

# بَيْنَ مَاءٍ فِيهِ

## الأنظمة الغذائية والحمية

يُقال

ان تناول الطعام ليلاً  
يسبب زيادة في الوزن

ثقافة الحمية  
الغذائية

# محتويات هذا العدد

05

**يُقال**

عن نزول الوزن

03

**الأنظمة الغذائية  
والحمية**

11

**السلة الغذائية**

نظام الكيتو  
نظام الداش

07

**جديد الأبحاث**

الأنظمة الغذائية

13

**وصفة صحية**

سلطة البروكلي للكيلو

13

**ثقافة الحمية الغذائية**

13

**صنف ومعلومة**

البروكلي

02

مايو ٢٠٢٣م

## فريق

# يشهد فيه

### قسم الكُتاب

أ.سديم الربيعان  
أ.ولاية ال عمار  
أ.سارة البرباري  
د.عمر أبو زيد  
أ.لولوة الهلال

### هيئة التحرير

أ.يارا السبت  
أ.ريما المدني  
أ.مريم الدوله

### قسم التصميم

أ.يارا السبت  
أ.ريم العبيدي

### هيئة الإشراف

د. عمر أبو زيد  
أ. مروة السيد

### قسم المراجعة

أ.ريما المدني  
أ.شوق المطيري  
أ.نور الفداغ  
أ.أقدار الأكلبي  
أ.فاطمة الساده

# الأنظمة الغذائية والحمية

إعداد: د. عمر أبو زيد - رئيس لجنة خدمة المجتمع في قسم التغذية العلاجية

وبعد هذا التعريف المبسط لتلك المصطلحات سوف نتكلم في هذا المقال عن الأنظمة الغذائية و سنذكر اهم الملاحظات و التوصيات التي يمكن تعميمها على جميع الأنظمة الغذائية بشكل عام وبدون الدخول في التفاصيل الدقيقة لتلك الأنظمة، (حيث يحتاج كل نظام لمناقشة و تحليل خاص و مقال منفرد) و سوف نجعل هذه التوصيات أو القواعد على شكل نقاط أساسية ليسهل فهمها و تذكرها و العمل بها قدر الإمكان لكل من المريض و المشرف أو المعالج المختص و من أهمها ما يلي:

- الحذر عند إتباع أي نظام غذائي، حيث يلزم أن يكون تحت إشراف و متابعة مختصين في الصحة و الغذاء و التغذية، لمعرفة حساب السعرات الحرارية و البدائل الغذائية و المكملات الهامة و التداخلات بين الغذاء و الغذاء و الغذاء و الدواء و تلافي أي قصور يمكن أن ينجم عن اتباع نظام غذائي أو حمية معينة.
- إجراء تحليل شامل و قياسات جسمية دقيقة قبل و أثناء و بعد اتباع أي نظام غذائي.
- إبلاغ المشرف على الحمية المتبعة، بأي أمراض مزمنة أو حساسية لأي نوع من الأطعمة أو المشروبات و الأدوية المتناولة و تعبئة الاستبيانات الخاصة لذلك.
- مراعاة العمر و الجنس و الزمان و المكان و الحالة الصحية العامة عند اتباع أي نوع من الأنظمة الغذائية.
- الحذر من وصفات وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام، فهناك فروق فردية بين الناس و ما قد يعتبر دواءً لشخص قد يكون سُماً لآخر.

تطلق كلمة ريجيم (Regime) في الأصل على نظام الحكم أو السلطة، بينما تطلق كلمة رجمين (Regimen) على القواعد المتبعة فيما يتعلق بالغذاء و التمارين الرياضية لتحسين الحالة الصحية. وقد تم التوسع في استعمال كلمة ريجيم لتحل محل كلمة رجمين للتعبير عن اتباع أي نظام غذائي بهدف تخفيف الوزن و تحسين الصحة. و يرادف كلمة ريجيم في الإطلاق المصطلحي الدارج كلمة حمية (Diet) والتي تعني في الأساس الطعام و الشراب المتناول و تم تخصيصها لتعني الغذاء المتناول بهدف تحسين الحالة الصحية.



