
الباب الرابع

التغذية في المرض

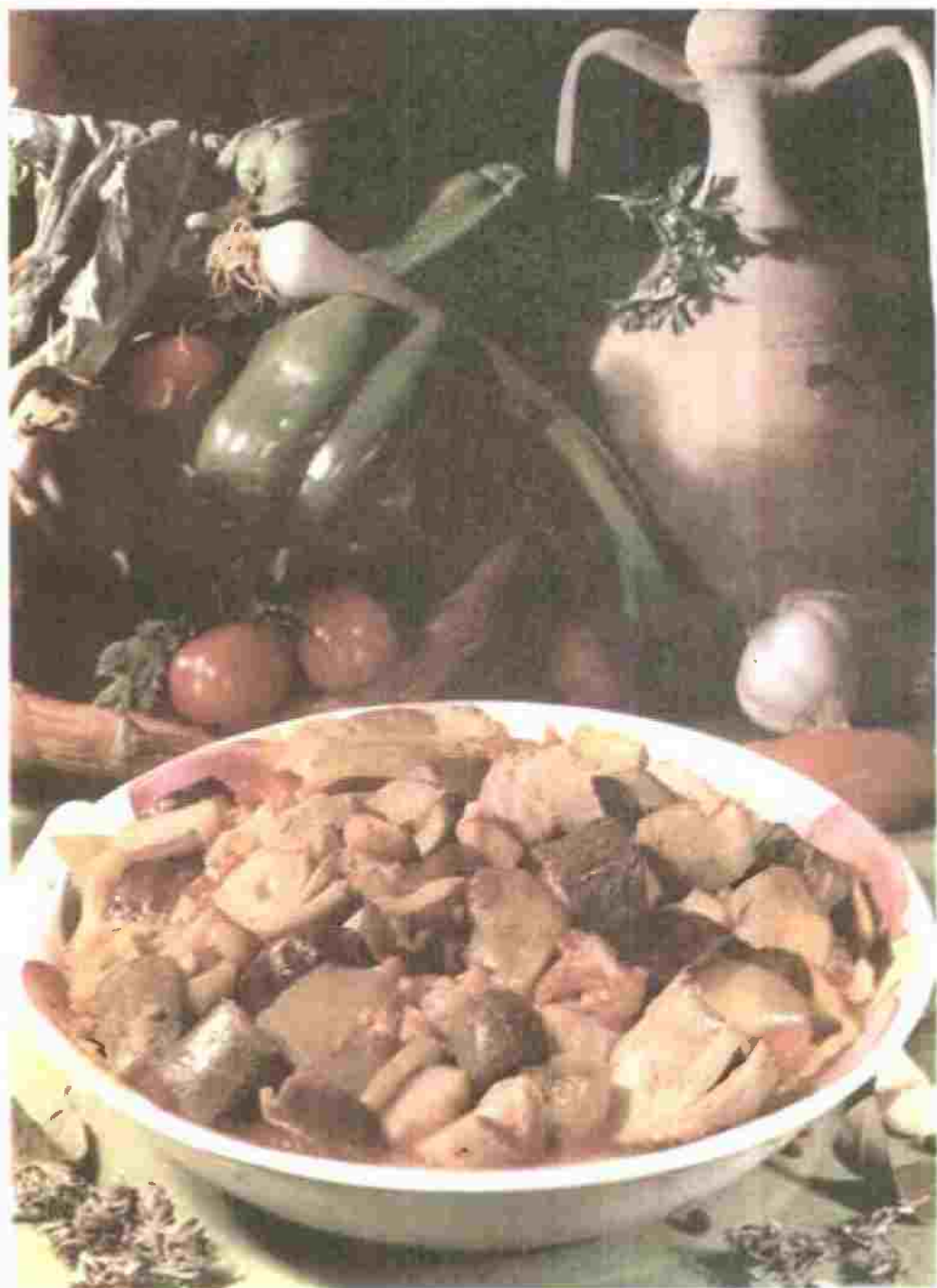
أولاً - عسر الهضم

ثانياً - قرحة المعدة والاثنا عشر

ثالثاً - التهاب القولون المزمن

رابعاً - الاسهال

خامساً - الإمساك



مقدمة

غذاؤنا فى حالة المرض

الغذاء فى حالة المرض هو غذاء صحى محور بحث يناسب الحالة المرضية التى تعرض لها الإنسان حتى يشفى ويعود إلى طعامه الطبيعى .

وقلما نجد شخصاً لم يتعرض للمرض فى وقت ما فى أثناء حياته ، إما نتيجة للتغذية الخاطئة أو الغذاء والشراب الملوث وغير ذلك .

فإذا استطاع الإنسان أن ينتظم فى حياته ويسير بأسلوب سليم فى طعامه وشرابه ، يتجنب الكثير من المتاعب والأمراض . فمثلاً نجد أن الأشخاص الذين يعملون طوال اليوم خارج المنزل لا يستطيعون تناول وجبة الغذاء بالمنزل ، فيكتفى البعض منهم بأن يتناول الشاى أو المياه الغازية مع بسكويت أو بقسماط (تصيرة) إلى حين عودتهم إلى المنزل لتناول الوجبة الكاملة المجهزة بطريقة سليمة .

