

تعرف على جسمك



الأكل الصحي

مشروع الكتاب : أنتس بوكس .

الرّسوم : إيلينورا بارسوتي .

ترجمة : عبد الفتاح شني - مراجعة : د. علي عالية .



CHIHAB Kids



حياة صحية!



يُوفِّر الطَّعَامُ لِلجِسْمِ الطَّاقَةَ الضَّرُورِيَّةَ لِنَشَاطِهِ اليَوْمِيِّ، بِالإِضَافَةِ إِلَى المَوَادِّ المُسْتَعْمَلَةِ فِي بِنَاءِ الخَلَايا الحَيَّةِ وَحِمَايَتِهَا. لِهَذَا السَّبَبِ تُصَبِّحُ التَّغْذِيَّةُ السَّلِيمَةُ مُهِمَّةً لِلغَايَةِ لِأَنَّهَا تَسْمَحُ لَنَا بِأَنْ نَكُونَ فِي صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ. قَاعِدَةٌ بَسِيطَةٌ لَا بُدَّ مِنْ تَذَكُّرِهَا دَائِمًا وَهِيَ أَنْ نَجْعَلَ تَغْذِيَّتَنَا تَتَنَاسَبُ مَعَ نَوْعِ الحَيَاةِ الَّتِي نَعِيشُهَا.

2

لَا بُدَّ عَلَيْكَ مِنْ مُرَاقَبَةِ وَزْنِكَ. إِنَّ طَبِيبَكَ يَقُومُ بِوَزْنِكَ فِي كُلِّ مَرَّةٍ تَزُورُ فِيهَا عِيَادَتَهُ. لِهَذَا السَّبَبِ أَيْضًا نَقُومُ بِمُتَابَعَةِ وَرَاقَبَةِ وَزْنِ المَوْلُودِ الجَدِيدِ يَوْمِيًّا حَتَّى نَتَأَكَّدَ مِنَ النُّمُوِّ السَّلِيمِ لِجِسْمِهِ.

إِذَا شَعَرْتَ بِأَنَّكَ تَزْدَادُ وَزْنًا فَلا بُدَّ مِنْ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ. أَحْيَانًا يُسَاعِدُكَ السِّيْرُ عَلَى الأَقْدَامِ فِي اسْتِرْجَاعِ لِيَاقَتِكَ البَدَنِيَّةِ. إِذَا كَانَ هَذَا غَيْرَ كَافٍ، رُبَّمَا قَدْ تَحْتَاجُ إِلَى أَكْلِ المَرِيدِ مِنَ الفَوَاكِهِ وَالخُضَارِ.



التَّغْذِيَّةُ السَّلِيمَةُ تَكُونُ دَائِمًا مُتَنَوِّعَةً. لَا تَنْسَ
أَنَّ الطَّعَامَ يُحْفَظُ بِشَكْلِ أَفْضَلٍ وَأَحْسَنٍ فِي
دَرَجَةِ حَرَارَةٍ مُنْخَفِضَةٍ، لِهَذَا يَجِبُ اسْتِعْمَالُ
الثَّلَاجَةِ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَيْهِ. اسْتَعْمِلْ أَدْرَاجَ
الثَّلَاجَةِ لِتُخَزِّنَ أَنْوَاعَ الطَّعَامِ الْمُخْتَلِفَةَ مِثْلَ
الْجُبْنِ، وَاللَّحْمِ، وَالْخَضَارِ.

3



يَحْتَاجُ الرُّضِيعُ إِلَى مَا يُقَارِبُ لِتَرْبِنِ
مِنَ الْمَاءِ يَوْمِيًّا. عِنْدَمَا نَقُومُ بِأَنْشِطَةٍ
بَدَنِيَّةٍ لَا بُدَّ مِنْ تَنَاوُلِ كَمِّيَّةٍ كَبِيرَةٍ مِنْ
الْمَاءِ لِتَعْوِيضِ تِلْكَ الْكَمِّيَّاتِ الَّتِي
يَفْقِدُهَا جِسْمُنَا مَعَ الْعَرَقِ، وَنُسَاعِدُ
بِالتَّالِي الْكِلَيْتَيْنِ عَلَى تَصْفِيَةِ الدَّمِ.



الأسنان



4

عِنْدَ الْوِلَادَةِ، لَا يَمْلِكُ
الرَّضِيعُ أَسْنَانًا عَلَى
الإِطْلَاقِ. فِي الْمَرْحَلَةِ
الأُولَى مِنْ حَيَاتِهِ يُعَدِّي
بِالْحَلِيبِ. وَفِي حَوَالِي
الشَّهْرِ السَّادِسِ تَبْرُزُ أُولَى
أَسْنَانِهِ.

الْأَسْنَانُ مُهِمَّةٌ لِلْغَايَةِ لِأَنَّهَا تُسَاعِدُ عَلَى
هَضْمِ الطَّعَامِ. يُقَطِّعُ الطَّعَامُ بِوَسَاطَةِ الْأَسْنَانِ
الْقَاطِعَةِ الْأَمَامِيَّةِ، وَتُسَاعِدُهَا فِي ذَلِكَ
الْأَنْيَابُ الْحَادَّةُ. أَمَّا الْأَضْرَاسُ (بِنَوْعَيْهَا :
الْأَمَامِيَّةُ وَالْخَلْفِيَّةُ) فَتَقُومُ بِطَحْنِ الطَّعَامِ.



يَحْمِي الْجُزْءَ الصَّلْبَ لِلْسِّنِّ
اللَّبُّ الدَّاخِلِيُّ الَّذِي يَحْوِي
أَعْصَابًا وَأُورِدَةً.

بَعْدَ كُلِّ وَجْبَةٍ طَعَامٍ لَا
بُدَّ مِنْ تَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ
وَاللَّثَةِ لِتَفَادِي التَّسْوُسِ
وَأَمْرَاضٍ أُخْرَى.