و بعد هذه الاعتبارات الضرورية، فمن الأصول الهامة في علم التغذية و التي تلعب الدور الرئيس في تحديد النظام الغذائي و الحمية، معرفة مبدأ ميزان السعرات الحرارية والذي يمكن تلخيصه بالحالات الثلاث التالية:

1. **التوازن الإيجابي (الزائد) =** السعرات المتناولة

< السعرات المصروفة أو المستهلكة

2. **التوازن المتساوي =** السعرات المتناولة =

السعرات المصروفة

3. **التوازن السلبي (الناقص) =** السعرات

المتناولة > السعرات المصروفة

ففي الحالة الأولى تقود إلى **السمنة** و في الحالة الثانية **تحافظ على نفس الوزن** و في الحالة الثالثة تؤدي إلى **النحافة**، عند الاستمرار على ذلك لفترة طويلة.

و من أهم الاعتبارات في علم التغذية أهمية المحافظة على التنوع و الاعتدال في تناول الطعام و الشراب و قد أجملها المولى سبحانه و تعالى بقوله ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف:31]، فالأكل و الشرب تعبيراً عن التنوع و قوله و لا تسرفوا كنايةً عن الاعتدال.

و قبل الختام أود التأكيد على أهمية الوقاية من السمنة قبل علاجها بأي نوع من العلاجات أو الأنظمة الغذائية المختلفة، فالوقاية أهم من العلاج و قد قال ﷺ (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكلاً يُقْمَنُ ضَلَبَهُ، فإن كان لا محالة، فُتِلَّتْ لَطْعَامُهُ، و تُتِلَّتْ لَشْرَابِهِ، و تُتِلَّتْ لِنَفْسِهِ). (صحيح الجامع).

وفي الختام، نسأل الله سبحانه و تعالى للجميع الصحة و العافية و السلامة من كل سوء و مكروه، و آخذ دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

• اختيار الوقت المناسب للبدء بالحمية و محاولة تجنب البدء في الأوقات الغير مناسبة مثل البدء فصل الشتاء، حيث يزداد الجوع مع البرد و يحتاج الجسم إلى طاقة أكثر مقارنةً بفصل الصيف.

• البعد عن الوصفات الجاهزة و الدعايات المضللة بخصوص وجود أي نوع من مواد وأجهزة التخسيس (أعشاب، كريمات، خلطات، مواد كيميائية، أجهزة حرق الدهون بدون ممارسة جهد بدني... الخ) مما لم يثبت علمياً فعاليته.

• التركيز على أهمية ما أسميها بثائية الميم الصحية و قد ذكرتها في أكثر من مناسبة و هي الدمج بين المشي و الماء ليس فقط عند اتباع أي برنامج أو نظام غذائي أو حمية، بل في كل الأحوال.

• تغيير نمط الحياة إلى النمط الصحي المعتدل بحيث يتم تقليل كميات الأكل و زيادة الحركة و البعد عن الكسل و الخمول.

• الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف الغذائية مثل الحبوب الكاملة و الخضروات و الفواكه قليلة السعرات الحرارية بشكل عام، حيث تعتبر مواد مالئة تؤدي إلى الإحساس و الشعور بالشبع و تقي من الإمساك الذي يشكو منه معظم من يتبع أنظمة التخسيس و الحميات الغذائية.

• أهمية التدرج في البدء بالحمية و التدرج عند إيقافها و كذلك الحال مع التمارين الرياضية.

• عدم الاستعجال في تخفيف الوزن، لما لذلك من تأثير ضار على الصحة و البنية العامة للجسم، فما تم اكتسابه من وزن خلال فترة طويلة يجب فقده بنفس الوتيرة و خلال فترة زمنية مقاربة لذلك، بالإضافة لأهمية الدمج التكاملي بين الحمية و التمارين الرياضية، لحرق السعرات الحرارية و للوقاية من الترهل و الإعياء المصاحب للحميات الغذائية عادةً.

# يُقَال عن نزول الوزن

إعداد: أ. سديم الربيعان - أخصائية تغذية علاجية

## 1/ يقال أن تناول الطعام ليلا يسبب زيادة في الوزن

لا يوجد أي دليل علمي على أن تناول الطعام ليلا يسبب زيادة في الوزن. لكن لوحظ أن نوعية الطعام المختارة ليلا تميل لأن تكون غنية بالسعرات الحرارية مثل الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من الدهون والسكريات كالوجبات السريعة. وبالتالي يؤدي ذلك إلى زيادة متوقعة بالوزن. لذا ينصح بتناول ثلاثة وجبات رئيسية بأوقات ثابتة ومنتظمة للتحكم بالشهية ونوعية الأكل المختار.

