، مع مراعاة تصحيح بعض الأخطاء ونظرا

هامة استفدنا منها في إخراج هذه الطبعة. ونخص بالذكر الدكتور رفعت الكرد من جامعة البترا والمهندسة دعاء الجدع من الجامعة الأردنية. ولا يسعنا في هذه الطبعة إلا أن نذكر الزملاء الذين راجعوا الكتاب وقدموا لنا اقتراحات حول الكتاب وأبدوا لنا ملاحظات

نرجو أن تستمر الفائدة من هذا الكتاب للطلبة واختصاصيي التغذية والمهتمين بصحتهم وتغذيتهم في وطننا العربي.

المؤلفون

## بسم الله الرحمن الرحيم

### وبه نستعين

المجتمعات الغربية. إلا أن فكرة النظام قابلة للتطبيق في مجتمعاتنا العربية إذا تم تعديلها بحيث يشمل الأغذية الشائعة الاستعمال في بلادنا. بها وهي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. وقد طور هذا النظام في أمريكا وجاءت الأغذية التي شملتها قوائمه أغذية دارجة فيها وفي مما يسهل تطبيق برامج تخفيف الوزن والحميات المختلفة بحيث يحصل الشخص على حاجته من الطاقة والعناصر الغذائية التي تزود الجسم إن نظام بدائل الأغذية نظام عملي لتخطيط وتقييم الوجبات الغذائية بصورة تقريبية وعملية

إلى الإرشادات الغذائية حول كل قائمة واقتراحات تتعلق بتحسين اختيار الأطعمة من كل قائمة مما يسهم في زيادة معرفة القارئ التغذوية. الحرارية، بحيث يمكن استبدال غذاء معين بأي غذاء آخر في نفس القائمة. وقد تضمن الكتاب العديد من الأمثلة التوضيحية بالإضافة وهي عبارة عن قوائم تحتوي كل منها على مجموعة من الأطعمة التي يتساوى محتوائها من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون و السعرات وميسرة تمكن جميع فئات الناس مهما اختلفت مستوياتهم الثقافية من فهمها وتطبيقها. ثم تطرقنا إلى شرح قوائم الأغذية في هذا النظام، بالصورة التي يمكن أن يطبق بها في الأردن والبلاد العربية. فبدأنا بشرح المبادئ الأساسية للغذاء الصحي و ضبط الوزن و عرضناها بلغة سهلة لذا فقد كان هدفنا من هذا الكتاب عرض نظام البدائل

بالمصطلحات العلمية وثلاثة ملاحق مفيدة لمن يعنى بتقييم وتخطيط الوجبات. ولا شك أن هذا الكتاب موجه إلى كل مهتم بعلوم التغذية، إذ الهاشمية لإدراجها ضمن نظام البدائل في ثلاث مجموعات هي الأطباق الرئيسية والمقبلات والحلويات. وفي نهاية الكتاب أوردنا مسردا الأردنية من دراسة لمحتوى الأطعمة المركبة الشائعة في المجتمعين الأردني والعربي متعاونين مع أساتذة من الجامعة الأردنية والجامعة وقمنا بإدراج قائمة الأطعمة المركبة ضمن نظام البدائل معتمدين على ما قام به فريق من جامعة العلوم و التكنولوجيا

التي ترد في الأذهان حول تحويل الأغذية إلى نظام غذائي بدرجة عالية من المرونة مع استخدام الأغذية المحلية المركبة في تخطيط الوجبات. أن يجيب عن العديد من التساؤلات

إلى تقديم بعض الاقتراحات المفيدة وكذلك لاختصائية التغذية السريرية لوليا أديب الريماوي لمساعدتها في تصميم الشكل النهائي للكتب. الشكر للمهندسة الزراعية آمال نايف الدويري على مساهمتها في ترجمة مصطلحاته ونقلها إلى العربية و طباعته وتدقيق المعلومات بالإضافة ولا يسعنا إلا أن نتقدم بجزيل

الكرام و نرجو من كل مهتم بعلم التغذية أن لا يتردد بإبداء الرأي وتزويدنا بأي اقتراحات من شأنها العمل على تطوير الكتاب في طبعته القادمة.
في الختام نقدم هذا الجهد المتواضع لطلبتنا و قرائنا

والله ولي التوفيق

المؤلفون

## 1- كيفية تحضير الأطعمة:

تفصيلية لكل نوع، ثم تم قياس كل مكون بالمكاييل المتداولة (الملاعق/الفناجين) والقياسات المترية (الغرام، الملغرام و المليلتر...الخ).
من الأطباق على الأقل. ومن أجل تقليل الفروق في طرق تحضير الطعام بين الأفراد، تم أخذ متوسط 5 وصفات من أصل 20 وصفة بطريقة
مناطق الأردن، عن أنواع الأطباق الرئيسية والمقبلات والحلويات التي يقمن عادة بتحضيرها وطلب من كل واحدة منهم أن تسمى (20 نوعا
لنحضر الأطعمة المركبة المحلية المشمولة في هذا الكتاب، تم الاستفسار من 20 ربة بيت، من جميع

## 2- كيفية تحليل الأطعمة:

في الفرن، وأخيرا تم حساب محتوى الكربوهيدرات الكلية من خلال طرح محتوى الرطوبة والرماد والبروتين ومستخلص الإيثر من وزن العينة.
الدهن باستخدام جهاز سوكسلت الخاص بتحليل الدهون وحساب مستخلص الإيثر بطريقة فان سوست، وحساب الرماد بطريقة التحميص
فرن تجفيف. أما محتوى النيتروجين فقد تم قياسه باستخدام طريقة كجيلدال بعد ضرب الناتج بعامل 6.25 لحساب البروتين. كما تم تحليل
في الفرن لمدة 3 أيام ثم طحنها ثم حساب محتوى الرطوبة عن طريق حساب الفرق بين وزن العينة الجافة و وزن العينة الرطبة بعد وضعها في
في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، حيث تم إجراء كل تحليل مرتين (بأخذ حوالي 300 غم) من كل طبق جانبي. وتم تجفيف العينات
(AOAC, 1990) من أجل تحديد محتوى كل من البروتين والدهون والنشويات. وقد تم إجراء التحليل في مختبرات قسم الإنتاج الحيواني
تم إجراء تحليل عينات الأطعمة اعتمادا على طريقة جمعية الكيمائيين التحليليين الأمريكية

## 3- كيفية تحديد حجم البديل الغذائي:

حصة واحدة من اللحوم أو الحليب (بالاعتماد على الكربوهيدرات والدهون في الطعام) وكل 5 غم من الدهون اعتبرت حصة من الدهون.
و جمعية السكري الأمريكية. وفي هذا النظام اعتبر أن كل 15 غم من الكربوهيدرات حصة واحدة من الكربوهيدرات و كل 7-8 غم من البروتين
تقسيم الأطباق الرئيسية والجانبية اعتمادا على محتواها من العناصر الغذائية بالاعتماد على نظام البدائل المتبع في جمعية الحميات الأمريكية
كل منها تساوي 90 غم، ووجد أن الحصة الواحدة تحتوي على 27.3 غم من النشويات و 5.8 غم من البروتين و 6.9 غم من الدهون. وقد تم
و البروتينات و الدهون على عدد الحصص. على سبيل المثال: كان الوزن الصافي لفطائر السبانخ المحضرة 2820 غم وعندها 31 قطعة
من خلال تحديد التحليل الكيمائي لكل طبق تم إعدادها، بعدها تم استخدام البيانات لكل حصة عن طريق قسمة كمية كل من النشويات
أما بالنسبة لتحديد حجم البديل فقد تم حساب أحجام البدائل بالاعتماد على الطريقة المتبعة في نظام بدائل الأغذية

اتبعنا الطريقة التقريبية المستخدمة من قبل ويلر ورفاقه في تحضير وحساب حجم البدائل للأغذية المركبة. فمثلا في الأطباق التي تحتوي على
(Wheeler *et al*, 1996) يمكن تقريب حجم الحصة عندما يكون محتواها من العناصر الغذائية أكثر أو أقل من القيم المذكورة. لذا فقد
والجدير بالذكر أنه حسب ويلر ورفاقه

إهمال الحصة عند احتواء الطعام على 1-3 غم من البروتينات (صفر حصة) بينما اعتبرت الكمية المحتوية على 4-10 غم مساوية لحصة واحدة.
واحدة). بينما تم اعتبار الطعام المحتوي على 3 غم نصف حصة والذي يحتوي 4-7 غم حصة واحدة. وكذلك الحال بالنسبة لبدائل اللحوم فقد تم
على 11-20 غم تساوي حصة واحدة. وبالنسبة للدهون فقد تم إهمال الدهن في الأطعمة التي تحتوي على 1-2 غم من الدهون (صفر حصة
1-5 غم من الكربوهيدرات تم اعتبار حجم الحصة صفرا و أن الأطباق التي تحتوي

4- المقارنة مع جداول تركيب الأغذية المستخدمة في الشرق الأوسط وبرنامج إيشا (ESHA):

الغذائي للأطباق المركبة ولمقارنة النتائج التي تم الحصول عليها من التحليل الكيمائي لهذه الأطعمة مع تلك التي تم حسابها من برنامج إيشا.
و التقاليد الغذائية. كما تم تحليل الأطباق الغذائية وحسابها عن طريق برنامج إيشا (ESHA Research, 2001) من أجل تحديد المحتوى
فالجداول المستعملة في الشرق الأوسط تعرض معظم الأطباق اللبنانية، وكما هو معروف فإن الأردن يشترك مع لبنان في معظم العادات
Pellet and Shadarevian,)، والذي يحتوي على أطعمة مشابهة لتلك التي تم اختيارها وتحليلها، من أجل المقارنة بين أطباقنا وأطباقهم،
تم الاستعانة بكتاب "جداول تركيب الأغذية المستعملة في الشرق الأوسط" لمؤلفها بيليت و شاداريفان (2013

# لدى جمعية الحميات الأمريكية و جمعية السكري الأمريكية:
# 5- الاقتباس من نظام البدائل المعتمد

الواردة في كتاب Exchange Lists for Meal Planning وقد تمت الموافقة من هذه الجمعية وصرح لنا باستخدامها في هذا الكتاب.
لقد تم مراسلة جمعية جمعية الحميات الأمريكية (ADA) للموافقة على اقتباس بعض بدائل الأغذية المشتركة

02

# الغذاء الصحي وضبط الوزن

التنوع الغذائي والنشاط الجسدي وتغيير أسلوب الحياة

# 1- دور الغذاء الصحي في الوقاية من الأمراض

## الغذاء الصحي

واللحوم مصادر جيدة للبروتينات والدهون. ومن خلال تناول هذه الأطعمة المتنوعة نستطيع أن نلبي احتياجات أجسامنا من العناصر الغذائية. والبروتينات والدهون والماء. وتعتبر الخضروات والفواكه والحبوب مصادر جيدة للفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات في حين يعتبر الحليب بصورة أفضل عند استهلاك وجبات غذائية متوازنة تحتوي على الكميات المطلوبة (التي يحتاجها) من الفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات من أجل الوصول إلى تغذية جيدة، لا بد للإنسان أن يتناول أغذية متنوعة يوميا. فالجسم يعمل

لماذا يجدر الاهتمام بوزن الجسم ومراقبته؟

عن طريق تناول كميات أقل من الدهون والسعرات الحرارية مع زيادة النشاط الجسدي يقلل فعليا من احتمالات الإصابة بهذه الأمراض. ضغط الدم وأمراض القلب والسكري. وبالمقابل فإن فقد كمية بسيط من الوزن الزائد، أي بحوالي خمسة إلى سبعة بالمائة من الوزن الأصلي يؤدي تخزين كميات كبيرة من الدهون في جسم الإنسان إلى مشاكل صحية خطيرة للغاية، كالإصابة بارتفاع

للمستهلك العربي في اختيار الأغذية المتنوعة بالكميات المناسبة، وبالتالي يسهل عملية ضبط وزن الجسم والحفاظ على نمط غذائي صحي. وامتاز هذا الكتاب باشتماله على المأكولات الشائعة في المجتمع الأردني والعربي من أطباق رئيسية ومقبلات وحلويات مما يوفر مرونة أكبر طعام مضبوطة من حيث محتواها من الدهون والسعرات الحرارية بما يتلاءم مع الظروف الصحية والاقتصادية والاجتماعية للفرد المستهدف. ولهذه الغاية صمم هذا الكتاب ليساعد المستهلك في استخدام نظام بدائل الأغذية لتخطيط وجبات

كيف يمكن للناس ضبط أوزانهم بطريقة أفضل؟

والنشاط الجسدي وتغيير أسلوب الحياة والاتصال المستمر مع اختصاصي التغذية وفريق الرعاية الصحية. إذ يستطيع كل من اختصاصي الأمد تحديدا حقيقيا للذين يعانون من السمنة. وعلى الرغم من ذلك، فإن إمكانية تحقيقه تتضمن أربعة عناصر أساسية هي: الغذاء الصحي يشكل ضبط وزن الجسم لفترات طويلة

التغذية وفريق الرعاية الصحية مساعدتك في إحداث توازن بين العناصر الثلاثة الأولى وبذلك تستطيع تحقيق أهدافك في ضبط الوزن.

وبشكل عام يمكن للفرد البالغ الحصول يوميا على تلك الاحتياجات عندما يتناول:

- ثلاث حصص من الخضروات
- حصتين من الفواكه
- ست حصص من النشويات والحبوب
- حصتين من الحليب خالي أو قليل الدسم
- 2-3 حصص من اللحوم أي ما يعادل مئة وثمانين غراما (ست أونصات)
- كميات قليلة من الدهون والسكر

## الملح أو الصوديوم

وجود إشارة المملحة (1) بجانب بعض الأطعمة على أنها عالية المحتوى من الصوديوم (400 ملغرام أو أكثر من الصوديوم في الحصة الواحدة). والأطعمة المجمدة والأطعمة الجاهزة غالبا ما تكون عالية المحتوى من الصوديوم. ومن خلال اطلاعك على قوائم البدائل في هذا الكتيب، يدل الصحي سوءا. لذا عليهم استخدام كميات قليلة من الملح في الطبخ وعلى المائدة ما أمكن. كما أن المأكولات الخفيفة والأطعمة المعلبة فيما يتعلق بمرضى ارتفاع ضغط الدم، فإن تناول كميات زائدة من الصوديوم (الملح والأطعمة المالحة) يمكن أن يزيد وضعهم

# الكحول

15 غراما من الكحول و 105 كيلو سعر حراري في الوقت الذي تكون فيه هذه السعرات خالية أو شبه خالية من العناصر الغذائية كما أشرنا. عشرة أونسة من البيرة أو واحد ونصف أونسة من المشروبات الروحية المقطرة. وكل من هذه المشروبات تحتوي الحصة الواحدة منها على وتعادل الحصة الواحدة (الدارج استعمالها في المجتمعات غير الاسلامية) من المشروبات الكحولية خمس أونسات من النبيذ أو اثنتي الدين الاسلامي وتناولها غير شائع في مجتمعاتنا، إلا أنه من الضروري معرفة خصائصه لمن يتناوله أو يستهين بإسهامه في الطاقة والسمنة. غير المشفوعة بعناصر غذائية (السعرات الفارغة)، فكل غرام من الكحول يزيد الجسم بسبعة كيلو سعر من الطاقة. ومع أن الكحول محرم في قد يستهين بعض الناس بما يزوده الكحول للجسم من السعرات الحرارية

# النشاط الجسدي

الجسدي هم الأكثر نجاحا في منع تخزين الدهون الزائدة في الجسم. وهذه بعض الأساليب التي ينبغي لك أن تتعلمها لتجعلك أكثر نشاطا. النشاط الجسدي هو أداة فعالة تملكها لضبط وزنك. وقد بينت الدراسات أن الأشخاص الذين يحافظون على النشاط

• تعلم كيف تعيش حياة أكثر نشاطا، استخدم الدرج في العمل بدلا من المصعد، حاول أن تتمشى مع صديق في الأماكن المجاورة من بيتك.

عشرة دقيقة، ثلاث مرات في اليوم. وإذا أردت أن تبدأ برياضة هوائية منتظمة، فعليك التأكد من خلال طبيبك أولا من أهلية جسمك لذلك. لمدة لا تقل عن ثلاثين إلى ستين دقيقة في اليوم، لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام في الأسبوع أو قم بعمل أي نشاط جسدي لمدة عشرة إلى خمس

• تبنى بالتدريج المشي المنتظم أو أية رياضة هوائية أخرى. ابدأ بالمشي الخفيف وتأكد من أن تمشي

# تغيير أسلوب الحياة

المدى وكافى نفسك - بشيء غير الطعام - عندما تنجح. ويجب عليك أن تعلم مدى استعدادك النفسي واجهزيتك لتغيير أسلوب حياتك. أنه لابد من العلم أن تغيير العادات وخصوصا العادات الغذائية ليس بالأمر السهل. لذا لابد وأن يكون التغيير أمرا تدريجيا: ابدا بأهداف قصيرة الغذائية لهذه ولاه متوازنة وصحية وتصلح لجميع أفراد العائلة. ومع ذلك لابد من بعض التغيير في أسلوب الحياة من أجل فقدان الوزن، كما يتبعون حمية إنقاص الوزن فيما إذا كانوا يستطيعون تناول الأطعمة التي يتناولها بقية أفراد العائلة. والجواب أنه يجب أن تكون الوجبات يتساءل معظم الأشخاص الذين

في الحمية الغذائية أو ترك بعض الوجبات دون تناولها ربما يقود إلى الشعور بالجوع والحرمان وفشل الحمية لاحقا والعودة إلى الأكل بنهم. ذات حصص غذائية كبيرة. إن المبالغة في تناول الطعام حتى وإن كان صحيا يقود إلى زيادة الوزن، وبالمقابل فإن المبالغة في وضع قيود ومن اجل وضع خطة غذائية فعالة يفضل أن لا يزيد تناول الطعام خارج المنزل عن ثلاث مرات في الأسبوع. فالأطعمة الجاهزة عادة ما تكون طعامك لمدة أسبوع ثم كرر ذلك على فترات مع مرور الوقت حتى تصل إلى امتلاك القدرة على تخمين حجم الحصة الواحدة من أي طعام. لتصميم خطة غذائية يجب الاهتمام بأحجام الحصص الغذائية. ولكسب الخبرة في هذا المجال، فم بتوزين

## وضع أهداف من أجل برنامج ضبط وزن الجسم

• يجب أن تكون أهدافك شخصية وواقعية: فكل واحد منا له دوافع مختلفة.

