

بيش فيه

الألوان المختلفة للفواكه والخضار

وفوائدها على
صحة الإنسان

يقال

مشروب الصحة في ليالي
الشتاء الباردة

**هل يكفي الدواء
وحده؟**



محتويات هذا العدد

05

حوار مع مُختص

متلازمة القولون العصبي

03

هل يكفي الدواء وحده؟

10

السلة الغذائية

الألوان المختلفة للفواكه والخضار وفوائدها على صحة الإنسان

07

يُقال

مشروب الصحة في ليالي الشتاء الباردة

15

قصص ريجان

لقد حلت اللغز!

13

وصفة صحية

فطيرة التفاح الصحية

فريق

يشهد فيه

قسم الكُتاب

رزان القرني
سجى الحربي
أقدار الأكلبي
ريم راقع
سديم الربيعان
فاطمة جناحي

هيئة التحرير

يارا السبت
ريما المدني
مريم الدوله

قسم الترجمة

شموخ الحازمي

قسم التصوير

فاطمة جناحي

هيئة الإشراف

د. ياسمين الجندان
د. رهام متولي
أ. هبة متولي
أ. هيا الحملي
أ. هنوف العيسى
أ. سارة العطيشان
أ. حصة التويجري
أ. رزان القرني
أ. فاطمة الغامدي

قسم التصميم

أ. مروة السيد
نوال العطوي

قسم المراجعة

رغد الزين
نور الفداغ
شموخ الحازمي
في المطيري
فاطمة السادة

هل يكفي الدواء وحده؟

إعداد: ريم رافع - طالبة تغذية علاجية

أصبحنا ضحايا لثلاث حالات رئيسية مستوطنة في العالم الغربي وباتت متواجدة في منطقة الشرق الأوسط: الالتهابات، السمنة ومرض السكري من النوع الثاني. هي حالات مترابطة بشكل معقد وتنتج إلى حد كبير عن طريق خيارات نمط الحياة السيئة. النبا السار هو أنه يمكننا الآن التأثير على هؤلاء "العزاة" لصحتنا من خلال تغيير نمط الحياة.

طب نمط الحياة على عكس الطب التقليدي، لا ينصب تركيزه على علاج الأمراض المزمنة، بل على الوقاية منها أيضًا. يعتبره الكثيرون تخصصًا فرعيًا جديدًا نسبيًا، على الرغم من ممارسته منذ آلاف السنين. بمشيئة الله، يمكننا أن نتجنب أكثر من ٨٠٪ من الحالات المزمنة من خلال تبني توصيات نمط الحياة الصحي. وكما أظهرت التقارير الأخيرة أهمية هذه التوصيات والتدخلات في نمط الحياة في إدارة الأمراض المزمنة كالحفاظ على مؤشر كتلة الجسم المثالي واتباع نظام غذائي صحي وزيادة النشاط البدني وإدارة الضغوط.

إذا لماذا يعتمد المرضى والأشخاص المعرضين لخطر الإصابة على الدواء؟

علاوةً على ذلك، تُلوّح الدراسات بنتائج مُبشرة باستخدام العلاج وتغيير نمط الحياة جنبًا إلى جنب. فلقد أدى الالتزام بالنظام الغذائي الموصى به (كنظام غذائي منخفض المعدل الجلايسيمي أو قليل الصوديوم أو نظام حمية البحر المتوسط) إلى نتائج مثمرة في تقليل ارتفاع ضغط الدم وضبط مستوى السكر وخفض الإصابة بأمراض القلب. وكذلك الحال في أبحاثٍ أخرى اعتنت بدراسة تعديل نمط الحياة ككل (النظام الغذائي والنشاط البدني).