## 2/ الكربوهيدرات تؤدي إلى زيادة الوزن؟

تم تداول ونشر عدة حميات غذائية منخفضة في الكربوهيدرات حيث يتم فيها قطع النشويات مثل الأرز، الخبز والمعكرونة لذا تم اعتقاد أن قطع هذه المنتجات يؤدي إلى نزول الوزن. وبالحقيقة إن هذه المعلومة خاطئة حيث أن تقليل السعرات الغذائية هو السبب الرئيسي في نزول الوزن بغض النظر عن مصدرها سواء كانت هذه السعرات من الدهون، الكربوهيدرات أو البروتين.

وننصح بتناول المجموعات الغذائية بشكل متوازن حتى نحصل على القيمة الغذائية المختلفة من جميع المجموعات. حيث نحتاج إلى تناول الدهون والبروتين لتخزين الطاقة وبناء العضلات. ونحتاج إلى تناول الكربوهيدرات (غير المكررة) مثل الأرز البني، المعكرونة البنية والخبز الأسمر لنحصل على الألياف الغذائية التي تساعد على حركة الأمعاء. وأيضا نحتاج إلى الخضار والفواكه حتى نحصل على الفيتامينات والمعادن.



### 3/ بعض أنواع الأطعمة تساعد على حرق الدهون ؟

ذكر كثيرا في وسائل التواصل الاجتماعي أن بعض الأطعمة حارقة للدهون مثل:

الأطعمة الحمضية. القهوة السوداء. الشاي الأخضر والفلفل الحار. وفي الحقيقة لا توجد أدلة علمية كافية لتثبت هذه النظرية على الرغم من الدراسات العديدة حول هذا الموضوع. وأيضا المثبت علميا أن خفض السعرات الحرارية هو المفتاح الرئيسي لنزول الوزن. لذا ينصح بالتركيز على تناول الأطعمة المنخفضة السعرات والغنية بالفيتامينات والألياف لتساعد على الشعور بالشبع والتحكم في استهلاك السعرات.

### 4/ اتباع حمية منخفضة جدا بالسعرات هي أفضل طريقة لنزول الوزن ؟

مثل ما ذكر في النقطة الثالثة خفض السعرات الحرارية هو المفتاح الرئيسي لنزول الوزن. لكن لا يعني هذا ان الحميات المنخفضة جدا بالسعرات هي أفضل طريقة. حيث يتم في هذا النظام الغذائي استهلاك 800 سعرة حرارية أو أقل. بعض النظر عن احتياجات الفرد المختلفة من السعرات الحرارية. ويتم حساب احتياج الفرد بعدة عوامل منها الطول. الوزن. العمر. الجنس. النشاط البدني والحالة الصحية. فبالتالي قد يكون احتياج بعض الأشخاص مثلا 1400 سعرة حرارية والبعض 2000 سعرة حرارية. مما يعني أن اتباع هذه الحمية قد يؤدي الى سوء التغذية للغالبية.

في بعض الدراسات التي نشرت لوحظ أيضا أن نزول الوزن عند اتباع هذه الحمية يكون سريع وكبير على المدى القصير. لكن عند الاستمرار باتباع هذه الحمية على المدى الطويل ينخفض معدل الأيض (معدل حرق الدهون) مما يؤدي الى ثبات الوزن والتخلي تدريجيا عن الحمية لصعوبة الالتزام بها. لذا يفضل الالتزام بالحميات التي لا يكون فيها حرمان وتكون السعرات الحرارية فيها قريبة من احتياج الفرد مع الالتزام بممارسة الرياضة لرفع معدل الحرق.



# جديد الأبحاث في الانظمة الغذائية

إعداد: أ. ولاية ال عمار  
مركز دافيتا لغسيل الكلى – وزارة الصحة

بعد زيادة الوزن، يمكن أن تشعر بعدم الراحة والتعب، وتزداد خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية. لذلك، من المهم الحرص على الحفاظ على وزن صحي ومتوازن.

هناك العديد من الأنظمة الحديثة للتخسيس، ومن بينها نظام الكيتو ونظام الباليو ونظام الصيام المتقطع والنظام النباتي ونظام السوبرفود وغيرها. كل نظام يعتمد على تقليل السعرات الحرارية المستهلكة وزيادة النشاط البدني لتحقيق فقدان الوزن. يجب اختبار النظام الذي يناسب احتياجاتك الغذائية وأسلوب حياتك والتأكد من عدم تعرضك لأي مخاطر صحية.

