

## الفصل الثالث

### فهم خطة الهرم الغذائي

وُضِعَ دليل هرم الغذاء من قِبَل وزارة الصِّحة والخدمَات الإنسانية ووزارة الزراعة الأمريكية لمساعدة جميع الأمريكيين باختيار الغذاء الصحيّ المُناسب . وتم تعديل الهرم ليتوافق بشكل أفضل مع الأشخاص المصابين بالسكر . يمكنك أن تجدَ «هرم السُّكري» Diabetes Pyramid - وهو تصنيف الأغذية في فئات وترتيبها في شكل هرمي يرجعُ إليه مرضى السُّكري عند التخطيط لوجباتهم - وتجد هذا الهرم في كراسٍ بعنوان: (الخطوة الأولى في التخطيط لوجبة السُّكري) The First Step in Diabetes Meal Planning ، وهو صادر عن الجمعية الأمريكية لمرض السُّكري والجمعية الأمريكية للنجمية (اتصل بالرقم 2383 - 232 - 800 - 1 للحصول على نسخة مجانية). فكلا الهرمين يشرحان ما يجبُ علينا أن نأكله لنحصلَ على صحّة جيّدة .

ماذا أعني بذلك؟ دعونا ننظر إلى هرم السُّكري . إنّ الجزء الأكبر

من الهرم يقع في الأسفل . هنا نجد الأطعمة الأساسية الرئيسة المطلوبة باستمرار . تتضمن القائمة البقول وأنواع الحُبز والحُبوب والفاصولياء والخضراوات النشوية . وأنا أنصحك بتناول ست حصص من هذه المجموعة يومياً .

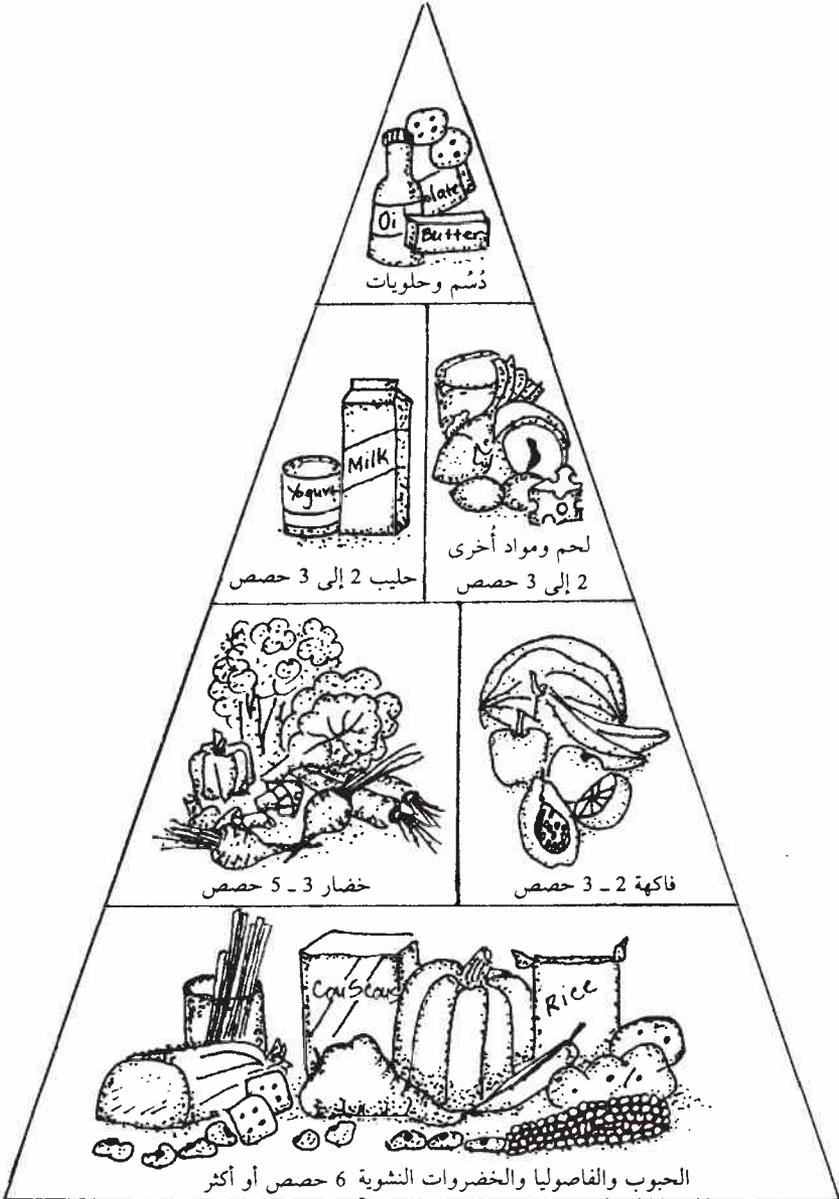
والمستوى التالي من الهرم هو موطن باقي الخضار والفواكه . وهذا يتضمن الخضار الطازجة النيئة والمُجمّدة والمطهّوة أو المعلبة والفواكه وأنواع التوت . كما يتضمّن العَصير والبوريه Puree - طعام يُغلى ليصفى ويهرس أو كحساء مركز - والمرق . وأقترح أن تأكل حصتين من الفواكه وثلاث حصص من الخضراوات على الأقل كلّ يوم .