أما البعض الآخر فيفضل تناول الطعام بالمطاعم أو عن طريق المأكولات المنتشرة بالشوارع ، والتى تباع على العربات المكشوفة المتنقلة ومن أمثلة هذه المأكولات السجق والممبار والكبد والمخ والشاورمة والكشرى والسلطة البلدى وغيرها .

وغالباً ما يقوم البائع بإعدادها بأيدي ملوثة وأواني غير معتنى بنظافتها ، بل ربما يكون هو نفسه مريضاً بمرض معدٍ ينقله للآخرين ، مما يعرض الآكل إلى أمراض كثيرة مثل التسمم الغذائى والتهاب الكبد والصفراء والإسهال والحميات وغيرها من المتاعب .

ولقد قالوا زمان : إن الوقاية خير من العلاج ، ويقولون اليوم : إن المناعة خير من العلاج .

وفى هذا الباب سنتناول بعض الحالات المرضية التى يتعرض لها الإنسان بسبب الغذاء كنفص التغذية وأثرها على الجسم .

إرشادات عند الطهي للمرضى

فى كثير من الحالات المرضية يركز الطبيب المعالج على كمية الطعام التى يجب أن يتناولها المريض فى كل وجبة ، وعدم استعمال المواد الدهنية ، وبخاصة الصلبة كالسمن الطبيعى والصناعى ، أو عدم وضع ملح فى الطعام أو صلصات ثقيلة وغير ذلك ، ويجب أن يساعد المريض الطبيب فى تنفيذها حتى يتمثل للشفاء .

فمثلاً :

١ - فى الحالات المرضية الشديدة يطهى الطعام عادة بأبسط الطرق مثل الحساء الخفيف والدجاج المسلوق والسّمك والخضراوات المسلوقة .

٢ - عندما تحسن الحالة يقدم الطعام تدريجياً بطرق متنوعة حتى لو كانت هى نفس المكونات فترتفع قيمتها الغذائية وتساعد على فتح شهية المريض الضعيفة .

٣ - يقدم الطعام بكميات صغيرة وبشكل شهى ، فالطعام المقدم بطريقة غير شهية مهما كان تركيبه بسيطاً يرفضه المريض .

٤ - يقدم الطعام فى الوقت المناسب للمريض ولا يترك المريض بدون طعام حتى يجهد تماماً لحين تجهيز الطعام ، فالشخص المريض ليس أمامه سوى أن يرقد فى الفراش ويراقب الساعة ويحسب الوقت ، وإذا تأخر ميعاد تقديم الطعام فقد يرفضه المريض .

٥ - من المناسب وجود جيلي فاكهة أو زبادى أو مشروب كالليموناده مثلاً فى التلاجة يمكن تقديمه للمريض فى غير أوقات الأكل العادية إذا رغب فى ذلك .

٦ - عندما يتمثل المريض للشفاء يعود إلى تناول طعامه الطبيعى تدريجياً وحسب ما تشتهى نفسه .

التغذية فى أمراض الجهاز الهضمى

أولاً - عسر الهضم Indigestion

كثيراً ما يشعر الشخص بحرقان فى المعدة ، وتعب فى الجزء الأعلى من البطن ، مع الانتفاخ والغازات ، وقد يصحبه ميل للقيء .

وعسر الهضم يحدث عادة بعد نصف ساعة أو أكثر من تناول الطعام ، وتكون هذه الحالة مصحوبة بكثرة إفرازات حمض الكلورودريك الذى تفرزه المعدة ، وربما نتيجة لأحماض أخرى تنشأ من عدم وجود حمض الكلورودريك نفسه .

أسباب عسر الهضم :

- ١ - الإفراط والشرهة فى تناول الطعام .
- ٢ - سرعة التهام الطعام وعدم مضغه جيداً وإبتلاع الهواء فى أثناء الأكل .
- ٣ - تناول أطعمة دسمة ومحمرة بكثرة مثل الخضراوات المسبكة ثقيلًا والحمرة منها ، والأوز والبط والحمام السمين واللحم الضأن والصلصات المرتفعة التتبيل .
- ٤ - شرب المنبهات الثقيلة وخاصة بعد تناول الطعام مباشرة كالشاي الثقيل والقهوة المركزة والتدخين .
- ٥ - الاضطرابات النفسية وعدم الراحة بعد تناول الوجبات والإجهاد فى العمل .