في حوالي سن السادسة يفقد
الطفل الصغير أسنانه شيئاً
فشيئاً لتعوض بأسنان جديدة
و دائمة عددها 32 و يحتفظ
بها طيلة حياته .

5

كُرسي طبيب
الأسنان غير

مريح في الواقع،
لكن لا ننسى أن

استشارة طبيب الأسنان بشكل منتظم تساعدنا
على تفادي مشاكل صحية و على المحافظة
على صحة أسناننا .



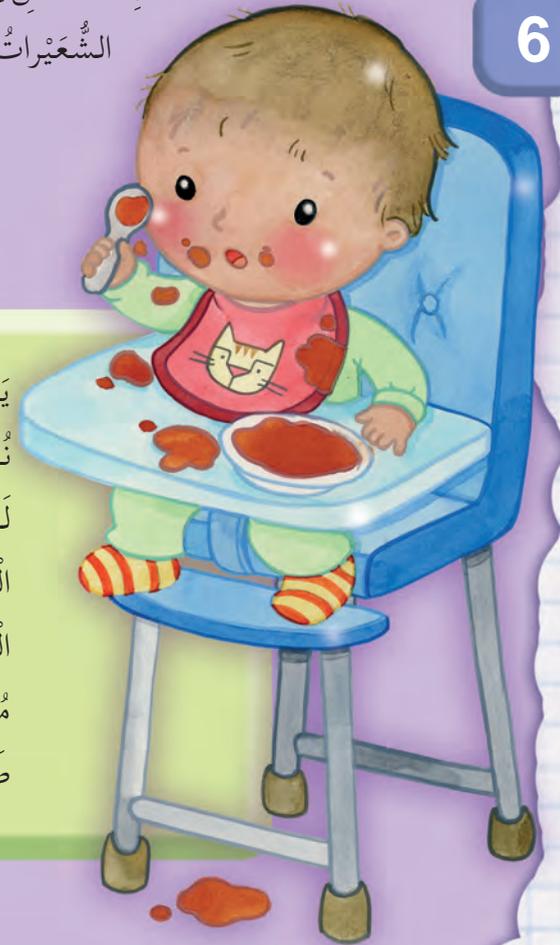
الهُضْمُ

تَحْصُلُ عَمَلِيَّةُ الْهَضْمِ دَاخِلَ
الْمَعِدَةِ أَيْنَ يُخْلَطُ الطَّعَامُ بِمُخْتَلَفِ
الْأَحْمَاضِ قَبْلَ أَنْ يُنْقَلَ إِلَى الْأَمْعَاءِ .
تَتَوَقَّفُ مُدَّةُ الْهَضْمِ عَلَى نَوْعِيَّةِ الطَّعَامِ
الَّذِي نَتَنَاوَلُهُ إِذْ يُمَكِّنُهَا أَنْ تَسْتَعْرِقَ عِدَّةَ
سَاعَاتٍ . يَنْتَقِلُ الطَّعَامُ بَعْدَ مَزْجِهِ
بِالْأَحْمَاضِ إِلَى الْأَمْعَاءِ حَيْثُ تَمْتَصُّ
الشُّعَيْرَاتُ الْمَوَادَّ الْمُغَذِّيَّةَ .

6

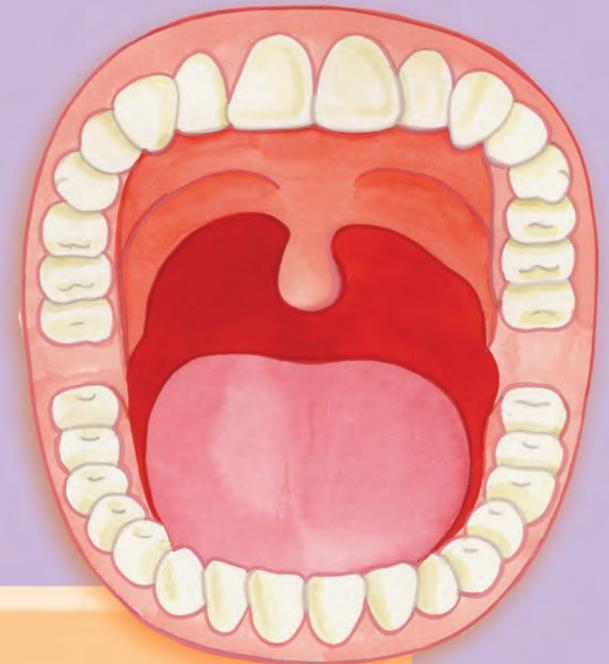
يَتَعَلَّمُ الطِّفْلُ الصَّغِيرُ أَثْنَاءَ
نُموِّهِ تَنَاوُلَ الطَّعَامِ لِوَحْدِهِ،
لَكِنْ فِي الْبِدَايَةِ قَدْ لَا تَصِلُ
الْمِلْعَقَةُ إِلَى فَمِهِ رَغْمَ
الْجُهُودِ الَّتِي يَقُومُ بِهَا . مَعَ
مُرُورِ الزَّمَنِ يَجِدُ الطَّعَامَ
طَرِيقَهُ إِلَى فَمِ الطِّفْلِ .

يُسَاعِدُ الْكَبِدُ وَ الْبَنْكَرِيَّاسُ الْأَمْعَاءَ فِي
وَضَائِفَتِهَا حَيْثُ يُفْرِزُ هَذَانِ الْعُضْوَانِ
مَادَّتَيْنِ تُعْرَفَانِ بِالصَّفْرَاءِ وَ الْأَنْزِيمِ اللَّتَانِ
تُسَاعِدَانِ عَلَى الْهَضْمِ، كَمَا يَقُومُ الْكَبِدُ
أَيْضًا بِتَنْقِيَةِ الدَّمِ .