هناك العديد من الأبحاث العلمية التي تتحدث عن الأنظمة الغذائية المختلفة. ومن بين أهم هذه الأبحاث، هناك دراسة أجريت على النظام الغذائي البحري المعروف باسم "نظام البحر الأبيض المتوسط"، والتي أظهرت فوائده الصحية المتعددة. وهناك أيضاً دراسات تتحدث عن النظام الغذائي النباتي والنظام الغذائي القليل الدهون، والتي تشير إلى فوائدها الصحية المختلفة. بالطبع لا يكفي فقط إتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية، بل يجب أيضاً الحرص على تناول الكميات المناسبة من الماء والحصول على قسط كافٍ من النوم وتجنب الإجهاد والتوتر. ويمكن أيضاً التحدث إلى طبيب أو متخصص تغذية للحصول على نصائح إضافية حول كيفية فقدان الوزن بشكل صحي وآمن. هناك العديد من الأبحاث الحالية حول الأنظمة الغذائية المختلفة وتأثيرها على الصحة. ومع ذلك، النصيحة العامة هي تناول وجبات متوازنة ومتنوعة تشمل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والألبان والبروتينات الصحية مثل اللحوم البيضاء والأسماك والبقوليات. يجب تجنب تناول الأطعمة المصنعة والدهون المشبعة والسكريات المضافة بكميات كبيرة. علاوة على ذلك، ينصح بتناول الأطعمة بشكل معتدل والحرص على ممارسة الرياضة بشكل منتظم.