أما المستوى الثالث من الهرم فيحتوي على الحليب واللحوم ومواد أخرى ويمكن أن يكون الحليب سائلاً أو مجففاً وتتضمّن هذه المجموعة اللبن الرائب - الزبادي - . وكلاهما يتضمن البروتين والدُّسّم والنشويات (الكاربوهيدرات) وتُصنّف الأجبان مع اللحوم وعناصر أخرى أكثر مما تُصنّف مع الحليب لأنها تتضمن المغذيات ذاتها (البروتين والدُّسّم) كاللحوم . أما العناصر الأخرى فتتضمن الدواجن والسمك والبيض وزبدة الفول السوداني Peanut . حدّد حصتك من اللحم بست أونصات واختر حصتين أو ثلاث يومياً من الحليب القليل الدسم .

وتستقرُّ الدُّسَم والحلويات في قمة الهرم، وصُنِّفَتْ هذه المواد مع بعضها، لأننا جميعاً بحاجة لأن نأخذ بعين الاعتبار الكميات التي نستهلكها منها بحذر أكبر مما نستهلكه من مواد تدرجُ في أسفل الهرم.

تتمنَّعُ الأغذية المصنَّفة مع بعضها بقيم غذائية مُتشابهة. فالحليب واللبن الرائب Yougurt يتمتعان بكميات متشابهة من البروتين والنشويات والكلس. ويعتمدُ محتواهما من الدُّسَم على ما تبقي خلال التصنيع. بينما يحتوي اللحم والسَّمك والدواجن والأجبان والبيض جميعهم على البروتين والدُّسَم. وتتفاوت كمية الدُّسَم بشكلٍ واسع. وتحتوي جميع الخضراوات غير النشوية نظرياً على القليل من الحُريرات وهي مصادر جيّدة للفيتامينات والمعادن. أما «المواد الأخرى» فتتضمنُ كميات «هامّة» من النشويات المتوافرة بشكلٍ طبيعي. فالأطعمة في قاعدة الهرم توفر أيضاً النشويات والألياف والمُعذّيات الأخرى.

وكما ذكرتُ آنفاً، فالطريقة السهلة للتفكير في اختيار وجباتٍ صحيّة تكون بمحاولة اختيار شيءٍ ما من كُلِّ من المستويات الثلاثة الأولى من الهرم لكلِّ وجبة. ضَع خَطَّتَكَ الخاصة لوجبتك كي تحصل على الكمية الصحيحة من الطعام فذلك سهل؛ عليك فقط أن تُقسِّمَ كامل كمية الطعام ليومٍ إلى ثلاثٍ وجبات. سيتفاوت عدد الحصص من كُلِّ مجموعة وفقاً لحاجات الفرد من الحُريرات.



هرم الغذاء لمريضى السُّكْرى

## وجبة الإفطار

حبوب أو نشا	:	حصة إلى حصتين
فاكهة	:	حصة واحدة
حليب	:	حصة واحدة

## وجبة الغداء

حبوب أو نشا	:	حصتان
لحم	:	أونصتان
خضار	:	حصة واحدة
حليب	:	حصة واحدة
حلويات ودسم	:	اختياري (بكميات ضئيلة)

## وجبة العشاء

حبوب أو نشا	:	حصتان
لحم	:	أربع أونصات
خضار	:	حصتان
فاكهة	:	حصة واحدة
حلويات ودسم	:	اختياري (بكميات ضئيلة)

## وجبة خفيفة

حليب	:	حصة واحدة
حبوب أو نشا	:	حصة واحدة

يمكنك أن تُقرّر مثلاً أن تتناول عند الإفطار زبدية (صحفة من الخبز) من الحبوب مع شرائح الفريز (الفاولة) وواحد بالمئة حليب. حيث تأتي الحبوب من قاعدة الهرم والفريز من المستوى الثاني للهرم والحليب من المستوى الثالث. أو قد تختار عصير البرتقال وقطعة من الخبز المحمّص Whole Wheat toast المصنوع من القمح الكامل واللبن أو اللبن Yogurt. في هذه الحالة يأتي الخبز المحمّص من قاعدة الهرم ويأتي عصير البرتقال من المستوى الثاني واللبن من المستوى الثالث.

اعمل الشيء نفسه للغداء. إذ يمكن لقطعة همبرغر على رغيف صغير مستدير Bun مع الخس والبندورة (الطماطم) أن تفي بالمطلوب وتُلبّي المعايير. فالخبز من القاعدة، والخس والبندورة (الطماطم) يأتيان من المستوى الثاني وتأتي شطيرة همبرغر من المستوى الثالث، وإذا كانت همبرغر من المطعم أو من منفذ لبيع الوجبات السريعة، يمكنك أن تطلب (شطيرة محمصة) dry bun دون مايونيز Mayonnaise أو صلصة أخرى، ومزیداً من الخس والبندورة (الطماطم). وبتلك الطريقة تكون مسؤولاً عن كمية الدُّسْم التي تُضيفها إلى الشطيرة أكثر مما تكون تحت رحمة معد الوجبة السريعة Short-order cook. إنَّ المزيد من الخس والبندورة (الطماطم) يضمن أنّك تحصل على حصة كاملة من الخضار، أكثر من مجرد النصف. وقد تكون شريحة من بيتزا الخضار خيار آخر. فتكون عجينة البيتزا من القاعدة والصلصة والخضار من المستوى الثاني والجبن من المستوى الثالث.