إرشادات غذائية تساعد فى عملية الهضم :

- ١ - عند الشعور بعسر الهضم يتناول الشخص مشروباً ساخناً مثل الينسون أو الكراوية أو التليو أو النعناع .
- ٢ - أن يعطى نفسه فرصة للراحة بعد تناول الوجبات الرئيسية .
- ٣ - أن يريح الشخص معدته لمدة ٤ - ٦ ساعات ، ويتناول بعد ذلك طعاماً خفيفاً سهل الهضم مثل الخبز أو البقسماط مع حساء خفيف أو خضار مسلوقة قليلة الألياف أو مصفاة . وفاكهة مطبوخة (كمبوت) مثل التفاح والكمثرى .
- ٤ - أن يتعد عن الفاكهة الحمضية التأثير كالبرتقال البلدى والليمون والجريب فروت والمشمش ، والمخللات والخل والمستردة والشطة والفلفل ، وعصير الطماطم والتمر هندى والكر كديه .
- ٥ - الإقلال من الألبان الدسمة والجبن الدسم والكثير الملح .
- ٦ - أن يتأنى عند مضغ الطعام وقبل إبتلاعه حتى يعطى فرصة لللعاب أن يختلط بالطعام ، ويجعله لنا يسهل نزوله إلى المعدة ، ويراعى ذلك بصفة خاصة عند أكل الخضراوات الورقية ذات الألياف مثل الخس والجرجير والفجل وأيضاً الجزر النئى والفلفل الأخضر والخيار والقتاء والمكسرات كالفول السودانى والبندق وغيره .
- ٧ - أن يقلل الشخص من الأطعمة النيئة السابقة الصلبة حتى تنتهى فترة عسر الهضم ولراحة الجهاز الهضمى .
- ٨ - هناك الأدوية القلوية التى تريح المعدة فى حالات عسر الهضم وهذه لا تؤخذ إلا بإرشاد الطبيب .
- ٩ - قد يفيد زيت الزيتون فى بعض حالات عسر الهضم .

المدة اللازمة لهضم بعض الأطعمة

ساعة	دقيقة	
١	٠٠	أرز مسلوق
٣	٠٠	خبز طازج
٢	٠٠	خبز بايت
١	٣٠	بيض مسلوق
٢	٣٠	بيض مقلى
٢	٠٠	بطاطس مسلوقة
٣	٣٠	بطاطس محمرة
٢	٣٠	دجاج مسلوق
٤	٠٠	دجاج محمر
٢	٣٠	ضأن مشوى
٤	٠٠	ضأن محمر
٤	٠٠	لحم بتلو محمر
٢	٣٠	سمك مشوى
٢	٣٠	سمك مقلى
٤	٣٠	أوز ويط
٣	٣٠	زبدة
٢	٠٠	البن المغلى
٤	٣٠	جبنه كامله الدسم
٤	٣٠	فول مدمس
٤	٣٠	خضراوات نيئة
		خضراوات مطهية
٤	٠٠	(جزر - كرنب - فاصوليا)
١	٣٠	تفاح مطبوخ

ثانيًا - قرحة المعدة والاثنا عشر

Peptic Ulcer

قرحة المعدة والاثنا عشر تحدث من تآكل موضعي في الغشاء المخاطي المبطن للمعدة أو الاثني عشر ، ويساعد على استمرار اتساع هذه القرحة زيادة إفراز العصارة الحمضية للمعدة . ويشعر المريض بألم شديد في وسط البطن والجزء الأعلى (فم المعدة) كما يشعر بعدم الراحة وسوء الهضم بعد الأكل بساعتين أو ثلاث ساعات ، وقد يحدث في منتصف الليل أو بعد تناول الوجبة مباشرة . ويزول الألم بتناول المسكنات أو القيء ، ويعود ثانية عند الشعور بالجوع ، ويتكرر ثانية وهكذا .

أسباب تؤدي إلى زيادة إفراز

العصارة المعدية الحامضية :

- ١ - الإفراط في التدخين وشرب القهوة والشاي الثقيل والمشروبات الكحولية .
- ٢ - الإفراط من الملح والفلفل والشطة والمستردة والمخللات في الطعام .
- ٣ - الأطعمة المحمرة والمسبكة بالطماطم والصلصات واللحوم والطيور الدسمة كالأوز والبط والبسطرمة والبطارخ والفسих والسردين المملح .
- ٤ - الخضراوات النيئة الصلبة الألياف مثل الفلفل الأخضر والجزر والخس والجرجير والخيار يجب أن يتجنبها مريض القرحة لأنها تحتك بغشاء المعدة الملتهب وتؤخر الشفاء ، أيضا الفاكهة الحمضية وذات البذور والحلوى السكرية .
- ٥ - أدوية الروماتزم والأسبرين تؤدي إلى مضاعفات حالات القرحة .
- ٦ - الانفعالات الشديدة كالغضب والحزن والمشاكل المختلفة تزيد من إفراز العصارة الحامضية بالمعدة ، ويجب على مريض القرحة أن يتجنبها بقدر الإمكان .
- ٧ - خوف مريض القرحة من تناول الطعام يزيد الحالة سوءًا وينقص وزنه ، وقد يحدث نزيف بالمعدة ، أيضًا الإجهاد الشديد وعدم كفاية الراحة والنوم .