ممتنة لوجود الأدوية وقدرتها -بعد الله- على أن تبقى المصابين في راحة وصحة جيدة. الأدوية تحوي على مركبات معينة تحسن العلامات الحيوية وتقلل من الأعراض المصاحبة للمرض. على الرغم من ذلك، أجمعت الدراسات أنّ الالتزام بتناول العلاج مع اتباع نمط حياة صحي يؤثر بشكل إيجابي على الأعراض، ويقلل فرص الإصابة بالمرض إذا كان الشخص معرضًا لخطر الاستجابة.



٨. ممارسة الرياضة وتعديل النظام الغذائي في نفس الوقت. سيساهم ذلك في رؤية نتائج ملموسة.
٩. تتبع وراقب تقدمك. يمكن أن يساعدك تتبع تناولك للطعام وممارسة التمارين الرياضية على البقاء متحمسًا ومحاسبة نفسك باستمرار. وفقًا للدراسات، فهو يساعد في الحفاظ على نظام غذائي صحي ويعزز فقدان الوزن.
١٠. اعلم أن تغيير عاداتك يستغرق وقتًا. في المعدل يستغرق الأمر ٢١ إلى ٦٦ يومًا لتكوين عادة جديدة.

يجب على المصاب أن يستشير الطبيب أو الأخصائي المعني فيما يناسبه من أنواع الرياضات والنظام الغذائي الأمثل تبعًا لحالته الصحية.

إن الأمراض المرتبطة بنمط الحياة هي الآن السبب الرئيسي للوفيات في العصر الحديث، وستُمكن تنفيذ التوصيات الصحية بإنقاذ الأرواح وخفض التكاليف ورفع مستوى جودة الحياة. ومع تزايد وتضاعف أعداد الأبحاث في العقود المنصرمة لازالت الأمراض المزمنة في تزايد، أظن بأنه قد حان الأوان لأن يتكاتف المجتمع الدولي كما فعلنا سابقًا في جائحة كورونا بالتقصي خلف هذه الأمراض القاتلة ووضع أفضل الخطط والاستراتيجيات لتقليل عوامل الخطر والإصابة بها.

كيف التزم بنمط حياة صحي؟

- هنا عشر نقاط ستساعدك للالتزام بنمط حياة صحي:
١. ابدأ بأهداف واقعية وبخطوات صغيرة. شارك طبيبك أو أخصائي التغذية فيما مقدورك العمل عليه.
 ٢. فكر فيما يحفزك حقًا. ابحث عن شريك لممارسة معك الرياضة مثلًا.
 ٣. مارس الأكل اليقظ. تعلم أن تكون على دراية بإشارات الجوع الجسدي والشبع لتحدي قرارك بالبدء في تناول الطعام والتوقف عن الأكل. كما يجب إبعاد المشتتات كاستخدام الهاتف أو مشاهدة التلفاز عند الأكل.
 ٤. ابقى على إطلاع. اقرأ أكثر في مجالات الصحة والتغذية وابتح عن أفضل طريقة لبدء التمرين في وضعك الحالي وزد من معرفتك بحالتك الصحية بشكل عام.
 ٥. أبعد الأطعمة غير الصحية عن المنزل.
 ٦. تجنب نهج "الكل أو لا شيء". مثلًا في حال استهلاكك لسعرات حرارية أكثر من المحسوب لك، ذلك لا يعني أبدًا أنك أخفقت لليوم كله!
 ٧. احمل وجبات خفيفة صحية وضع خطة قبل تناول الطعام بالخارج، وذلك حتى لا تستهلك طعام عالي السعرات والدهون خارج المنزل. وإن كنت تخطط لزيارة الأقارب أو الذهاب للمطعم فضع نصب عينيك للالتزام بحاجتك اليومية.



حوار مع مختص

متلازمة القولون العصبي

إعداد: سجي الحربي - طالبة تغذية علاجية
المختص: الدكتور عقيل - أخصائي أول في الطب الباطني



ما هي متلازمة القولون العصبي؟

متلازمة القولون العصبي هي اضطراب وظيفي في الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى ألم مزمن في البطن وحركة غير منتظمة للأمعاء. يبلغ معدل الانتشار العالمي لمتلازمة القولون العصبي حوالي 11٪، وتعد النساء والشباب هم الأكثر تعرضاً لهذا المرض من غيرهم.

