

بعض الملاحظات المهمة على بعض الأغذية

هناك اعتقاد خاطيء أن هناك بعض الأغذية لا تسبب السمنة ، ولكن في حقيقة الأمر أن كل الأغذية تسبب السمنة .. ولكن ربما تؤدي بعض الأغذية إلى السمنة أكثر من غيرها .

والأغذية التي لا تعطى سرعات حرارية إلا بكميات قليلة جداً هي : الخس ، والخرشوف ، وعش الغراب . وسوف نعطي بعض الأمثلة من الأغذية الآتية :

الموز : كل (١٠٠ جم) من الموز تعطى (٧٧) سعراً حرارياً ، وهو يعتبر من أكثر المأكولات التي تسبب السمنة بالنسبة إلى باقي الفواكه الطازجة ، وفي الوقت نفسه يعتبر الموز من الفواكه اللذيذة والمحبة التي هي أكثر سهولة في الأكل ، ويمكن تناول كميات كبيرة منها .

لذلك يجب تجنب الموز بقدر الإمكان .

الجريب فروت : ويعتبر من أجود الفواكه المناسبة للرجيم ؛ لأنه يحتوي على كمية أقل بكثير من البرتقال في السرعات الحرارية ، والعصير غير المحلى بالسكر يكون أقل مرارة إذا خفف بقليل من الماء ، أو أضيف إليه الماء الدافئ

عصير الليمون

وعندما يتناول هذا العصير مجففاً تكون سرعته الحرارية بسيطة ، حيث يحتوى كل (١٠٠ جم) منه على (٢٥) سعراً حرارياً ومن المدهش أنه إذا خفف بالماء البارد أو الدفء يكون أكثر حلاوة من العصير الأصلي بالإضافة إلى أنه منعش .

عصير الطماطم

ويحتوى على سرعات حرارية قليلة عن كل عصائر الفواكه الطازجة غير المحلاة ، عدا عصير الجريب فروت .

المياه الغازية :

مثل الكوكاكولا ، والبيسى كولا ، نظراً لوجود سكريات بها فالزجاجة الواحدة تعطى حوالى (١٥٠) سعراً حرارياً .

القهوة الغامقة :

تحتوى على سرعات حرارية ضئيلة فى الكوب الواحد ، تقدر بحوالى ست سرعات حرارية ، وبالنسبة لهؤلاء الذين يتعودونها ، ربما تنهى عندهم الشعور بالجوع .
والشعبية الحقيقية للقهوة ترجع لوجود مادة الكافيين المنبهة بها .

الخبز :

الخبز الأسمر ليس أقل تسميماً من الخبز الأبيض كما يشاع ، ومعظم الخبز الذى يطلق عليه خبز التخسيس لا يقل كثيراً عن الخبز العادى فى قيمته الحرارية ، فالسرعات الحرارية لكل شطرة خبز كالاتى :

رغيف صغير (شطرة متوسطة) تعطى (٦٦) سعراً حرارياً
رغيف كبير (شطرة متوسطة) تعطى (٩٩) سعراً حرارياً
رغيف كبير (شطرة سمكية) تعطى (١٣٢) سعراً حرارياً

الآيس كريم

ويجب تجنبه بأية وسيلة لأن معظم أنواعه تحتوى على ما يقرب من (٢٠٪) من السكر ، وبالإضافة إلى (١١٪) من الدهون ، وعلى (٤٪) من البروتين .

والآيس كريم المثالى هو الذى يصنع بالمتزلز من محاليل الآيس كريم داب السرعات الحرارية المنخفضة

البطاطس :

المدهوكة مع الزبد تعطى (٦٠) سعراً حرارياً لكل (١٠٠) جم منها .
مقارنة بالسلوكة التى تعطى (٧٠) سعراً حرارياً .
والمدهوكة مع اللبن والزبد تعطى (٨٥) سعراً حرارياً .
والمشوية تعطى (١٢٥) سعراً حرارياً .
والمقلية تعطى (٢٤٠) سعراً حرارياً .

الشورية :

شورية الخضار الخالية من اللحوم وشورية العظم وقوالب
المالجى ، وكلها تحتوى على سرعات حرارية صغيرة ، ويجب
تجنب الشورية السمينية .

اللبن :

اللبن غير كامل الدسم (أى المنزوع منه القشدة) كل
(٢٥٠ سم ٣) يعطى (١٥٠) سعراً حرارياً فقط ، إذا ما
قورن باللبن كامل الدسم .

اللحم البقرى :

كوارع البقر تحتوى من البروتينات والفيتامينات ما يحتويه
لحم الفخذ .

المخ :

كل (١٠٠ جم) من المخ يحتوى على ١١٠ سرعات
حرارية ، أو ما يعادل نصف السرعات الحرارية الموجودة فى
اللحوم .

القلب :

يعتبر من اللحوم الحمراء التى تعطى (٩٥) سعراً حرارياً
لكل (١٠٠ جم) .

الكبد :

يعتبر من أطعمة الدرجة الأولى ؛ لأنه غنى بالبروتين
والحديد وفيتامين (ج) ، وسعراته الحرارية أقل من الموجودة
فى معظم اللحوم .

الكرشة والسقط : كل (١٠٠ جم) منها يحتوى على ١٠٠ سعر حرارى .

الأسماك :

معظم أنواع الأسماك التى تحضر دون إضافة دهون
(المسلوق والمشوى) تحتوى على نصف كمية السرعات
الحرارية لمثيلتها من اللحوم الحمراء .