إرشادات غذائية لمريض القرحة

- ١ - أن يلتزم مريض القرحة بالنظام الغذائي العلاجي الذى يقرره الطبيب ، فبدون التعاون بين المريض وإرشادات الطبيب لا يستطيع الطبيب علاج المريض والتقدم نحو الشفاء .
- ٢ - أن ينتظم فى مواعيد الأكل ويتناول وجبات صغيرة خفيفة ومتكررة (٥ - ٦ وجبات يوميًا) .
- ٣ - يعتمد معظم طعام مريض القرحة على البروتين الحيوانى الذى يساعد فى شفاء القرحة والتئامها مثل اللحم الأحمر الصغير ، والبتلو والدجاج والسّمك ، وتكون كلها مسلوقة ، ومفربة وبخاصة فى المرحلة الأولى للعلاج ، وأيضًا اللبن الدافئ والبيض المسلوق نصف سلق (برشت) .
- ٤ - مضغ الطعام بتأن مع أخذ وقت راحة بين الوجبات الرئيسية وألا تبقى المعدة خالية بلا طعام أكثر من ساعتين إلى ثلاث ساعات حسب راحة المريض .
- ٥ - أفضل طرق طهى الطعام هى الطرق البسيطة كالمسلوق والنيئ فى نبيء والأطعمة المهروسة كالبطاطس البيورية التى لا تؤدى إلى تهيج المعدة .
- ٦ - الابتعاد عن أى طعام لا يريح المريض ، والرجوع إلى الطبيب ، فقد يصلح طعام لمريض كاللبن مثلاً ولا يرتاح إليه مريض آخر .
- ٧ - عدم شرب السوائل بكثرة فى أثناء تناول الطعام ، ويراعى ألا تكون ساخنة أو شديدة البرودة كالماء المثلج .
- ٨ - أن يتجنب مريض القرحة المجهود الشاق بقدر الإمكان ، وعدم حمل أشياء ثقيلة أو الانحناء .
- ٩ - أن يبتعد عن الخضراوات النيئة والفاكهة الحمضية وذات البذور كالجوافة والتين الشوكى والبرشومى والفراولا ، حتى لا تؤدى إلى احتكاك مستمر بالجرح وتسبب آلاماً للمريض ، وأيضاً الحلوى الدسمة السكرية .
- ١٠ - أن يهتم بتناول فيتامين ج لأنه ضرورى لالتئام الجروح ، ويوجد فى الفاكهة اللينة وعصير البرتقال السكرى ، وذلك بعد أن تنتهى المرحلة الأولى الحادة للمرض .

نموذج وجبات يوم كامل لمريض بالقرحة

تتبع عادة ٣ مراحل لعلاج مريض القرحة .

المرحلة الأولى (الحادة)

هذه المرحلة تقتصر على اللبن الكامل الدسم الدافئ والمهلبية الخفيفة والأطعمة التي يسمح بها الطبيب ، وتكرر الوجبات بكميات صغيرة خفيفة كل ساعتين أو حسب حالة المريض وتقبله للطعام ، مع تعاطي الأدوية التي يقررها الطبيب .
عند انتهاء المرحلة الحادة يقلل اللبن الكامل الدسم ، ويعطى لبنًا قليلًا أو منزوع الدسم ، لأن تناول اللبن الدسم لفترة طويلة وبخاصة لكبار السن قد يعرضهم للإصابة بأمراض أخرى كتصلب الشرايين .

المرحلة الثانية

عندما تبدأ حالة مريض القرحة في التحسن يعطى أطعمة صلبة نوعًا سهلة الهضم مثل البيض برشت - الكستردة الخفيفة بالمولز - بطاطس بيوريه - قطعة خبز شامي رقيق - قطعة بقسماط خفيف - زبد وعسل أبيض .

الساعة ٦ صباحًا : كوب من اللبن الدافئ بدون سكر .

الساعة ٨ صباحًا : كوب لبن بالشاي الخفيف .

بيضة برشت أو مسلوقة نصف سلق ملح خفيف .

شريحة خبز توست أو بقسماط أو خبز شامي رقيق

ملعقة متوسطة من العسل الأبيض وقطعة زبد صغيرة .

• يشرب المريض قليلًا من الماء غير المثلج أو عصير فاكهة مخفف بالماء (برتقال سكري مثلاً) بين الأكلات .

الساعة ١٢ ظهرًا : شريحة رقيقة من سمك أبيض مسلوق (٣٠ جم) بدون جلد

١ ملعقة كبيرة بطاطس وجزر مسلوق مهروس (يهرس مع قليل من اللبن وقطعة زبد في حجم البندقة) .

شريحة خبز رقيق ، طبق صغير من الكستردة الخفيفة .