ما هي الأعراض المصاحبة لمتلازمة القولون العصبي؟

أولاً: الشعور بعدم الارتياح في البطن، والذي يوصف عادةً بأنه إحساس بالمغص بدرجات متفاوتة من الشدة والتفاقم المتكرر.
ثانياً: الإسهال أو الإمساك أو الإمساك والإسهال المتناوب.

كيف يتم تشخيص متلازمة القولون العصبي؟

التاريخ المرضي والفحص البدني، بالإضافة إلى الاختبارات المحدودة لتحديد وجود علامات منبهه تشير إلى وجود أمراض عضوية تستخدم كترقيم أولي لجميع المرضى الذين يشبه في إصابتهم بمرض القولون العصبي.

• استخدام "معياري روما" وهو من معايير التشخيص الشهيرة المستخدمة على نطاق واسع للقولون العصبي.
• عند حدوث آلام متكررة في البطن مرة واحدة على الأقل في الأسبوع في خلال الأشهر الثلاثة الماضية، وتكون متعلقة بمعياريين أو أكثر من المعايير التالية:

- متعلقة بالإخراج
- متعلقة باختلاف في تكرار التبرز
- متعلقة باختلاف في شكل البراز

ماهي العلامات المنبهة التي قد تشير إلى وجود مرض عضوي؟

الأشخاص الذين تبدأ أعمارهم من فوق سن الخمسين
• الإسهال الليلي
• نتائج مخبرية غير طبيعية

- البراز الأسود أو نزيف الدم من المستقيم.
- ألم البطن المتفاقم.
- فقدان الوزن اللاإرادي.
- التاريخ العائلي للإصابة بمرض التهاب الأمعاء أو سرطان القولون والمستقيم.

كيف يمكن للمريض أن يتعامل مع متلازمة القولون العصبي؟

التعامل مع القولون العصبي يتمركز حول القدرة على تخفيف الأعراض.

- الأعراض الخفيفة** يمكن التعامل معها عن طريق التحكم في التوتر وإجراء بعض التغييرات في نظامك الغذائي ونمط حياتك، مثل:
- تناول أطعمة معينة غنية بالألياف
 - شرب الكثير من الماء
 - ممارسة الرياضة بانتظام
 - الحصول على قسط كاف من النوم
 - تجنب الأطعمة التي تسبب الغازات
 - تجنب الجلوتين
 - الابتعاد عن أصناف الكربوهيدرات التي لا يتم امتصاصها مثل: الكربوهيدرات القابلة للتخمر، السكريات متعددة أو ثنائية أو أحادية السلسلة.
 - تجنب الأطعمة التي من الممكن أنها تتسبب في تهيج القولون.

اطلب المساعدة من أخصائي التغذية لمساعدتك في تغيير نظامك الغذائي بما يتناسب مع حالتك الصحية.

الأعراض المتوسطة أو الشديدة، يمكن التعامل معها عن طريق اللجوء إلى الأدوية العلاجية.