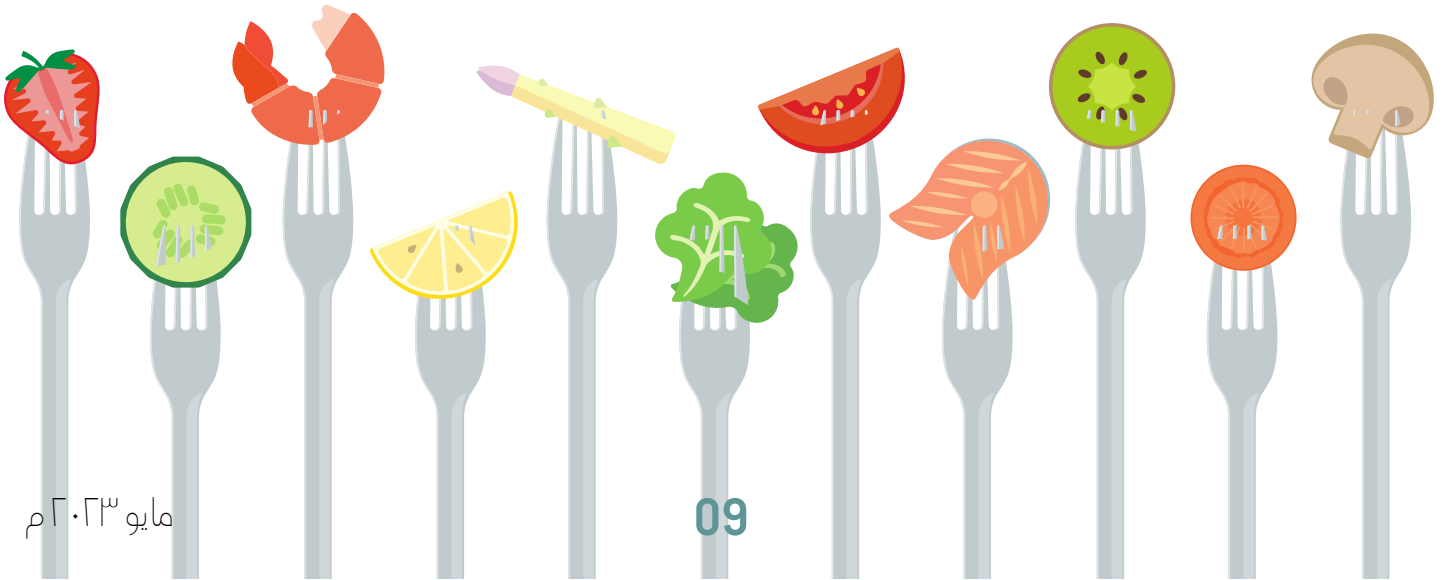




نظام الصيام المتقطع يتضمن تناول الطعام خلال فترات زمنية محددة فقط، ويترك فترات فاصلة بينها. يمكن تناول الطعام خلال فترات زمنية محددة مثل 8 ساعات في اليوم وصيام الـ 16 ساعة المتبقية. أو يمكن صيام يومين في الأسبوع والتغذية بشكل طبيعي في الأيام الأخرى. يعتقد مؤيدو هذا النظام الغذائي أنه يحسن الصحة ويساعد على فقدان الوزن وتحسين اللياقة البدنية. ومع ذلك، يجب استشارة الطبيب قبل البدء في هذا النظام الغذائي، حيث يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الهضم والتغذية إذا لم يتم تناول الطعام الكافي خلال فترات الأكل. ومع ذلك، يجب تناول هذه الأطعمة بشكل متوازن ومع تناول الكميات المناسبة لتلبية الاحتياجات الغذائية اليومية للجسم.

تحدثت كثير من الأبحاث عن نظام الكيتو. نظام الكيتو (Keto) هو نظام غذائي يعتمد على تناول كمية قليلة من الكربوهيدرات والبروتين، ويعتمد بشكل أساسي على الدهون كمصدر للطاقة. يهدف هذا النظام إلى دخول الجسم في حالة تسمى "حالة الكيتوز"، وهي حالة يستخدم فيها الجسم الدهون المخزنة كمصدر للطاقة بدلاً من الكربوهيدرات. يعتقد البعض أن هذا النظام يساعد في فقدان الوزن وتحسين مستويات السكر في الدم والكوليسترول، ولكن يجب استشارة الطبيب قبل البدء في هذا النظام الغذائي.

لا يناسب نظام الكيتو جميع الأشخاص، ويجب استشارة الطبيب قبل البدء في هذا النظام الغذائي. ينصح بهذا النظام الأشخاص الذين يعانون من السمنة أو السكري أو ارتفاع ضغط الدم والصرع وغيرها، ولكن يجب تجنبه لأولئك الذين يعانون من أمراض الكبد أو الكلى أو الأمراض الأيضية الأخرى. نظام الباليو يركز على تناول الأطعمة التي كان يتناولها الإنسان في العصور القديمة، مثل اللحوم والخضروات والفواكه والمكسرات والبذور، ويستبعد الحبوب والأطعمة المصنعة والمعالجة والمحتوية على السكريات والدهون المشبعة. يعتقد مؤيدو هذا النظام الغذائي أنه يحسن الصحة ويساعد على فقدان الوزن وتحسين اللياقة البدنية. ومع ذلك، يجب استشارة الطبيب قبل البدء في هذا النظام الغذائي، حيث يمكن أن يؤدي إلى نقص في بعض العناصر الغذائية المهمة.



# السلة الغذائية

إعداد: أ. سارة البرباري - طالبة تغذية علاجية

## نظام الكيتو دايت

1. تَوَقَّف عن تناول الكربوهيدرات والسكريات.
2. احرص على تناول الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.
3. احرص على أن تحتوي وجباتك على البروتين كاللحوم، أو الدجاج، أو الأسماك مع طبق من السلطة.
4. تناول الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند.

## نظام الدايت

1. احرص على تناول الوجبات الغنية بالبوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنسيوم، والألياف، والبروتين.
2. تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من الصوديوم، والدهون المشبعة، والدهون المتحولة.
3. استبدل الملح بالتوابل الخالية من الصوديوم أو المنكهات.
4. لا تَقْم بإضافة الملح عند طهو الأرز أو المكرونة.
5. تناول الخضروات الطازجة، أو المجمدة، أو المعلبة بدون إضافات.
6. تناول الأسماك، والدواجن منزوعة الجلد، واللحوم قليلة الدهن (الطازجة أو المجمدة).
7. اقرأ الملصقات الغذائية الموجودة على الأطعمة لمعرفة مستوى الصوديوم، وكمية الدهون المشبعة، والدهون المتحولة.



# ثقافة الحمية الغذائية

إعداد: أ. سديم الربيعان - أخصائية تغذية علاجية

من الشائع هذه الأيام الاستماع والأخذ بالنصائح الغذائية المتداولة من قبل أحد المشاهير أو الأصدقاء مثل الأخذ ببعض الأنظمة الغذائية أو المنتجات التي تساعد على نزول أو زيادة الوزن كبعض الوجبات الخفيفة، المكملات الغذائية وأيضا أنواع مختلفة من الشاي للتخسيس. ويتم الترويج لهذه الإعلانات بشكل كبير على جميع وسائل التواصل الاجتماعي من تطبيقات الهاتف، التلفاز، الراديو، الصحف والمجلات إلى المناسبات الاجتماعية ومكاتب العمل، بغض النظر عن كون هذه المعلومات صحيحة أو خاطئة.