كما ترى، يمكن التخطيط لوجبة العشاء. جرّب أن تُحضّر الدجاج (الخفيف القلي) Ster-fry والخضار المقدمة مع الأرز، وهذا ما يغطي المستويات الثلاثة لقاع الهرم. فالأرز من القاعدة، والخضار من المستوى الثاني والدجاج من المستوى الثالث. ويمكن أن تُشكّل شريحة من اللحم (البطاطا المشوية) Baked Potato والسلطة خياراً آخر. فالبطاطا من الخضار التي تحتوي النشا وتنتمي لقاعدة الهرم، وتُغطي السّلطة مجموعة الخضار في المستوى الثاني، أما شريحة اللحم فتتتمي للمستوى الثالث. وإذا أضفت الزبدة، والدسم - السمن النباتي Margarine أو القشدة الحامضة Sour cream من قمة الهرم للبطاطا، فإنك تُضيف الدُسم، لذا تذكّر أن تفعل ذلك باعتدال. في الحقيقة إنه من السهل جداً أن تُخطّط وجباتك بهذه الطريقة بمجرد أن تتعلق بها Once you get the hang of it. يمكنك أن تُضيف الحليب القليل الدسم والفواكه الطازجة لتحصل على وجبة كاملة.

عندما تصل إلى الوجبات الخفيفة قد تود أن تتمسك بشيء من مستوى واحد فقط، (كالبوشار) Pop corn - حبوب الذرة المقلية - أو شيء ما من كل من المستويين، كالحبوب والحليب، أو الفواكه واللبن الرائب أو الجبن. ويجب أن تُبقي في ذهنك كمية الحصّة. ليس من السهل القيام بذلك دائماً في مجتمع يستمر بتغليف الأطعمة في أوعية أكبر فأكبر ويُعزّز الفكرة بأن المقدار الأكبر أفضل.

ستساعد حاجتك الفردية من الحُريرات في تحديد عدد الحصص من أطعمة كل مجموعة وكم بلع (التفاوت المسموح) Lee way به في

القمة. عموماً، تكون الأطعمة الموجودة في النصف الأعلى من الهرم أغنى بالسُّعرات الحراريَّة من تلك الموجودة في النصف الأسفل. فعلى سبيل المثال، الأطعمة الموجودة في قاعدة الهرم كالبطاطا الصغيرة أو  $\frac{1}{2}$  فنجان من الدُّرَّة الكاملة يحتوي كل منهما حوالي (80) سعرة حراريَّة. وإذا ذهبنا إلى القمة، فإن ملعقة شاي صغيرة نسبياً من الزيت، أو الزُّبدة، أو السُّمن النباتي Margarine تحتوي (45) سعرة حراريَّة. وقد تحتوي التفاحة وإن كانت كبيرة (100) سعرة حراريَّة، بينما تحتوي قطعة من (فطيرة التفاح) Apple Pie ما يقرب من (400) سعرة حراريَّة. تذكَّر عندما تصنع فطيرة من التفاح فقد رفعت تلك الفاكهة من المستوى الثاني إلى القمة.

يَسْتَطِيع الكثير من الناس المُصابين بالسُّكْرِي أن يتعلَّموا كيف يختاروا الطعام المناسب ويحافظوا على التحكُّم بسكر دمهم باستخدامهم «الخطوة الأولى في التخطيط لوجبة السُّكْرِي» كمرشد. وإذا كنت قادراً أن تفعل هذا، فقد تكون الخطوة الأولى الخطوة الوحيدة التي يجب عليك القيام بها.

## تُرى هل تناسب مأكولات السُّعوب «السُّكْرِي»؟

إن دليل هرم الأطعمة يناسب كل ثقافة. فإن أردت، يمكن أن تُضْمَنَ أطباق السُّعوب في خطة وجباتك. يمكنك أن تفعل هذا بانتظام أو في فترات متباعدة، حسب ذوقك ومزاجك. كل ما عليك أن تفعله هو أن تنظر أين تقع هذه الأطعمة في الهرم. في الكثير من

الحالات عندما يتحدث الناس في الولايات المتحدة الأمريكية عن مأكولات الشعوب فهم يعنون الأطباق التي تقدمها مطاعم هذه الشعوب، والتي قد تكون نموذجية في ارتفاع الدسم فيها. وإذا نظرنا إلى المأكولات التي يجري تناولها في البلدان الأخرى نجد أن جميع المأكولات تقريباً يمكن أن تتوافق بسهولة مع هرم طعام السُّكري.

### المأكولات المكسيكية

تشكّل ترتية(\*) الذرة Tortilla وحصّة من الأرز جزءاً من قاعدة الهرم، تماماً مثل حبة بطاطا صغيرة وشريحة (خبز أسمر) whole wheat bread. وتوافق شطيرة(\*\*\*) Taco دجاج طرية معايرنا للمستويات الثلاثة الدنيا من الهرم. فالترتية تأتي من القاعدة، والخضار من المستوى الثاني والدجاج من الثالث Frijoles cocidos\*\*\*\*، المعروفة لدينا بالفاصولياء المطهّوة، توافق قاعدة هرم أغذية السُّكري. Hayote (كوسا)، جيكاما Jicama (جذر) نوباليس Nopales (صبار) يُمكن إضافتها لتزيد قائمة الخضار لديك. فالجيكاما من الخضار الهشة Crisp ذات مذاق يشبه طعم الكستناء، والنوباليس Nopales التي يشبه مذاقها طعم الفاصولياء الخضراء قليلاً، كلاهما يُشكّلان إضافة ممتازة لسَلطة Salad مُشكلة سريعة

(\*) الترتية Tortilla: كعكة مسطحة مدورة من دقيق الذرة .