دوافع أخرى. مهما كانت دوافعك عليك أن تدرك أن أهدافك يجب أن تكون واقعية وقابلة للتحقق. ويمكن لاختصاصي التغذية مساعدتك في بالبدء ببرنامج ضبط الوزن، فربما يكون دافع ضبط الوزن هو التحكم بارتفاع ضغط الدم وربما يكون من أجل ضبط سكر الدم وقد يكون هناك عندما يفكر

قصيرة المدى المتعلقة بالغذاء الصحي وزيادة النشاط الجسدي واختيار أنماط الحياة التي تقود فيما بعد إلى نجاح الأهداف طويلة المدى. وضع الأهداف

النشاط البدني. اعمل مع خبير التغذية من أجل تحديد الوزن المرغوب وكمية السعرات الحرارية التي تحتاجها يوميا من أجل تحقيق هدفك. إذا كنت ستصل إلى هذا الوزن وتحافظ عليه. إذ أن كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم تعتمد على حجم الجسم والعمر ومستوى

• يجب عليك أن تحدد الوزن الذي ترغب الوصول إليه: إن كمية الطعام التي تتناولها ستحدد

## كيف تعرف ماذا ومتى تأكل؟

الذي يمكن الاعتماد عليه في اختيار أطعمة صحية من خلال خطة غذائية تساعدك على تنظيم أصناف ومواعيد وكميات الطعام الذي تتناوله. أو لديك مشاكل. ولقد تم تطوير نظام بدائل الأغذية كطريقة سريعة وعلمية لتحقيق تغذية صحية ومتوازنة، فنظام بدائل الأغذية يمثل الأساس والبروتين والدهون التي تتناولها وما بين طعامك المفضل ومستوى نشاطك. استمر باستشارة مشرفك التغذوي إذا كنت بحاجة إلى المراقبة أنت واختصاصي التغذية وضع خطة غذائية لضبط الوزن. ويفترض أن يكون في هذه الخطوة توافق ما بين السعرات الحرارية والكربوهيدرات تستطيع

03

# مدخل إلى نظام بدائل الأغذية

المجموعات والقيم الغذائية وحجم الحصة والملصق الغذائي

## 2- نظام بدائل الأغذية

القائمة. فعلى سبيل المثال يمكن أن تتناول ثلاث حبات تمر بدلا من حبة برتقال صغيرة، إذ أن كلا منهما يعادل بديلا واحدا من قائمة الفواكه. تقريبا في محتواها من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والسعرات الحرارية. لذلك يمكن استبدال غذاء معين بأي غذاء آخر في نفس نظام بدائل الأغذية (قوائم البدائل) هو عبارة عن قوائم تحتوي كل منها على مجموعة من الأطعمة التي تتساوى

من كل قائمة. حيث يعطي الغرام الواحد من الكربوهيدرات أو البروتين 4 كيلو سعر في حين يعطي الغرام الواحد من الدهون 9 كيلو سعر. مشبعة. ويبين الجدول رقم (1) كميات العناصر الغذائية الكبرى (الكربوهيدرات والبروتين والدهون) والسعرات الحرارية في البديل الواحد متوسطة الدهون وأخيرا لحوم عالية الدهون، و(ثالثا) مجموعة الدهون وتقسم إلى دهون أحادية اللا إشباع والدهون متعددة اللا إشباع ودهون اللحوم وبدائلها وتدرج تحتها أربع قوائم فرعية بناء على محتواها من الدهون هي: لحوم منخفضة جدا بالدهون ولحوم قليلة الدهون ولحوم وتدرج تحتها خمس قوائم فرعية هي: النشويات والفاكهة والحليب والخضروات غير النشوية والكربوهيدرات الأخرى، و(ثانيا) مجموعة يتكون نظام بدائل الأغذية من ثلاث مجموعات بدائل أساسية هي: (أولا) مجموعة الكربوهيدرات

جدول 1: كميات العناصر الغذائية الكبرى (بالغرام) والطاقة (كيلو سعر) في البديل الواحد من كل قائمة.

| المجموعة/ القائمة | الكربوهيدرات (غم) | البروتين (غم) | الدهون (غم) | الطاقة (كيلو سعر) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| النشويات | 15 | 3 | 1-0 | 80 |
| الفاكهة | 15 | - | - | 60 |
| الحليب | | | | |
| خالي/ قليل الدسم | 12 | 8 | 3-0 | 100 |
| مخفض الدسم | 12 | 8 | 5 | 120 |
| كامل الدسم | 12 | 8 | 8 | 160 |
| الكربوهيدرات الأخرى | 15 | مقدار متغير | مقدار متغير | مقدار متغير |
| الخضروات غير النشوية | 5 | 2 | - | 25 |
| | | | | |
| لحوم قليلة الدهون جدا | - | 7 | 1-0 | 35 |
| لحوم قليلة الدهون | - | 7 | 2 | 45 |
| لحوم متوسطة الدهون | - | 7 | 5 | 75 |
| لحوم عالية الدهون | - | 7 | 8 | 100 |
| مجموعة الدهون | - | - | 5 | 45 |

نظام بدائل الأغذية. يقاس حجم الحصة عادة بعد الطهي وإزالة الأجزاء غير الصالحة للأكل مثل القشور والعظام أي بالشكل الجاهز للأكل. يعتبر حجم الحصة الغذائية والتمكن من تقديرها من أهم المهارات التي يجب اكتسابها عند تطبيق

من مجموعات البدائل الأساسية وأطعمة يضاف إليها السكريات وأطعمة يمكن تناولها بحرية وأطعمة الوجبات السريعة والأطباق الرئيسية). يزودنا نظام بدائل الأغذية باختيارات متعددة للأطعمة (الأطعمة

كل ذلك من أجل مساعدتك على تنويع غذائك.

الواحدة، لذا فهي تدرج ضمن قائمة النشويات وذلك بعكس الخضروات غير النشوية التي تحتوي على خمسة غرامات فقط من الكربوهيدرات. لا تحتوي على كربوهيدرات. كما أن بعض الخضروات النشوية مثل البطاطا والذرة تحتوي على خمسة عشر غرام من الكربوهيدرات للبديل احتواء البديل الواحد منها على اثني عشر إلى خمسة عشر غرام من الكربوهيدرات، في حين أن الأطعمة في قائمتي اللحوم وبدائلها والدهون الأطعمة في قوائم كل من النشويات والفواكه والحليب متشابهة في

## بطاقة البيان الملصقة على المنتجات الغذائية والوصفات

قد تغيير أحيانا في مكونات المنتج. لهذا السبب فإنك تحتاج للتحقق من الحقائق التغذوية الموجودة في الملصقات الغذائية على المنتج. قد يضم نظام بدائل الأغذية معلومات عن حجم الحصص للمنتجات الغذائية المصنعة. لكن بعض شركات الأغذية

مع معلومات البدائل في هذا الكتيب لترى كم بديلا تستطيع تناولها، وبهذه الطريقة يمكنك الاستفادة من هذه المعلومات في غذائك اليومي. والبروتين والدهون في الحصة الواحدة. إذ إن حجم الحصة على الملصق لا يكون بالضرورة نفسه في قوائم البدائل. قارن هذه الأرقام تخبرك الحقائق التغذوية عن عدد السعرات الحرارية وكمية الكربوهيدرات

تكون ثمة بعض الفروق في القيم حسب طريقة التحضير، إلا أن التباين يبقى ضمن المعقول ليكون القيم الواردة معدلا لعدد من الوصفات. الواردة في هذا الكتاب باستخدام وتحليل الأطعمة المحضرة بأخذ متوسط خمس وصفات من أصل عشرين وصفة. ومع أنه يمكن أن وقد تختلف وصفات تحضير الأطعمة من شخص إلى آخر. لذا تم الحصول على المعلومات

هل يمكن اعتماد خطة غذائية طيلة العمر؟

إيجابية في عادات الطعام وتبقيك على الدرب الصحيح لتحقيق النجاح، واتباع هذا الكتاب يعطيك مرونة في اختيار عدد كبير من الأطعمة. لذا قم بالمتابعة مع اختصاصي التغذية بانتظام من أجل مراجعة خططك الغذائية. الاستشارة التغذوية المنتظمة تساعدك في إحداث تغييرات في الخطة الغذائية. فكلما تغير وزنك قد تحتاج إلى خطة جديدة، عند وضع الخطة الغذائية لا بد من الأخذ بعين الاعتبار ما تحب وما لا تحب. فالتغيرات في أسلوب الحياة مثل طبيعة العمل والدراسة والعطل والسفر والمناسبات الخاصة ربما تضطرك إلى إجراء بعض التعديلات قد تحتاج الخطة الغذائية إلى تعديلات مع مرور الوقت.

04

# قائمة النشويات

الخبز والحبوب والخضروات النشوية والبقوليات والأطعمة الخفيفة

# أولا: قائمة النشويات

| الطاقة (كيلوسعر) | الدهون (غرامات) | البروتين (غرامات) | الكربوهيدرات (غرامات) | المجموعة / القائمة |
|---|---|---|---|---|
| 80 | 0-1 | 3 | 15 | النشويات |

الخضروات النشوية مثل البطاطا والبقوليات المطبوخة كالفول والحمص والعدس. وبشكل عام فإن البديل الواحد من قائمة النشويات يعادل: والمعكرونة والحبوب مثل القمح والأرز والذرة، والمنتجات المصنعة من دقيق الحبوب (الطحين) مثل الكعك والبسكويت، كما تضم أيضا تضم قائمة النشويات الخبز

- نصف كوب من الخضروات النشوية أو الحبوب المطبوخة.
- ثلث كوب من الأرز المطبوخ أو المعكرونة.
- ثلاثين غراما (1 أونصة) من منتجات الخبز مثل قطعة واحدة من الخبز.
- ثلاثين غراما (1 أونصة) من المنتجات المصنعة من الطحين (بعضها قد يحتوي دهون مضافة).

إرشادات غذائية عامة حول قائمة النشويات:

- 1. معظم خيارات النشويات هي مصادر جيدة لمجموعة فيتامينات ب. 2. الأطعمة المصنعة من الحبوب الكاملة هي مصادر جيدة للألياف.
- البديل من قائمة الخبز يحتوي بالمتوسط على 1 غرام من الألياف.
- البديل من قائمة الحبوب يحتوي بالمتوسط على 2 غرام من الألياف.
- البديل من الخضروات النشوية يحتوي بالمتوسط على 3 غرام من الألياف. 3. الفول والحمص والعدس هي مصادر جيدة للبروتين والألياف.
- البديل من البقوليات يحتوي بالمتوسط على 6 غرام من الألياف.

إرشادات حول التسوق واختيار الأطعمة من قائمة النشويات:

مصنعة بأقل ما يمكن من الدهون. 2. الخضروات النشوية المحضرة بإضافة الزيت تحسب بديلا واحدا من النشويات وبديلا آخرا من الدهون. 1. قم باختيار نشويات

# أولا: قائمة النشويات

3. البقوليات تدرج أيضا ضمن قائمة اللحوم وبدائلها إضافة لوجودها ضمن قائمة النشويات بسبب كونها مصادر جيدة للبروتين.

4. البديل من الكعك والبسكويت والكيك يعادل حجم القرص المدمج (CD) بسمك حوالي 1 سنتيمتر.

وبعد الطبخ، إذ أنه يزيد بسبب تشرب الماء والانتفاخ. لذا فإن معظم أحجام الحصص تقاس أو توزن بعد الطبخ وبالشكل الجاهز للاستهلاك. 5. انتبه إلى أن حجم الحصة الواحدة من النشويات يختلف قبل

6. عند استهلاك الأغذية المصنعة قم بقراءة الحقائق التغذوية الموجودة على ملصقات المنتجات الغذائية.

## النشويات · 40 صنفا

الخبز والأرز والمعكرونة والبرغل والبطاطا والبقوليات. تقاس الحبوب والبقوليات بعد الطهي.
قيم البديل الواحد: الطاقة 80 كيلو سعر · الكربوهيدرات 15 غ · البروتين 3 غ · الدهون 0–1 غ.

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| خبز عربي صغير | رغيف | رقيق، قطر 18 سم |
| خبز عربي كبير | رغيف | رقيق، قطر 30 سم |

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| خبز نخالة صغير | رغيف | قطر 18 سم |
| خبز مشروح كبير | 1/16 رغيف | قطر 47 سم |
| خبز مشروح صغير | رغيف | قطر 32 سم |
| خبز طابون كبير | 1/12 رغيف | حصاوي، قطر 47 سم |
| خبز قمح كامل آلي صغير | رغيف | — |
| خبز حمام صغير | 1 رغيف | طول 12 سم |
| خبز شراك | رغيف | قطر 60 سم |
| خبز برغر | رغيف | — |
| خبز هندي صغير (تشاباتي) | 1 رغيف | قطر 15 سم |
| خبز قطايف غير محشو | 1 قطعة | قطر 10 سم، دون حشوة أو قطر |
| نخالة الحبوب الجاهزة للأكل | كوب | — |
| برغل مطبوخ | كوب | — |
| حبوب مسلوقة | كوب | — |
| حبوب إفطار غير محلاة | كوب | — |
| دقيق ذرة جاف | 3 ملاعق كبيرة | — |
| مفتول مطبوخ | كوب | — |
| طحين قمح جاف | 3 ملاعق كبيرة | — |
| دخن مطبوخ | كوب | — |
| شوفان | كوب | — |
| معكرونة مطبوخة | كوب | — |
| أرز أبيض أو بني مطبوخ | كوب | — |
| ذرة | كوب | — |
| ذرة على العرنوس | عرنوس كبير | نحو 150 غ |
| فاصولياء خضراء | كوب | — |
| بطاطا مسلوقة | كوب | أو نصف حبة متوسطة، نحو 90 غ |
| بطاطا مشوية مع القشرة | حبة كبيرة | نحو 90 غ |
| بطاطا مهروسة | كوب | — |
| بطاطا حلوة | كوب | — |
| قرع أو يقطين | 1 كوب | — |
| فاصولياء مطبوخة من الحب الجاف | كوب | تحتسب أيضا كبروتين · يضاف: 1 بروتين قليل جدا |
| بازلاء مطبوخة من الحب الجاف | كوب | تحتسب أيضا كبروتين · يضاف: 1 بروتين قليل جدا |
| حمص مطبوخ من الحب الجاف | كوب | تحتسب أيضا كبروتين · يضاف: 1 بروتين قليل جدا |

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| فول مطبوخ من الحب الجاف | كوب | تحتسب أيضا كبروتين · يضاف: 1 بروتين قليل جدا |
| لوبيا مطبوخة من الحب الجاف | كوب | تحتسب أيضا كبروتين · يضاف: 1 بروتين قليل جدا |
| عدس مطبوخ من الحب الجاف | كوب | تحتسب أيضا كبروتين · يضاف: 1 بروتين قليل جدا |
| بوشار بدون دهن أو بدهن قليل | 3 أكواب | — |
| حمص بالطحينة | كوب | يضاف: 1 دهون |
| رقائق شيبس ذرة أو بطاطا | 20 غ | نحو 9–13 رقيقة · يضاف: 1 دهون |

05

# قائمة الفواكه

الطازجة والمجففة والمعلبة والعصائر غير المحلاة

# ثانيا: قائمة الفواكه

| الطاقة (كيلو سعر) | الدهون (غرامات) | البروتين (غرامات) | الكربوهيدرات (غرامات) | المجموعة / القائمة الفواكه |
|---|---|---|---|---|
| 60 | 0 | 0 | 15 | الفواكه |

المجمدة والفواكه المعلبة والفواكه المجففة بالإضافة إلى عصائر الفواكه الطبيعية. وبشكل عام فإن البديل الواحد من قائمة الفواكه يعادل:
تضم هذه القائمة الفواكه الطازجة والفواكه

- حبة صغيرة من الفواكه الطازجة.
- نصف كوب من الفواكه الطازجة أو الفواكه المعلبة أو عصير الفواكه غير المحلى.
- ربع كوب من الفواكه المجففة.

## إرشادات غذائية عامة حول قائمة الفواكه

المجمدة والفواكه المجففة تحتوي في المتوسط على 2 غرام من الألياف للبديل الواحد. أما عصائر الفواكه فإن محتواها من الألياف قليل جدا.
1. الفواكه الطازجة والفواكه

2. الفواكه الحمضية (الحمضيات) والتوت والبطيخ مصادر جيدة لفيتامين ج.

# ثانيا: قائمة الفواكه

## ارشادات حول التسوق واختيار الأطعمة من قائمة الفواكه:

1. العصائر الصناعية المحلاة (تحتوي ماء و مواد مضافة) لا تدرج ضمن قائمة الفواكه، بل تدرج ضمن قائمة الأطعمة الخالية من الطاقة.

الواحدة (حسب ملصق المنتج) تحتوي على أكثر من 15 غرام من الكربوهيدرات فإن عليك إعادة تقدير حجم الحصة التي تأكلها أو تشربها.
2. عند استهلاك الفواكه أو عصائر الفواكه المعلبة قم بتفحص الحقائق التغذوية الموجودة على ملصقات المنتجات الغذائية، إذا كانت الحصة

3. الحصة الواحدة من الفواكه المعلبة تشمل محتوى العلبة من الفواكه وما يرافقها من كمية قليلة من العصير.

4. تمتاز الفواكه عن عصائرها بقدرة أفضل على ملء الجهاز الهضمي بسبب احتوائها على الألياف، لذا تعد قيمتها الغذائية أعلى من العصائر.

لم تتم إضافة السكر السكروز (سكر المائدة) إليها. وعند إضافة سكر المائدة فإن كل ملعقة كبيرة تحسب بديلا من قائمة الكربوهيدرات الأخرى.
5. الملصقات الغذائية على منتجات الفواكه ربما تحتوي عبارة (غير محلاة) وهذا يعني أنه

المعلبة في محلول سكري خفيف تعتبر محتوية تقريبا على كمية كربوهيدرات مشابهة لتلك المعلبة بدون إضافة السكر للحصة الواحدة.
6. الفواكه

7. بوجه عام، وزن الفواكه يشمل القشرة واللب والبذور.

## الفواكه · 32 صنفا

الفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المجففة والعصير الطبيعي غير المحلى، بالمقدار المحدد لكل صنف.
قيم البديل الواحد: الطاقة 60 كيلو سعر · الكربوهيدرات 15 غ · البروتين 0 غ · الدهون 0 غ.

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| تفاح صغير غير مقشر | 1 حبة | نحو 120 غ |

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| تفاح مجفف | 4 حلقات | — |
| مشمش طازج | 4 حبات | نحو 165 غ |
| مشمش مجفف | 8 أنصاف | — |
| مشمش معلب | كوب | — |
| موز صغير | 1 حبة | نحو 60 غ |
| توت أسود أو أحمر | كوب | — |
| كرز حلو طازج | 12 حبة | نحو 90 غ |
| بلح أو تمر | 3 حبات | — |
| تين طازج | 2 حبة وسط | أو 1 حبة كبيرة، نحو 105 غ |
| تين مجفف | 1 حبة | — |
| جريب فروت كبير | حبة | نحو 330 غ |
| عنب صغير | 17 حبة | نحو 90 غ |
| زبيب | 2 ملعقة كبيرة | — |
| كيوي | 1 حبة | نحو 105 غ |
| مانجا صغيرة | حبة | نحو 165 غ |
| نكتارين صغير | 1 حبة | نحو 150 غ |
| برتقال صغير | 1 حبة | نحو 195 غ |
| بابايا | 1 كوب مكعبات | أو نصف حبة، نحو 240 غ |
| دراق وسط طازج | 1 حبة | نحو 120 غ |
| كمثرى (إجاص) كبيرة | حبة | نحو 120 غ |
| أناناس طازج | كوب | — |
| برقوق صغير | 2 حبة | نحو 150 غ |
| برقوق مجفف | 3 حبات | — |
| فراولة (فريز) | 1 كوب | — |
| بطيخ أحمر | 1 كوب مكعبات | أو قطعة واحدة بالمقدار نفسه |
| شمام | 1 كوب مكعبات | — |
| عصير برتقال غير محلى | كوب | — |
| عصير تفاح غير محلى | كوب | — |
| عصير عنب غير محلى | كوب | — |
| عصير أناناس غير محلى | كوب | — |
| كوكتيل فواكه غير محلى | كوب | — |

06

# قائمة الحليب

خال أو قليل الدسم · مخفض الدسم · كامل الدسم

# ثالثا: قائمة الحليب

خالي أو قليل الدسم وحليب مخفض الدسم وحليب كامل الدسم. ويوضح الجدول التالي (رقم 2) محتوى البديل الواحد من قوائم الحليب: ودهون الألبان الأخرى فستجدها في قائمة الدهون. تقسم قائمة الحليب حسب المحتوى من الدهون إلى ثلاث قوائم فرعية هي: حليب ومشتقاته. وعلى الرغم من ذلك فإن الجبن والقشطة لا تدرج ضمن هذه القائمة. فالجبن يدرج ضمن قائمة اللحوم وبدائلها أما القشطة تضم هذه القائمة الأنواع المختلفة من الحليب

جدول 2: محتوى البديل الواحد من قوائم الحليب من العناصر الغذائية الكبرى (بالغرام) والطاقة (كيلو سعر).

| المجموعة / القائمة | الكربوهيدرات (غرامات) | البروتين (غرامات) | الدهون (غرامات) | الطاقة (كيلوسعر) |
|---|---|---|---|---|
| خالي أو قليل الدسم | 12 | 8 | 3 - 0 | 90 |
| مخفض الدسم | 12 | 8 | 5 | 120 |
| كامل الدسم | 12 | 8 | 8 | 150 |

## إرشادات غذائية عامة حول قائمة الحليب

1. يعتبر الحليب ومشتقاته مصادر جيدة للكالسيوم و البروتين.