إِنَّ هَضْمَ الطَّعَامِ يَتَطَلَّبُ طَاقَةً
كَبِيرَةً وَفَتْرَةً مِنَ الرَّاحَةِ بَعْدَ الْأَكْلِ
لِمُسَاعَدَةِ الْمَعِدَةِ عَلَى الْقِيَامِ
بِوُظُوفَتِهَا كَمَا يَنْبَغِي . تَذَكَّرْ أَيْضًا أَنَّ الْهَضْمَ يُصْبِحُ
صَعْبًا مَعَ التَّغْيِيرَاتِ الْمُفَاجِئَةِ لِدَرَجَاتِ الْحَرَارَةِ .



تَبْدَأُ الرَّحْلَةُ الطَّوِيلَةَ فِي الْفَمِ عِنْدَمَا يُمَزَّجُ الطَّعَامُ بِاللُّعَابِ
لِيُصْبِحَ بُلْعَةً . ثُمَّ تَنْتَقِلُ هَذِهِ الْأَخِيرَةُ بِدَوْرِهَا عَبْرَ الْمَرِيءِ
لِتَصِلَ فِي غُضُونِ بَضْعِ ثَوَانٍ إِلَى الْمَعِدَةِ .

7





أَرْبَعُ وَجَبَاتٍ فِي الْيَوْمِ

حَتَّى تَكُونَ التَّغْدِيَةُ سَلِيمَةً لَا بُدَّ مِنْ تَقْسِيمِ
الْوَجَبَاتِ وَتَوَازِينِهَا عَلَى فتراتِ النَّهَارِ. يَكْفِي
الرَّاشِدَ تَنَاوُلُ 3 وَجَبَاتٍ فِي الْيَوْمِ : فُطُورُ
الصَّبَاحِ، وَجَبَةُ الْعُدَاءِ، وَوَجَبَةُ خَفِيفَةٌ فِي
الْمَسَاءِ. أَمَّا بِالنِّسْبَةِ لِلْأَطْفَالِ فَلَا بُدَّ مِنْ إِضَافَةِ
وَجَبَةٍ خَفِيفَةٍ « لِمَجَّةٍ » أَثْنَاءَ الظُّهَيْرَةِ.

8

الْحَلِيبُ وَالْيَاغُورُ وَالْحُبُوبُ وَالْفَوَاكِهُ
تَتَنَاسَبُ جَيِّدًا مَعَ فُطُورِ الصَّبَاحِ.

لَا بُدَّ أَنْ تَكُونَ وَجَبَةُ الْعُدَاءِ غَنِيَّةً
وَمُتَوَازِنَةً، لِأَنَّنا بِحَاجَةٍ إِلَى كَمِّيَّةٍ
كَبِيرَةٍ مِنَ الطَّاقَةِ أَثْنَاءَ النَّهَارِ، كَمَا
لَا نَنْسَى إِدْخَالَ الْكَثِيرِ مِنَ الخُضَارِ
فِي مَحْتَوَى هَذِهِ الْوَجَبَةِ.



بَعْدَ الظَّهِيرَةِ يَشْعُرُ الطِّفْلُ بِالْجُوعِ . حَانَ إِذَا وَقْتُ
تَنَاوُلِ الشَّايِ مَضْحُوبًا بِالْمُرَبِّي أَوْ فَاكِهَةٍ .
مَهْمَا كَانَ وَقْتُ الْوَجْبَةِ لَا بُدَّ أَنْ تُصَحَّبَ بِشُرْبِ
كَمِيَّةٍ مِنَ الْمَاءِ أَوْ عَصِيرِ فَاكِهَةٍ .



9



فِي الْمَسَاءِ يَنْبَغِي تَنَاوُلُ وَجْبَةٍ
خَفِيفَةٍ تُسَهِّلُ عَمَلِيَّةَ الْهَضْمِ
وَتُسَاعِدُنَا عَلَى النَّوْمِ بِسُرْعَةٍ .
لِهَذَا السَّبَبِ يُسْتَحْسَنُ تَنَاوُلُ
حَسَاءٍ مِنَ الْخُضَارِ حَتَّى وَلَوْ
كَانَ لَا يَبْعَثُ عَلَى الشَّهِيَّةِ .



الْهَرَمُ الْغِذَائِيُّ

حَتَّى تَكُونَ تَغْذِيَّتُنَا سَلِيمَةً لَا بُدَّ أَنْ نَتَذَكَّرَ بَعْضَ الْقَوَاعِدِ الْبَسِيطَةِ. يَنْبَغِي أَنْ تَتَوَفَّرَ النَّوْعِيَّةُ فِي غِذَائِنَا وَبِكَمِّيَّاتٍ مُحَدَّدَةٍ. لَقَدْ وَضَعَ الْخُبْرَاءُ أَنْوَاعَ الْأَغْذِيَّةِ فِي مُسْتَوِيَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الْهَرَمِ الْغِذَائِيِّ كَيْ يُسَاعِدُونَا عَلَى تَفَادِي الْأَخْطَاءِ فِي اخْتِيَارِ الْأَغْذِيَّةِ السَّلِيمَةِ.

إِذَا أَرَدْتَ النُّمُوَّ بِشَكْلِ سَلِيمٍ عَلَيْكَ تَنَاوُلُ الْفَيْتَامِينَاتِ الْمَوْجُودَةِ فِي الْفَوَاكِهِ وَالْخَضَارِ.

تَوْجَدُ الْحُبُوبُ فِي قَاعِدَةِ الْهَرَمِ. لَا بُدَّ مِنْ تَنَاوُلِ الْخُبْزِ وَالْأُرْزِ وَالْمَعْكْرُونَةِ يَوْمِيًّا بِكَمِّيَّةٍ مُحَدَّدَةٍ لِأَنَّهَا غَنِيَّةٌ بِالنِّشَاءِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ الَّتِي تُعْطِينَا الطَّاقَةَ الَّتِي نَحْتَاجُ إِلَيْهَا يَوْمِيًّا. فِي الْمُسْتَوَى الثَّانِي مِنَ الْهَرَمِ تَوْجَدُ الْخَضَارُ وَالْفَوَاكِهُ الَّتِي نَتَنَاوُلُهَا يَوْمِيًّا لِكَوْنِهَا تَحْوِي مَجْمُوعَتِي الْفَيْتَامِينَاتِ (أ) وَ (ب)، وَالْأَمْلاحَ الْمَعْدِنِيَّةَ وَالْأَلْيَافَ.