(\*\*) التاكو Taco: ضرب من الساندويش .

(\*\*\*) الفاصولياء Frijoles cocidos .

Tossed. وإن كنتَ من أنصار الصلصة والمعجبين بها، تذكّر أن مكوناتها الرئيسية هي الخضار، لذا فإنّ حصة قدرها 1/2 فنجان هي من الخضار. أما الأفوكادو وبسبب احتوائه على الدُّسم، يَرتفع إلى أعلى الهرم. هذا لا يعني أنّك لا تستطيع أن تأكله. إنه يعني فقط أنّك يجب أن تُراقبَ حجم حصتك عندما تستمتع به (بالغواكامول) Guacamole المُحضّر منه. تذكّر، أنّك إذا حصلت على حصة من 1/2 فنجان من (الغواكامول)، فقد حصلت على (200) سعرة حراريّة، بينما تحتوي حصة من 1/2 فنجان من الصلصة المحضّرة بالبيت حوالى (25) سعرة حراريّة فقط. إن أكوا فريسكا Aqua fresca شراباً مُعدّ من عصير الفاكهة أو مسحوق Puree الفاكهة والماء وأحياناً السكر، وهو ينتمي إلى مجموعة الفواكه، وهو مثل عصير الفاكهة، يحتوي على سُعرات حراريّة، لذا سترغب بالحدّ من حصتك فتقصرها على كمية معتدلة.

تتألّف (القهوة مع الحليب) Café con leche من نصف من الحليب ونصف من القهوة وهي جزء من مجموعة الحليب. وقد تساهم برقم مهم من الحريرات حسب نوع الحليب المستخدم في تحضيرها. وإذا كنت تستمتع بهذا الشراب وتأمل أن تجعله جزءاً من خطة وجبتك النظامية، خذ بعين الاعتبار تحضيره من حليب مسحوب الدسم نسبته 2 بالمئة أو 1 بالمئة عوضاً عن حليب كامل الدسم وأنّ تُحلّيهُ ببديل للسكر (خالٍ من السعرات الحراريّة) noncaloric.

## الغذاء المُنَشِّط

إنَّ عبارة «الغذاء المُنَشِّط» تحمل في طياتها بوضوح المفهوم بأنَّ الغذاء يقوم بما هو أكثر من تغذية الجسم؛ إنَّه يرفع الحيوية والمزاج أيضاً، وفي كثير من الأحيان نربط بأذهاننا هذا المطبخ أو الأسلوب بالمطبخ بالدُّسْم والملح والسكر، لكن بقليلٍ من التَّعديل بالمكوِّنات وبطريقة التحضير يُصبح ملائماً جداً لمخطط الهرم.

تحتل الأطباق المفضلة التقليدية (كالبطاطا الحلوة) Yams والفاصولياء والأرز و(البازلا) Black-eyed pea و(دقيق الذرة) Corn meal و(البرغل) Grits أماكنها الملائمة في قاعدة الهرم. «فهوبينغ جون» Hopping John مثلاً وهو طبق يتألَّف من مزيج من (البازلا) Black-eyed peas والأرز، يكون مَدخَلاً صحياً. أيمن أن تكون هذه الفوائد الصحية قدمت إلى الفلكلور فكرة أنَّ تناول هذا الطبق قبل الظهر من اليوم الأول في السنة الجديدة New Year's Day سيَجني الحظ السعيد طوال السنة؟

تنتمي الخضراوات بجميع أصنافها إلى المستوى التالي من الهرم، إلا أنَّها لا تُعتَبَر وجبة طعام منشطة كاملة دون ملفوف منقوع بالخل Beet Collard و(الشمندر) أو (اللفت) Turnip green يمكن طبخ الخضار مع البصل والثوم عوضاً عن اللحم بالتوابل أو (الدهن) Fatback. فيما تُشكِّل البامية والبصل والبندورة سلعاً رئيسة أُخرى لطهي الغذاء المنشِّط الموجود في هذا المستوى من الهرم.

وتُعدُّ اللحوم والدجاج والسَّمك الأكثر انتشاراً في هذا المطبخ .  
تحوُّل من الدجاج أو السَّمك المقلي بإفراط Deep إلى تشكيلة من  
(القلي بالفرن) Oven-fried كبديل أقل دسماً . انزع الدُّسم المرثي من  
الدجاجة أو اللحم قبل إضافتهما إلى المكوّنات . ولا يحتل الحليب  
مكانة مرموقة (مهيمنة) في طهي الغذاء المنشط . ربما بسبب ارتفاع  
حالات الحساسية المُفرطة بين السود اللاكتوز . وستجده مستخدماً في  
الطبخ ولكن دون تقديمه بشكل عام كشراب .

يوجد الدهن الحيواني والدُّسم والدُّبس وهي مكونات مفتاحية  
رئيسة في القمة . فتذكّر استخدامهم باقتصاد واستخدام الأعشاب  
والتوابل كبديل لتعزز الطعم . حيث يُسهّم الثوم والبصل والفلفل ،  
و(العترة) أو المردقوش Marforani (نبات عطري من الفصيلة  
الشفوية) و Oregano و(المريمية) Sage و(الطرخون) Tarragon  
و(القرفة) Cinnamon و(القرنفل) Cloves و(السهيل) Cardamo  
و(الكمون) Cumin و(الزنجبيل) Ginger جميعهم في صنع الغذاء  
المُنشّط الذي يدفئ القلب والمزاج .