في الحليب والألبان تكون في معظمها دهون مشبعة وتحتوي على نسبة عالية من الكولسترول. لذلك احرص على تناول الأنواع قليلة الدسم.
2. الدهون

أو الخالية منه. تحقق من النشرات الموجودة على ملصقات منتجات الحليب من أجل معرفة مجموع كمية الكربوهيدرات في الحصة الواحدة. الذين لديهم عدم تحمل لسكر اللاكتوز (سكر الحليب)، عليهم التركيز على مشتقات الحليب إضافة إلى أنواع الحليب المصنعة قليلة اللاكتوز
3. بالنسبة للأشخاص

# ثالثا: قائمة الحليب

أنه لم تتم إضافة السكر (سكر المائدة) إليها. وعند إضافة سكر المائدة، فإن كل ملعقة كبيرة تحسب بديلا من قائمة الكربوهيدرات الأخرى.
4. الملصقات الغذائية على منتجات الحليب ربما تحتوي على عبارة (غير محلاة) وهذا يعني

## ارشادات حول التسوق واختيار الأطعمة من قائمة الحليب:

تدرج ضمن قائمة الكربوهيدرات الأخرى. 3. مبيضات القهوة المجهزة من غير منتجات الحليب تدرج في قائمة الأطعمة الخالية من الطاقة.
1. الكوب الواحد يساوي 8 أونصات سائلة (240 مليليتر). 2. الحليب بالشوكلاته والأيس كريم لا تدرج ضمن قائمة الحليب وإنما

## حليب خال أو قليل الدسم · 7 صنفا

حليب خال من الدسم أو 1% دسم ومشتقاته. البدائل داخل هذه القائمة الفرعية فقط.
قيم البديل الواحد: الطاقة 90 كيلو سعر · الكربوهيدرات 12 غ · البروتين 8 غ · الدهون 0–3 غ.

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| حليب خال من الدسم | 1 كوب | الكوب 240 مل |
| حليب 1% دسم | 1 كوب | — |
| مخيض (شنينة) خال أو قليل الدسم | 1 كوب | — |

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| حليب مركز خال من الدسم | كوب | — |
| حليب جاف خال من الدسم | كوب جاف | — |
| حليب صويا خال أو قليل الدسم | 1 كوب | — |
| لبن رائب خال من الدسم | 1 كوب | غير محلى |

## حليب مخفض الدسم · 3 صنفا

حليب 2% دسم ومشتقاته؛ لا يعادل بديل الحليب كامل الدسم في الطاقة والدهون.
قيم البديل الواحد: الطاقة 120 كيلو سعر · الكربوهيدرات 12 غ · البروتين 8 غ · الدهون 5 غ.

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| حليب 2% دسم | 1 كوب | — |
| حليب صويا | 1 كوب | — |
| لبن رائب قليل الدسم | 1 كوب | غير محلى |

## حليب كامل الدسم · 4 صنفا

الحليب ومشتقاته كاملة الدسم. الجبن ضمن قائمة اللحوم وبدائلها، والقشطة ضمن الدهون.
قيم البديل الواحد: الطاقة 150 كيلو سعر · الكربوهيدرات 12 غ · البروتين 8 غ · الدهون 8 غ.

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| حليب كامل الدسم | 1 كوب | — |
| حليب مركز كامل الدسم | كوب | — |
| حليب ماعز | 1 كوب | — |
| لبن رائب كامل الدسم | 1 كوب | غير محلى |

07

# الكربوهيدرات الأخرى والسكريات

المقادير والبدائل الإضافية من الدهون

# رابعا: قائمة الكربوهيدرات الأخرى والسكريات

## البديل الواحد من قائمة الكربوهيدرات الأخرى يحتوي على:

- 15 غرام من الكربوهيدرات.
- مقدار متغير من البروتين (0-3 غرام).
- مقدار متغير من الدهون (0-2 غرام).
- مقدار متغير من السعرات الحرارية (60-90 كيلو سعر حراري).

نظام بدائل الأغذية بهدف الوصول إلى درجة ضبط أعلى للطاقة الحرائية المأخوذة في البديل الواحد من الأطعمة في مجموعة الكربوهيدرات. أضيفت قائمة الكربوهيدرات الأخرى والسكريات والحلوى إلى

المحدد لتلك القوائم. بعض الحصص في هذه القائمة تحتوي أيضا على واحد أو أكثر من بدائل الدهون إضافة إلى بدائل الكربوهيدرات الأخرى. مثل الكعك والمربى والحليب بالشوكولاته ولكن محتواها من الكربوهيدرات والبروتين والدهون للحصة الواحدة لا يتساوى مع المحتوى حيث نستطيع أن ندرج ضمن هذه القائمة أطعمة تندرج بناء على نوعها ضمن قائمة النشويات أو قائمة الفواكه أو قائمة الحليب

المثال ملعقة كبيرة من سكر المائدة (لا يحتوي بروتين أو دهون) يعادل بديلا واحدا من الكربوهيدرات الأخرى ويعطي 60 كيلو سعر حراري. حين يعطي الغرام الواحد من الدهون تسعة كيلو سعرات حرارية. وبذلك فإن البديل الواحد يحتوي على 60-90 كيلو سعر حراري. فعلى سبيل من السعرات الحرارية تحتاج لمعرفة محتواه من البروتين والدهون. حيث يعطي الغرام الواحد من البروتين أربعة كيلو سعرات حرارية في سعر حراري. بينما يحتوي على مقدار متغير من البروتين (0-3) غرام ومقدار متغير من الدهون (0-2) غرام. ولحساب محتوى البديل الواحد يحتوي البديل الواحد في قائمة الكربوهيدرات الأخرى على مقدار ثابت من الكربوهيدرات يساوي 15 غرام ويعطي 60 كيلو

# رابعا: قائمة الكربوهيدرات الأخرى والسكريات والحلوى:

## إرشادات غذائية عامة حول قائمة الكربوهيدرات الأخرى والسكريات والحلوى:

عام تعتبر هذه الأطعمة قليلة الكثافة الغذائية لاحتوائها بالعادة على كميات أكبر من السعرات الحرارية وكميات أقل من الفيتامينات والمعادن. أن تحمل محل الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات في الخطة الغذائية، على الرغم من أنها تحتوي على سكريات أو دهون مضافة. وبشكل 1. الأطعمة ضمن هذه القائمة يمكن

2. عند اختيار أطعمة من هذه القائمة، يجب أن تقترن مع أطعمة من القوائم الأخرى حتى نحصل على وجبات متوازنة.

## حول التسوق واختيار الأطعمة من قائمة الكربوهيدرات الأخرى والسكريات والحلوى: إرشادات

الأطعمة مصادر غنية بالكربوهيدرات والدهون المشبعة والدهون المحولة (المتقابلة) فإن حجم الحصة الواحدة في العادة يكون صغيرا جدا. 1. لأن معظم هذه

على الملصقات الغذائية على المنتجات الغذائية. إذ أن وجودها يشير إلى محتوى عالي من الدهون المشبعة والدهون المتقابلة (trans-fats). 2. انتبه إلى وجود مصطلح (المهدرج) أو (المهدرج جزئيا)

لذا احرص على تقليل الاستهلاك من هذه المنتجات الغذائية.

3. تأكد من فحص الحقائق التغذوية على الملصقات الغذائية على المنتجات الغذائية. إذ أنها المصدر الذي يزودك بالمعلومات الدقيقة.

مصنعة من بدائل الدسم (بدائل الدهون) المحتوية على كربوهيدرات، لذا فإنه في حال استهلاكها بكميات كبيرة، فإنها تحتاج إلى حساب. 4. معظم المنتجات الغذائية الخالية من الدسم أو قليلة الدسم

تحدث مع اختصاصي التغذية من أجل تحديد كيفية حسابها في خططك الغذائية.

5. توابل السلطات الخالية الدسم المتناولة بكميات قليلة تندرج ضمن قائمة الأطعمة الخالية من الطاقة.

## الكربوهيدرات الأخرى والسكريات · 12 صنفا

كل مقدار هنا يعادل بديل كربوهيدرات أخرى واحدا. انتبه للبدائل الإضافية من الدهون عند ظهورها.
قيم البديل الواحد: الطاقة 60–90 كيلو سعر · الكربوهيدرات 15 غ · البروتين 0–3 غ · الدهون 0–2 غ.

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| عسل | 1 ملعقة كبيرة | — |
| سكر المائدة | 1 ملعقة كبيرة | — |
| مربى | 1 ملعقة كبيرة | — |
| محلول سكري (قطر) | 2 ملعقة كبيرة | — |
| جيلاتين محلى | كوب | — |
| بوظة (آيس كريم) | كوب | يضاف: 2 دهون |
| بوظة قليلة الدسم | كوب | — |
| حليب بالشوكولاتة كامل الدسم | كوب | يضاف: 0.5 دهون |
| مشروب طاقة محلى | كوب | 120 مل لكل بديل؛ راجع الملصق |
| كعك غير مزين | 30 غ | مربع 2 إنش · يضاف: 1 دهون |
| بسكويت فانيليا | 5 حبات | يضاف: 1 دهون |
| بسكويت محشو بالكريمة | 2 حبة | نحو 20 غ · يضاف: 1 دهون |

08

# الخضروات غير النشوية

الاختيار والتسوق والمقدار المنزلي

# خامسا: قائمة الخضروات غير النشوية

| الطاقة (كيلو سعر) | الدهون (غرامات) | البروتين (غرامات) | الكربوهيدرات (غرامات) | المجموعة / القائمة |
|---|---|---|---|---|
| 25 | 0 | 2 | 5 | الخضروات غير النشوية |

نسبيا على كميات قليلة من الكربوهيدرات والسعرات الحرارية، وتشمل هذه القائمة جميع الخضروات بعد استبعاد الخضروات النشوية. تضم قائمة الخضروات غير النشوية الخضروات التي تحتوي

على أن تتناول يوميا من 2-3 بدائل من الخضروات على الأقل. وبشكل عام فان البديل الواحد من قائمة الخضروات غير النشوية يعادل: وتمتاز الخضروات باحتوائها على عناصر غذائية مهمة كالفيتامينات والمعادن. لذلك احرص

- نصف كوب من الخضروات المطبوخة أو عصير الخضروات.
- كوبا واحدا من الخضروات الطازجة.

إرشادات غذائية عامة حول قائمة الخضروات غير النشوية:

المجمدة تحتوي على كمية أقل من الملح مقارنة مع الخضروات المعلبة، لذا اغسل الخضروات المعبئة إن أردت إزالة بعض الملح.
1. الخضروات الطازجة والخضروات

ذات اللون الأخضر الغامق والأصفر الغامق مثل: السبانخ والبروكلي والجزر والفلفل الحلو والفلفل الحار، إذ أن محتواها أعلى بفيتامين أ.
2. اختر الخضروات

3. يعتبر كل من البروكلي والسبانخ والفلفل والخضروات الورقية والقرنبيط والملفوف والبندورة مصادر جيدة لفيتامين ج.

4. تحتوي الخضروات في المتوسط على 1-4 غرام من الألياف في البديل الواحد.

# خامسا: قائمة الخضروات غير النشوية

## ارشادات حول التسوق واختيار الأطعمة من قائمة الخضروات غير النشوية:

1. الكوب الواحد من البروكلي أو القرنبيط يعادل حجم قبضة اليد.

2. الخضروات المعلبة وعصائر الخضروات متوفرة بدون إضافة الملح.

القرنيات (القثائيات) الشتوية والبطاطا والذرة تحتوي كميات أكبر الكربوهيدرات و السعرات الحرارية، لذا فهي تدرج ضمن قائمة النشويات.
3. الخضروات النشوية مثل

## الخضروات غير النشوية · 26 صنفا

المقدار المعتاد كوب من الخضروات الطازجة أو نصف كوب مطبوخة. البطاطا والذرة ضمن النشويات.
قيم البديل الواحد: الطاقة 25 كيلو سعر · الكربوهيدرات 5 غ · البروتين 2 غ · الدهون 0 غ.

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| أرضي شوكي | 1 كوب طازج | — |
| فول أخضر | 1 كوب طازج | — |
| بروكلي | 1 كوب طازج | أو نصف كوب مطبوخ |
| جزر | 1 كوب طازج | أو نصف كوب مطبوخ |

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| كرفس | 1 كوب طازج | — |
| باذنجان | 1 كوب طازج | أو نصف كوب مطبوخ |
| هندباء | 1 كوب طازج | — |
| بصل | 1 كوب طازج | — |
| بندورة (طماطم) | 1 كوب طازج | — |
| شمندر (بنجر) | 1 كوب طازج | أو نصف كوب مطبوخ |
| هليون | 1 كوب طازج | — |
| ملفوف | 1 كوب طازج | — |
| خيار | 1 كوب طازج | — |
| بصل أخضر | 1 كوب طازج | — |
| خردل ورقي | 1 كوب طازج | — |
| خس | 1 كوب طازج | — |
| كراث | 1 كوب طازج | — |
| لفت | 1 كوب طازج | — |
| فطر (مشروم) | 1 كوب طازج | — |
| فجل | 1 كوب طازج | — |
| كوسا | 1 كوب طازج | أو نصف كوب مطبوخ |
| سبانخ | 1 كوب طازج | أو نصف كوب مطبوخ |
| بامية | 1 كوب طازج | أو نصف كوب مطبوخ |
| فلفل بأنواعه | 1 كوب طازج | — |
| قرنبيط | 1 كوب طازج | أو نصف كوب مطبوخ |
| خبيزة | 1 كوب طازج | — |

09

# اللحوم وبدائلها

أربع قوائم بحسب محتوى الدهون

## سادسا: قائمة اللحوم

بروتين ودهون ولا تحتوي على كربوهيدرات. وتشمل هذه القائمة اللحوم والسمك والدواجن والجبن والبيض والبقوليات الجافة. وبشكل عام تضم قائمة اللحوم وبدائلها الأطعمة التي تحتوي بشكل أساسي على

فان البديل الواحد من قائمة اللحوم وبدائلها يعادل:

- ثلاثين غراماا (أونصة) من اللحم أو السمك أو الدجاج أو الجبن.
- نصف كوب من البقوليات الناشفة مثل البازلاء والفاصوليا والعدس.

قليلة الدهون ولحوم متوسطة الدهون وأخيرا لحوم عالية الدهون. ويوضح الجدول رقم (3) محتوى البديل الواحد من قوائم اللحوم وبدائلها.
تقسم قائمة اللحوم وبدائلها حسب المحتوى من الدهون إلى أربع قوائم فرعية هي: لحوم قليلة الدهون جدا ولحوم

جدول 3: محتوى البديل الواحد من قوائم اللحوم وبدائلها من العناصر الغذائية الكبرى (بالغرام) والسعرات الحرارية.

| الطاقة (كيلو سعر) | الدهون (غرامات) | البروتين (غرامات) | (غرامات) الكربوهيدرات | قوائم اللحوم وبدائلها |
|---|---|---|---|---|
| 35 | 1-0 | 7 | 0 | لحوم قليلة الدهون جدا |
| 55 | 3 | 7 | 0 | لحوم قليلة الدهون |
| 75 | 5 | 7 | 0 | لحوم متوسطة الدهون |
| 100 | 8 | 7 | 0 | لحوم عالية الدهون |

إرشادات غذائية عامة حول قائمة اللحوم وبدائلها:

والسعرات الحرارية مما قد يسهم في ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم. حاول دائما تركيز اختيارك على اللحوم قليلة الدسم قدر الإمكن.
1. اللحوم الدسمة تحتوي على كمية عالية من الدهون المشبعة والكولسترول

## سادسا: قائمة اللحوم

2. تعتبر البقوليات كالفاصولياء والعدس والبازلاء مصادر جيدة للألياف الغذائية.

تحسب بديلا من الكربوهيدرات الأخرى إذا كان مجموع ما تتناوله منها يقارب 15 غرام كربوهيدرات، طبقا بالإضافة إلى احتساب بدائل اللحوم.
على كربوهيدرات. لذا، إذا كنت تتناول كميات كبيرة منها تأكد من قراءة الحقائق الغذائية الموجودة على ملصقات المنتجات الغذائية. تذكر أن
3. قد تحتوي بعض اللحوم والأسماك المصنعة

### إرشادات حول التسوق واختيار الأطعمة من قائمة اللحوم وبدائلها:

تحسب بعد الطبخ وبعد إزالة وزن العظم. فمثلا أربع أوصات من اللحم النيئة تعادل ثلاث أوصات من اللحم المطبوخة. وهذه بعض الأمثلة:
1. احرص على تحديد حجم الحصص الغذائية بدقة. فخذ بعين الاعتبر أن وزن بدائل اللحوم

- بديل واحد: أوصة من الجبن وتعادل مكعب طول ضلعه 2.5 سنتيمتر مربع.
- بديلان: أوصتان من اللحم وتعادل إما فخذ أو ساق دجاجية صغيرة أو نصف كوب من سمك التونا.
- ثلاثة بدائل: ثلاث أوصات من اللحم وتعادل قطعة لحم بحجم أوراق اللعب أو قطعة هامبرغر أو نصف صدر دجاجية.

2. يفضل أن تقلل تناول اللحم عالية الدهون إلى ثلاث مرات في الأسبوع أو أقل.

3. الهامبرغر قد يحتوي على بهارات ودهون مضافة، بينما لا تحتوي اللحم المفرومة على ذلك.

قراءة الملصقات الغذائية على منتجات اللحم من أجل إيجاد المنتجات قليلة الدهون والكولسترول (5 غرامات من الدهن أو أقل لكل حصة).
4. تأكد من

5. لحم الكبد والقلوب والكلاوي والبيض تعتبر غنية بالكولسترول. لذا يحدد استهلاك البيض بثلاث مرات في الأسبوع.

# سادسا: قائمة اللحوم

6. البقوليات الجافة تدرج أيضا في قائمة النشويات.

الفول السوداني تدرج في قائمة الدهون عندما تستهلك كميات قليلة. بينما تدرج في قائمة اللحوم عالية الدهون عندما تستهلك كميات كبيرة.
7. زبدة

على بعض منتجات اللحوم نسبة الدهون (10% مثلا). هذه النسبة تمثل نسبة الدهون للوزن الكلي وليس نسبة السعرات الحرارية من الدهون.
8. قد يكتب أحيانا

إرشادات مهمة عند تخطيط وجبات الطعام:

1. اللحوم المطبوخة على البخار أو اللحوم المشوية أفضل من تلك المقلية بالدهون.

الطبخ. فعلى سبيل المثال يمكنك وضع اللحوم على منصب أو حمالة أثناء الطبخ حتى تتصافى الدهون وتتخلص من أكبر كمية ممكنة منها.
2. حاول التخلص من دسم اللحوم عند

3. حاول أن تستخدم الدهون من خلال رشها أثناء طبخ اللحوم وكذلك استعمل أواني طبخ لا تلتصق حتى لا تستخدم كميات كبيرة من الزيت.

4. حاول أن تزيل الجلد من الدجاج والدهون الظاهرة من اللحوم قدر الإمكان قبل طبخها.

5. تذكر أنه لا بد من احتساب أية مواد تضاف لتغليف اللحوم عند قليها مثل الطحين والقرشلة.

## لحوم قليلة الدهون جدا · 7 صنفا

نحو 30 غ من اللحم أو الدجاج أو السمك المطبوخ منزوع الدهن للبديل الواحد، ما لم يذكر مقدار آخر.
قيم البديل الواحد: الطاقة 35 كيلو سعر · الكربوهيدرات 0 غ · البروتين 7 غ · الدهون 0–1 غ.

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| صدر دجاج منزوع الجلد والدهن | 30 غ مطبوخ | — |
| سلمون مدخن | 30 غ | — |
| تونة طازجة | 30 غ مطبوخ | — |
| جمبري طازج | 30 غ مطبوخ | — |
| جبن خال أو قليل الدسم | كوب | 30 غ؛ 1 غ دهون أو أقل لكل 30 غ |
| بياض البيض | 2 بياض بيضة | — |
| سجق قليل الدسم | 30 غ | 1 غ دهون لكل 30 غ |

## لحوم قليلة الدهون · 12 صنفا

بدائل هذه القائمة متقاربة في البروتين والدهون؛ لا تستبدلها تلقائيا بلحوم متوسطة أو عالية الدهون.
قيم البديل الواحد: الطاقة 55 كيلو سعر · الكربوهيدرات 0 غ · البروتين 7 غ · الدهون 3 غ.