فِي قِمَّةِ الْهَرَمِ تَوْجَدُ الْمَوَادُّ الدَّسِيمَةَ وَالسُّكَّرِيَّاتُ. الْأَغْذِيَّةُ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى مِثْلِ هَذِهِ الْمَوَادِّ تُوفِّرُ عَدَدًا كَبِيرًا مِنْ الْحَرِيرَاتِ. لِهَذَا السَّبَبِ يَنْبَغِي تَنَاوُلُهَا بِحَذَرٍ وَعَدَمِ الْإِفْرَاطِ فِيهَا.



في المُستوى الثالثِ مِنَ الهَرَمِ يوجَدُ الحَلِيبُ،
الْيَاغُورُ، الجُبْنُ، اللُّحُومُ البَيضاءُ وَ الحَمراءُ، السَّمَكُ،
البَيْضُ وَ الخُضارُ. كُلُّ هَذِهِ الأَغْذِيَّةِ غَنِيَّةٌ بِالبَرُوتِيناتِ
وَ الحَدِيدِ وَ الزَّنْكَ، بِالإِضَافَةِ إلى مَجْمُوعَةِ الفِيتامِيناتِ
(ب). كُلُّهَا ضَرُورِيَّةٌ لِنُموِّ الجِسمِ لِكِنَ حَذارِ مِنَ
الإِفراطِ في تَنَاوُلِها بِكَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ، كَمَا يُسْتَحْسَنُ
تَنَاوُلُ اللُّحُومِ البَيضاءِ بَدَلًا مِنَ اللُّحُومِ الحَمراءِ.



نَظَافَةُ الْمَطْبَخِ

عِنْدَمَا تَقْتَرِبُ مِنَ الْفُرْنِ إِحْذَرْ كَيْ
لَا تَحْتَرِقَ. أَبْعِدْ يَدَيْكَ مِنَ النَّارِ
وَلَا تَلْمَسِ الْأَوَانِي السَّاخِنَةَ.

إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تُجَرِّبَ الطَّبِيخَ فَإِنَّ هَذَا قَدْ
يَكُونُ أَمْرًا مَرِحًا وَ يَتَطَلَّبُ الْإِبْدَاعَ،
لَكِنْ عَلَيْكَ احْتِرَامُ قَوَاعِدِ النُّظَافَةِ،
خَاصَّةً نَظَافَةَ مُكَوَّنَاتِ الْأَطْبَاقِ الَّتِي
نُحَضِّرُهَا مِمَّا يَزِيدُ شَهِيَّتَنَا.



يُطَبِّعُ التَّارِيخُ الَّذِي يُحَدِّدُ مُدَّةَ
صَلَابَةِ الاسْتِهْلَاكِ عَلَى عُلْبَةِ
كُلِّ مَنْتُوجٍ تَشْتَرِيهِ مِنَ السُّوقِ .



بَعْضُ الْأَعْدِيَةِ مِثْلَ الْجُبْنِ وَ الْيَاغُورِ
لَا تَدُومُ طَوِيلًا . لِهَذَا يَنْبَغِي حِفْظُهَا
فِي مَكَانٍ بَارِدٍ وَ اسْتِهْلَاكُهَا قَبْلَ نِهَائِيَةِ
مُدَّةِ صِلَابَتِهَا . إِذَا شَعَرْتَ بِمَذَاقٍ
غَيْرِ عَادِيٍّ أَوْ لَاحِظْتَ لَوْنًا غَرِيبًا
عَلَيْكَ تَفَادِي تَنَاوُلَهَا .



تَذَكَّرْ أَنَّ تَغْسِلَ جَيِّدًا الْفَوَاكِهَ
وَ الْخَضِرَاتِ بِالْمَاءِ قَبْلَ أَنْ
تُقَدِّمَهَا عَلَى الطَّائِلَةِ . بِهَذِهِ
الطَّرِيقَةِ نَحْمِي جِلْدَنَا مِنَ الْمَوَادِّ
الْكِيمَاوِيَةِ الَّتِي قَدْ تَلْتَصِقُ بِهِ وَ تَلَوُّهُ
نَتِيجَةَ تَسْمِيدِ النَّبَاتَاتِ .

تَطَوُّرُ الْأَغْذِيَّةِ عَبْرَ التَّارِيخِ (1)

لَا نَعْرِفُ مَتَى حَدَثَ ذَلِكَ، لَكِنْ يُمَكِّنُنَا أَنْ نَتَصَوَّرَ أَنَّ اكْتِشَافَ النَّارِ غَيَّرَ أُسْلُوبَ الْأَكْلِ عِنْدَ الْإِنْسَانِ بِشَكْلِ جِذْرِيٍّ. لَقَدْ أَعْطَتِ النَّارُ لِلطَّعَامِ نُكْهَةً وَ مَذَاقًا لَذِيذِينَ، كَمَا تَسَبَّبَتْ فِي خُلُقِ حَيَاةٍ اجْتِمَاعِيَّةٍ يَتَجَمَّعُ فِيهَا النَّاسُ حَوْلَ النَّارِ لِيَتَقَاسَمُوا الطَّعَامَ.

كَانَ الْإِنْسَانُ الْبِدَائِيُّ يَتَعَدَّى مِنْ جُذُورِ النَّبَاتَاتِ، وَ الْفَوَاكِهِ، وَ بَقَايَا الْحَيَوَانَاتِ الَّتِي تَتْرُكُهَا الْحَيَوَانَاتُ الْمَفْتَرَسَةُ. قُوَّةُ أَجْدَادِنَا الْبَدَنِيَّةِ زَادَتْ وَ تَطَوَّرَتْ بَعْدَ أَنْ تَعَلَّمُوا صَيْدَ الْحَيَوَانَاتِ الصَّغِيرَةِ وَ الْكَبِيرَةِ.