### المأكولات الصينية

إنَّ أحدَ الأطباق المفضّلة لديّ من المطعم الصيني هو (حساء  
وار/ وانتون) War wonton soup . ويُحضّر من مرق الدجاج  
و Wontons (واللحم) Meat والقريديس و(كستناء الماء) Water  
chistnuts و(براعم وأغصان البامبو الصغيرة) Bamboo shoots

والبصل الأخضر و(القنبيط) (الزهرة الخضراء) Broccoli وتُقابل لفائف Wonton wrappers المؤلفة أساساً من القمح معيار قاعدة الهرم. حيث تُؤلف (كستناء الماء) وأغصان البامبو الصغيرة والبصل الأخضر والقنبيط (الزهرة الخضراء) خيارات المستوى الثاني من الهرم، فيما ينتمي اللحم والقريدس وبياض البيض إلى المستوى الثالث من الهرم. وتُطهى جميع هذه المكونات بالماء أو المرق مكوّنة حصة كبيرة من هذا الحساء وجبة قليلة الدسم لذيدة غير عادية؛ أو يمكنك أن تتناول فنجاناً صغيراً من هذا الحساء لتبدأ وجبة طعام صيني. ومثال آخر من مأكولات الهرم بالأسلوب الصيني هو (الزلابية المبخرة) وهي نسخة أو طبق مشابه لديم سام Dim sum قد يكون (للزلابية المبخرة) Steamed dumpling لفافة أساسها الطحين تُحشى بمزيج من اللحم ولحم الدواجن، أو ثمر البحر والخضار.

يُقدّم الطعام الصيني الكثير من الفرص للاختيار. مثل العديد من الثقافات Cultures الأخرى، وما نعتبره طبقاً شعبياً Ethnic food في هذا البلد تم تكيفه (للذوق) Palate الأمريكي. فما يأكله أبناء البلد يكون عادة أغنى بالنشويات المتواجدة طبيعياً Naturally occuray وأقل دُسمًا من الطعام الخاص في المطعم الصيني المحلي. فالعديد من المأكولات مبخرة، أكثر مما تكون مقلية، أو إذا كانت مقلية قليلاً يمكن أن تُطهى بالقليل جداً من الدسم. فالأرز عنصر رئيس في نظام الغذاء الصيني. فهو يؤكل بالواقع مع كل شيء ويوجد في قاعدة الهرم. والخضار تلعب دوراً بارزاً. ومن بين التشكيلة الواسعة من

الأطعمة المُدرجة ومجموعة الخضراوات (أغصان البامبو الصغيرة) Bamboo shoots، وكستناء الماء Water chestnut، وبراعم الفاصولياء Mung bean sprout، وبراعم فول الصويا، والفطر الأسود Black mushrooms. وتتضمَّن الفواكه النموذجية المُتناولة في الصِّين (فاكهة النجم) الليتشية Litchi<sup>(\*)</sup>، و(البرتقال الذهبي) Kumquat، و(المنغا) Mango، و(البابايا) Papaya<sup>(\*\*)</sup> و(البرسيمون) Persimmon<sup>(\*\*\*)</sup>.

ويؤكل اللحم والسَّمك والدواجن بكمياتٍ قليلةٍ. فاللحوم تأخذ دوراً ثانوياً في هذا المطبخ. وإذا أُضيفَ اللحم إلى أطعمة خفيفة القلي، فإنه يُقَطَّع إلى قِطعٍ مستطيلة صغيرة ويُمزجُ بالكثير من الخِضار. وهذا يتناسب تماماً مع مفهومنا للهرم بأننا يجب أن نأكل حصصاً أصغر من المأكولات في هذه المجموعة. كما يوجد أيضاً في هذه المجموعة (كعكة فول الصويا) أو (التوفو) Tofu or soybean cake.

ينتمي حليب الصويا إلى مجموعة الحليب. ويمكنك أن تحتسيه كشراب وأن تسكبه فوق الحبوب، أو أن تستخدمه كأحد المكونات للعديد من الأطباق. ويعتبر حليب الصويا بديلاً رائعاً للأشخاص الذين يعانون من عدم احتمال اللاكتوز Lactose (سكر الحليب).

(\*) الليتشية: ثمرة شجر صيني ذات لب هلامي حلو وذات بذرة واحدة.

(\*\*) البابايا: ثمر أصفر ضخم مستطيل لشجر أمريكي استوائي.

(\*\*\*) البرسيمون: ثمره أصفر.

يتضمَّن الطعام الصيني النموذجي الموجود في قمة الهرم بذور السُّنْسِم ومعجون بذور السُّنْسِم (الطحينة) وحليب جوزة الهند. إذ تُضيف هذه المكونات نكهة فريدة ويمكن استخدامها بكميات ضئيلة توافق مذاقك.

### المأكولات الإيطالية

كل واحد يعرف أنك لا تستطيع أن تأكل الطعام الإيطالي بدون أنواع (المعكرونة) Pasta، فهي الأساس للعديد من الأطباق الإيطالية اللذيذة. وأقول إنها توائم قاعدة الهرم. وتتغيَّر أسماء أنواع المعكرونة استناداً لأشكالها. ولا يوجد أي فرق سواء أكانت موستاشيولي أو لينغويني Linguine or Mostaccioli؛ فجميعها مصنوعة من الحبوب. إنَّ العديد من المأكولات الأخرى البارزة في المطبخ الإيطالي تتوافق أيضاً مع قاعدة الهرم. إذا تُصنَّع (البولينتا) Polenta من دقيق الذرة (الريزوتو) Risoto من دقيق الأرز. ويتوافق مع (فاصولياء الكاربانزو) Garbanzo والتي تُسمَّى أحياناً (الحمص) Chick peas، إلى جانب تشكيلات أخرى من الفاصولياء المجففة.