وتقدم الكثير من البرامج المعنية بهذا المجال العديد من النصائح الغذائية حول كيفية الحصول على جسم رشيق وكيفية التخلص من السموم، بالرغم من وجود اثباتات علمية حول كون العديد من هذه المعلومات خاطئة وغير صحية إلا أن هذه النصائح تقدم بشكل مستمر من قبل أشخاص غير مختصين وتتداول بشكل أكبر وأكبر.

وتم التعريف بهذه الظاهرة ب(ثقافة الحمية الغذائية)، حيث تفرض لنا هذه الثقافة الالتزام بشكل مستمر بأنظمة غذائية مختلفة ومستحدثة، ويتم فيها تحديد عدة أطعمة ممنوعة لكونها تزيد الوزن مثل النشويات كالأرز والخبز والعكس حيث يتم الالتزام بصنفين الى ثلاث أصناف فقط من الطعام لكونها كما يدعى تساعد على حرق الدهون كتناول بعض الفاكهة الحمضية مثل الأناناس والتفاح الأخضر الذي ربط بالصحة بشكل كبير وأضيف شعاره لكل اعلان ترويجي مما أدى الى ضغط نفسي وجسدي على كل من لا يتلزم بذلك.

أيضا حددت معايير معينة من قبل الناس للصحة حتى أصبح من الشائع والمحبوب شكل الجسد الهزيل والضعيف حتى وان كان طبيئا غير صحي، ومن المتعارف عليه أيضا ذكر وزن معين كالوزن المثالي للنساء أو شكل الجسد المثالي بغض النظر عن فرق الطول والكتلة الجسدية المختلفة بينهن، وهذه المعايير المستحدثة اثارت ضجة وسببت تركيز على شكل الجسد أكثر من صحة الجسد، ولهذا السبب يقوم العديد من الأشخاص بإتباع حميات غذائية معينة لفترات طويلة حتى يفقدون الشهية لتناول الطعام بشكل طبيعي مما يخفض معدل الايض لديهم، وينتج زيادة احتمالية الإصابة باضطرابات الأكل مثل اضطراب نهم الطعام وفقدان الشهية العصبي.

لذا يجب التعامل بحذر مع المعلومات الصحية المتداولة والتأكد من كون الحميات المذكورة أولاً صحية وثانياً مناسبة للحالة الطبية لكل فرد. كأحد الأمثلة تم الترويج للحميات والمنتجات الخالية من الجلوتين بشكل ضخم وحددت المنتجات التي تحتوي على الجلوتين كمنتجات غير صحية بدون معرفة ما هو بالضبط. ثم شرح لاحقاً بأن الجلوتين بروتين طبيعي موجود في الحبوب مثل القمح والشعير وانه لا يشكل أي خطر او ضرر لصحة الإنسان الا إذا عانى الشخص من حساسية القمح، وبالرغم من تصحيح المعلومات هذه الا ان المعلومات السابقة الخاطئة تتداول بشكل أكبر وأسرع.

ويجب أيضاً ان يتم الترويج لتحسين علاقة الناس بالطعام بشكل صحي والتذكير ان الجسم الصحي لا يقتصر على نظام غذائي معين او رقم بالميزان، بل يكون بتناول غذاء صحي متكامل ومناسب لاحتياج الفرد، مع ممارسة الرياضة والنوم لساعات كافية.