الساعة ٤ بعد الظهر : شاي خفيف باللبن

قطعة صغيرة من كعك إسفنجي (٢٠ جم)

أو ٢ من بسكوت ماري

الساعة ٨ مساءً : حساء خضر خفيف مصفى

أو طبق صغير مهلبية أو أرز باللبن

١ ملعقة كبيرة تفاح بيوريه (كمبوت)

الساعة ١٠ مساءً : كوب من اللبن الدافئ أو مشروب دافئ خفيف يرتاح إليه المريض مثل التليو والينسون .

المرحلة الثالثة

وفيها تتحسن حالة مريض القرحة فيعطى أطعمة متنوعة سهلة الهضم وتقلل الوجبات من ٦ إلى ٤ وجبات .

الإفطار : ١ كوب لبن دافئ بدون سكر أو قليل جداً منه

٢ بيضة مسلوقة نصف سلق

أو ٢ ملعقة فول مدمس مهروس مصفى بدون ليمون ومتبل خفيفاً

$\frac{1}{4}$ رغيف شامى رقيق

الساعة ١٠ صباحاً : كوب لبن أو تليو أو ينسون دافئ

قطعة كعك إسفنجى أو ٣ وحدات بسكوت مارى

الغداء : قطعة لحم أحمر أو فراخ أو سمك كلها تكون مسلوقة وقد تضرب فى الخلط

بطاطس وكوسة مسلوقة (بيوريه)

كسردة خفيفة أو جيلي بالموز

الساعة ٦ مساءً : قطعة جبن نستو أو أبيض بدون ملح

شورية خضر مصفاة باللبن

فاكهة ، موزة ، تفاح أو كمثرى كمبوت

قبل النوم : كوب لبن دافئ بدون سكر

قطعة كعك إسفنجى صغيرة

كلما تحسنت حالة مريض القرحة يمكنه أن يتناول اللحوم أو الفراخ أو السمك مشوياً تام النضج مع حساء خضر مشكلة ، أرز مسلوق مضاف إليه قطعة زبد صغيرة أو زيت ذرة ، مكرونة لسان عصفور مسلوقة بزبدة خفيفة ، بليلة باللبن ، كورن فليكس باللبن .

ملحوظة :

بعض مرضى قرحة المعدة لا يتحملون اللبن الحليب ومنتجاته من زبادى وأيس كريم وخلافه لعدم استطاعة الجسم على تمثيل سكر اللاكتوز باللبن وتعرف هذه الحالة باسم "Lactose Intolerance" .

ويمكن استبدال اللبن الحليب بلبن فول الصويا ومنتجاته من أيس كريم وخلافه أو أى أطعمة أخرى يرتاح إليها المريض على أن تكون فى حدود ما يسمح به الطبيب المختص .

أطباق مختارة لمريض القرحة

حساء خضراوات مصفى

الطريقة :

- ١ - تقشر الخضراوات كل حسب نوعه وتغسل وتقطع حلقات أو مكعبات .
- ٢ - يوضع المرق في إناء ويرفع على النار وتضاف الخضار المقطعة .
- ٣ - يغطى الإناء ويترك يغلى على نار متوسطة حتى تنضج الخضار ويسهل هرسها أو تصفيتها ، وقد يضاف ماء إذا احتاج الأمر .
- ٤ - يرفع الإناء من على النار وتنزع ورقة اللاورا ويترك حتى تهدأ حرارته .
- ٥ - يصفى الحساء من خلال مصفاة أو يضرب فى الخلاط الكهربائى .
- ٦ - إذا كان الخليط سميكاً يخفف قليلاً بالماء .
- ٧ - يقلب الدقيق مع اللبن البارد حتى يمتزج جيداً ويضاف للحساء المصفى .
- ٨ - يعاد الحساء إلى الإناء ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى ينضج الدقيق ويغلظ الحساء قليلاً ، يتبل خفيفاً بالملح .
- ٩ - يقدم ساخناً فى فنجان الحساء بكميات صغيرة للمريض .

المقادير :

- ٢ ثمرة بطاطس متوسطة
- ٢ ثمرة كوسة
- ٢ جزرة متوسطة
- ١ بصلة
- ٢ عود كرفس الورق والسيقان
- قليل من الملح ولا يستعمل الفلفل
- ٤ كوب مرق دجاج أو مرق لحم بتلو أو كندوز ، منزوع الدسم
- ورقة لاورا مكسرة
- ١/٢ كوب لبن ، ١ ملعقة كبيرة دقيق [لا تستعمل مكعبات المرق]

ملحوظة :

- يمكن تجميد الحساء بوضعه فى صينية مكعبات الثلج ويحفظ فى الفريزر حتى يتجمد ، يحفظ فى علبة يؤخذ منها حسب الطلب وتسخن على نار هادئة .

سمك مسلوق

الأسماك مصادر جيدة للبروتين الحيواني أسهل هضمًا من اللحوم والطيور ، والأسماك البيضاء قليلة الدهون وتناسب المرضى ومنها ، قشر البياض والبلطي ، والوقار ، والقاروص .