وتختلف الصلصات للمعكرونة من (المارينارا) Marinara، الصلصة الحمراء الكلاسيكية الإيطالية، إلى (البولونيز) Bolognese صلصة اللحم التقليدية، إلى صلصة (الفريدو) Alfredo، المصنوعة من القشدة الثقيلة - المركزة - والزبدة. وتصنف صلصة المارينارا كصلصة خضار، ما لم يزد الطاهي Chef من زيت الزيتون؛ إذ تصبح

عندئذ خضاراً ودسماً. وتُصنع صلصة (البولونيز) من البندورة (الطماطم) واللحم ولهذا فهي تتوافق مع مجموعتين، وتأتي مكونات صلصة (الفريدو) من قمة الهرم (الدسم).

ويرتبط عموماً (القرع الصيفي) Zucchini والباذنجان والبندورة (الطماطم) والكوسا والأرضي شوكي و Escarole و(الهندباء الجعداء) Curly endive وجميعها من الخضار بالطعام الإيطالي. إذا قُمتَ بتحضير هذه المأكولات بنفسك يمكنك تحديد كمية الدُّسم، إن أضفت أي منها. وإذا قام بتحضيرها شخص آخر انتبه للدُّسم المُضافة. ويوجد الدراق والإجاص والتفاح والتين والعنب بين نخبة من الفواكه اللذيذة.

ويتوافر السمك وثمار البحر بكثرة في إيطاليا وتبرز على قوائم ألوان الطعام المقدمة في الوجبات في المطاعم الإيطالية، وتُشكّل مجموعة متنوعة من لحوم الدواجن والجبن أيضاً خيارات طعام هامة. وغالباً ما يقدم (البلم<sup>(\*)</sup> / الأنشوئه) Anchovies على (صينية المقبلات<sup>(\*\*\*)</sup>) Antipasto tray على الرغم من أنها من ثمار البحر، فإنها تُعلّب بالزيت، الذي يوفرُّ سُعرات حراريّة أكثر من السمك.

ومن الخيارات من المجموعة المختارة في قمة الهرم الزيتون وزيت الزيتون، وهما يلعبان دوراً هاماً ليس فقط في المطبخ الإيطالي

(\*) البلم Anchovies : سمك صغير يشبه الرنكة.

(\*\*) صينية المقبلات/ طبق المقبلات Antipasto = hors d'œuvre.

ولكن أيضاً في جميع مطابخ دول البحر المتوسط. وتقدم المرطبات غالباً مع الوجبات في إيطاليا، وهذا، أيضاً، خيار من القمة، يضيف السُّعرات الحراريّة مع القليل جداً من المغذيات.

## المأكولات اليونانية

يضم المطبخ اليوناني قمة الهرم وقاعدته، حيث يحتلُّ زيت الزيتون والخبز مكاناً بارزاً في الأساطير الإغريقية. وتعطينا التقاليد الغابرة للإغريق درساً جيداً لنا جميعاً. إلا أنّ المبالغة بالانغماس في اللّهُو والعبثة أدّى إلى انهيار الحضارة الإغريقية.

عندما ننظر إلى المأكولات اليونانية التقليدية تسهّل رؤية مواقع مطابقتها للهرم، فالأرز، (كالبيلاف) Pilaf وكأحد مكونات العديد من الأطباق، وخاصة أوراق العنب المحشوة والخضراوات المحشوة الأخرى؛ والفاصولياء والبازيلا المجففة؛ وأنواع الخبز كلهم يشكّلون الأساس. إنّ جميع الفواكه والخضار مشهورة في هذه الثقافة. حيث تكوّن الخضار الطبقة الأساس في الوجبة. وفي واقع الأمر، فإن نظام الحماية في منطقة المتوسط، غالباً ما امتدح لفائدته في منع مَرَضِي القلب والسُّرطان، ويعتمد على أغذية تقع في النصف الأدنى من الهرم. فإنّ طبقاً عميق القعر ذا مقبض (كسرولة) Casserole مكوّن من الباذنجان والقرع الصيفي Zucchini والبصل والفلفل والبندورة يتطابق تماماً مع مجموعة الخضار. فيما توفّر أوراق النعناع، وأوراق العنب، والخيار النكهات التقليدية في هذه المنطقة.

يُشكّل السمك والمحار في المطبخ اليوناني عماد اللحوم والمجموعة الأخرى and others group وهذا منطقي عندما ننظر إلى جغرافية المنطقة .

فالجُزء الرئيسي من البلاد هو شبه جزيرة وتضم البلاد العديد من الجُزُر . وبالتالي فإن الصيّد يلعب دوراً هاماً في اقتصاد البلد وفي النظام الغذائي للسكان . كذلك تلعب الأغنام دوراً هاماً . فاللبن شائع كالحليب ويستخدم في عدة وصفات كما يؤكل بمفرده .

تتضمّن الأغذية الموجودة في القمة العسل والمكسرات والطحينة - وهي معجون بذور السُّمسم - والزيتون وزيت الزيتون والخبز . تعلمّ القصد في جميع الأشياء وتذكر هذا الدرس من الثقافة اليونانية عندما تستمتع بالماكولات الجيدة في هذا المطبخ .