يُقال "مشروب الصحة" في ليالي الشتاء الباردة

إعداد: أقدار مفرح الأكلبي - أخصائية التغذية العلاجية
مجمع المانع الطبي بالراكة

خلال فصل الشتاء تشهد المملكة العربية السعودية إقبالاً كبيراً من المواطنين على شراء الزنجبيل، فمن المتعارف عليه أنه يساعد في الوقاية من نزلات البرد والتخفيف من حدتها. قد أظهرت الدراسات العلمية أن للزنجبيل خصائص مضادة للميكروبات وقدرة على تعزيز مناعة الجسم، بالإضافة إلى دوره في التخفيف من حدة أعراض نزلات البرد كالحرارة، والسعال الجاف، واحتقان الحلق، والصداع. يُعدُّ مشروب الزنجبيل من أفضل العلاجات الطبيعية للسعال الجاف، وتختلف طرق إعداده باختلاف نوع الزنجبيل والمواد المضافة له. فمثلاً عند تحضير مشروب الزنجبيل بالإمكان استخدام الزنجبيل المجفف المطحون أو قطع من الزنجبيل الطازج، ثم مزجه مع الماء المغلي، أو الشاي، أو القهوة، أو الحليب، مع إضافة الزعفران، أو العسل، أو الليمون، أو يبقى بدون أي إضافات. على الرغم من توفر مسحوق الزنجبيل في الأسواق، إلا أنه يفضل شراء الزنجبيل الطازج وتقطيعه إلى شرائح رقيقة ثم تجفيفه وطحنه.

في فصل الشتاء كانت ومازالت المشروبات الساخنة الرفيق المفضل لمعظم الناس، لما يجدون فيها من الشعور بالدفء والنشاط. ومن المعروف تعدد أنواع هذه المشروبات واختلاف مكوناتها، لذا يُنصح بتجنب الاختيار العشوائي والحرص على الخيارات الصحية. قد يُكثر البعض من تناول المشروبات الساخنة المحلاة بالسكر والتي عادةً ما تكون عالية بالسرعات الحرارية، ومنخفضة في القيمة الغذائية، لذا تُعد عامل مساعد في زيادة الوزن غير الصحي. ولكن هناك العديد من المشروبات الساخنة لذيدة المذاق والغنية بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم، ومن أبرز تلك المشروبات الزنجبيل؛ والذي اعتاد على شربه أهالي المملكة في ليالي البرد قديماً ولا زال حاضراً إلى اليوم.

قد عُرف الزنجبيل منذ آلاف السنين في جنوب شرق آسيا وانتقل عن طريق التجار العرب إلى بلاد أوروبا والدول العربية وبعدها انتشرت زراعته في جميع أنحاء العالم. تعددت استخدامات الزنجبيل وطرق الاستفادة منه. مثلاً، يُعدُّ الزنجبيل الطازج المكون الرئيسي لمعظم الأطباق في الهند، ويستخدم مخلل الزنجبيل في أشهر الأطباق في اليابان، ويضاف الزنجبيل المطحون إلى الحلويات في أوروبا، ويُمزج مسحوق الزنجبيل مع الماء المغلي، أو الشاي، أو القهوة، أو الحليب الساخن في شبه الجزيرة العربية. إن النكهة المميزة والرائحة الطيبة للزنجبيل جعلته جزءاً من معظم الأطباق والعديد من المشروبات.

ولا تقتصر فوائد الزنجبيل على ما تم ذكره سابقاً، بل وأظهرت الأبحاث الحديثة المزيد من فوائده العلاجية، فمثلاً للزنجبيل دور في خفض معدل نسبة الكوليسترول في الدم، ويعد الزنجبيل الأكثر تأثيراً كمضاد للغثيان والتقيؤ، وللزنجبيل فاعلية عالية كمخفف للألام والتعب، وأيضاً للزنجبيل دور مهم في الوقاية من بعض أنواع مرض السرطان. وقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة ولا زالت مستمرة لمعرفة المزيد عن فوائده.

بالرغم من تعدد فوائد الزنجبيل إلا أنه يجب عدم تجاوز الكميات الموصى بها، وقد أوضحت الهيئة العامة للغذاء والدواء الكميات المسموح بتناولها من الزنجبيل الطازج وهي ٢ إلى ٤ جرام كحد أقصى في اليوم وتكون ٠.٥ إلى ١ جرام من الزنجبيل المطحون. ويجب تجنب تناول الزنجبيل بالنسبة لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم وانخفاضه، ومرضى قرحة المعدة وارتجاع المريء، ولا ينصح بتناوله للحوامل والمرضعات. ويتعارض الزنجبيل مع أدوية القلب، والأدوية المضادة لتخثر الدم والمضادة لتكسر الصفائح الدموية، وأدوية ضغط الدم المنخفض والمرتفع، والأدوية المثبطة لحمض المعدة، وأدوية السكر.