المقادير :

- ¼ كيلو سمك أبيض (واحدة متوسطة)
- ١ لتر ماء
- ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون
- ورقة لاورا
- بصلة مقطعة حلقات
- جزرة مقطعة حلقات
- عود كرفس مقطع
- فص مصنكى
- فص حبهان
- حبة بطاطس

الطريقة :

- ١ - تنظف السمكة وتغسل جيدًا وتصفى من الماء .
- ٢ - يوضع الماء والخضر المقطعة والمصنكى والحبهان والتوابل والبطاطس المقطعة ويرفع الإناء على نار هادئة ويغطى .
- ٣ - يترك لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة لاستخلاص نكهة الخضر والتوابل .
- ٤ - توضع السمكة الصحيحة فى صينية كبيرة أو صاج مستطيل وقد تلف فى فويل حتى يسهل رفعها بعد النضج .
- ٥ - تصفى الخلاصة الساخنة على السمكة بحيث تغطيها جيدًا .
- ٦ - تغطى الصينية وترفع على النار الهادئة حتى ينضج السمكة تمامًا دون أن يتمزق لحمها - حوالى ١٠ - ١٥ دقيقة .
- ٧ - ترفع السمكة من ماء السلق بالاستعانة بمقصوصة كبيرة وتترك على طبق سرفيس حتى تهدأ .
- ٨ - ينزع الجلد والرأس والذيل وتجمل بحلقة ليمون ويقدم منها للمريض .
- ٩ - يستفاد من المرق المتبقى (خلاصة سلق السمك) فى عمل صلصة بيضاء خفيفة تقدم معها .

اللحوم أو الدجاج المسلوق

المضروب فى الخلط

يسلق اللحم البتلو أو الكندوز الأحمر الصغير أو الدجاج الصغير غير الدسم حتى ينضج تمامًا ، يضرب فى الخلط بعد نزع جلد وعظام الدجاج وقد يضاف إليه قليل من المرق ، يحفظ فى علب صغيرة فى الفريزر ، يسخن عند الطلب وقد يخلط بالأرز قبل تقديمه للمريض بكميات صغيرة .

صدر الدجاج بصلصة بيضاء خفيفة

يناسب مريض القرحة وأمراض القلب

المقادير :

- ٢ صدر دجاج نىء منزوع الجلد والعظم
- ١ بصلة صغيرة مقشرة مقطوعة نصفين
- ١ ورقة لاورا
- ١/٢ ملعقة شاي ملح
- ١/٢ كوب لبن بارد
- ١ ملعقة شاي دقيق
- قطعة زبد فى حجم اللوزة أو ملعقة شاي زيت ذرة

الطريقة :

- ١ - يغسل صدر الدجاج وينزع الجلد والعظم ويقطع قطعاً صغيرة منتظمة .
- ٢ - توضع قطع الدجاج فى إناء صغير ومعها البصلة المقطوعة وورقة اللاورا .
- ٣ - تغطى وترفع على نار هادئة حتى تنضج فى البخار المتصاعد منها وتشربه .
- ٤ - يخلط الدقيق باللبن البارد ويمزج جيداً .
- ٥ - يرفع على نار هادئة مع التقليب حتى ينضج الدقيق وتغلظ الصلصة خفيفاً .
- ٦ - تضاف قطعة الزبد أو الزيت وتبل خفيفاً بالملح ولا يضاف فلفل أو أى توابل أخرى .
- ٧ - تضاف قطع الدجاج الناضجة للصلصة وتقلب بعيداً عن النار .
- ٨ - يقدم منها كميات صغيرة فى المرة الواحدة وقد تجمل بوحدات من البسلة المسلوقة .



ملحوظة :

- يستفاد من جلد وعظم الدجاج والقطع المتبقية فى عمل مرق الدجاج (شورية) .

أرز أبيض لمريض القرحة

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز من الحصى ويغسل عدة مرات حتى يصفو لون الماء ، يصفى .
- ٢ - يوضع مرق الدجاج فى إناء ويرفع على النار .
- ٣ - تضاف ورقة اللاورا المكسرة وتبل خفيفاً بالملح .
- ٤ - يترك المرق حتى يغلى ، تنزع ورقة اللاورا ويضاف الأرز المصفى ويقلب ، يغطى ويترك حتى يبدأ الغليان .
- ٥ - تهدأ النار جداً (يوضع أسفل الإناء صفيحة) وتضاف قطعة الزيت أو الزيت ويقلب الأرز بخفة .
- ٦ - يترك الأرز على النار الهادئة حتى يتشرب السائل وينضج حوالى ١٥-٢٠ دقيقة .
- ٧ - يقدم دافئاً للمريض بكميات صغيرة لا تزيد عن ١ ملعقة كبيرة .

المقادير :

- ١ كوب أرز
- ٢ كوب مرقة دجاج غير دسم [لا تستعمل مكعبات المرق]
- ملعقة صغيرة زيت
- أو ملعقة كبيرة زيت ذرة
- ¼ ملعقة شاي ملح
- ورقة لاورا

ملحوظة :

- يقدم الأرز أيضاً لمرضى القلب وضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين ، وفى النقرس وأمراض الكبد وغيرها .