### الماكولات الهندية

تتضمن منطقة جنوب شرق آسيا حيث تقع الهند وكل من باكستان ونيبال وجميع مطابخ هذه الدول متشابهة . وليس مُستغرباً أن تُؤثّر التوابل والبهارات تأثيراً بالغاً في مأكولات هذه المنطقة . إنّ الأرز والقمح حبوباً هامة في نظام الحميّة الهندي ، ويتم تناول الأول أو الثاني في معظم الوجبات . (نان) Naan هو اسم خبز يُخبز في تنور من الصلصال و(الفولكا) Phulka وهو خبز بدون خميرة وهما مثالان للأغذية التقليدية التي تنتمي إلى مجموعة الحبوب ويستخدم العدس بالعديد من الأطباق (كالدهال) Dhal ، و(الإدلي) Idli وهما يشكّلان

أيضاً الدعامة الأساسية في هذه المجموعة، أما الخضراوات المشهورة في هذه المنطقة فتتضمن الباذنجان والبامية والخيار وأغصان الفاصولياء الصغيرة. أمّا الفواكه التقليدية في هذه المنطقة هي العُوافة والمانغو.

يعتمد النظام الغذائي التقليدي للسكان في هذه المنطقة من العالم على النباتات. ويُستخدم دائماً العدس والبقول الأخرى عوضاً عن اللحم. وتوجد الدواجن والدجاج والسمك في مجموعة اللحوم، ولا يُستهلك الحليب عادة كشراب لكنه يُستخدم لصنع اللبن (الرائب) Yougurt و(المخيض) Buttermilk والحلويات. إنّ معظم المأكولات المصنوعة أساساً من الحليب تكون عادةً مأكولات مؤتلفة تتوافق مع كلتا الفئتين فئة الحليب والفئات الأخرى. ويوجد الزيت والسكر في قمة الهرم وهما دائماً من مكونات العديد من الأطباق التقليدية التي تجعل ذلك الطعام خليطاً من مجموعتين أو أكثر من مجموعات الهرم.

## درس الهرم

يظهرُ الآن أنّ جميع المأكولات يمكن أن تتوافق مع خطة الهرم للأشياء. إنّ أهمّ شيءٍ يجبُ تذكُّره هو أنّ ما تفعله، أو يفعله الطاهي، للطعام يُشكّل الفرق. فإذا أضفتَ الدُّسْمَ للطعام كما في القلي العميق - القلي لفترةٍ طويلة -، أو الصلصات الدسمة فإنك ستزيد السُّعرات الحرارية زيادةً هامةً. بإمكانك مثلاً، أن تتناول

المعكرونة على العشاء. فإذا وَضعتَ فوقها (مارينارا) Marinara وهي صلصة البندورة (الطماطم) البسيطة، فقد تحتوي (200) سُعرة حراريّة. وإذا اخترتَ البولونيز Bolognese، وهي صلصة اللحم بالبندورة، فإنّها ستزيد (300) سعرة حراريّة، و(الألفريدو) Alfredo، وهي صلصة الزبدة والقشدة فسترتفع إلى (500) سعرة حراريّة، جميعها لحجم الحِصّة ذاتها.

يُمكنُ تحضير الطعام بتشكيلة من التوابل لتُعزّزَ طعمه. وغالباً ما تضيف المكوّنات التي تُعطي الطعم الأقوى - مثل الثوم والبصل والفلفل والصلصة الحارة والأعشاب والتوابل القليل من السُّعرات الحراريّة. إنّ الدُّسم هي العنصر أو المكوّن الذي يُضيف معظم السُّعرات الحراريّة. ويمكن تحضير الطعام أيضاً بأسلوب إما أن يخفف أو يزيد دسمه ومحتواه من السُّعرات الحراريّة. عندما تُحضّر وجبة سلّ نفسك ما إذا كانت الطريقة التي تستخدمها تزيد أو تُنقص كمية الدُّسم في المنتج النهائي. كما تُقدّمُ التوابل في أغلب الأوقات الكثير من النكهة إلاّ أنّها تضيف القليل من السُّعرات الحراريّة.

إذا اخترتَ انتقاء وتحضير وجباتك وفقاً لأسلوب الهرم، يمكنكُ أن تضيف تشكيلة واسعة من المأكولات والمطابخ في نظام حميتك اليومي. ويمكنك تذوّق النكهات من جميع أنواع المأكولات دون أن تشعر البتّة بالحرمان بينما تحافظ على ضبط جيد لمادة السكر لديك.

## الوجبات الخفيفة وفق الهرم

خطط لوجباتٍ خفيفة، ولا تدعها تحصل هكذا. إذا كانت فكرة تناول ثلاث وجباتٍ من الخضار تبدو مستحيلة لك، حاول التفكير بتناول واحدةٍ منها كوجبة خفيفة. فالخضار غير المطهوه قليلة السعرات الحرارية تشكّل وجبة خفيفة رائعة. إنّها فكرة رائعة أنّ تُنظف الخضار وتقطعها عندما تُحضرها إلى البيت من دكان البقال. إذا كانت الخضار متوافرة جاهزة، فعلى الأرجح أنّ تأكلها. فالعديد من الأسواق تبيع الخضار الفجّة «الجاهزة للمائدة» كل ما عليك القيام به هو أن تقدّمها وتأكّلها. إنّها تكلف أكثر لكنها قد تستحق ذلك على المدى البعيد. إنّ الخضار مُتدنية الحُريرات وتتولّى الاستحواذ على شهيتك إذا تناولتها كمقبلات.