14



مَعَ مُرُورِ الزَّمَنِ تَعَلَّمَ الْإِنْسَانُ زِرَاعَةَ الْحُبُوبِ الَّتِي
أَصْبَحَتْ مَصْدَرًا هَامًا لِتَغْدِيَّتِهِ. اِكْتَشَفَ كَيْفَ
يَطْحَنُ حَبَّاتِ الْقَمْحِ أَوْ الشَّعِيرِ وَيُضِيفُ لَهَا كَمِّيَّةً
مِنَ الْمَاءِ لِيَصْنَعَ عَجِينَةً يَقُومُ فِيهَا بَعْدَ بَطْهَيْهَا فَوْقَ
النَّارِ لِتُصْبِحَ خُبْزًا طَرِيًّا وَ لَدِيدًا.

15

لَقَدْ سَمَحَتِ الْحُبُوبُ الْمُخَمَّرَةُ « بِإِضَافَةٍ
كَمِّيَّةٍ مِنَ الْخَمِيرَةِ » لِلْمَصْرِيِّينَ الْقَدَامَى
بِصْنَعِ عِدَّةِ أَنْوَاعٍ مِنَ الْخُبْزِ.

تَطَوُّرُ الْأَعْذِيَةِ عَبْرَ التَّارِيخِ (2)

كَانَتْ أَنْوَاعُ الْأَعْذِيَةِ الْمُتَعَدِّدَةُ تَصِلُ رُومًا مِنْ جَمِيعِ أَنْحَاءِ الْإِمْبْرَاطُورِيَّةِ الرَّومَانِيَّةِ الْمُنْتَشِرَةِ حَوْلَ حَوْضِ الْبَحْرِ الْأَبْيَضِ الْمُتَوَسِّطِ. كَانَ الرُّومَانُ يَتَنَاوَلُونَ وَجِبَتَهُمُ الرَّئِيسِيَّةَ - وَهِيَ وَجِبَةُ الْعِشَاءِ - مُسْتَرْخِينَ عَلَى الْأَرَائِكِ. كَانُوا يَسْتَحْمُونَ لِفَتْحِ الشَّهِيَّةِ قَبْلَ تَنَاوُلِ الْأَطْبَاقِ الْمُخْتَلِفَةِ مِثْلَ لَحْمِ الْبَقْرِ الْمَسْلُوقِ، أَوْ لَحْمِ الدَّجَاجِ الْمَشْوِيِّ، أَوْ لَحْمِ حَيَوَانَ الصَّيْدِ. كَانَتْ الْأَطْبَاقُ الْأُخْرَى لَذِيذَةً أَيْضًا مِثْلَ السَّمَكِ وَاصْدَافِ الْبَحْرِ.

16



كَانَ الرُّومَانُ يُفَضِّلُونَ الصَّلْصَةَ الْمَصْنُوعَةَ مِنَ السَّمَكِ الْمُخَمَّرِ.





فِي الْقُرُونِ الْوَسْطَى كَانَ
 الْفُقَرَاءُ يَكْتَفُونَ بِقِطْعَةٍ خُبْزٍ
 مَصْحُوبَةٍ بِقِطْعَةٍ جُبْنٍ أَوْ بَيْضَةٍ،
 بَيْنَمَا كَانَ الْلَّوْرِدَاتُ الْأَغْنِيَاءُ يَقْضُونَ طَوْلَ
 النَّهَارِ عَلَى طَاوِلَةِ الْأَكْلِ . كَانَتْ أَطْبَاقُ اللَّحْمِ تَتْبَعُهَا
 تَرْكِيبَاتٌ مُخْتَلِفَةٌ مِنْ لَحْمِ طَائِرِ التُّدْرَجِ مُزَيَّنَةٌ بِرَيْشِهِ . كَانَ
 السَّمَكُ يَأْتِي غَالِبًا مِنَ الْبِرَكِ الَّتِي تُحِيطُ بِالْقَصْرِ وَ يُقَدَّمُ مَعَ
 أَنْوَاعٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الصَّلَاصَةِ .

الْقَمْحُ وَالأَرزُّ

ظَلَّ الْقَمْحُ يُوفِّرُ أَساسَ
تَغذِيَةِ الإِنسانِ لِمُدَّةِ 10000
سَنَةٍ ماضِيَةٍ. نَسْتَحْرِجُ مِنْ
الْقَمْحِ الطَّحِينَ الَّذِي نَصْنَعُ
مِنْهُ عَجِينَةَ الخُبزِ.

عِنْدما تَتَحَوَّلُ سَنابِلُ الْقَمْحِ إِلى لَوْنٍ أَصْفَرَ ذَهَبِيٍّ
فَهذا يَعْني أَنَّ وَقْتَ الحِصادِ قَدْ حانَ. في
القَدِيمِ كانَ الْقَمْحُ يُحْصَدُ بِاسْتِعمالِ
الْيَدِ، لَكِنِ اليَوْمَ ظَهَرَتِ الآلَةُ الَّتِي
تَحْصُدُ وَتَفْصِلُ بَيْنَ حَباتِ
الْقَمْحِ وَالتَّبَنِ.

18



سُكَّانُ الصِّينِ، وَالْهِنْدِ، وَالْهِنْدِ
الصِّينِيَّةِ، وَالْيَابَانَ يَتَنَاوَلُونَ الْأُرْزَ
بِكَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ أَثْنَاءَ وَجَبَاتِ الْفُطُورِ
وَالْعَدَاءِ وَالْعَشَاءِ. يُعْتَبَرُ «إِينَارِي»
- وَهُوَ إِلَهَ الْأُرْزِ - أَحَدَ أَشْهَرِ الْإِلَهَةِ
الشَّعْبِيَّةِ فِي جُزُرِ الْيَابَانَ.