بطاطس بيورية خفيفة

لمريض القرحة

يستخدم فى عملها إناء تام النظافة حتى لا يتغير لونها ، والبطاطس الجديدة البيضاء تعطى ناتجاً ممتازاً .
ويجب عند تقديمها للمريض أن تكون خفيفة وهشة دافئة ، فإذا كان قوامها سميكاً لزجاً يجب أن تخفف بقليل من اللبن أو الماء وتضرب جيداً بالملعقة الخشبية قبل التقديم حتى تكون شهية .

الطريقة :

- ١ - تغسل البطاطس وتقشر ربيعاً وتقطع قطعاً متناسبة الحجم .
- ٢ - تلقى فى كمية كافية من الماء المغلى المضاف إليه الملح وتترك حتى يبدأ الغليان .
- ٣ - يغطى الإناء وتهادى الحرارة وتترك حتى تنضج تماماً وتشرب الماء .
- ٤ - يعد الإناء عن النار وتهرس البطاطس بشوكة من الصلب حتى تصبح ملساء ناعمة .
- ٥ - يعاد الإناء على النار ويضاف اللبن تدريجياً والزبد أو الزيت وتخفق بقوة بملعقة خشبية وهى على نار هادئة حتى تبيض وتنعم وتكون خفيفة هشة .
- ٦ - توضع كمية صغيرة منها فى طبق وقد تجمل بوحادات من البسلة المسلوقة وتقدم دافئة للمريض .

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس
- ١ ملعقة كبيرة زبد أو زيت ذرة
- $\frac{1}{4}$ - ١ كوب لبن
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح

ملحوظة :

- عدم إضافة فلفل أو أى توابل أخرى حتى لا تهيج معدة مريض القرحة والبطاطس البيورية من الأطباق السهلة الهضم .
- ١٠٠ جم بطاطس بيورية تعطى : ٢ جم بروتين - ٤ جم دهن - ١٢ جم كربوهيدرات ، ٩٤ سعراً .

مهلية الأرز المطحون

المقادير :

- ٢ ملعقة كبيرة أرز مطحون ناعماً
- ٣ كوب لبن
- ١ ملعقة متوسطة سكر
- دزة ملح
- ١ ملعقة شاي ماء ورد أو ماء زهر

الطريقة :

- ١ - يخلط مسحوق الأرز مع $\frac{1}{4}$ كوب من اللبن البارد ويقلب جيداً .
- ٢ - يسخن باقى اللبن ($2 \frac{3}{4}$ كوب) فى إناء ، ويرفع من على النار ويصب على مزيج الأرز واللبن مع التقليب الجيد بملعقة خشبية .
- ٣ - يعاد خلط اللبن إلى الإناء ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى ينضج الأرز ويغلظ قليلاً حوالى ٢ - ٣ دقائق .
- ٤ - يضاف الملح والسكر ويقلب ، ويعد الإناء عن النار .
- ٥ - يضاف ماء الورد أو ماء الزهر ويقلب الخليط .
- ٦ - تصب المهلية فى كاسات صغيرة أو أطباق بلور عميقة صغيرة (٤-٥ كاسات) .
- ٧ - تبرد المهلية وتقدم أو تحفظ فى الثلاجة لحين التقديم ، على أن تترك فترة خارج الثلاجة قبل تقديمها لمريض القرحة .

ملحوظة :

- بالنسبة للشخص العادى يمكن أن يرش سطح المهلية بالقرفة الناعمة أو المكسرات المفرية غليظاً أو فصوص الرمان فى حالة وجودها وتقدم باردة .
- تحلى المهلية خفيفاً بالنسبة لمريض القرحة .
- تناسب المهلية كثيراً من الحالات المرضية الأخرى .

تفاح بيوريه بالكريمة

الطريقة :

- ١ - تغسل التفاحة وتقشر ربيعاً وتقطع شرائح وتنزع البذور .
- ٢ - توضع فى إناء وتغطى بالماء وترفع على نار متوسطة حتى يبدأ الغليان .
- ٣ - يغطى الإناء وتهادئ الحرارة وتترك حتى تنضج تماماً .
- ٤ - يبعد الإناء عن النار ويضاف السكر واللبن أو الكريمة وتضرب فى الخلاط الكهربائى أو تهرس بشوكة من الصلب حتى تصير ناعمة تماماً .
- ٥ - تغرف كمية صغيرة منها فى كأس أو طبق بلور صغير وتجميل بوردة كريمة ، وتقدم باردة نوعاً .