إن في تناول الزنجبيل فوائد لا حصر لها، ولكن لا بُدّ من مراعاة الكمية المسموح بها في اليوم. وقد اعتادت الأسر بالمملكة على تناول مشروب الزنجبيل في فصل الشتاء؛ لمذاقه اللذيذ وبعثاً عمّا يمد أجسادهم بالدف والنشاط. وأثبتت الدراسات فاعلية الزنجبيل في تعزيز مناعة الجسم وتخفيف أعراض نزلات البرد؛ لذا فأجعل مشروب الزنجبيل رفيقك في ليالي الشتاء الباردة.





السلة الغذائية

إعداد: رزان القرني - معيدة في قسم التغذية العلاجية
جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل

وفقًا لنموذج طبق الغذاء الصحي الموصى به، فإن الفواكه والخضروات لوحدهما تشكلان نصف الطبق، وكلاً من الحبوب والبروتين تشغلان النصف الآخر منه، وحتى تكون الفائدة أكبر يُفضل شراء الخضروات والفواكه من الأسواق المحليّة والتنوع فيها. ينصح بالحرص على اختيار فواكه وخضروات ذات ألوان متعددة و مختلفة و عدم التركيز على ألوان محددة و ذلك للحصول على أكبر عدد من الكيمياءات النباتية و الاستفادة من فوائدها الصحية المختلفة.

الألوان المختلفة للفواكه والخضار وفوائدها على صحة الإنسان:

تعد الأطعمة الحمراء كالبطيخ وغيرها غنية بأحد أو جميع الكيمياءات النباتية التالية: الليكوبين (lycopene) والآنثوسيانينز (anthocyanins) وحمض الإيلاجيك (ellagic acid). يتميز كل من هذه الكيمياءات النباتية بخصائص مميزة، من أبرزها خصائصها المضادة للأكسدة. كما تشير الدراسات إلى دورها في الوقاية من بعض أنواع السرطان والمحافظة على صحة القلب والنظر ووظائف الدماغ. كما يعتقد بأن لها خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات. أمثلة أخرى: الفراولة، التوت الأحمر، الكرز، التوت البري، التفاح، الجريب فروت، الرمان، الطماطم، الشمندر والفلفل الأحمر، البصل الأحمر والفجل الأحمر.

أما الأغذية ذات اللون الأصفر والبرتقالي كالقرع والجزر فهي غنية بالبيتا كاروتين (beta-carotene) والعديد منها يحتوي على بيتا كريبتوثانكسين (beta-cryptothanxin) بنسب وافر.

تلعب العناصر الغذائية دورًا أساسيًا في المحافظة على الوظائف الحيوية في جسم الإنسان. إضافة إلى العناصر الغذائية الأساسية والتي تحتوي على الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات والمعادن، هنالك عناصر غذائية حيوية تسمى الكيمياءات النباتية (Phytochemicals) وهي مواد نباتية ثانوية ومركبات كيميائية توجد طبيعيًا في مختلف النباتات ("فيتو" تعني باليونانية "نبات") وهي المسؤولة عن لون ورائحة ونكهة النبات، ولها فوائد عديدة في المحافظة على صحة الإنسان كالمحافظة على وظائف الجهاز المناعي والوقاية من العديد من الأمراض، كما أن الدراسات الحديثة تشير إلى دورها الفعال في المحافظة على صحة القلب والمساهمة في الوقاية من بعض أنواع السرطان، إضافة إلى كونها مضادات للأكسدة والالتهاب وغيرها الكثير من الخصائص. من بعض أمثلتها بيتا كاروتين (beta-carotene)، الليكوبين (lycopene) واللوتين (lutein) وتتواجد بوفرة في الخضروات والفواكه.