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| لحم بقر بعد إزالة الدهن | 30 غ مطبوخ | — |
| لحم خروف، فخذ أو ساق | 30 غ مطبوخ | — |
| لحم عجل بعد إزالة الدهن | 30 غ مطبوخ | — |

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| ساق أو فخذ دجاج بدون جلد | 30 غ مطبوخ | — |
| سردين معلب | 2 سمكة وسط | — |
| سلمون طازج أو معلب | 30 غ | — |
| تونة معلبة في الزيت | 30 غ | — |
| محار | 6 حبات وسط | — |
| لحم أرنب | 30 غ مطبوخ | — |
| جبن قريش 4.5% دهون | كوب | — |
| جبن مجدول | 2 ملعقة كبيرة | — |
| بسطرما | 30 غ | — |

## لحوم متوسطة الدهون · 10 صنفا

تشمل البيض وبعض الأجبان واللحوم متوسطة الدهون بالمقادير الموضحة.
قيم البديل الواحد: الطاقة 75 كيلو سعر · الكربوهيدرات 0 غ · البروتين 7 غ · الدهون 5 غ.

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| لحم بقر متوسط الدهون | 30 غ مطبوخ | — |
| لحم خروف، الأضلاع | 30 غ مطبوخ | — |
| لحم عجل | 30 غ مطبوخ | — |
| دجاج مع الجلد | 30 غ مطبوخ | — |
| دجاج أو حبش مفروم | 30 غ مطبوخ | — |
| سمك مقلي | 30 غ | — |
| جبن موزاريلا أو فيتا | 30 غ | نحو 5 غ دهون لكل 30 غ |
| بيض | 1 بيضة | — |
| جبنة بيضاء من حليب بقر أو ماعز | 30 غ | — |
| لبنة من حليب البقر أو الماعز | كوب | أو حبتان |

## لحوم عالية الدهون · 6 صنفا

بدائل عالية الدهون؛ قارن الملصق الغذائي لأن المنتجات المصنعة تختلف كثيرا بين الأنواع.
قيم البديل الواحد: الطاقة 100 كيلو سعر · الكربوهيدرات 0 غ · البروتين 7 غ · الدهون 8 غ.

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| جبنة بيضاء نعاج | 30 غ | — |
| جبنة بيضاء مقلية | 30 غ | — |
| جبن قابل للدهن | 30 غ | — |
| زبدة الفول السوداني | 1 ملعقة كبيرة | — |
| مرتديلا أو سلامي | 30 غ | — |

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| نقانق عالية الدهون | 1 إصبع | — |

10

# قائمة الدهون

مشبعة · أحادية اللا إشباع · متعددة اللا إشباع

# سابعا: قائمة الدهون

| ثالطة (كيلوسعر) | الدهون (غرامات) | البروتين (غرامات) | الكربوهيدرات (غرامات) | جموعة / القائمة الدهون |
|---|---|---|---|---|
| 45 | 5 | 0 | 0 | الدهون |

مثل الأفوكادو والزيتون. وتقسم بحسب الحموض الدهنية الرئيسية إلى دهون أحادية اللا إشباع، ودهون متعددة اللا إشباع، ودهون مشبعة. وتخلو من الكربوهيدرات والبروتين أو تحتوي على كميات قليلة منها. وتشمل الزيوت والدهون بأنواعها وقشطة الحليب والأطعمة الدهنية تضم قائمة الدهون الأطعمة التي تحتوي أساسا على دهون،

الدهون المشبعة والدهون المتحولة (Trans-fats) يرتبط بزيادة خطر أمراض القلب. وبشكل عام، فإن البديل الواحد من قائمة الدهون يعادل: ومن الجدير بالذكر أن الإكثار من

- ملعقة صغيرة من الزيت أو السمن.
- ملعقة كبيرة من توابل السلطات المحضرة صناعيا.

## رشادات غذائية عامة حول قائمة الدهون:

1. تعتبر الدهون مصدرا غنيا بالسعرات الحرارية. لذلك تأكد من تقليل تناولك لها قدر الإمكن.

الدهون بسبب محتواها العالي من الدهون. وعلى الرغم من ذلك فهي تحتوي على كميات جيدة من الألياف والبروتين وعنصر المغنيسيوم.
2. المك والبذور تندرج ضمن قائمة

3. يدرج كل من الأفوكادو والزيتون المخلل ضمن قائمة الدهون بسبب محتواها العالي من الدهون.

4. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، تذكر أن الدهون بشكل عام يجب ضبط كميتها لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم.

# سابعا: قائمة الدهون

## ارشادات حول التسوق واختيار الأطعمة من قائمة الدهون:

المنتجات الغذائية للتأكد من أحجام الحصص مع الأخذ بعين الاعتبر أن كل خمس غرامات من الدهون تعادل بديلا واحدا من قائمة الدهون.
1. تفحص الحقائق الغذائية الموجودة في الملصقات الغذائية على

المأخوذة من هذا المنتج ضمن قائمة الدهون المشبعة. والشيء نفسه ينطبق على الدهون أحادية اللا إشباع والدهون متعددة اللا إشباع.
2. إذا تبين من خلال النشرة الملصقة أن غالبية الدهون هي دهون مشبعة، فيجب أن تدرج بدائل الدهون

3. احرص دائما في وجبتك على استبدال الدهون المشبعة بدهون أحادية اللا إشباع.

4. إن تناول الزيوت النباتية أفضل من تناول السمن النباتي.

5. تجنب الأطعمة الغنية بالدهون لأن هذه الأطعمة تحتوي على كميات عالية من الحموض الدهنية المتقابلة.

الفول السوداني في قائمة الدهون عندما تستهلك بكميات قليلة. بينما تدرج في قائمة اللحوم عالية الدهون عندما تستهلك بكميات كبيرة.
6. تدرج زبدة

كريمات القهوة الخالية من الحليب والدهون والمرغرين الخالية من الدهون وتوابل السلطات الخالية من الدهون والمايونيز الخالي من الدهون.
7. تصنف معظم المنتجات الخالية من الدهون ضمن قائمة الأطعمة الحرة مثل

وفيما يلي قائمة بأهم مصادر الدهون في الأغذية مع تقسيمها إلى ثلاث قوائم فرعية:

## الدهون · 20 صنفا

الزيوت والمكسرات والبذور والزيتون والأفوكادو والطحينة بالمقادير الصغيرة الموضحة.
قيم البديل الواحد: الطاقة 45 كيلو سعر · الكربوهيدرات 0 غ · البروتين 0 غ · الدهون 5 غ.

| الصنف الغذائي | المقدار لكل بديل | التفاصيل والبدائل الإضافية |
|---|---|---|
| زبدة صلبة | 1 ملعقة صغيرة | — |
| جوز الهند محلى | 1 ملعقة كبيرة | — |
| قشطة | 2 ملعقة كبيرة | — |
| أفوكادو | 2 ملعقة كبيرة | نحو 30 غ |
| زيت زيتون | 1 ملعقة صغيرة | — |
| زيت فول سوداني | 1 ملعقة صغيرة | — |
| زيتون أسود | 8 حبات كبيرة | — |
| زيتون أخضر | 10 حبات كبيرة | — |
| لوز أو كاجو | 6 حبات | — |
| مكسرات مخلوطة | 6 حبات | مزيج يحتوي 50% فستق |
| فول سوداني (فستق) | 10 حبات | — |
| زبدة الفول السوداني | ملعقة كبيرة | — |
| بذور سمسم | 1 ملعقة كبيرة | — |
| طحينة | 2 ملعقة صغيرة | — |
| سمن نباتي (مرغرين) | 1 ملعقة صغيرة | — |
| مايونيز عادي | 1 ملعقة صغيرة | — |
| جوز | 4 أنصاف | — |
| زيت ذرة أو عباد شمس أو صويا | 1 ملعقة صغيرة | — |
| تتبيلة سلطات عادية | 1 ملعقة كبيرة | — |
| بذور عباد الشمس أو القرع | 1 ملعقة كبيرة | — |

11
# الأطعمة الحرة
أطعمة ومشروبات وتوابل ضمن تعريف المرجع

## ثامنا: قائمة الأطعمة الحرة

أنها خالية من الطاقة ضمن التعريف أعلاه مع ملاحظة أن بعضا منها أحيانا حصصها غير محدود ولا يقيد نظام بدائل الأغذية من استهلاكها: تناول الأطعمة الحرة إلى ثلاث حصص أو أقل يوميا مع مراعاة التأكد من توزيعها خلال اليوم. وفيما يلي قائمة بالأطعمة التي تصنف على من الطاقة أقل من 20 كيلو سعر حراري أو محتواه من الكربوهيدرات أقل من أو يساوي خمس غرامات في الحصة الواحدة. ويجب تقليل تشمل الأطعمة الحرة (Free foods) أي طعام أو شراب محتواه

أ- أطعمة خالية من الدسم أو مخفضة الدسم

| حجم الحصص | البديل |
|---|---|
| 1 ملعقة كبيرة | مبيض قهوة، خالي من الحليب، سائل |
| 2 ملعقة صغيرة | مبيض قهوة، خالي من الحليب، جاف |
| 1 ملعقة كبيرة | مايونيز، خالي الدسم |
| 1 ملعقة صغيرة | مايونيز، قليل الدسم |
| 4 ملاعق كبيرة | مايونيز، قليل الدسم |
| 1 ملعقة صغيرة | مرغرين (للدهن)، قليل الدسم |
| 1 ملعقة كبيرة | توابل السلطات، خالية من الدهون |

ب- أطعمة خالية من السكر

| حجم الحصص | البديل |
|---|---|
| 1 قطعة | سكاكر، خالية من السكر |
| غير محدود | حلوى جيلاتين، خالية من السكر |
| غير محدود | جيلاتين، بدون نكهة مضافة |
| غير محدود | علكة، خالية من السكر |
| 2 ملعقة صغيرة | جلي |
| 2 ملعقة صغيرة | شراب قطر، خالي من السكر |
| 2 ملعقة كبيرة | محليات صناعية |

# ثامنا: قائمة الأطعمة الحرة

## ج- المشروبات*

| حجم الحصة | البديل |
|---|---|
| غير محدود | قهوة |
| غير محدود | مشروبات غازية، خالية من السكر (Diet) |
| غير محدود | مشروبات الطاقة، خالية من السكر |
| غير محدود | شاي |

• \

• عند إضافة سكر المائدة إلى المشروبات فان كل ملعقة كبيرة تحسب بديلا من قائمة الكربوهيدرات الأخرى.

## د- التوابل والبهارات

| حجم الحصة | البديل |
|---|---|
| 1 ملعقة كبيرة | كاتشب |
| غير محدود | عصير الليمون |
| 20 غم (3/4 أونصة) | مخلل |
| 1/4 كوب | صلصة البندورة |
| 1 ملعقة كبيرة | خل |
| 2 ملعقة كبيرة | لبن رائب |
| غير محدود | ثوم |
| غير محدود | أعشاب، طازجة أو مجففة |
| غير محدود | بهارات بأنواعها |

12

# الوجبات السريعة

حجم الحصة والبدائل المقابلة لها

## تاسعا: قائمة الوجبات السريعة

| الأطعمة | حجم الحصة | البدائل / حصة |
|---|---|---|
| قطع دجاج (Nuggets) | 6 قطع | 1 ك أخرى + 2 ل م د + 1 د |
| صدر دجاج مع الجناح، مقلي | 1 | 1 ك أخرى + 4 ل م د + 2 د |
| ساندويش دجاج مشوي | 1 | 2 ك أخرى + 2 ل ق د ج |
| ساندويش سمك | 1 | 3 ك أخرى + 1 ل م د + 3 د |
| بطاطا مقلية | 5 أونصات | 4 ك أخرى + 4 د |
| برغر عادي | 1 | 2 ك أخرى + 2 ل م د |
| برغر حجم كبير | 1 | 2 ك أخرى + 3 ل م د + 1 د |
| ساندويش هوت دوغ | 1 | 1 ك أخرى + 1 ل ع د + 1 د |
| بيتزا جبنة، قشرة خفيفة | 1/4 قرص 12 إنش (6 أونصات) | 2.5 ك أخرى + 2 ل م د |
| بيتزا لحمة، قشرة خفيفة | 1/4 قرص 12 إنش (6 أونصات) | 2.5 ك أخرى + 2 ل م د + 1 د |
| لازانيا، معكرونة مع جبنة | 1 كوب | 2 ك أخرى + 2 ل م د |
| سلطة تونة أو سلطة دجاج | 1/2 كوب (3.5 أونصات) | 1/2 ك أخرى + 2 ل ق د + 1 د |

= كربوهيدرات أخرى · ل ق د ج = لحوم قليلة الدهن جدا · ل ق د = لحوم قليلة الدهن · ل م د = لحوم متوسطة الدهن · ل ع د = لحوم عالية الدهن · د = دهون.
الاختصارات: ك أخرى

13

# الأطعمة المركبة المحلية

الأطباق الرئيسية والمقبلات والحلويات الأردنية والعربية

## 3. إدخال الأطعمة المركبة المحلية في نظام بدائل الأغذية

المفرومة والتي تدرج ضمن قائمة اللحوم وبدائلها والأرز والذي يدرج ضمن قائمة النشويات والسمن النباتي والذي يدرج ضمن قائمة الدهون. المثال لو نظرنا في مكونات طبق الكوسا المحشي لوجدنا أنه يتكون من الكوسا والذي يدرج ضمن قائمة الخضروات غير النشوية واللحمة إدراجها ضمن قائمة بدائل معينة من قوائم البدائل الأساسية بسبب دخول مكونات من قوائم مختلفة في تحضير تلك الأطعمة. فعلى سبيل سابقا - جزءا كبيرا من الأطعمة التي يمكن أن تدخل يوميا في الخطة الغذائية لأي مستهلك. ولكن هناك الكثير من الأطعمة التي لا يمكن تشمل قوائم البدائل الأساسية - والتي مرت

الشائعة في المجتمع الأردني والعربي وإدراجها ضمن نظام بدائل الأغذية في ثلاث مجموعات هي الأطباق الرئيسية والمقبلات والحلويات. العلوم والتكنولوجيا الأردنية بالتعاون مع متخصصين في الجامعة الأردنية والجامعة الهاشمية بدراسة محتوى عدد كبير من الأطعمة المركبة تعرف بالأطعمة المركبة ضمن نظام بدائل الأغذية في قائمة تعرف بقائمة الأطعمة المركبة. ولهذا الغاية قام فريق بحث علمي من جامعة تمتاز الأطعمة المركبة عموما بارتباطها بالموروث الثقافي والاجتماعي لكل شعب وأمة. ومن هنا يتضح لنا أهمية إدراج تلك الأطعمة والتي إضافة إلى ذلك

### الاختصارات:

| | |
|---|---|
| ن: | نشويات |
| خ: | خضروات غير نشوية |
| ل ق د ج: | لحوم قليلة الدهن جدا |
| ل ق د: | لحوم قليلة الدهن |
| ل م د: | لحوم متوسطة الدهن |
| ل ع د: | لحوم عالية الدهن |
| ك أخرى: | كربوهيدرات أخرى |
| د: | دهون |

## 3. إدخال الأطعمة المركبة المحلية في نظام بدائل الأغذية

### أولا: الأطباق الرئيسية

| | | |
|---|---|---|
| شوربة منسف- جميد | 1/2 كوب | 2 ل ق د ج. |
| شوربة منسف- جميد + لبن رايب. | 1/2 كوب | 2 ل م د. |

| | | |
|---|---|---|
| الأرز المفلفل | 1/3 كوب | 1 ن. |
| الأرز بالشعيرية | 1/3 كوب | 1 ن. |
| كبسة | 1/2 كوب + 30 غم لحم أو دجاج | 1 ن + 1 ل م د. |

| | | |
|---|---|---|
| قدرة لحم | 1/2 كوب + 30 غم لحم أو دجاج | 1 ن + 1 ل م د. |
| مقلوبة الباذنجان | 1/2 كوب + 30 غم لحم أو دجاج | 1 ن + 1 ل م د + 1 د. |
| مقلوبة البطاطا | 1/2 كوب + 30 غم لحم أو دجاج | 1 ن + 1 ل م د. |
| صيادية سمك | 1/2 كوب + 30 غم سمك | 1 ن + 1 ل م د. |
| مقلوبة زهرة | 1/2 كوب + 30 غم لحم أو دجاج | 1 ن + 1 ل ق د + 1 د. |
| مقلوبة الفول | 1/2 كوب + 30 غم لحم أو دجاج | 1 ن + 1 ل م د. |
| مجردة الأرز (بالعدس) | 1/3 كوب | 1 ن + 1/2 د. |

| | | |
|---|---|---|
| محاشي باذنجان | حبة واحدة (متوسطة الحجم) | 1.5 ن + 1 د. |
| محاشي بندورة | حبة واحدة (متوسطة الحجم) | 1.5 ن + 1/2 خ + 1 د. |
| محاشي بطاطا | حبة واحدة (متوسطة الحجم) | 1.5 ن + 1 د |
| دجاج محشي | 1 كوب + صدر دجاج صغيرة | 3 ن + 3 ل م د. |
| محاشي فلفل حلو | 1 حبة (متوسطة الحجم) | 1 ن + 1/2 خ + 1 د. |

# 3. إدخال الأطعمة المركبة المحلية في نظام بدائل الأغذية

| | | |
|---|---|---|
| محاشي كوسا | 1 حبة (متوسطة الحجم) | 1 ن + 1 د. |
| ملفوف محشي | 6 حبات متوسطة الحجم | 1/2 ن + 1/2 خ + 1 د. |
| ورق عنب محشي | 5 حبات متوسطة الحجم | 1 ن + 1 د. |
| يالنجي | 5 حبات متوسطة الحجم | 1 ن + 1/2 خ + 1 د. |

## أطباق الحبوب الرئيسية

| | | |
|---|---|---|
| مقلوبة فريكة | 1 كوب + صدر دجاجة صغيرة | 2 ن + 1/2 د + 3 ل م د. |
| كبة بطاطا | حبة واحدة | 1/2 ن + 1 ل م د. |
| كبة برغل | حبة واحدة | 1 ك. أخرى (0 غم بروتين, 2 غم دهون) + 1 ل م د. |
| كبة بلبن | 1/2 حبة + 1/2 كوب شوربة لبن | 1 ن + 1 ل م د + 1 د. |
| كبة مقلية | حبة واحدة | (0 غم بروتين, 3.5 غم دهون) + 1 ل م د + 1 د. 1 ك. أخرى |
| مفتول | 1 كوب + صدر دجاجة صغيرة | 2 ن + 3 ل ق د. |
| مجردة برغل | 1 كوب | 1 ك. أخرى (0 غم بروتين, 0 غم دهون) + 1 ل ق د. |
| شلفاطو (برغل مع بندورة) | 1 كوب | 1 ك. أخرى (0 غم بروتين, 2 غم دهون). |
| شوربة فريكة | 1 كوب | 1/2 ك. أخرى (1 غم بروتين, 1 غم دهون). |
| شوربة عدس | 1 كوب | 1 ن + 1 ل ق د. |

### أطباق اللحمية الرئيسية

| | | |
|---|---|---|
| عرايس | 1 حبة (متوسطة الحجم) | 1.5 ن + 1 ل م د + 1 د. |
| كفتة بندورة وبطاطا | 1/2 كوب | 1 ل م د. |
| كباب هندي | 1/2 كوب (30 غم لحمة مع الصلصة) | ك. أخرى (0 غم بروتين, 0 غم دهون) + 1 ل م د. 1/2 |
| كفتة بطحينة | 1/2 كوب | 2 ل م د. |
| فتة المقدوس | 1/2 كوب | 2 خ + 1 ل م د + 2 د. |

# 3. إدخال الأطعمة المركبة المحلية في نظام بدائل الأغذية

| | | |
|---|---|---|
| 1 ك. أخرى (1 غم بروتين, 0 غم دهون) + 1 ل م د + 11/2 د. | 1/2 الدجاجة | دجاج مع بطاطا |
| 1 ل م د + 1 د. | 1/8 الدجاجة | دجاج محمر |

| | | |
|---|---|---|
| 1.5 ن + 1 ل ق د + 1.5 د. | 1/2 كوب | كعاكيل |
| 1 خ + 1 ل ع د + 1 د. | 1 كوب | زهرة بلبن |
| 1 ك. أخرى (0 غم بروتين, 1 غم دهون) + 1 ل ق د. | 1/2 كوب | كشكية |
| 1 ك. أخرى (0 غم بروتين, 2 غم دهون) + 1 ل ق د. | 1/2 كوب | رشوف |
| 1 ك. أخرى (0 غم بروتين, 0 غم دهون) + 1 ل ق د ج. | 1/2 كوب | رشتاية |
| 1 ن + 1 ل م د + 1 د. | 2 كوب + 30 غم لحمة | لبن شاكرية |
| 1 ل م د. | 1/2 كوب | شيخ المخشى (أبلاما) |
| 2 ن + 1 د + 1 ل م د. | 1 كوب | ششبرك (أذان الشايب) |

| | | |
|---|---|---|
| 1.5 ن + 1 ل م د. | 1/2 كوب + 30 غم لحمة | فاصوليا بيضاء مع لحمة |
| 1 خ + 1 ل م د + 1 د. | 1 كوب + 30 غم لحمة | فاصوليا خضراء مع لحمة |
| 1 ن + 1 خ + 1 ل ع د. | 1 كوب + 30 غم لحمة | خضروات مشكلة مع لحمة |
| 1 خ + 1 ل م د + 1 د. | 1 كوب + 30 غم دجاج | ملوخية مع دجاج |
| 2 خ + 1 ل ق د. | 1 كوب + 30 غم دجاج | سبانخ مع دجاج |