# وصفة صحية

## سلطة البروكلي للكيانو

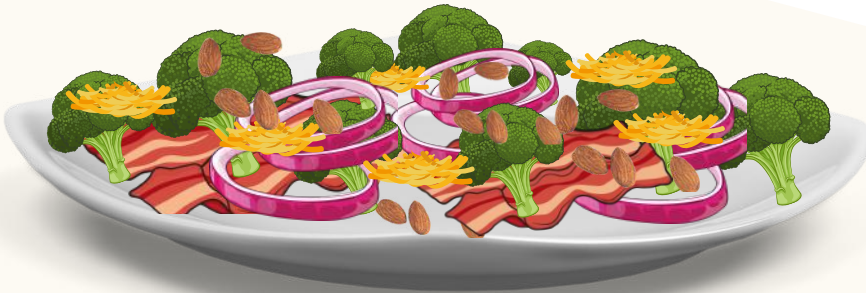
إعداد: أ. لولة الهلال - طالبة تغذية علاجية

### المقادير:

- رشة ملح.
- 3 رؤوس من البروكلي ، مقطعة إلى قطع صغيرة الحجم.
- 1/2 كوب شيدر مبشور.
- 1/4 بصلة حمراء مقطعة شرائح رقيقة.
- 1/4 كوب شرائح اللوز المحمص.
- 3 شرائح لحم مقدد مطبوخ ومفتت.
- 2 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم الطازج.

### مكونات التتبيلة:

- 2/3 كوب مايونيز.
- 3 ملاعق كبيرة خل التفاح.
- 1 ملعقة كبيرة مسترد.
- رشة فلفل أسود مطحون طازجاً.
- رشة ملح.



## طريقة التحضير:

### الخطوة 1

في قدر متوسط الحجم، يحضّر 6 أكواب من الماء المملح حتى يغلي. أثناء انتظار الماء حتى يغلي، يتم إعداد وعاء كبير به ماء مثلج.

### الخطوة 2

تُضاف زهور البروكلي إلى الماء المغلي وتُطهى لمدة دقيقة واحدة حتى تنضج. يتم إخراجها بملعقة مثقوبة ووضعها على الفور في وعاء الماء المثلج المحضّر. عندما يبرد، يتم تجفيف البروكلي.

### الخطوة 3

في وعاء متوسط الحجم، تخفق مكونات التتبيلة مع الملح والفلفل المناسب لذوقك.

### الخطوة 4

تُمزج جميع مكونات السلطة في وعاء كبير وتُسكب فوق التتبيلة. تقلب المكونات حتى تتجانس وتغلف بالكامل في التتبيلة. توضع في الثلاجة حتى يصبح جاهزاً للتقديم.

## الحقائق الغذائية للحصة الواحدة ( تحتوي على ٤ حصص )

٢١ جرام بروتين	١٤ جرام ألياف غذائية	٢١ جرام كاربوهيدرات	٤٤ مليجرام الكوليسترول	١١ جرام دهون مشبعة	٤٩ جرام من الدهون	٦٣٤ سعرة حرارية
-------------------	-------------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------	----------------------	--------------------





# صنف ومعلومة

## البروكلي

إعداد: أ. سارة البرباري - طالبة تغذية علاجية

يُعد البروكلي (Broccoli) من الأطعمة الخارقة لاحتوائه على كمية عالية من العناصر الأساسية والفيتامينات وعدد قليل من السعرات الحرارية ووفقًا لوزارة الزراعة الأمريكية يحتوي كل 100 جرام من البروكلي على 34 كيلو كالوري، مما يجعله من الأطعمة المرغوبة عند كثير من الأشخاص حول العالم ويوصى بشدة بالبروكلي للرياضيين والأشخاص الذين يرغبون في إنقاص الوزن.

## فوائد البروكلي الصحية:

- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية، والسكري، والسمنة، وبعض أمراض الجهاز الهضمي.
- تقليل مستويات الكوليسترول في الدم.
- تحسين حساسية أنسجة الجسم للإنسولين.
- تعزيز عملية فقدان الوزن.
- الحفاظ على صحة العظام، وإمكانية الوقاية من ترقق وهشاشة العظام نتيجة احتوائه على فيتامين ك، وفيتامين ج، والكالسيوم.
- مصدرًا لمجموعة من مضادات الأكسدة القوية التي تساهم في الحفاظ على صحة الجلد، والوقاية من علامات التقدم بالسن والتجاعيد.
- تعزيز صحة الجهاز الهضمي وعملية الهضم، والوقاية من الإمساك.
- تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون.
- زيادة كفاءة تخلص الجسم من السموم من خلال العصارة الصفراء والبراز.
- تنظيم عمل الجهاز المناعي والوقاية من الالتهابات.

# بشبه فيه

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات يمكننا إجابتها عن طريق مواضيع النشرة في الأعداد القادمة لا  
تتردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى موقع البريد الإلكتروني:

[cams.cnvc@iau.edu.sa](mailto:cams.cnvc@iau.edu.sa)