لذلك يُنصح باتباع حمية غذائية غنية بالفواكه والخضروات لتحقيق الفوائد الصحية المرجوة. هذا المقال سوف يتناول بعض النصائح العملية لرحلة تسوقك القادمة لإدخال هذه الكيمياءات النباتية بأنواعها المختلفة في نظامك الغذائي.

نظامك الغذائي في الأصل يجب أن يشتمل على أربعة إلى خمسة حصص من مجموعة الخضراوات وثلاثة إلى أربعة من مجموعة الفواكه، وذلك إما عن طريق إضافتها في وجباتك الثلاث الأساسية، أو عن طريق تضمينها كوجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية أو الاثنين معًا.

لا تزال الدراسات في طور النمو لمعرفة المزيد عن دور الكيمياء النباتية على صحة الإنسان، مما لا شك فيه أن اتباع حمية غذائية غنية بالفواكه والخضروات يسهم في المحافظة على الصحة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مع مراعاة الحالة الصحية لكل شخص. فمثلا يجب على المصابين بداء السكري تناول الفواكه وبعض أنواع الخضروات بالكميات الموصى بها وذلك لتجنب ارتفاع مستوى سكر الدم كما أن بعض الفواكه والخضروات قد لا تلائم مرضى متلازمة القولون العصبي.



أخيراً، لا ننسى أن الحصول على فوائد هذه المركبات من مصادرها الطبيعية أفضل وأنفع من الحصول عليها عن طريق المكملات الغذائية والتي تستدعي استشارة طبيبك أو أخصائي التغذية للتأكد من احتياجك الحقيقي لها، ولتجنب حدوث السُمّية التي تنتج عن تناول الفائض عن احتياجك اليومي.

ختامًا، نذكرك عزيزي القارئ بأن تجعل سلة مشترياتك مليئة بالألوان وطبقك الغذائي كذلك.



تعد هذه المركبات مضادات للأكسدة كما تشير الدراسات إلى أنها قد تساعد في الوقاية من أمراض القلب وبعض أنواع السرطان عند الحصول عليها من المنتجات الطبيعية. كما تُعرف أيضا بدورها في تعزيز المناعة وصحة النظر.

أمثلة أخرى: الشمام، المشمش، الخوخ، المانجو، البابايا، البرتقال، اليقطين، البطاطا الحلوة والفلفل الأصفر.

تعد الأطعمة **الخضراء** غنية باللوتين (lutein) والفينول (phenols) والتي تعتبر مضادات قوية للأكسدة. ومن فوائدها أنها تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطانات بالإضافة إلى دورها البارز في المحافظة على صحة النظر.

توجد تلك المواد في الكثير من الأغذية مثل: الافوكادو، الكيوي، الورقيات الخضراء كالسبانخ والخس والكيل والملفوف، البروكلي، الخيار، الكوسا، كرنب بروكسيل، الهليون.

تحتوي الأغذية ذات اللونين **الأزرق والبنفسجي** كالتوت الأزرق على الأنثوسيانينز (anthocyanins) والأنثوسيانيدينز (anthocyanidins) ولهذه المركبات خصائص قوية ومضادة للأكسدة. كما يعتقد بأنها تسهم في المحافظة على صحة القلب والأوعية الدموية وتساعد في تأخير شيخوخة الخلايا في جسم الإنسان.

أمثلة أخرى: التوت الأسود، العنب الأسود، الزبيب، البرقوق، التين، الملفوف البنفسجي، الباذنجان واللافندر.