# 3. إدخال الأطعمة المركبة المحلية في نظام بدائل الأغذية

| | | |
|---|---|---|
| عكوب بزيت | 1 كوب | 1 خ + 1/2 د. |
| بامية بالبندورة | 1 كوب | 2 خ + 3 د. |
| قلاية بندورة و بيض | 1/2 كوب | 1 خ + 2 د. |
| بندورة ببطاطا | 1/2 كوب | 1 ن. |
| قلاية بندورة ولحمة | 1/2 كوب | 1 خ + 1 د. |
| فاصوليا خضراء بالبندورة | 1 كوب | 2 خ + 1 د. |
| فتة حمص | 1/2 كوب | 1 ك. أخرى (1 غم بروتين, 0 غم دهون) + 1 ل م د. |
| فطر بزيت | 1/2 كوب | 1 ن + 1 د. |
| فول الأخضر بالزيت | 1 كوب | خ + 1 ك. أخرى (1 غم بروتين, 1 غم دهون) + 3 د. 1 |
| زهرة بطحينة | 1/2 كوب | 1 خ + 1 ل ع د. |
| كوسا باللبن | 1 كوب | 1 خ + 1/2 حليب. |
| خبيزة بالزيت | 1 كوب | 2 خ + 2 د. |
| كوسا مع بندورة | 1 كوب | 2 خ + 1 د. |
| مشاط زهرة | 2 حبة (متوسطة الحجم) | 1 ك. أخرى (1 غم بروتين, 2 غم دهون) + 2 د. |
| مفركة بطاطا | 1/2 كوب | 1 ك. أخرى (2 غم بروتين, 2 غم دهون) + 1 د. |
| منزلة باذنجان (طباخ روحو) | 1 كوب | 2 خ + 4 د. |

# 3. إدخال الأطعمة المركبة المحلية في نظام بدائل الأغذية

| | | |
|---|---|---|
| 1 ن + 1 ل ق د. | 1/2 كوب | مكمورة |
| 2 ن + 1 ل م د + 2 د. | 100 غم خبزوبصل مع 30 غم دجاج | مسخن |

| | | |
|---|---|---|
| 1 ن + 1 ك. آخرى (0 غم بروتين, 0 غم دهون) + 2 د. | 1 كوب | معكرونة باللبن |
| 2 ن + 1 ل ق د. | 1 كوب | معكرونة باللحمه |

| | | |
|---|---|---|
| 2 خ + 3 د. | 1 كوب | بانجان مقلي |
| 2 خ + 2 د. | 1 كوب | زهرة مقلية |
| 2 خ + 2 د. | 1 كوب | كوسا مقلية |

| | | |
|---|---|---|
| كريما | 1 كوب (8 أونصة) | 1 ك آخرى + 1 د. |
| بندورة (طماطم) | 1 كوب (8 أونصة) | 1 ك |
| فاصوليا | 1 كوب | 1 ك آخرى + 1 ل ق د |

# 3. إدخال الأطعمة المركبة المحلية في نظام بدائل الأغذية

## ثانيا: المقبلات

| | | |
|---|---|---|
| تبولة | 1/2 كوب | 1 خ. |
| قوتش | 1 كوب | 1 خ + 1/2 + 1 د. |
| سلطة خيار باللبن | 1/2 كوب | 1 خ. |
| سلطة بندورة باللبن | 1/2 كوب | 1 خ + 1/2 د. |
| سلطة بندورة بطحينة | 1/2 كوب | 1 خ + 1 د. |
| سلطة خضروات | 1 كوب | 1 خ + 1/2 د. |
| سلطة بندورة ببصل | 1/2 كوب | 1 خ + 1 د. |
| بقدونسية | 2 ملعقة كبيرة | 1 د. |
| سلطة فرحينة (بقله) | 1/2 كوب | 1 خ. |
| سلطة علك (هندباء) | 1/2 كوب | 1 خ + 1 د. |
| سلطة البطاطا | 1/2 كوب | 1 ن. |
| سلطة الملفوف | 1/2 كوب | 1 خ + 2 د. |
| سلطة خس | 1 كوب | 1 خ + 1 د. |
| فطائر سبانخ | حبة واحدة (متوسطة، 90غم) | 2 ن + 1 د. |
| فطائر لحمه | حبة واحدة (متوسطة، 60 غم) | ك. أخرى (1 غم بروتين, 1/2 غم دهون) + 1 ل م د. 1/2 |
| فطائر زعتر أخضر | حبة واحدة (متوسطة، 55 غم) | 1/2 ن + 1 د. |
| فطائر جبنة | حبة واحدة (متوسطة، 60 غم) | ك. أخرى (1 غم بروتين, 1 غم دهون) + 1 ل م د. 1/2 |
| فطائر بطاطا | حبة واحدة (متوسطة، 70 غم) | 1/2 ن. |
| فطائر حميض | حبة واحدة (متوسطة، 115 غم) | 2 ن + 1/2 د. |
| مناقيش بيض | حبة واحدة (متوسطة، 140 غم) | 2/2 ن + 1 ل م د. |

# 3. إدخال الأطعمة المركبة المحلية في نظام بدائل الأغذية

| منقيش زيت وزعتر | حبة واحدة (متوسطة، 110 غم) | 3 ن + 2 د. |
|---|---|---|
| شاورما دجاج-خبز عادي | 1/3 حبة (55 غم) | 1 ن + 1 ل ع د. |
| شاورما دجاج-خبز شراك | 1/3 حبة (55 غم) | 1 ن + 1 ل مد. |
| شاورما لحم-خبز عادي | 1/3 حبة (55 غم) | 1 ن + 1 ل ع د. |
| شاورما لحم-خبز شراك | 1/3 حبة (55 غم) | 1 ن + 1 ل مد. |
| قذسية | 1/2 كوب | 1 ن + 1 ل مد + 1 د. |
| فول مدمس | 1/2 كوب | 1 ن + 1 ل مد. |
| مقدوس | حبة واحدة (70 غم) | 1 خ + 1 د. |
| فلافل | 2 حبة (45 غم) | 1 ن + 1/2 د. |
| متبل (بابا غنوج) | 1/3 كوب | 1 خ + 1 د. |
| عجة | قطعة واحدة (70 غم) | أخرى (0 غم بروتين, 0 غم دهون) + 1 ل مد + 2 د. 1 ك. |
| زعتر بلدي | 3 ملاعق كبيرة | 1 خ + 1 د. |

# 3. إدخال الأطعمة المركبة المحلية في نظام بدائل الأغذية

## ثالث: الحلويات

| | | |
|---|---|---|
| قطعة واحدة (60غم) | ن 1/2+ 2 د. | قدرة قادر |
| قطعة واحدة (35غم) | ن 1/1+ 2 د. | ليزي كيك |
| كوب 1/4 | ن 2/2+ 1 د. | فريم |
| قطعة واحدة (60غم) | أخرى (2 غم بروتين, 0 غم دهون) + 1 د. ك 2/2+ 1 ك. | مردد |
| قطعة واحدة (60غم) | ك 1 د. + 2 د. + 1 ك. | كنافة بجن |
| قطعة واحدة (60غم) | ن 1 د. | كنافة بين نارين |
| قطعة واحدة (130غم) | ك 3 د. + 1 غم بروتين, 0 غم دهون) | كنافة مغشوشة |
| حبة واحدة (متوسطة 45 غم) | (2 غم بروتين, 1/2 غم دهون) + 1 د. ك 1/2+ 1 ك. أخرى | قطايف جوز مشوي |
| حبة واحدة (متوسطة 45 غم) | ن 1 د. + 2 د. | قطايف جبنة مشوي |
| حبتان | ن 1 د. + 2 د. | قطايف عصافيري |
| حبة واحدة (متوسطة 45 غم) | 1 ك. أخرى (1 غم بروتين, 1 غم دهون) ك 1/2+ | قطايف عجوة مشوي |
| 4 حبات | ك 1 د. أخرى (2 غم بروتين, 3 غم دهون) | عوامة |
| 3 حبات | أخرى (2 غم بروتين, 0 غم دهون) + 1 د. ك 1 د. | أصابع زينب |
| حبة واحدة | أخرى (2 غم بروتين, 0 غم دهون) + 1 د. ك 1 د. | معمول عجوة |
| حبة واحدة | ن 1 د. + 1 د. | معمول جوز |
| حبة واحدة | ن 1 د. + 1 د. | معمول فستق حلي |
| كوب 1/2 | ن 2/2+ 1 د. | أرز بالحليب |
| قطعة واحدة | ن 1 د. | ليالي لبنان |

# 3. إدخال الأطعمة المركبة المحلية في نظام بدائل الأغذية

| | | |
|---|---|---|
| 1 ك. أخرى (2 غم بروتين, 0 غم دهون) + 1 د. | 6 حبات | خلية النحل |
| 1 ن + 1 د. | قطعة واحدة (30 غم) | سمسميه |
| 2 ك. أخرى (1 غم بروتين, 1 غم دهون) | قطعة واحدة | هريسة |
| 1 ن + 1/2 د. | قطعة واحدة | نمورة |
| 2 ك. أخرى (2 غم بروتين, 0 غم دهون) + 1 د. | قطعة واحدة | مبروشة |
| 1 ك. أخرى (1 غم بروتين, 1 غم دهون) + 1 د | حبتان | غربييه |
| 1/2 ن + 1 د. | 1/2 حبة (55 غم) | زلابيا |
| 1 ن | قطعة واحدة (60 غم) | عيش السراليا |
| 2 ك. أخرى (2 غم بروتين, 0 غم دهون) + 1 د. | قطعة واحدة (30 غم) | حلبة |
| 1 ن + 2 د. | حبتان (15 غم الحبة) | بقلاوة |
| 1 ن + 1 د. | قطعة واحدة (متوسطة 40 غم) | سمبوسك جبنة |
| 1 ن + 1 د. | قطعة واحدة (متوسطة 40 غم) | سمبوسك لحمه |
| 1 ن + 1 د. | قطعة واحدة (30 غم) | برازق |
| 2 ك. أخرى (2 غم بروتين, 1 غم دهون). | 1/2 كوب | مهلبية |
| 1 ك. أخرى (2 غم بروتين, 1 غم دهون) 1/2 | 1/2 كوب | سحلب |
| 2 ك. أخرى (1/2 غم بروتين, 0 غم دهون) + 1 د. | قطعة واحدة (60 غم) | بسيوسة |
| 1/2 ن. | 1/4 قطعة (50 غم) | لزاقيات |

# 3. إدخال الأطعمة المركبة المحلية في نظام بدائل الأغذية

| | | |
|---|---|---|
| كلاج بالجوز | قطع واحدة (45 غم) | 1 ن + 3 د. |
| كلاج بالجبنة | قطع واحدة (50 غم) | 1 ن + 2 د. |
| كلاج بالفستق الحلبي | قطع واحدة (45 غم) | 1 ن + 3 د. |
| كريزة | قطع واحدة | 1 ك. أخرى (1 غم بروتين, 2 غم دهون) |

14

# المصطلحات

تعريفات علمية مستخدمة في التغذية وتخطيط الوجبات

## 4. المصطلحات

يقوم بتخطيط الوجبات والارشاد التغذوي في حالات الصحة والمرض المختلفة ويفترض أن يكون لديه خلفية دراسية علمية وخبرة عملية.
اختصاصي التغذية: خبير التغذية والحميات، الذي

وهي تشكل الجزء الرئيسي من فضلات البراز ولها فوائد صحية للإنسان كمنع الإمساك والوقاية من بعض الأمراض المعاصرة المزمنة.
إنزيمات الإنسان الهاضمة إلا أنها تهضم جزئيا بوساطة بكتيريا الأمعاء، وأهم مكوناتها السليولوز والهمي سليولوز واللجين والبكتين والصموغ،
الألياف: أجزاء الأنسجة النباتية التي لا تهضم بوساطة

فوائد أيضية أخرى في الجسم، ويتم تصنيعه تجاريا حيث يستخدم من قبل مرضى السكري الذين لا يصنعون كميات كافية منه في أجسامهم.
الإسولين: هرمون تفرزه جزر لانغرهانز في البنكرياس، ويختص بعملية أيض الكربوهيدرات وله

غذائية متشابهة في القيم الغذائية، ويحتوي البديل الواحد تقريبا على كميات متساوية من النشويات والبروتين والدهون والسعرات الحرارية.
البدائل: مجموعات

كعناصر غذائية، وعددها 20 حمضا أمينيا منها 9 أحماض أمينية أساسية للكبار و10 للصغار، والباقي يتم تصنيعه في الجسم حسب الحاجة.
البروتين: مركب عضوي يحتوي على النيتروجين بنسبة 16%، ويحتوي على الحموض الأمينية الهامة

الأغذية لتناولها في كل وجبة من أجل ضمان الحصول على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والسعرات الحرارية اللازمة للجسم خلال اليوم.
تخطيط الوجبات: دليلا غذائي يعرض عددا من بدائل

النباتية مثل زيت الكانولا وزيت الزيتون، وهي تساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم عندما تكون جزءا في الحمية قليلة الدهون.
الحموض الدهنية أحادية اللا إشباع: حموض دهنية تكون سائلة على درجة حرارة الغرفة وتوجد في الزيوت

على رفع مستوى الكوليسترول في الدم كما هو الحال بالنسبة للدهون المشبعة، وتسهم بذلك في التسبب بأمراض القلب والدورة الدموية.
الصلاحية وتؤدي إلى المحافظة على نكهة الزيوت والمواد الغذائية التي تحتوي عليها. إلا أن هذه الدهون بما تحتويه من حموض متقابلة، تعمل
تنتج من حموض دهنية متجاوزة (cis) أثناء عملية الهدرجة والتي تؤدي إلى تحول الزيوت السائلة إلى الشكل الصلب. تزيد عملية الهدرجة مدة
الحموض الدهنية المتقابلة (trans): هي الحموض الدهنية التي

الدهنية المشبعة، وعادة ما تكون مصادر لها حيوانية وهي تشمل الزبدة والسمنة الحيوانية والشحوم، وتسهم في رفع الكوليسترول في الدم.
الدهون المشبعة: الدهون التي تحتوي على نسبة عالية من الحموض

## 4. المصطلحات

مثل حمض اللينولينك. وهي توجد في عدد من الأطعمة كزيوت الأسماك والصويا وتسهم في خفض مستوى الغليسيريدات الثلاثية في الدم.
دهون أوميغا-3: الحموض الدهنية عديدة الإشباع التي تبدأ روابطها المزدوجة من ذرة الكربون الطرفية الثالثة

الشمس وزيت الذرة وزيت الصويا، وتساعد هذه الدهون على خفض مستوى الكوليسترول في الدم عندما تكون جزءا من حمية غذائية صحية.
الدهون غير المشبعة: الدهون التي تكون سائلة على درجة حرارة الغرفة و توجد في الزيوت النباتية مثل زيت عباد

والحبوب، كما يمكن أن يضاف سكر المائدة (السكروز) وكحولات السكر (الصوربيتول) إلى الأطعمة لإضفاء الطعم الحلو وزيادة الطاقة الغذائية.
السكريات: مركبات عضوية تشكل وحدة بناء الكربوهيدرات وتحتوي بعض الأغذية على السكر الطبيعي كما هو الحال في الفاكهة والخضروات

لملاح الطعام، وتقترن زيادة استهلاكه بارتفاع ضغط الدم خاصة مع تقدم العمر، ولذا ينبغي تقييم كميته في هذه الحالة وفي عدد من الأمراض.
الصوديوم: أحد العناصر المعدنية التي يحتاج إليها الجسم من أجل استمرار الحياة، يعد مكونا رئيسيا

والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء، وعددها يناهز الخمسين عنصرا غذائيا ولكل منها احتياجات محددة للجسم يوميا.
العناصر الغذائية: مواد ضرورية للحياة، وتشمل النشويات والبروتينات

والفسفور والبوتاسيوم والصوديوم والزنك وعددها للأنسان 17 عنصرا معدنيا مع احتمال أن تكون بضعة عناصر أخرى ضرورية للجسم.
عضوية (معدنية) ضرورية بكميات قليلة من أجل بناء أنسجة الجسم و التحكم بوظائف الجسم، ومن أمثلتها الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم
العناصر المعدنية: مواد غير

الغرام: وحدة قياس الكتلة والوزن في النظام المتري وأونصة واحدة تعادل 30 غرام.

الثلاثية: دهون تتكون في الدم بعد تناول الطعام، وتقترن الزيادة الملحوظة في الوزن مع زيادة مستوى الغليسيريدات الثلاثية في الدم.
الغليسيريدات

أ، د، هـ، ك، ج و فيتامينات ب المركب وعددها ثمانية (ب 1 ، ب 2 ، ب 3 ، ب 6 ، ب 12 ، حمض الفوليك، حمض البنتوثين، البيوتين).
الفيتامينات: مواد توجد في الطعام، يحتاجها الجسم بكميات قليلة وتتضمن فيتامينات

ويحتوي الكحول نفسه على 7 سعرات حرارية للغرام الواحد، والمشروبات الكحولية تختلف في تركيز الكحول وبالتالي في كمية الطاقة فيها.
الكحول: هو عبارة عن اليثانول الذي يدخل في تركيب المشروبات الكحولية التي تشمل البيرة والخمور،

# 4. المصطلحات

غذائية أو يصنعه داخليا، وارتفاع مستوياته في الدم عن حوالي 200 ملغ/ديسيلتر يقترن ببعض الأمراض كتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.
أنسجة الجسم خاصة المخ والأعصاب وقشرة الغدة الكظرية، وهو أحد المكونات الرئيسية لأملاح الصفراء، ويحصل عليه الجسم من مصادر
كوليسترول: مادة ستيرولية موجودة في

كيلوغرام واحد من الماء المقطر درجة مئوية واحدة من 14.5 إلى 15.5 م. ومصادر الطاقة في الغذاء هي الكربوهيدرات والدهون والبروتينات.
الكيلو كالوري: (الكيلو سعر) وحدة لقياس الطاقة وهي عبارة عن كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة

الكربوهيدراتية (كالسيليلوز و الهمي سيليولوز). ويستعمل مصطلح (المستخلص الخالي من النيتروجين) للمركبات الكربوهيدراتية الذائبة.
مكونة من الكربون والأكسجين والهيدروجين وهي تشمل اصطلاحيا السكريات والنشويات (والتي تدعى الكربوهيدرات الذائبة) والألياف
النشويات (الكربوهيدرات): مركبات عضوية

15

# المراجع

المصادر العلمية التي اعتمد عليها المرجع

American Diabetes Association and American Dietetic Association, *Exchange Lists for Meal Planning*, USA, 2003.

AOAC. *Official Methods of Analysis*. 15th ed. Arlington, VA: Association of Official Analytical Chemists; 1990.

Bawadi HA, Al-Sahawneh SA. Developing Meal-Planning Exchange List for Traditional Dishes in Jordan. *J Am Diet Assoc*. 2008;108:840-846.

Bawadi H.A. Al-Shwayat N, and Tayyem RF. Developing exchange system for desserts and appetizers common in the Jordanian cuisine. *Nutrition and Dietetics*. 2008. [In press]

ESHA Research, Food Processor for Windows, Version 7.71, ESHA Research Inc., Salem, Oregon; 2001.

• - Franz MJ, Barr P, Holler H. Exchange lists: revised 1986. *J Am Diet Assoc

• 1987;87:28-34.