تُأْكَلُ الْحُبُوبُ فِي جَمِيعِ أَنْحَاءِ
الْعَالَمِ. تَخْتَلِفُ نَوْعِيَّةُ الْحُبُوبِ
بِاخْتِلَافِ الْمَنَاطِقِ الْمُنَاخِيَّةِ. يُزْرَعُ
الْقَمْحُ فِي الْمَنَاطِقِ الْمُعْتَدِلَةِ ذَاتِ
الصَّيْفِ الْحَارِّ وَالْجَافِّ. يُفْضَلُ
الشَّعِيرُ الْحَرَارَةُ الْمُنْخَفِضَةَ لِلْمَنَاطِقِ
الشَّمَالِيَّةِ، بَيْنَمَا يَنْمُو الْأُرْزُ فِي
الْمَنَاطِقِ الرُّطْبَةِ لَشَرْقِ آسِيَا.





لِكُلِّ نَوْعٍ مِنَ الْعَسَلِ نَكْهَتُهُ الْخَاصَّةُ
حَسَبَ نَوْعِ الْأَزْهَارِ الَّتِي يَزُورُهَا
النَّحْلُ لِاسْتِخْرَاجِ رَحِيقِهَا.



دَاخِلَ بَيْتِ النَّحْلِ تَوَجَّدُ
الْمَلِكَةُ وَالْآلَافُ مِنَ الْعَامِلَاتِ
اللَّوَاتِي يَجْمَعْنَ الْعَسَلَ. أَثْنَاءَ
جَنِيِّ الْعَسَلِ يَقُومُ مَرْبِي النَّحْلِ
بِاسْتِخْرَاجِ الْعَسَلِ مِنَ الْأُطْرِ
الْخَشَبِيَّةِ دُونَ إِيْذَاءِ الْخَلِيَّةِ.



الْبَيْضُ وَالْعَسَلُ

الْعَسَلُ غِذَاءٌ ثَمِينٌ يُنَاسِبُ فُطُورَ الصَّبَاحِ. يُوفِّرُ الْعَسَلُ طَاقَةً
كَبِيرَةً لِلْعَضَلَاتِ وَالْدَّمَاعِ، كَمَا يَتِمُّ هَضْمُهُ بِسَهُولَةٍ. عُرِفَتْ
مَزَايَاهُ مُنْذُ الْعُصُورِ الْقَدِيمَةِ حَيْثُ كَانَ يُمَزَجُ بِالْحَلِيبِ وَيَسْمَى
بِغِذَاءِ الْآلِهَةِ. أَصْبَحَ الْيَوْمَ يُعْرَفُ فِي صِنَاعَةِ الْعَدِيدِ مِنَ الْحَلَوِيَّاتِ،
كَمَا يُمَكِّنُ تَنَاوُلَهُ أَيْضًا بِكُلِّ بَسَاطَةٍ مَعَ قِطْعَةٍ خَبِزٍ. إِنَّهُ يُسَاعِدُ
عَلَى عِلَاجِ الْكَثِيرِ مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَصُنِعَ بَعْضُ مَوَادِّ التَّجْمِيلِ.



الْبَيْضُ مُغَذٌّ جَدًّا، وَ طَهْيُهُ سَهْلٌ أَيْضًا بِحَيْثُ يُمَثَّلُ وَجَبَةً كَامِلَةً لِأَنَّهُ
يَحْتَوِي عَلَى الْبَرُوتِينَاتِ وَ الْمَوَادِّ الدَّسِمَةِ وَ الْأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ .
يَتِمُّ إِنتَاجُ الْبَيْضِ الَّذِي نَسْتَهْلِكُهُ كُلَّ يَوْمٍ مِنْ طَرَفِ دَجَاجٍ يُرَبَّى
فِي بَطَارِيَاتٍ وَ تَضَعُ كُلُّ وَاحِدَةٍ مِنْهَا بَيْضَةً وَاحِدَةً يَوْمِيًّا .



21

يُعْطِينَا الدَّجَاجُ الَّذِي يُرَبَّى فِي الرِّيفِ بَيْضًا
لَذِيذًا وَ شَهِيًّا لِأَنَّهُ يَتَغَذَّى مِنْ حُبُوبِ
الْقَمْحِ أَوْ الشَّعِيرِ . إِنَّ هَذَا الْبَيْضَ أَفْضَلُ مِنْ
الْبَيْضِ الَّذِي يُنْتَجُ فِي أَقْفَاصِ الْبَطَارِيَاتِ .



الفواكه



الفواكه هامة في التغذية اليومية لأنها تحتوي على الأملاح المعدنية و الفيتامينات الضرورية لنمو الجسم. إنها لذيذة جدًا مما يشجع على تناولها عدة مرات في اليوم. لا تنسى أن تنوع تناول الفاكهة كي يحصل جسمك على مختلف الفيتامينات الضرورية. كبديل للفواكه يمكنك تناول المكسرات المتوفرة في أي فصل وهي غنية أيضًا بالفيتامينات.

22



لا تحتوي الفواكه على الفيتامينات فحسب، بل إنها غنية بالسكر أيضًا. يمثل السكر الوقود الأساسي لطاقة الجسم ونشاطه. بعد ركوب الدراجة مثلًا، عليك بتناول الفاكهة لأن هذا سيعوض الأملاح المعدنية والسوائل التي فقدها جسمك مع العرق.

بعض المكسرات، مثل الجوز واللوز والبندق والفسطق، غنية بالمواد الدسمة المغذية جدًا. يوجد أيضًا نوع آخر من الفواكه تسمى الفواكه المجففة لأنها تجفف في الشمس أو في أفران خاصة لهذا الغرض. في الشتاء، عندما يقل إنتاج الفواكه، يمكنك التمتع بمربى الفواكه المختلفة أو عصيرها.