تحتوي الأغذية ذات اللونين **الأبيض والبنّي** كالفطر والثوم وغيرهما على العديد من الفلافونويدز (flavonoids) المضادة للأكسدة ويحتوي البصل وعائلته بما في ذلك: الكراث، الثوم، الثوم المعمر على كيمياء نباتية تسمى الألسين (allicin) والتي تتميز بخصائصها التي قد تحمي من تكون الورم والوقاية من السرطان. كما تندرج تحت هذه المجموعة الأغذية التالية: الفطر، القرنبيط، الجزر الأبيض.



وصفة صحية

فطيرة التفاح

إعداد: فاطمة جناحي - طالبة تغذية علاجية

تشكل الوصفة التالية بديلاً صحياً ولذيذاً عند الرغبة في تناول الحلى، مقارنة بالكثير من الحلويات الجاهزة والمصنعة التي تحتوي على سعرات عالية و السكريات مضافة والدهون المهدرجة.

المقادير:

لطبقة العجينة:

كوب دقيق القمح الكامل (١٢٠ جرام)

٤ ملاعق كبيرة زبدة باردة مقطعة إلى مكعبات صغيرة (٥٦ جرام)

٢ ملعقة صغيرة حليب قليل الدسم

٣/٤ ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا

ملعقة إلى ملعقتين صغيرة ماء بارد

١ ملعقة كبيرة محلي الزيليتول (اختياري)

لحشوة التفاح و القرفة:

أربع إلى خمس تفاحات حمراء (٥٠٠ جرام)

ملعقة كبيرة و نصف من نشاء الذرة (١٢ جرام)

٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

٣ ملاعق كبيرة ماء (٤٥ مل)

١ ملعقة كبيرة محلي الزيليتول



طريقة التحضير:

- ١- لتجهيز طبقة العجينة، يخلط الدقيق و الزبدة الباردة بالشوكة بحيث نحصل على قوام يحتوي على كتل صغيرة.
- ٢- يضاف الحليب و الفانيلا و محلي الزليبتول و نصف كمية الماء (أو كمية الماء كاملة إذا لزم الأمر) إلى خليط الدقيق، و يخلط مع مراعاة عدم العجن، والإكتفاء بتجميع العجينة بحيث يمكن تشكيلها.
- ٣- تشكل العجينة على شكل قرص و تغلف بالنايلون ثم توضع في الثلاجة لمدة نصف ساعة.
- ٤- في هذه الأثناء نحضر حشوة التفاح و القرفة، يقطع التفاح الى شرائح رقيقة.
- ٥- يضاف نشاء الذرة و القرفة و الماء و محلي الزليبتول الى التفاح و يخلط جيداً.
- ٦- بعد مرور نصف ساعة تخرج العجينة من الثلاجة و تفرد بين ورقتين خبز (parchment paper) لتسهيل الفرد ثم تنقل الى قالب مقاسه ٩ إنش بحذر.
- ٧- توضع حشوة التفاح على العجينة ثم يغطى القالب جيداً بالقصدير.
- ٨- توضع الفطيرة في فرن مسبق التسخين على حرارة ١٧٠ لمدة ١٥ دقيقة، ثم تخفض الحرارة الى ١٦٠ و تخبز الفطيرة لمدة ٤٥ دقيقة، و بعد ذلك ينزع القصدير و تخبز الفطيرة لمدة ٧ دقائق إضافية أو حتى يطرى التفاح.
- ٩- تخرج الفطيرة من الفرن و تزين بالجوز (اختياري) و تقدم دافئة.

ملاحظة:

يمكن استبدال محلي الزليبتول بشراب القيقب (maple syrup)



السعرات الحرارية و الماكروز :

(قطعة واحدة من أصل 8 قطع)

- السعرات الحرارية: ١٥٤ سعرة حرارية
- الكربوهيدرات: ٢٢.٧ جرام
- البروتين: ٢.٣ جرام
- الدهون: ٦.٢ جرام

قصة ربحان

إعداد: سديم الربيعان - طالبة امتياز تغذية علاجية
رسم: نوال العطوي

لقد حلت اللغز!





بشبه فيه

للتواصل: cn-magazine@outlook.com