Musiager AO. *Food Composition Tables for Arab Gulf Countries*. Arab Center for Nutrition, Bahrain; 2006.

National Nutrition Institute. *Food Composition Tables for Egypt*. Cairo, Egypt; 2006.

Pellet PL, Shadarevian S. *Food Composition Tables for Use in the Middle East*. 3 rd ed. Beirut, Lebanon: American University of Beirut; 2013.

Takruri HR, Tukan SK, Humeid MA. *The comprehensive dictionary of terms of nutrition and food sciences*. Dar Alshurok Publishers. Jordan, Amman; 2003.

• - Wheeler ML, Franz M, Barrier P, Holler H, Commiller N, Delahanty L. Macronutrient and energy database for 1995 exchange system for meal planning: a Rationale for clinical practice decisions. *J Am Diet Assoc

• 1996;96:1167-1171.

16

# الملاحق

نماذج التخطيط والاحتياجات والهرم والطبق الغذائي

# 6. الملاحق

## الملحق الأول: مخطط الحماية الغذائية

| % من الطاقة | |
|---|---|
| | النشويات (غم) |
| | البروتين (غم) |
| | الدهون (غم) |
| | الطاقة (ك ك) |

- التاريخ: [___] - اسم العميل: [___] - اختصاصي التغذية: [___] - هاتف: [___]

| ملاحظات | عدد البدائل / الاختيارات | الوقت (الوجبة) |
|---|---|---|
| | وبدائلها [___] مجموعة الدهون [___]<br>فاكهة [___] حليب [___] مجموعة اللحوم<br>مجموعة النشويات [___] نشويات [___] | |
| | [___] [___] [___] [___] | |
| | [___] [___] مجموعة الدهون [___]<br>النشوية [___] مجموعة اللحوم وبدائلها<br>فاكهة [___] حليب [___] الخضروات غير<br>مجموعة النشويات [___] نشا [___] | |
| | [___] [___] [___] [___] | |
| | [___] [___] مجموعة الدهون [___]<br>النشوية [___] مجموعة اللحوم وبدائلها<br>فاكهة [___] حليب [___] الخضروات غير<br>مجموعة النشويات [___] نشا [___] | |

# الملاحق 6.

## الملحق الثاني:

### أ. احتياجات الجسم من العناصر الغذائية الكبرى.

**بروتين غم/كغم/يوم · بروتين غم/يوم (كحد أدنى) · دهون غم/يوم · ألياف كلية غم/يوم**

| العمر (بالسنوات) | بروتين غم/كغم/يوم | بروتين غم/يوم (كحد أدنى) | دهون غم/يوم | ألياف كلية غم/يوم |
|---|---|---|---|---|
| الذكور 1/2 – 0 | 1.52 | 9.1 | 31 | - |
| 1 - 1/2 | 1.50 | 13.5 | 30 | - |
| 3-1 | 1.1 | 13 | - | 19 |
| 8-4 | 0.95 | 19 | - | 25 |
| 13-9 | 0.95 | 34 | - | 31 |
| 18-14 | 0.85 | 52 | - | 38 |
| 30-19 | 0.8 | 56 | - | 38 |
| 50-31 | 0.8 | 56 | - | 38 |
| أكبر من 50 | 0.8 | 56 | - | 30 |

**كربوهيدرات غم/يوم (كحد أدنى) · طاقة ك.س.ح/يوم · وزن كغم · طول سم**

| العمر (بالسنوات) | غم/يوم (كحد أدنى) كربوهيدرات | طاقة ك.س.ح/يوم | وزن كغم | طول سم |
|---|---|---|---|---|
| الذكور 1/2 – 0 | 60 | 570 | 6 | 62 |
| 1 - 1/2 | 59 | 743 | 9 | 71 |
| 3-1 | 130 | 1046 | 12 | 86 |
| 8-4 | 130 | 1742 | 20 | 115 |
| 13-9 | 130 | 2279 | 36 | 144 |
| 18-14 | 130 | 3152 | 61 | 174 |
| 30-19 | 130 | 3067 | 70 | 177 |
| 50-31 | 130 | 3067 | | |
| أكبر من 50 | 130 | 3067 | | |

## م.ك.ج. كغم/م2

| العمر (بالسنوات) | م.ك.ج. كغم/م2 |
|---|---|
| الذكور 1/2 – 0 | - |
| 1 - 1/2 | - |
| 3-1 | - |
| 8-4 | 15.3 |
| 13-9 | 17.2 |
| 18-14 | 21.2 |
| 30-19 | 22.5 |
| 50-31 | |
| أكبر من 50 | |

## - · 31 · 9.1 · 1.52

| 1/2 – 0 | 1.52 | 9.1 | 31 | - |
|---|---|---|---|---|
| 1 – 1/2 | 1.5 | 13.5 | 30 | - |
| 3-1 | 1.1 | 13 | - | 19 |
| 8-4 | 0.95 | 19 | - | 25 |
| 13-9 | 0.95 | 34 | - | 26 |
| 18-14 | 0.85 | 46 | - | 26 |
| 30-19 | 0.8 | 46 | - | 25 |
| 50-31 | 0.8 | 46 | - | 25 |
| أكبر من 50 | 0.8 | 46 | - | 25 |

## 60 · 520 · 6 · 62

| 1/2 – 0 | 60 | 520 | 6 | 62 |
|---|---|---|---|---|
| 1 – 1/2 | 95 | 676 | 9 | 71 |
| 3-1 | 130 | 992 | 12 | 86 |
| 8-4 | 130 | 1642 | 20 | 115 |
| 13-9 | 130 | 2071 | 37 | 144 |
| 18-14 | 130 | 2368 | 54 | 163 |
| 30-19 | 130 | 2403 | 57 | 163 |
| 50-31 | 130 | 2403 | | |
| أكبر من 50 | 130 | 2403 | | |

-

| 1/2 – 0 | - |
|---|---|
| 1 – 1/2 | - |
| 3-1 | - |
| 8-4 | 15.3 |
| 13-9 | 17.4 |
| 18-14 | 20.4 |
| 30-19 | 21.5 |
| 50-31 | |
| أكبر من 50 | |

### 1.1 · 25+ · - · 29

| المرضعات | 1.1 | 25+ | - | 29 |
|---|---|---|---|---|
| أول 6 أشهر | 1.1 | 25+ | | 29 |
| ثاني 6 أشهر | | | - | |

### 210 · 330+

| المرضعات | 210 | 330+ |
|---|---|---|
| أول 6 أشهر | 210 | 400+ |
| ثاني 6 أشهر | | |

م.ك.ج.: مؤشر كتلة الجسم ك.س.ح: كيلو سعر حراري

## الحوامل والمرضعات

| الفئة | بروتين غ/كغ/يوم | إضافي غ/يوم بروتين | ألياف غ/يوم | غ/يوم كربوهيدرات | ك.س.ح/يوم طاقة إضافية |
|---|---|---|---|---|---|
| الحوامل — الثلث الأول | 1.1 | +25 | 28 | 175 | +0 |
| الحوامل — الثلث الثاني | 1.1 | +25 | 28 | 175 | +340 |
| الحوامل — الثلث الأخير | 1.1 | +25 | 28 | 175 | +452 |
| المرضعات — أول 6 أشهر | 1.1 | +25 | 29 | 210 | +330 |
| المرضعات — ثاني 6 أشهر | 1.1 | +25 | 29 | 210 | +400 |

# ب. احتياجات الفيتامينات

## كولين ملغم · بيوتين ميكروغم · حمض البانتوثينيك ملغم · ب 12 ميكروغم

| مرحلة الحياة | كولين ملغم | بيوتين ميكروغم | حمض البانتوثينيك ملغم | ب 12 ميكروغم |
|---|---|---|---|---|
| الأطفال الرضع 0–6 أشهر | 125 | 5 | 1.7 | 0.4 |
| 12-7 أشهر | 150 | 6 | 1.7 | 0.5 |
| الأولاد 3-1 سنة | 200 | 8 | 2 | 0.9 |
| 8-4 سنة | 250 | 12 | 3 | 1.2 |
| الذكور 13-9 سنة | 375 | 20 | 4 | 1.8 |
| 18-14 سنة | 550 | 25 | 5 | 2.4 |
| 30-19 سنة | 550 | 30 | 5 | 2.4 |
| 50-31 سنة | 550 | 30 | 5 | 2.4 |
| 70-51 سنة | 550 | 30 | 5 | 2.4 |
| أكبر من 70 | 550 | 30 | 5 | 2.4 |
| الإناث 13-9 سنة | 375 | 20 | 4 | 1.8 |
| 18-14 سنة | 400 | 25 | 5 | 2.4 |
| 30-19 سنة | 425 | 30 | 5 | 2.4 |
| 50-31 سنة | 425 | 30 | 5 | 2.4 |
| 70-51 سنة | 425 | 30 | 5 | 2.4 |
| أكبر من 70 | 425 | 30 | 5 | 2.4 |
| الحوامل 18 سنة | 450 | 30 | 6 | 2.6 |
| 30-19 سنة | 450 | 30 | 6 | 2.6 |
| 50-31 سنة | 450 | 30 | 6 | 2.6 |
| المرضعات 18 سنة | 550 | 35 | 7 | 2.8 |
| 30-19 سنة | 550 | 35 | 7 | 2.8 |
| 50-31 سنة | 550 | 35 | 7 | 2.8 |

## حمض الفوليك ميكروغم · ب 6 ملغم · نياسين ملغم · ريبوفلافين ملغم

| مرحلة الحياة | حمض الفوليك ميكروغم | ب 6 ملغم | نياسين ملغم | ريبوفلافين ملغم |
|---|---|---|---|---|
| الأطفال الرضع 0–6 أشهر | 65 | 0.1 | 2 | 0.3 |
| 12-7 أشهر | 80 | 0.3 | 4 | 0.4 |
| الأولاد 3-1 سنة | 150 | 0.5 | 6 | 0.5 |
| 8-4 سنة | 200 | 0.6 | 8 | 0.6 |
| الذكور 13-9 سنة | 300 | 1.0 | 12 | 0.9 |
| 18-14 سنة | 400 | 1.3 | 16 | 1.3 |
| 30-19 سنة | 400 | 1.3 | 16 | 1.3 |
| 50-31 سنة | 400 | 1.3 | 16 | 1.3 |
| 70-51 سنة | 400 | 1.7 | 16 | 1.3 |
| أكبر من 70 | 400 | 1.7 | 16 | 1.3 |
| الإناث 13-9 سنة | 300 | 1.0 | 12 | 0.9 |
| 18-14 سنة | 400 | 1.2 | 14 | 1.1 |
| 30-19 سنة | 400 | 1.3 | 14 | 1.1 |
| 50-31 سنة | 400 | 1.3 | 14 | 1.1 |
| 70-51 سنة | 400 | 1.5 | 14 | 1.1 |
| أكبر من 70 | 400 | 1.5 | 14 | 1.1 |
| الحوامل 18 سنة | 600 | 1.9 | 18 | 1.4 |
| 30-19 سنة | 600 | 1.9 | 18 | 1.4 |
| 50-31 سنة | 600 | 1.9 | 18 | 1.4 |
| المرضعات 18 سنة | 500 | 2.0 | 17 | 1.6 |
| 30-19 سنة | 500 | 2.0 | 17 | 1.6 |
| 50-31 سنة | 500 | 2.0 | 17 | 1.6 |

## ثيامين ملغم · فيتامين ك ميكروغم · فيتامين هـ ملغ · فيتامين د ميكروغرام

| مرحلة الحياة | ثيامين ملغم | فيتامين ك ميكروغم | فيتامين هـ ملغ | فيتامين د ميكروغرام |
|---|---|---|---|---|
| الأطفال الرضع 0–6 أشهر | 0.2 | 2.0 | 4 | 10 |
| 12-7 أشهر | 0.3 | 2.5 | 5 | 10 |
| الأولاد 3-1 سنة | 0.5 | 30 | 6 | 15 |
| 8-4 سنة | 0.6 | 55 | 7 | 15 |
| الذكور 13-9 سنة | 0.9 | 60 | 11 | 15 |
| 18-14 سنة | 1.2 | 75 | 15 | 15 |
| 30-19 سنة | 1.2 | 120 | 15 | 15 |
| 50-31 سنة | 1.2 | 120 | 15 | 15 |
| 70-51 سنة | 1.2 | 120 | 15 | 15 |
| أكبر من 70 | 1.2 | 120 | 15 | 20 |
| الإناث 13-9 سنة | 0.9 | 60 | 11 | 15 |
| 18-14 سنة | 1.0 | 75 | 15 | 15 |
| 30-19 سنة | 1.1 | 90 | 15 | 15 |
| 50-31 سنة | 1.1 | 90 | 15 | 15 |
| 70-51 سنة | 1.1 | 90 | 15 | 15 |
| أكبر من 70 | 1.1 | 90 | 15 | 20 |
| الحوامل 18 سنة | 1.4 | 75 | 15 | 15 |
| 30-19 سنة | 1.4 | 90 | 15 | 15 |
| 50-31 سنة | 1.4 | 90 | 15 | 15 |
| المرضعات 18 سنة | 1.4 | 75 | 19 | 15 |
| 30-19 سنة | 1.4 | 90 | 19 | 15 |
| 50-31 سنة | 1.4 | 90 | 19 | 15 |

## فيتامين ج ملغم · فيتامين أ ميكروغم

| مرحلة الحياة | فيتامين ج ملغم | فيتامين أ ميكروغم |
|---|---|---|
| الأطفال الرضع 0–6 أشهر | 40 | 400 |
| 12-7 أشهر | 50 | 500 |
| الأولاد 3-1 سنة | 15 | 300 |
| 8-4 سنة | 25 | 400 |
| الذكور 13-9 سنة | 45 | 600 |
| 18-14 سنة | 75 | 900 |
| 30-19 سنة | 90 | 900 |
| 50-31 سنة | 90 | 900 |
| 70-51 سنة | 90 | 900 |
| أكبر من 70 | 90 | 900 |
| الإناث 13-9 سنة | 45 | 600 |
| 18-14 سنة | 65 | 700 |
| 30-19 سنة | 75 | 700 |
| 50-31 سنة | 75 | 700 |
| 70-51 سنة | 75 | 700 |
| أكبر من 70 | 75 | 700 |
| الحوامل 18 سنة | 80 | 750 |
| 30-19 سنة | 85 | 770 |
| 50-31 سنة | 85 | 770 |
| المرضعات 18 سنة | 115 | 1200 |
| 30-19 سنة | 120 | 1300 |
| 50-31 سنة | 120 | 1300 |

القياسات المرجعية كما وردت في المصدر: The Institute of Medicine (IOM), Dietary Reference Intake, NAS 2003.

*القياسات المرجعية حسب The Institute of Medicine (IOM), Dietary Recommended Intake NAS 2003*

# 6. احتياجات العناصر المعدنية

## كالسيوم ملغ · كروم ميكروغ · نحاس ميكروغ · فلورايد ملغ

| مرحلة الحياة | كالسيوم ملغ | كروم ميكروغ | نحاس ميكروغ | فلورايد ملغ |
|---|---|---|---|---|
| الرضع 0–6 أشهر | 200 | 0.2 | 200 | 0.01 |
| الرضع 7–12 شهرا | 260 | 5.5 | 220 | 0.5 |
| الأولاد 1–3 سنوات | 700 | 11 | 340 | 0.7 |
| الأولاد 4–8 سنوات | 1000 | 15 | 440 | 1 |
| الذكور 9–13 سنة | 1300 | 25 | 700 | 2 |
| الذكور 14–18 سنة | 1300 | 35 | 890 | 3 |
| الذكور 19–30 سنة | 1000 | 35 | 900 | 4 |
| الذكور 31–50 سنة | 1000 | 35 | 900 | 4 |
| الذكور 51–70 سنة | 1000 | 30 | 900 | 4 |
| الذكور أكبر من 70 | 1200 | 30 | 900 | 4 |
| الإناث 9–13 سنة | 1300 | 21 | 700 | 2 |
| الإناث 14–18 سنة | 1300 | 24 | 890 | 3 |
| الإناث 19–30 سنة | 1000 | 25 | 900 | 3 |
| الإناث 31–50 سنة | 1000 | 25 | 900 | 3 |
| الإناث 51–70 سنة | 1200 | 20 | 900 | 3 |
| الإناث أكبر من 70 | 1200 | 20 | 900 | 3 |
| الحوامل 14–18 سنة | 1300 | 29 | 1000 | 3 |
| الحوامل 19–30 سنة | 1000 | 30 | 1000 | 3 |
| الحوامل 31–50 سنة | 1000 | 30 | 1000 | 3 |
| المرضعات 14–18 سنة | 1300 | 44 | 1300 | 3 |
| المرضعات 19–30 سنة | 1000 | 45 | 1300 | 3 |
| المرضعات 31–50 سنة | 1000 | 45 | 1300 | 3 |

## يود ميكروغ · حديد ملغ · مغنيسيوم ملغ · منغنيز ملغ

| مرحلة الحياة | يود ميكروغ | حديد ملغ | مغنيسيوم ملغ | منغنيز ملغ |
|---|---|---|---|---|
| الرضع 0–6 أشهر | 110 | 0.27 | 30 | 0.003 |
| الرضع 7–12 شهرا | 130 | 11 | 75 | 0.6 |
| الأولاد 1–3 سنوات | 90 | 7 | 80 | 1.2 |
| الأولاد 4–8 سنوات | 90 | 10 | 130 | 1.5 |
| الذكور 9–13 سنة | 120 | 8 | 240 | 1.9 |
| الذكور 14–18 سنة | 150 | 11 | 410 | 2.2 |
| الذكور 19–30 سنة | 150 | 8 | 400 | 2.3 |
| الذكور 31–50 سنة | 150 | 8 | 400 | 2.3 |
| الذكور 51–70 سنة | 150 | 8 | 420 | 2.3 |
| الذكور أكبر من 70 | 150 | 8 | 420 | 2.3 |
| الإناث 9–13 سنة | 120 | 8 | 240 | 1.6 |
| الإناث 14–18 سنة | 150 | 15 | 360 | 1.6 |
| الإناث 19–30 سنة | 150 | 18 | 310 | 1.8 |
| الإناث 31–50 سنة | 150 | 18 | 310 | 1.8 |
| الإناث 51–70 سنة | 150 | 8 | 320 | 1.8 |
| الإناث أكبر من 70 | 150 | 8 | 320 | 1.8 |
| الحوامل 14–18 سنة | 220 | 27 | 400 | 2.0 |
| الحوامل 19–30 سنة | 220 | 27 | 350 | 2.0 |
| الحوامل 31–50 سنة | 220 | 27 | 360 | 2.0 |
| المرضعات 14–18 سنة | 290 | 10 | 360 | 2.6 |
| المرضعات 19–30 سنة | 290 | 9 | 310 | 2.6 |
| المرضعات 31–50 سنة | 290 | 9 | 320 | 2.6 |

### موليبدينوم ميكروغ · فوسفور ملغ · سيلينيوم ميكروغ · زنك ملغ

| مرحلة الحياة | موليبدينوم ميكروغ | فوسفور ملغ | سيلينيوم ميكروغ | زنك ملغ |
|---|---|---|---|---|
| الرضع 0–6 أشهر | 2 | 100 | 15 | 2 |
| الرضع 7–12 شهرا | 3 | 275 | 20 | 3 |
| الأولاد 1–3 سنوات | 17 | 460 | 20 | 3 |
| الأولاد 4–8 سنوات | 22 | 500 | 30 | 5 |
| الذكور 9–13 سنة | 34 | 1250 | 40 | 8 |
| الذكور 14–18 سنة | 43 | 1250 | 55 | 11 |
| الذكور 19–30 سنة | 45 | 700 | 55 | 11 |
| الذكور 31–50 سنة | 45 | 700 | 55 | 11 |
| الذكور 51–70 سنة | 45 | 700 | 55 | 11 |
| الذكور أكبر من 70 | 45 | 700 | 55 | 11 |
| الإناث 9–13 سنة | 34 | 1250 | 40 | 8 |
| الإناث 14–18 سنة | 43 | 1250 | 55 | 9 |
| الإناث 19–30 سنة | 45 | 700 | 55 | 8 |
| الإناث 31–50 سنة | 45 | 700 | 55 | 8 |
| الإناث 51–70 سنة | 45 | 700 | 55 | 8 |
| الإناث أكبر من 70 | 45 | 700 | 55 | 8 |
| الحوامل 14–18 سنة | 50 | 1250 | 60 | 13 |
| الحوامل 19–30 سنة | 50 | 700 | 60 | 11 |
| الحوامل 31–50 سنة | 50 | 700 | 60 | 11 |
| المرضعات 14–18 سنة | 50 | 1250 | 70 | 14 |
| المرضعات 19–30 سنة | 50 | 700 | 70 | 12 |
| المرضعات 31–50 سنة | 50 | 700 | 70 | 12 |

ميكروغ = ميكروغرام. القياسات كما وردت في المصدر: IOM, Dietary Reference Intake, NAS 2003.