بُرْتَقَالٌ



فَرَوَلَّةٌ



تَفَاحٌ



بَطِيخٌ أَحْمَرٌ



مَوْزٌ



كِرْزٌ



بَطِيخٌ

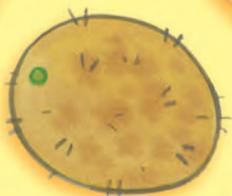
إِجَاصٌ



خَوْخٌ



مَشْمَشٌ



كِيوي



الْحَلِيبُ وَ مُشْتَقَاتُهُ

الْحَلِيبُ غَنِيٌّ بِالْبَرُوتِينَاتِ، وَ الْفَيْتَامِينَاتِ، وَ السُّكَّرِ، وَ الْمَوَادِّ الدَّسِمَةِ، وَ الْأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ. الْحَلِيبُ يُقَوِّي الْأَسْنَانَ وَ الْعِظَامَ وَ الْعَضَلَاتِ. أَثْنَاءَ الطُّفُولَةِ لَا بُدَّ مِنْ تَنَاوُلِ كَأْسَيْنِ عَلَى الْأَقْلِّ مِنَ الْحَلِيبِ يَوْمِيًّا. يُشْتَقُّ مِنَ الْحَلِيبِ الْيَاغُورُ وَ الزُّبْدَةُ، وَ عِدَّةُ أَنْوَاعٍ مِنَ الْجُبْنِ مِثْلَ الْمُوزَارِيلَا. نَحْصُلُ عَلَى الْجُبْنِ بَعْدَ تَرْكِهِ يَتَخَمَّرُ دَاخِلَ حَاوِيَاتٍ خَاصَّةٍ لِهَذَا الْعَرَضِ.



24



الْحَلِيبُ الْمُرَكَّزُ وَ الزُّبْدَةُ غَنِيَانِ بِالْمَوَادِّ الدَّسِمَةِ وَ يَحْتَوِيَانِ عَلَى عَدَدٍ كَبِيرٍ مِنَ الْحَرِيرَاتِ. لِهَذَا السَّبَبِ يَنْبَغِي تَنَاوُلُهَا بِحَذَرٍ وَ مِنْ دُونِ إِفْرَاطٍ.

شُرِبَ الْحَلِيبِ يُسَبِّبُ إِفْرَازَ
أَنْزِيمٍ يُسَاعِدُ عَلَى الْهَضْمِ.

حَلِيبُ الْمَاعِزِ لَدِيدٌ
جَدًّا وَ يُسَهِّلُ الْهَضْمَ.

يُسْتَهْلَكُ الْحَلِيبُ فِي جَمِيعِ أَنْحَاءِ
الْعَالَمِ. فِي بِلَادِ التَّيْتِ تُحْلَبُ
أَبْقَارُ الْيَاكِ، أَمَا فِي الصَّحْرَاءِ
فَيُسْتَهْلَكُ حَلِيبُ النَّاقَةِ. وَ فِي
الْبُلْدَانِ الشَّمَالِيَّةِ الْبَارِدَةِ يَشْرَبُ
السُّكَّانُ حَلِيبَ الرَّنَّةِ.





غروييز



موزاريللا



غزغنزولا



بازمسان



جبين ابيض



بيكارينو

25



تُعْتَبَرُ الْبَقْرَةُ أَوَّلَ مَصْدَرٍ لِلْحَلِيبِ .
بَعْضُ أَجْنَاسِ الْأَبْقَارِ مِثْلُ الْبِرَاوْنِ
مَاوِنْتِنَ، أَوْ الْهَوْلَنْدِيَّةِ، أَوْ الْفَرِيزِينَ
تُحَطِّمُ الرَّقْمَ الْقِيَاسِيَّ بِإِنْتِاجِ مَا
يَفُوقُ 20 لِيْتْرًا يَوْمِيًّا لِلْبَقْرَةِ الْوَاحِدَةِ .

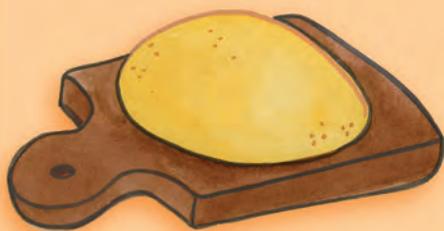
الزيتون والذرة

استعمل الزيت منذ آلاف السنين لطهي و تَبْيِيلِ الأَغْذِيَةِ .
يتم إنتاجه بطحن حبات الزيتون و حتى نواتها لنحصل
على عجينة يتم نشرها على اسطوانات و الضغط عليها
حتى يستخرج الزيت في شكل قطرات . يتم استخراج
الزيت اليوم بوساطة آلات، لكن يبقى زيت الزيتون
المنتج في المعصرة التقليدية أفضل جودة .
في أمريكا الوسطى كانت الذرة تُزرع
قبل مجيء كولومبس .
كان السكان الأصليون،
المايا والأزتيك، يستهلكون الحُبز
و الكعك المصنوع من الذرة بعد طحن
حبات هذه النبتة .

لكي تحصل على « الفشار » ضع
مقدار ملعقة من الزيت في مقلاة على
النار . عندما يصبح الزيت ساخناً أضف
حبات الذرة و غط المقلاة حتى تسمع
صوت الحبات و هي تتفرقع .

التورتيليا كعكات
صغيرة من الذرة تُطهى
على النار مثل الحُبز،
أو تُقلى .

تحضير البولانتة
يستغرق وقتاً طويلاً
بعد خلط طحين
الذرة بالماء .



يُسْتَخْرَجُ الزَّيْتُ أَيْضًا مِنَ الدَّرَّةِ،
وَ الصُّوِيَا، وَ الْجَوْزِ، وَ الْكُوْلِزَا
وَ حُبُوْبٍ أُخْرَى .