يمكن أن تُضمّن خطة يومك رقائق «التورتيللا» Tortilla مع الصلصة بسهولة تضاهاي تصنيفها (بسكويت غراهام الهش) Graham Crachers والحليب. كل ما يتطلبه الأمر هو القليل من الخيال والبصيرة. إنّ رقائق التورتيللا Tortilla المخبوزة هي خيار نشوي، توجد في قاعدة الهرم. أما الصلصة فمن الخضار، ويُشكّلان معاً وجبة خفيفةً لذيذةً تتسم بالابتكار، يمكنك الاستمتاع بها بمفردك أو مع بعض الأصدقاء الذين لا يتجاوز عددهم ما تتسع له الغرفة، إضافة إلى أن هذه الوجبة الخفيفة، قليلة الدسم أو يمكن أن تكون قليلة الدسم والكوليسترول Cholesterol والملح. لكن ربما يجب عليّ ألاّ أخبرك بذلك. إنّ كُنْتُ أحد أولئك الذين يعتقدون أنّ الطعام الجيد

والمفيد لن يكون لذيذ المذاق، فأنا أفسد كل سرورك! حاول أن تجرّب الوصفات التي ضمنيتها في هذا الفصل. تناول الوجبات الخفيفة وأستمع بتناولها دون الشعور بالذنب.

## الصلصة

ست حصص

### المكونات

- ملعقتان صغيرتان فلفل (جلابينو) Jalapeno .
- 4 ملاعق متوسطة من البندورة (الطماطم) الحمراء الناضجة .
- بصلة واحدة صغيرة .
- نصف ملعقة صغيرة من الملح (حسب الرغبة) .
- ربع فنجان (كلانترو) Callantro طازج ومفروم .

### الطريقة

اغسل الفلفل Jalapeno، ضعه في وعاء مايكروويف - آمن صغير . وضعهم في المايكروويف بدرجة حرارة عالية لمدة دقيقة واحدة . قطع البندورة (الطماطم) والبصل إلى أرباع . ضع جميع المكونات في (جهاز فرم الخضار) Food Processor لمدة ثلاث أو أربع ثوانٍ، ثم ارفع الغطاء وتأكد من نعومة الفرغ . أعد الفرغ حتى تحصل على التناسق المرغوب . ضع الصلصة بوعاء محكم الإغلاق وبرده Chill حتى يصبح جاهزاً للاستعمال . إذا ضاعفت هذه الوصفة، افرم الصلصة على دفعات . لا تحمّل جهاز فرم الخضار فوق طاقته، لأنه لن يعمل بفاعلية . وإذا لم يكن لديك هذا الجهاز يمكنك فرم المكونات يدوياً باستخدام سكين حادة ولوح التقطيع .

تحصل على ثلاثة فناجين تقريباً، ستة فناجين ونصف الفنجان من الحصص.

### حقائق غذائية

حجم الحصة	:	1/6 من الوصفة حوالى 1/2 فنجان
تبديلات الخضار	:	صوديوم: 202 ميليغرامات (مع الملح) 1
الحريرات	:	صوديوم: 9 ميليغرامات 24 سعرة حرارية من الدسم: صفر (بدون ملح)
مجموع الدسم	:	لا يوجد نشويات: 5 غرامات
دسم مُشبعة	:	لا يوجد ألياف للحمية: غرام واحد
كوليسترول	:	لا يوجد
السكريات	:	3 غرامات، بروتين: غرام واحد

### رقائق التورتيللا\* المخبوزة

ست حصص

#### المكونات

- 6 ترتية الذرة (استخدم ترتية واحدة لكل حصة).
- ماء دافىء.
- ملح (اختياري).

(\* التورتيللا: الترتية = كعكة مسطحة مدورة من دقيق الذرة.

### الطريقة

ضع الماء الدافئ في زبدية (صحفة من الخزف) كبيرة تكفي الترتية لتنبسط مستخدماً الملقط . اغمس الترتية بالماء ثابنتين أو ثلاث . ثم ارفعها بالملقط ليتلاشى عنها الماء قليلاً . ثم ضعها على لوح التقطيع وقطعها بسكين حادة إلى ست قطع مستطيلة الشكل . ضع قطع الترتية في وعاء الخبز (بعد طليه بقليل من الزيت لمنع التصاق القطع Nonstick finish) . اخبز في فرن حار تصل درجته نحو (450 - 500) درجة فهرنهايت؛ لمدة ثلاث دقائق؛ اقلب القطع واخبزها ثلاث أو أربع دقائق أخرى حتى تصبح هشة .

### ملاحظة

استخدم ترتية الذرة، أو ترتية من الدقيق الخالي الدسم . فترتية الذرة عادة خالية الدسم، لأنه لا تستخدم الدسم في تحضيرها . أما ترتيات الدقيق العادية فتحضر مع الدُّسم من (الدهن) في عدة حالات . تصنع شرائح الترتية التقليدية من ترتية الذرة . تأكد من بطاقة البيان لمعرفة حقائق التغذية .

الحصة ذات (80) سعرة حراريّة تعادل خيار واحد من النشويات الكاربوهيدريت .

---

باستخدام هرم الغذاء، تسهل رؤية كيف تتوافق أطعمتك المفضلة مع خطتك الشخصية للوجبة . ويوفر الفصل الرابع معلومات أكثر عن كيفية إنقاص السُّعرات الحراريّة، دون إنقاص النكهة، من هذه المأكولات .