الفواكه

السعرات الحرارية لكل (١٠٠ جم)

النوع	السعرات الحرارية لكل (١٠٠ جم)
التفاح	٤٥٥
المشمش (طازج)	٢٨
(معلب)	١٠٥
(عصير من دون سكر)	٢١
(مجفف)	١٨٢
كمثرى	٨٧٥
موز	٧٧
توت (طازج)	٢٨
كرز (طازج)	٣٨٥
عنب (طازج)	٢٨
بلح (مجفف)	٢٤٥
تين	١٠٥
خليط فواكه	٩٧٥
عنب (طازج)	٥٩٥
ليمون هندي	١٠٥
ليمون عصير	٢٧٥
بطيخ - شمام	١٤ - ٢٤٥
زيتون (أخضر - مملح)	٨٥
برتقال (طازج)	٣٥
برتقال (عصير)	٣٨٥
خوخ	٣٨٥
أناناس	٤٥٥
برقوق	٣٥
قراصيا	٦٦٥
زبيب	٢٤٥
فراولة	٢٤٥

ملاحظة / جميع المعلبات بها ضعف السعرات الحرارية الموجودة بالفواكه الطازجة .

الخضروات

السعرات الحرارية لكل (١٠٠ جم)

٧	النوع
٩١	خرشوف (مسلوق)
٤٢	فول - لوبيا - فاصوليا
٨٧ر٥	حمص حب
٤٥ر٥	فاصوليا
١٧	بنجر
٢١	كرنب
١٠ر٥	جزر
٨٤	قرنبيط
١٠ر٥	قمح
٢٤ر٥	خيار - قثاء - ففوس
٣٦٤	كرات
١٠ر٥	عدس
١٤	خس
٤٩	بصل
٢٤ر٥	بسلة
٢٣٨	فلفل
٨٠ر٥	بطاطا - بطاطس شبيى
١٢٢ر٥	(مسلوق)
١٤	(مشوى)
١٤	قرع عسلى
٢٤ر٥	فجل
٢٤	سبانخ
٩٨	طماطم
١٠ر٥	صلصة
	لفت

الحبوب ومنتجاتها

النوع	السعرات الحرارية لكل (١٠٠ م)
أبو فروة	١٧١٥
شعير	٣٥٧
بسكويت (سادة)	٤٣٠٥
(محلى)	٥٥٣
خبز - عيش	٢٥٠
كيك (فواكه)	٣٩٠
(اسفنجى)	٣٠٤٥
دقيق القمح	٣٥٠
مكرونة مسلوقة	١١٢
غريبة	٥٠٠
أرز مقشر	٣٥٧

الحلوى

شيكولاته باللبن	٥٨٤٥
من دون لبن	٥٤٢
عسل النحل	٢٨٧
ايس كريم	١٩٦
مثلجات	١٤٠
مرنى	٢٦٢٥
جيلى	٨٠٥
السكر	٣٩٢٥
حلوى مطهية	٣٢٥٥
طوفى - بنبوني	٤٣٥٥

اللحوم

النوع	السعرات الحرارية لكل (١٠٠ جم)
لحم بقرى مشوى	٣٨١,٥
لحم بقرى مقلّى	٣٦٤
لحم بقرى مسبك	٢٠٣
لحم بقرى مجفف	٢٣١
غخ مسلوق	١٠٥
فرتخ مسلوقة أو مشوية	١٨٩
بط مشوى	٣١١,٥
وز مشوى	١٨٥,٥
دمعة . صلصلة	١٧,٥
اللحم الأحمر	٢١٧
قلب	٩٤,٥
الكلّى مسبكاً	١٥٧,٥
لحم خروف مشوى	٢٩٠,٥
كستليتة : ضلع خروف مشوى	٣٧٨
كتف خروف مشوى	٣٥٠
الكبد مقلّى	٢٨٣,٥
سجق مقلّى	٢٨٣,٥
ديك رومى مشوى	١٩٦
كندوز مشوى	٢٣١

الدهون

زبدة	٧٩١
شحم حيوانى	٩١٣
المايونيز	٧٢١
سمن فول سودانى	٥٩٥

الأسماك

السعرات الحرارية لكل (١٠٠ جم)

٨٠,٥	النوع
٢٠٣	سمك نضج البخار
١٢٦	سمك مقل
٣٧١	كبوريا
١٧١,٥	ثعبان السمك (طاجن)
١٨٩	كفتة السمك
٤٩	رنجة
١٠٥	محار
١٩٩,٥	جمبرى مسلوق
١٣٦,٥	سالمون
٢٩٤	سالمون معلب
٨٤	سردين بالزيت
	سمك موسى

منتجات الألبان

٣٠٨	جبين أبيض
٤٢٠	جبين شيدر
١٠٥	جبين جوته
٨١٢	جبين كامل الدسم
٢١٧	كريمة
٦٦,٥	لبن مبستر
٣٢٥,٥	لبن جاف
٣٢٠	لبن مكثف محلى
١٦١	البيض
٤٥,٥	البياض
٣٥٠	الصفار
٢٣٨	مقل بالسمن أو الزيت

متنوعات

النوع	السعرات الحرارية لكل (١٠٠ جم)
مشروب (الليمون - البرتقال - قرع العسل)	١٣٠
مهلبية	١١٩
كاكاو بودرة	٤٤٨
قهوة	٣,٥
شاى	٣,٥
لقمة القاضي - صوابع بلح الشام	٣٥٣,٥
مرنى فواكه	٤٠٢,٥
بقلاوة	٣٨٨,٥
سوساج رول	٤٩٧

الكحوليات

بيره	٣٥
شيمانيا فاخر	٧٣,٥
خمر عصير تفاح (سيدر)	٣٨,٥
خمر إسباني	١١٥
مسكر كحولى	٢٢٠,٥
نبيذ . خمر	٧٣,٥