# المجموعات الغذائية ونظام بدائل الأغذية في تخطيط الوجبات الملحق الثالث: الجمع بين نظم

بهرمي (My Pyramid) والسبب في إجراء هذه التعديلات ازدياد الاصابة بالسمنة ومرضى السكري من النوع الثاني في المجتمعات البشرية. تم في عام 2005 تعديل و تحديث الهرم الغذائي القديم بهرم غذائي جديد والذي يعرف الآن

ويحتوي الهرم الغذائي الجديد على 6 مجموعات من الأغذية في صورة سلسلة من الأشرطة الطولية بأحجام و ألوان مختلفة:

- اللون البرتقالي: يدل على مجموعة الحبوب.
- اللون الأخضر: يدل على مجموعة الخضروات.
- اللون الأحمر: يدل على مجموعة الفاكهة.
- اللون الأصفر: يدل على مجموعة الدهون والزيت.

• اللون الأزرق: يدل على مجموعة الألبن.

• اللون الأرجواني (البنفسجي): يدل على مجموعة اللحوم والأسماك والبقوليات المجففة.

تغطي احتياجات نشاطه ونموه، على العكس من الفرد قليل النشاط الذي يحتاج إلى كمية أقل من العناصر الغذائية كي يتجنب زيادة الوزن. يحتاج الجسم إلى قدر كاف من العناصر الغذائية ليكون نموه جيدا. وحينما يكون المراهق نشيطا جدا فهو يحتاج إلى مواد غذائية إضافية لكي تناول الحبوب أكثر بكثير من الدهون والزيت. كما إن كمية الأغذية التي يتناولها الفرد ترتبط بدرجة الأنشطة التي يقوم بها. ففي سن المراهقة الكميات التي يجب أن يتناولها الفرد يوميا من هذه المجموعة. فمثلا نجد الشريط البرتقالي أعرض من الشريط الأصفر ويعني ذلك أنه يجب ويشير الاختلاف في سماك الأشرطة الممثلة للمجموعات الغذائية إلى الاختلاف في

ويؤكد الهرم الغذائي الجديد على ضرورة الجمع بين التمارين و الغذاء الصحي وتناول أغذية متنوعة وباعتدال.

# التي تشكل الهرم والحصص الواجب تناولها على النحو التالي: و يمكن شرح المجموعات الغذائية

## اللون البرتقالي: مجموعة الحبوب ومشتقاتها كالخبز والأرز والمعكرونة:

المجموعة جسم الإنسان بعدة عناصر غذائية من أهمها الفيتامينات: ب 1 و ب 2 و ب 3 والحديد والبروتين بالإضافة إلى الألياف الغذائية. وتعد هذه

التي ينصح بها هي (6-11 حصة) ويختلف عدد الحصص حسب العمر والجنس والنشاط البدني والحالة الفسيولوجية، وتعدل الحصة: عدد الحصص

• شريحة خبز(قمح كامل) أو ثمن رغيف خبز عربي (قمح كامل).

• 1/2 كوب أرز أو معكرونة أو فريكة.

• 1/2 خبز حمام أو خبز البرغر.

كالطحنين القمح الأبيض، و ذلك لضمان حصول الإنسان على كمية جيدة من الألياف الغذائية إذ أن هذه المجموعة من أهم مصادر لها. ويفضل اختيار الأطعمة الأقل محتوى من الدهون والزيوت والسكر، وكذلك يفضل أن تكون هذه الحبوب كاملة كالطحن الكامل وغير مقشورة

## اللون الأخضر: مجموعة الخضروات:

الثاني وهي مصدر لفيتاميني أ و ج و حمض الفوليك والبوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف الغذائية، وهي خالية من الكوليسترول والدهون. وتقع هذه المجموعة في المستوى

بتناولها يوميا هي (2 كوب-3 أكواب) ويختلف عدد الحصص حسب العمر والجنس والنشاط البدني والحالة الفسيولوجية، وتعدل الحصة: عدد الحصص التي ينصح

• 1/2 كوب خضروات طازجة مثل الخيار والبندورة والكوسا و سواها.

• كوب خضروات ورقية طازجة مثل الملفوف والخس والسبانخ.

• 1/2 كوب خضروات مطبوخة مثل البامية والملوخية والسبانخ.

• 3/4 كوب عصير خضروات طازجة.

على هذه المجموعة وتناول كميات كافية منها نظرا لاحتوائها على كميات قليلة من الطاقة وكميات وافرة من العناصر الغذائية المذكورة أعلاه. وينصح بالتركيز

# اللون الأحمر: مجموعة الفواكه:

الثاني أي بجانب مجموعة الخضروات، وهي مصدر لفيتاميني أ و ج و البوتاسيوم والألياف و خالية من الصوديوم والدهون والكوليسترول. وتقع هذه المجموعة بالمستوى

بتناولها يوميا: (1.5 كوب – 2.5 كوب) ويختلف عدد الحصص حسب العمر والجنس والنشاط البدني والحالة الفسيولوجية، و تعادل الحصص: عدد الحصص التي ينصح

- حبة متوسطة من أي فاكهة كالتفاح والإجاص والموز والبرتقال.
- 1/2 كوب عصير أو سلطة فواكه.
- 1/4 كوب فواكه مجففة.

# اللون الأصفر: الدهون والزيت:

تناول 5-7 ملاعق صغيرة من الزيوت النباتية والأسماك والبقوليات بهدف التزود بالحموض الدهنية الأساسية مثل اللينولينيك واللينولينيك. يمكن

# اللون الأزرق: مجموعة الحليب والأجبان والألبان:

تعتبر هذه المجموعة المصدر الرئيسي للكالسيوم وفيتاميني ب 2 و ب 12 والبروتين.

من الحليب أو بدائله، وإذا ما كانت هذه المرضع أو الحامل في مرحلة المراهقة ففي هذه الحالة يجب تناول 4 أكواب من الحليب وبدائله. يعتمد على حالة الشخص الفسيولوجية فمثلا يمكن للبالغ أن يتناول كوبين من الحليب بينما في حالة المرضع والحامل يجب تناول 3 أكواب عدد الحصص التي ينصح بها: 2-3 حصص. وعدد هذه الحصص

حجم الحصص:

- كوب حليب أو لبن رائب أو لبن مخيض.
- 1.5 أونصة جبنة بيضاء.

وفي هذه المجموعة يجب التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون واختيار الأطعمة الأقل دهنا مثل الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم.

# الأرجواني: مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات: اللون

تكون هذه المجموعة غنية بالبروتين والفوسفور وفيتامين بـ 12 والزنك والحديد.

ينصح بتناولها يوميا: (5-7 أصات) ويختلف عدد الحصص حسب العمر والجنس والنشاط البدني والحالة الفسيولوجية، وتعادل الحصة: عدد الحصص التي

- أونصة من اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أو التونا.
- بيضة.
- 1/2 كوب من البقوليات الجافة المطبوخة مثل العدس و البازلاء و الفاصولياء.
- 2 ملعقة كبيرة من زبدة الفستق أو المك.

المجموعة يجب التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون خصوصا من المصادر الحيوانية وزيادة تناول البروتينات النباتية الموجودة في البقوليات. وفي هذه

على شكل توصيات فيدرالية في الولايات المتحدة تهدف إلى الحد من الأمراض المزمنة كالسكري والسمنة والسرطان وأمراض القلب. أساسيا وطبيعيا للألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن. وتتسق فكرة الطبق الغذائي مع المبادئ التوجيهية التي تصدر كل خمس سنوات بحيث لا تقل كمية المتناول منها في الوجبة التي في الطبق عن نصف الطعام المتناول، وعلى الحبوب وخاصة الكاملة والتي تعتبر مصدرا وفي سنة 2011 تم تبني دليل غذائي جديد هو طبقي (My Plate). وكان الهدف من هذا الدليل التركيز على الفواكه والخضروات،

الخضروات (20%) مشكلة مع الخضروات نصف الطبق. وأما الكوب الذي على يمين الطبق الغذائي فهو مخصص لأطعمة منتجات الألبان. 50% من حجم الطبق، (3) الخضروات وتحتل مثل أطعمة الحبوب حيزا كبيرا (30%) بينما (4) يلي ذلك الفواكه وهي تحتل حيزا أصغر من (وهي تحتل حيزا أصغر من الحيز الذي يشغله حيز أطعمة الحبوب، 20% من حجم الطبق) وبذلك تشكل أطعمة الحبوب والبروتينات الحبوب بما فيها الخبز بأنواعه وتشكل 30% من حجم الطبق، (2) الأطعمة الغنية بالبروتين وأهمها اللحوم والبقوليات الجافة والجوزيات أجزاء رئيسية تملأ طبقا مستديرا بجانبه طبق صغير (في أعلى اليمين). أما الطبق الرئيسي فيحتوي على المكونات الأربعة التالية: (1) أطعمة وتتلخص فكرة الطبق الغذائي بتقسيم الغذاء في الوجبة إلى أربع

للمستهلك ويقل ظاهريا من أهمية الحليب، وأن البروتين لا يوجد فقط في اللحم وأشباهها وإنما يوجد في أطعمة أخرى كالحليب والحبوب. نظام مجموعات الطعام وسهولة فهمها مع التركيز على الخضروات والفواكه، مع أن البعض ينتقد هذا الدليل على أنه لا يضع إرشادات كافية وواضح من هذا الدليل الجديد لمجوعات الطعام والذي أدخلته وزارة الزراعة الأمريكية سنة 2011 هو سهولة لتطبيق

الغذائي" إشارة إلى ثنائي رسائل مبينة على المبادئ التوجيهية الغذائية للعام 2011 الصادرة عن وزارة الزراعة الأمريكية. وهذه الرسائل هي: الهدف من هذه الإرشادات والأدلة الغذائية الأمريكية هو المحافظة على الصحة والتغذية السليمة، نجد عند زيارة الموقع My Plate أي "طبقي هذا، ولأن

6. اتجه إلى استعمال منتجات الألبان منزوعة الدسم 7. اختر الأطعمة الأقل احتواء للصوديوم 8. اشرب الماء بدلا من المشروبات المحلاة ضخمة من الأطعمة 4. اجعل نصف وجباتك من الفواكه والخضروات 5. اجعل نصف منتجات الحبوب التي تتناولها من الحبوب الكاملة الحرارية المستهلكة بغرض السيطرة على الوزن 2. استمتع بما تأكل ولكن مع بكميات أقل من الطعام 3. تجنب تناول حصص (أحجام) 1. اضبط السعرات

الغذائية (dome) التي أصدرها المركز العربي للتغذية في البحرين، والتي تم فيها تحويل فكرة الهرم الغذائي وتمثيل الأغذية بأشكال مختلفة. لمناطق أخرى من العالم، مثل الهرم الغذائي لغذاء Food البحر الأبيض المتوسط ودليل الأغذية الكندي، والطبق الغذائي المكسيكي والقبلة وجدير بالذكر أن هناك أدلة غذائية أخرى موجهة

أن احتياجاته من البروتين 56 غم/يوم على الأقل وكذلك احتياجاته من الكربوهيدرات 130 غم على الأقل ويمكن أن تصل إلى 450 غم/يوميا. يوميا فأنا نجد أن احتياجاته من الطاقة (وذلك بالرجوع إلى الملحق الثاني) هو 3060 كيلو سعر حراري. وكما هو موضح أيضا في الملحق الثاني ونظام بدائل الأغذية فمثلا لو افترضنا أن عمر زيد هو 30 عاما وهو في صحة جيدة ولا يعاني من أي مرض ويمارس الرياضة بمعدل ساعة ومن المفيد جدا الجمع بين عدد الحصص الموضحة في "هرمي" أو "طبقي"

وفي هذا المثال سنقوم بتقسيم الطاقة على النحو التالي:

55% من الكربوهيدرات 15% من البروتين 30% من الدهون

وبالتالي ستكون الكميات المتناولة يوميا:

الكربوهيدرات = 421 غم/يوميا البروتين = 115 غم/يوميا الدهون = 102 غم/يوميا

والتي سبقت الإشارة لها، بحيث لا يحصل زيد على عدد حصص أقل من الحد الأدنى من حصص كل مجموعة غذائية الممثلة في الهرم. ولدى تقسيم البدائل يمكن الاستنارة والاسترشاد بعدد الحصص المقدر في هرمي

وبالنظر إلى عدد بدائل الأغذية من كل مجموعة نجد أنها تقع في حدود عدد الحصص التي ينصح بها في دليل "هرمي" لشخص مثل زيد.

| الطاقة | الدهون | البروتين | الكربوهيدرات | الحصص | مجموعة الأغذية |
|---|---|---|---|---|---|
| 450 | 24 | 24 | 36 | 3 | حليب كامل الدسم |
| 300 | 0 | 0 | 75 | 5 | الفواكه |
| 125 | 0 | 10 | 25 | 5 | خضروات |
| 300 | 0 | 0 | 136 | | |
| 1120 | 14 | 42 | 210 | 14 | النشويات |
| | | | 75 | 5 | كربوهيدرات أخرى |
| | | 76 | | | |
| 110 | 6 | 14 | 0 | 2 | لحوم قليلة الدهن |
| 225 | 15 | 21 | 0 | 3 | لحوم متوسطة الدهن |
| 100 | 8 | 7 | 0 | 1 | لحوم عالية الدهن |
| | 60 | | | | |
| 360 | 40 | 0 | 0 | 8 | الدهون |

| مجموعة الأغذية | الحصص | الكربوهيدرات | البروتين | الدهون | الطاقة |
|---|---|---|---|---|---|
| المجموع | | 421 | 118 | 100 | 3090 |
| مجموع الطاقة | | 1684 | 472 | 900 | 3056 |
| النسبة المئوية | | 55.1 | 15.4 | 29.5 | 100 |

### ملاحظة زمنية

شرح الهرم الغذائي والطبق الغذائي وجداول NAS 2003 منقول عن المرجع الصادر عام 2018 لأغراض حفظ محتواه، ولا يمثل تحديثا للتوصيات الحالية.

دليل سريع

# فهرس الأطعمة

ابحث بالاسم، ثم انتقل إلى القسم الغذائي المناسب

| الطعام | القسم | الطعام | القسم |
|---|---|---|---|
| حبة | قائمة الفواكه | رغيف | قائمة النشويات |
| أرز أبيض أو بني مطبوخ | النشويات، قائمة النشويات | أرز بالحليب | الأطعمة المركبة المحلية |
| أرضي شوكي | الخضروات غير النشوية | أصابع زينب | الأطعمة المركبة المحلية |
| أطباق الأرز الرئيسية | الأطعمة المركبة المحلية | أفوكادو | الدهون، قائمة الدهون |
| أناناس طازج | الفواكه، قائمة الفواكه | أو حبتان | اللحوم وبدائلها |
| الأرز المفلفل | الأطعمة المركبة المحلية | الأرز بالشعيرية | الأطعمة المركبة المحلية |
| الحساء: | الأطعمة المركبة المحلية | الخضروات غير النشوية | غير النشوية، مدخل إلى نظام بدائل الأغذية الخضروات |
| الدهون | قائمة الدهون | الدهون (غرامات) | قائمة الدهون، قائمة الفواكه، قائمة النشويات غير النشوية، اللحوم وبدائلها، قائمة الحليب، الخضروات |
| الصنف الغذائي | قائمة الدهون، قائمة الفواكه، قائمة النشويات الأخرى والسكريات، اللحوم وبدائلها، قائمة الحليب، الخضروات غير النشوية، الكربوهيدرات | الفاكهة | مدخل إلى نظام بدائل الأغذية |
| الفواكه | قائمة الفواكه | المجموعة/ القائمة | مدخل إلى نظام بدائل الأغذية |
| المنسف | الأطعمة المركبة المحلية | النشويات | قائمة النشويات، مدخل إلى نظام بدائل الأغذية |
| بابايا | الفواكه، قائمة الفواكه | باذنجان | الخضروات غير النشوية |
| مطبوخة من الحب الجاف بازلاء | النشويات، قائمة النشويات | بامية | الخضروات غير النشوية |
| بامية بالبندورة | الأطعمة المركبة المحلية | بانجان مقلي | الأطعمة المركبة المحلية |
| بذور سمسم | الدهون، قائمة الدهون | عباد الشمس أو القرع بذور | الدهون، قائمة الدهون |
| برازق | الأطعمة المركبة المحلية | برتقال صغير | الفواكه |
| برغر عادي | الوجبات السريعة | برغل مطبوخ | النشويات، قائمة النشويات |
| برقوق صغير | الفواكه | برقوق مجفف | الفواكه، قائمة الفواكه |
| بروكلي | الخضروات غير النشوية | بسطرما | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون |
| بسكويت فانيليا | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات | محشو بالكريمة بسكويت | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات |
| بسيوسة | الأطعمة المركبة المحلية | بصل | الخضروات غير النشوية |
| بصل أخضر | الخضروات غير النشوية | بطاطا حلوة | النشويات، قائمة النشويات |
| بطاطا مسلوقة | النشويات، قائمة النشويات | بطاطا مشوية مع القشرة | النشويات |
| بطاطا مقلية | الوجبات السريعة | بطاطا مهروسة | النشويات، قائمة النشويات |
| بطيخ أحمر | الفواكه، قائمة الفواكه | بقدونسية | الأطعمة المركبة المحلية |

| الطعام | القسم | الطعام | القسم |
|---|---|---|---|
| بقلاوة | الأطعمة المركبة المحلية | بلح أو تمر | الفواكه، قائمة الفواكه |
| بندورة (طماطم) | الأطعمة المركبة المحلية، الخضروات غير النشوية | بندورة ببطاطا | الأطعمة المركبة المحلية |
| بدون دهن أو بدهن قليل بوشار | النشويات، قائمة النشويات | بوظة (آيس كريم) | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات |
| بوظة قليلة الدسم | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات | بياض البيض | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون جدا |
| بيتزا جبنة، قشرة خفيفة | الوجبات السريعة | بيتزا لحمة، قشرة خفيفة | الوجبات السريعة |
| بيض | اللحوم وبدائلها، لحوم متوسطة الدهون | تبولة | الأطعمة المركبة المحلية |
| تتبيلة سلطات عادية | الدهون، قائمة الدهون | تفاح صغير غير مقشر | الفواكه |
| تفاح مجفف | الفواكه، قائمة الفواكه | خالية من الدهون توابل السلطات، | الأطعمة الحرة |
| توت أسود أو أحمر | الفواكه، قائمة الفواكه | تونة طازجة | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون جدا |
| تونة معلبة في الزيت | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون | تين طازج | الفواكه، قائمة الفواكه |
| تين مجفف | الفواكه، قائمة الفواكه | ثوم | الأطعمة الحرة |
| جبن خال أو قليل الدسم | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون جدا | جبن قابل للدهن | اللحوم وبدائلها، لحوم عالية الدهون |
| جبن قريش 4.5% دهون | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون | جبن مجدول | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون |
| جبن موزاريلا أو فيتا | اللحوم وبدائلها، لحوم متوسطة الدهون | جبنة بيضاء مقلية | اللحوم وبدائلها، لحوم عالية الدهون |
| بيضاء من حليب بقر أو ماعز جبنة | اللحوم وبدائلها، لحوم متوسطة الدهون | جبنة بيضاء نعاج | اللحوم وبدائلها، لحوم عالية الدهون |
| جريب فروت كبير | الفواكه | جزر | الخضروات غير النشوية |
| جلي | الأطعمة الحرة | جمبري طازج | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون جدا |
| جوز | الدهون، قائمة الدهون | جوز الهند محلى | الدهون، قائمة الدهون |
| جيلاتين محلى | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات | حبتان | الأطعمة المركبة المحلية |
| حبوب إفطار غير محلاة | النشويات، قائمة النشويات | حبوب مسلوقة | النشويات، قائمة النشويات |
| حبة واحدة | الأطعمة المركبة المحلية | حلبة | الأطعمة المركبة المحلية |
| حليب 1% دسم | حليب خال أو قليل الدسم، قائمة الحليب | حليب 2% دسم | حليب مخفض الدسم، قائمة الحليب |
| بالشوكولاتة كامل الدسم حليب | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات | جاف خال من الدسم حليب | حليب خال أو قليل الدسم، قائمة الحليب |
| حليب خال من الدسم | حليب خال أو قليل الدسم، قائمة الحليب | حليب صويا | حليب مخفض الدسم، قائمة الحليب |
| صويا خال أو قليل الدسم حليب | حليب خال أو قليل الدسم، قائمة الحليب | حليب كامل الدسم | حليب كامل الدسم، قائمة الحليب |
| حليب ماعز | حليب كامل الدسم، قائمة الحليب | مركز خال من الدسم حليب | حليب خال أو قليل الدسم، قائمة الحليب |
| حليب مركز كامل الدسم | حليب كامل الدسم، قائمة الحليب | حمص بالطحينة | النشويات، قائمة النشويات |
| مطبوخ من الحب الجاف حمص | النشويات، قائمة النشويات | خالي أو قليل الدسم | قائمة الحليب |
| خالي/ قليل الدسم | مدخل إلى نظام بدائل الأغذية | خبز برغر | النشويات |