زَيْتُ الدَّرَّةِ

فَوْلٌ سُوْدَانِيٌّ

جَوْزٌ



دَّرَّةٌ

صُوِيَا



27

نَحْتَأْجُ إِلَى 5 كِلْغٍ
مِنَ الزَّيْتُونِ لِاسْتِخْرَاجِ
لِتْرٍ وَاحِدٍ مِّنَ زَيْتِ الزَّيْتُونِ
ذَاتِ النُّوعِيَّةِ الرَّفِيعَةِ .



الْخُضَارُ وَالْحُبُوبُ الْجَائِفَةُ



28



بَادِنْجَانٌ



كُرْتَبٌ



تُفَّتٌ



طَمَاطَمٌ



بَسْبَاسٌ



هَلِيُونٌ



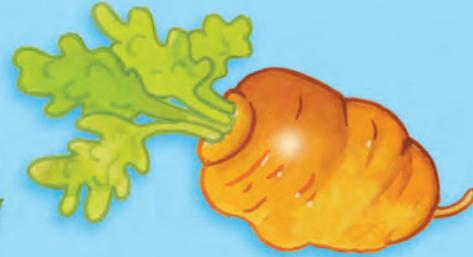
فَجَلٌ



فَلْفَلٌ



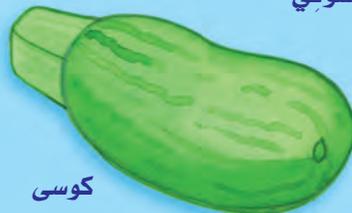
أَرْضِي شُوكِي



جَزَرٌ



خَسٌّ



كُوسِي

خُرْشُوفٌ

جَمِيعُ الحُبوبِ الجافَةِ غَنِيَّةٌ
بِالموادِّ المَعْدَنِيَّةِ. يُمكنُ اسْتِهْلَاكُ
الفاصولياءِ أوِ العَدَسِ بَدَلًا مِنْ
اللَّحْمِ لِأَنَّها تُعْطِيكَ نَفْسَ المِقدارِ
مِنَ البروتيناتِ وَ الحُريراتِ.

29

الكثيرُ مِنَ الحُضارِ تُطْبَخُ قَبْلَ تَنَاولِها، بَيْنَما يُسْتَهْلَكُ
البَعْضُ الآخرُ طازِجًا. في هَذِهِ الحَالَةِ تُحافِظُ الحُضارُ
على قيمَتِها الغِذائِيَّةِ وَ لا تَفْقِدُ أَيًّا مِنْ الفِيتاميناتِ
التي تَحْتوي عَلَیْها.

بَعْضُ الحُضارِ مُفيدَةٌ جَدًّا لِلصِّحَّةِ وَ يَنْبَغِي اسْتِهْلَاكُها
بِشَكْلِ مُنْتَظَمٍ. يَحْتوي الجَزَرُ على مادَّةِ الكاروتينِ
التي تَتَحَوَّلُ إلى فيتامين (أ) وَ تُساعِدُ على تَنْقِيَّةِ
الدَّمِ. الكُرْتَبُ مُفيدٌ لِالأَمعاءِ وَ غَنِيٌّ بِفيتامين (ك).
الحَسُّ يَفْتَحُ الشَّهِيَّةَ وَ يُساعِدُ على تَنْظِيفِ الأَمعاءِ.
الفِجْلُ يَحْمِي الكَبِدَ. الهَلِيونُ يَحْتوي على فيتامين
(أ) وَ (س) وَ يُساعِدُ الكُلِيَّةَ. الأَرْضِي الشُّوكِي يُنْقِي
الدَّمِ وَ يُفيدُ الكَبِدَ.



امتحان تقييمي

لماذا نحتاج إلى شرب كميات كبيرة من الماء؟

لننقى في صحة جيدة ونعوّض كمّية السوائل التي يفقدها الجسم مع العرق أو التبول.

أين نجد الفيتامينات؟

توجد معظم الفيتامينات في الفواكه والخضار.

لماذا يجب غسل الخضار والفواكه؟

يجب غسلها للقضاء على بقايا الأسمدة الكيماوية والجراثيم أو البكتيريا.



كَمْ عَدَدُ الْحَلَوِيَّاتِ الَّتِي يُمَكِّنُنَا تَنَاوُلُهَا ؟

إِنَّ الشُّكُولَاطَةَ وَالْحَلَوِيَّاتِ كُلَّهَا لَذِيذَةٌ،
لَكِنْ لَا يَجِبُ أَنْ نَفْرِطَ فِي اسْتِهْلَاكِهَا لِأَنَّهَا
غَنِيَّةٌ بِالْحَرِيرَاتِ الَّتِي تَجْعَلُ الْجِسْمَ بَدِينًا.



31



مِنْ أَيِّ نَبَاتٍ يُسْتَخْرَجُ الزَّيْتُ ؟
يُسْتَخْرَجُ الزَّيْتُ مِنْ الزَّيْتُونِ
وَ الصُّوِيَا وَأَنْوَاعِ أُخْرَى مِنَ الْبُذُورِ
مِثْلَ الذُّرَّةِ وَ عِبَادِ الشَّمْسِ .



مَا هِيَ فَوَائِدُ الْبَيْضِ ؟

الْبَيْضُ مُعَدٌّ لِلْغَايَةِ لِأَنَّهُ يَحْتَوِي
عَلَى الْبُرُوتِينَاتِ وَالْأَمْلاحِ
الْمَعْدِنِيَّةِ وَالْمَوَادِّ الدَّسِمَةِ .





حياة صحية!	2	القمح والأرز	18
الأسنان	4	البيض والعسل	20
الهضم	6	الفواكه	22
أربع وجبات في اليوم	8	الحليب ومشتقاته	24
الهرم الغذائي	10	الزيتون والذرة	26
نظافة المطبخ	12	الخضار والحبوب الجافة	28
تطور الأغذية عبر التاريخ (1)	14	امتحان تقييمي	30
تطور الأغذية عبر التاريخ (2)	16		