| الطعام | القسم | الطعام | القسم |
|---|---|---|---|
| خبز حمام صغير | النشويات | خبز شراك | النشويات |
| خبز طابون كبير | النشويات، قائمة النشويات | خبز عربي صغير | النشويات |
| خبز عربي كبير | النشويات | خبز قطايف غير محشو | النشويات، قائمة النشويات |
| خبز قمح كامل آلي صغير | النشويات | خبز مشروح صغير | النشويات |
| خبز مشروح كبير | النشويات | خبز نخالة صغير | النشويات |
| خبز هندي صغير (تشاباتي) | النشويات | خبيزة | الخضروات غير النشوية |
| خبيزة بالزيت | الأطعمة المركبة المحلية | خردل ورقي | الخضروات غير النشوية |
| خضروات غير نشوية | الأطعمة المركبة المحلية | مشكلة مع لحمة خضروات | الأطعمة المركبة المحلية |
| خلية النحل | الأطعمة المركبة المحلية | خيار | الخضروات غير النشوية |
| دجاج أو حبش مفروم | اللحوم وبدائلها، لحوم متوسطة الدهون | دجاج محشي | الأطعمة المركبة المحلية |
| دجاج محمر | الأطعمة المركبة المحلية | دجاج مع الجلد | اللحوم وبدائلها، لحوم متوسطة الدهون |
| دجاج مع بطاطا | الأطعمة المركبة المحلية | دخن مطبوخ | النشويات، قائمة النشويات |
| دراق وسط طازج | الفواكه | دقيق ذرة جاف | النشويات، قائمة النشويات |
| دهون | الأطعمة المركبة المحلية | ذرة | النشويات، قائمة النشويات |
| ذرة على العرنوس | النشويات | رشتاية | الأطعمة المركبة المحلية |
| رشوف | الأطعمة المركبة المحلية | شيبس ذرة أو بطاطا رقائق | النشويات، قائمة النشويات |
| زبدة الفول السوداني | اللحوم وبدائلها، قائمة الدهون، لحوم عالية الدهون الدهون، | زبدة صلبة | الدهون، قائمة الدهون |
| زبيب | الفواكه، قائمة الفواكه | زعتر بلدي | الأطعمة المركبة المحلية |
| زلابيا | الأطعمة المركبة المحلية | زهرة بطحينة | الأطعمة المركبة المحلية |
| زهرة بلبن | الأطعمة المركبة المحلية | زهرة مقلية | الأطعمة المركبة المحلية |
| ذرة أو عباد شمس أو صويا زيت | الدهون، قائمة الدهون | زيت زيتون | الدهون، قائمة الدهون |
| زيت فول سوداني | الدهون، قائمة الدهون | زيتون أخضر | الدهون، قائمة الدهون |
| زيتون أسود | الدهون، قائمة الدهون | أو فخذ دجاج بدون جلد ساق | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون |
| ساندويش دجاج مشوي | الوجبات السريعة | ساندويش سمك | الوجبات السريعة |
| ساندويش هوت دوغ | الوجبات السريعة | سبانخ | الخضروات غير النشوية |
| سبانخ مع دجاج | الأطعمة المركبة المحلية | سجق قليل الدسم | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون جدا |
| سحلب | الأطعمة المركبة المحلية | سردين معلب | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون |
| سكاكر، خالية من السكر | الأطعمة الحرة | سكر المائدة | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات |
| سلطة البطاطا | الأطعمة المركبة المحلية | سلطة الملفوف | الأطعمة المركبة المحلية |
| سلطة بندورة باللبن | الأطعمة المركبة المحلية | سلطة بندورة ببصل | الأطعمة المركبة المحلية |

| الطعام | القسم | الطعام | القسم |
|---|---|---|---|
| سلطة بندورة بطحينة | الأطعمة المركبة المحلية | تونة أو سلطة دجاج سلطة | الوجبات السريعة |
| سلطة خس | الأطعمة المركبة المحلية | سلطة خضروات | الأطعمة المركبة المحلية |
| سلطة خيار باللبن | الأطعمة المركبة المحلية | سلطة علك (هندباء) | الأطعمة المركبة المحلية |
| سلطة فرحينة (بقله) | الأطعمة المركبة المحلية | سلمون طازج أو معلب | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون |
| سلمون مدخن | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون جدا | سمبوسك جبنة | الأطعمة المركبة المحلية |
| سمبوسك لحمه | الأطعمة المركبة المحلية | سمسميه | الأطعمة المركبة المحلية |
| سمك مقلي | اللحوم وبدائلها، لحوم متوسطة الدهون | سمن نباتي (مرغرين) | الدهون، قائمة الدهون |
| شاورما دجاج-خبز شراك | الأطعمة المركبة المحلية | شاورما دجاج-خبز عادي | الأطعمة المركبة المحلية |
| شاورما لحم-خبز شراك | الأطعمة المركبة المحلية | شاورما لحم-خبز عادي | الأطعمة المركبة المحلية |
| شاي | الأطعمة الحرة | قطر، خالي من السكر شراب | الأطعمة الحرة |
| ششبرك (أذان الشايب) | الأطعمة المركبة المحلية | (برغل مع بندورة) شلفاطو | الأطعمة المركبة المحلية |
| شمام | الفواكه، قائمة الفواكه | شمندر (بنجر) | الخضروات غير النشوية |
| شوربة عدس | الأطعمة المركبة المحلية | شوربة فريكة | الأطعمة المركبة المحلية |
| شوربة منسف- جميد | الأطعمة المركبة المحلية | شوفان | النشويات، قائمة النشويات |
| شيخ المخشى (أبلاما) | الأطعمة المركبة المحلية | دجاج مع الجناح، مقلي صدر | الوجبات السريعة |
| دجاج منزوع الجلد والدهن صدر | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون جدا | صلصة البندورة | الأطعمة الحرة |
| صيادية سمك | الأطعمة المركبة المحلية | طحين قمح جاف | النشويات، قائمة النشويات |
| طحينة | الدهون، قائمة الدهون | طول 12 سم | قائمة النشويات |
| عجة | الأطعمة المركبة المحلية | مطبوخ من الحب الجاف عدس | النشويات، قائمة النشويات |
| عرايس | الأطعمة المركبة المحلية | عسل | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات |
| عصير أناناس غير محلى | الفواكه، قائمة الفواكه | عصير برتقال غير محلى | الفواكه، قائمة الفواكه |
| عصير تفاح غير محلى | الفواكه، قائمة الفواكه | عصير عنب غير محلى | الفواكه، قائمة الفواكه |
| عنب صغير | الفواكه، قائمة الفواكه | عوامة | الأطعمة المركبة المحلية |
| عيش السراليا | الأطعمة المركبة المحلية | غير محدود | الأطعمة الحرة |
| غير محلى | قائمة الحليب | فاصوليا | الأطعمة المركبة المحلية |
| فاصوليا بيضاء مع لحمة | الأطعمة المركبة المحلية | فاصوليا خضراء بالبندورة | الأطعمة المركبة المحلية |
| فاصوليا خضراء مع لحمة | الأطعمة المركبة المحلية | فاصولياء خضراء | النشويات، قائمة النشويات |
| مطبوخة من الحب الجاف فاصولياء | النشويات، قائمة النشويات | فتة المقدوس | الأطعمة المركبة المحلية |
| فتة حمص | الأطعمة المركبة المحلية | فجل | الخضروات غير النشوية |

| الطعام | القسم | الطعام | القسم |
|---|---|---|---|
| فراولة (فريز) | الفواكه، قائمة الفواكه | فريم | الأطعمة المركبة المحلية |
| فطائر بطاطا | الأطعمة المركبة المحلية | فطائر جبنة | الأطعمة المركبة المحلية |
| فطائر حميض | الأطعمة المركبة المحلية | فطائر زعتر أخضر | الأطعمة المركبة المحلية |
| فطائر سبانخ | الأطعمة المركبة المحلية | فطائر لحمه | الأطعمة المركبة المحلية |
| فطر (مشروم) | الخضروات غير النشوية | فطر بزيت | الأطعمة المركبة المحلية |
| فلافل | الأطعمة المركبة المحلية | فلفل بأنواعه | الخضروات غير النشوية |
| فول أخضر | الخضروات غير النشوية | فول الأخضر بالزيت | الأطعمة المركبة المحلية |
| فول سوداني (فستق) | الدهون، قائمة الدهون | فول مدمس | الأطعمة المركبة المحلية |
| مطبوخ من الحب الجاف فول | النشويات، قائمة النشويات | قدرة قادر | الأطعمة المركبة المحلية |
| قدرة لحم | الأطعمة المركبة المحلية | قذسية | الأطعمة المركبة المحلية |
| قرع أو يقطين | النشويات، قائمة النشويات | قرنبيط | الخضروات غير النشوية |
| قشطة | الدهون، قائمة الدهون | قطايف جبنة مشوي | الأطعمة المركبة المحلية |
| قطايف جوز مشوي | الأطعمة المركبة المحلية | قطايف عجوة مشوي | الأطعمة المركبة المحلية |
| قطر 15 سم | قائمة النشويات | قطر 47 سم | قائمة النشويات |
| قطع دجاج (Nuggets) | الوجبات السريعة | قلاية بندورة و بيض | الأطعمة المركبة المحلية |
| قلاية بندورة ولحمة | الأطعمة المركبة المحلية | قهوة | الأطعمة الحرة |
| قوتش | الأطعمة المركبة المحلية | ك أخرى: | الأطعمة المركبة المحلية |
| كاتشب | الأطعمة الحرة | كامل الدسم | قائمة الحليب، مدخل إلى نظام بدائل الأغذية |
| كباب هندي | الأطعمة المركبة المحلية | كبة برغل | الأطعمة المركبة المحلية |
| كبة بطاطا | الأطعمة المركبة المحلية | كبة بلبن | الأطعمة المركبة المحلية |
| كبة مقلية | الأطعمة المركبة المحلية | كبسة | الأطعمة المركبة المحلية |
| كراث | الخضروات غير النشوية | كرز حلو طازج | الفواكه |
| كرفس | الخضروات غير النشوية | كريزة | الأطعمة المركبة المحلية |
| كريما | الأطعمة المركبة المحلية | كشكية | الأطعمة المركبة المحلية |
| كعاكيل | الأطعمة المركبة المحلية | كعك غير مزين | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات |
| كفتة بطحينة | الأطعمة المركبة المحلية | كفتة بندورة وبطاطا | الأطعمة المركبة المحلية |
| كلاج بالجبنة | الأطعمة المركبة المحلية | كلاج بالجوز | الأطعمة المركبة المحلية |
| كلاج بالفستق الحلبي | الأطعمة المركبة المحلية | كمثرى (إجاص) كبيرة | الفواكه |
| كنافة بجن | الأطعمة المركبة المحلية | كنافة مغشوشة | الأطعمة المركبة المحلية |
| كوسا | الخضروات غير النشوية | كوسا باللبن | الأطعمة المركبة المحلية |
| كوسا مع بندورة | الأطعمة المركبة المحلية | كوسا مقلية | الأطعمة المركبة المحلية |
| كوكتيل فواكه غير محلى | الفواكه، قائمة الفواكه | كيوي | الفواكه، قائمة الفواكه |

| الطعام | القسم | الطعام | القسم |
|---|---|---|---|
| ل ع د: | الأطعمة المركبة المحلية | ل ق د ج: | الأطعمة المركبة المحلية |
| ل ق د: | الأطعمة المركبة المحلية | ل م د: | الأطعمة المركبة المحلية |
| لازانيا، معكرونة مع جبنة | الوجبات السريعة | لبن رائب | الأطعمة الحرة |
| لبن رائب خال من الدسم | حليب خال أو قليل الدسم | لبن رائب قليل الدسم | حليب مخفض الدسم |
| لبن رائب كامل الدسم | حليب كامل الدسم | لبن شاكرية | الأطعمة المركبة المحلية |
| من حليب البقر أو الماعز لبنة | لحوم متوسطة الدهون | لحم أرنب | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون |
| لحم بقر بعد إزالة الدهن | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون | لحم بقر متوسط الدهون | اللحوم وبدائلها، لحوم متوسطة الدهون |
| لحم خروف، الأضلاع | اللحوم وبدائلها، لحوم متوسطة الدهون | لحم خروف، فخذ أو ساق | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون |
| لحم عجل | اللحوم وبدائلها، لحوم متوسطة الدهون | عجل بعد إزالة الدهن لحم | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون |
| لحوم عالية الدهون | اللحوم وبدائلها، مدخل إلى نظام بدائل الأغذية | لحوم قليلة الدهون | اللحوم وبدائلها، مدخل إلى نظام بدائل الأغذية |
| لحوم قليلة الدهون جدا | اللحوم وبدائلها | لحوم قليلة الدهون جدا | مدخل إلى نظام بدائل الأغذية |
| لحوم متوسطة الدهون | اللحوم وبدائلها، مدخل إلى نظام بدائل الأغذية | لزاقيات | الأطعمة المركبة المحلية |
| لفت | الخضروات غير النشوية | من الحب الجاف لوبيا مطبوخة | النشويات، قائمة النشويات |
| لوز أو كاجو | الدهون، قائمة الدهون | ليزي كيك | الأطعمة المركبة المحلية |
| مانجا صغيرة | الفواكه | مايونيز عادي | الدهون، قائمة الدهون |
| مايونيز، خالي الدسم | الأطعمة الحرة | مايونيز، قليل الدسم | الأطعمة الحرة |
| مبروشة | الأطعمة المركبة المحلية | خالي من الحليب، جاف مبيض قهوة، | الأطعمة الحرة |
| خالي من الحليب، سائل مبيض قهوة، | الأطعمة الحرة | متبل (بابا غنوج) | الأطعمة المركبة المحلية |
| مجردة الأرز (بالعدس) | الأطعمة المركبة المحلية | مجردة برغل | الأطعمة المركبة المحلية |
| مجموعة الدهون | مدخل إلى نظام بدائل الأغذية | مجموعة الكربوهيدرات | مدخل إلى نظام بدائل الأغذية |
| مجموعة اللحوم وبدائلها | مدخل إلى نظام بدائل الأغذية | محار | اللحوم وبدائلها، لحوم قليلة الدهون |
| محاشي بأنواعها | الأطعمة المركبة المحلية | محاشي باذنجان | الأطعمة المركبة المحلية |
| محاشي بطاطا | الأطعمة المركبة المحلية | محاشي بندورة | الأطعمة المركبة المحلية |
| محاشي فلفل حلو | الأطعمة المركبة المحلية | محاشي كوسا | الأطعمة المركبة المحلية |
| محلول سكري (قطر) | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات | محليات صناعية | الأطعمة الحرة |
| مخفض الدسم | قائمة الحليب، مدخل إلى نظام بدائل الأغذية | مخلل | الأطعمة الحرة |
| (شنينة) خال أو قليل الدسم مخيض | حليب خال أو قليل الدسم، قائمة الحليب | مربى | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات |
| مرتديلا أو سلامي | اللحوم وبدائلها، لحوم عالية الدهون | مردد | الأطعمة المركبة المحلية |
| (للدهن)، قليل الدسم مرغرين | الأطعمة الحرة | مسخن | الأطعمة المركبة المحلية |

| الطعام | القسم | الطعام | القسم |
|---|---|---|---|
| مشاط زهرة | الأطعمة المركبة المحلية | مشروب طاقة محلى | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات |
| مشمش طازج | الفواكه، قائمة الفواكه | مشمش مجفف | الفواكه، قائمة الفواكه |
| مشمش معلب | الفواكه، قائمة الفواكه | معكرونة باللبن | الأطعمة المركبة المحلية |
| معكرونة باللحمه | الأطعمة المركبة المحلية | معكرونة مطبوخة | النشويات، قائمة النشويات |
| معمول جوز | الأطعمة المركبة المحلية | مفتول | الأطعمة المركبة المحلية |
| مفتول مطبوخ | النشويات، قائمة النشويات | مفركة بطاطا | الأطعمة المركبة المحلية |
| مقدار متغير | مدخل إلى نظام بدائل الأغذية | مقدوس | الأطعمة المركبة المحلية |
| مقلوبة الباذنجان | الأطعمة المركبة المحلية | مقلوبة البطاطا | الأطعمة المركبة المحلية |
| مقلوبة الفول | الأطعمة المركبة المحلية | مقلوبة زهرة | الأطعمة المركبة المحلية |
| مقلوبة فريكة | الأطعمة المركبة المحلية | مكسرات مخلوطة | الدهون، قائمة الدهون |
| مكمورة | الأطعمة المركبة المحلية | ملفوف | الخضروات غير النشوية |
| ملفوف محشي | الأطعمة المركبة المحلية | ملوخية مع دجاج | الأطعمة المركبة المحلية |
| مناقيش بيض | الأطعمة المركبة المحلية | باذنجان (طباخ روحو) منزلة | الأطعمة المركبة المحلية |
| منقيش زيت وزعتر | الأطعمة المركبة المحلية | مهلبية | الأطعمة المركبة المحلية |
| موز صغير | الفواكه، قائمة الفواكه | ن 1 د. | الأطعمة المركبة المحلية |
| نحو 120 غ | قائمة الفواكه | نحو 150 غ | قائمة الفواكه، قائمة النشويات |
| نحو 195 غ | قائمة الفواكه | نحو 90 غ | قائمة الفواكه، قائمة النشويات |
| نخالة الحبوب الجاهزة للأكل | النشويات، قائمة النشويات | نشويات | الأطعمة المركبة المحلية |
| نقانق عالية الدهون | اللحوم وبدائلها، لحوم عالية الدهون | نكتارين صغير | الفواكه |
| نمورة | الأطعمة المركبة المحلية | هريسة | الأطعمة المركبة المحلية |
| هليون | الخضروات غير النشوية | هندباء | الخضروات غير النشوية |
| ورق عنب محشي | الأطعمة المركبة المحلية | يالنجي | الأطعمة المركبة المحلية |
| يضاف: 0.5 دهون | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات | يضاف: 1 دهون | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات |
| يضاف: 2 دهون | الكربوهيدرات الأخرى والسكريات | رغيف | قائمة النشويات |
| رغيف | قائمة النشويات | | |

NutriLabs

# استخدم الكتاب مع الحاسبة

بحث أسرع ومضاعفة تلقائية للمقادير وتقرير مخصص للمريض

التفاعلية: اختر الغذاء وعدد البدائل، وابحث في القائمة، وحدد البدائل التي تريدها، ثم جهز تقريرا عربيا باسم المريض وملاحظات الأخصائي.
افتح nutrilabsjo.com/tools/exchanges لاستخدام الحاسبة

### القاعدة الأهم

استبدل داخل القائمة والمجموعة الفرعية نفسها، وراجع الملصق وطريقة التحضير. القيم استرشادية وليست خطة يومية أو وصفة علاجية جاهزة.

الأغذية للمأكولات الشائعة في المجتمع الأردني والعربي، الطبعة الثانية (2018)، دار الشروق. تصميم وتنسيق هذا الإصدار: NutriLabs.
المصدر الأساسي: نظام بدائل