المقادير :

- ١ تفاحة كبيرة
- $\frac{1}{3}$ كوب ماء
- ١ ملعقة متوسطة سكر ناعم
- ٢ ملعقة كبيرة كريمة مخفوقة أو لبن

كريمة خفيفة بالمولز وبياض البيض

بديلة للكريم شانتى

الطريقة :

- ١ - تقشر الموزة وتقطع ربيعاً ويضاف إليها بياض البيضة وعصير الليمون .
- ٢ - تخفق فى الخلاط (المضارب) على السرعة العادية حتى تتكون رغوة جامدة وتذوب الموزة .
- ٣ - تضاف ملعقة السكر الناعم ويستمر فى الخفق حتى يصير الخليط خفيفاً هشاً ، وتضاف الفانيليا ، وتقدم فى كأس صغيرة أو تكوّم على سطح خشاف التفاح والكمثرى وغيرها .

المقادير :

- صباغ موز كبير الحجم
- بياض بيضة ، قليل من الفانيليا
- قطرتان من عصير الليمون
- ملعقة كبيرة سكر ناعم

ملحوظة :

- هذه الكريمة خفيفة سهلة الهضم ، قليلة السعرات ، وتناسب كثيراً من الحالات المرضية .

ثالثاً - التهاب القولون المزمن

Cronic Ulcerative Colitis

القولون هو جزء من الأمعاء يبلغ طوله ١٥٠ - ١٨٥ سم ويبدأ من نهاية الأمعاء الدقيقة ، ويتكون من القولون الصاعد فى أيمن البطن ثم المستعرض فى أعلى البطن ثم النازل (المابط) فى أيسر البطن ، ثم المستقيم وفتحة الشرج .
ولذا يشعر مريض القولون بآلام فى كل البطن ، ويتميز التهاب القولون المزمن بآلام متكررة فى البطن وشعور بالانتفاخ ، وقد يتناوب حدوث إمساك وإسهال فى نفس المريض وأحياناً فى نفس اليوم .

أسباب التهاب القولون :

من أهم أسباب التهاب القولون هو الإصابة بالطفيليات مثل الدوسنتاريا الأميبية المزمنة والبلهارسيا المزمنة .
ويعتبر القولون العصبى من أكثر أمراض الجهاز الهضمى انتشاراً ، ومن أهم أسبابه القلق النفسى والاكتئاب ، ولذا يصاب به الأفراد المرهف الحس والذين يعانون من القلق بسبب كثرة التفكير والإرهاق فى العمل .
والقلق هو أخطر أسباب هذا المرض ، فكلما ازداد القلق ازداد المغص والألم واضطراب الهضم .
وهذه الأعراض تزيد من خوف المريض ، ويتحول إلى مريض مزمن لا هم له سوى المصران الغليظ ومتاعب البطن .
ويتردد كثيراً على الأطباء لعمل التحاليل المختلفة والعلاج الأساسى يتركز فى تنظيم الغذاء مع تناول العقاقير التى يسمح بها الطبيب لمنع تقلصات الأمعاء تهدئة المريض .

إرشادات غذائية تفيد مريض القولون المزمن

- ١ - تنظيم مواعيد الوجبات وأن تكون بكميات صغيرة وعلى فترات متعددة .
- ٢ - أن يتناول مريض القولون الطعام ببطء مع المضغ الجيد ، وأن يرتاح قبل وبعد تناول الطعام .
- ٣ - أن تكون الوجبات مرتفعة البروتينات ، قليلة الألياف بقدر الإمكان .
- ٤ - الامتناع عن تناول الخضر النيئة وبخاصة الورقية مثل الخس والجرجير وذات الألياف الصلبة كالخيار والفلفل الأخضر والقثاء والطماطم .
- ٥ - الامتناع عن تناول الفواكه الكثيرة البذور والألياف مثل الجوافة والتين الشوكي والبرشومي والفراولا والبلح الزغلول والمانجو والبطيخ والشمام .
- ٦ - الامتناع عن تناول لحوم الأوز والبط والحمام السمين واللحم الكندوز الدهنى الغليظ الألياف والكبد والمخ والكلاوى ، واللحوم المملحة كالبسطرمة والبلوبيف المحفوظ والسجق ، والأسماك الدسمة كالبورى والثعابين والسردين والأنشوجة وسمك البكلاه والبطارخ والتونة والفسیخ .
- ٧ - الإقلال من السكريات المركزة التى تزيد من التخمر فى الأمعاء وتكون غازات تتعب المريض مثل المربى والعسل الأسود والحلوى السكرية (الملبسات) والكنافة والبسبوسة والجاتو .
- ٨ - الامتناع عن التدخين والمشروبات الثقيلة مثل الشاى والقهوة المركزة والمشروبات الغازية والكحولية .
- ٩ - من المفيد تناول الخضراوات المسلوقة مثل الكوسة والجزر والبطاطس لأنها تكون أسهل هضماً وأقل فى الألياف .
- ١٠ - الاعتدال فى تناول الألبان قليلة والمنزوعة الدسم والجبن القليل المالح للحصول على الكالسيوم الضرورى للعظام والجسم .
- ١١ - نظراً لكثرة الممنوعات بالنسبة لمريض القولون ، فمن الأفضل إشراكه فى اختيار طعامه من المسموحات حتى لا يتذمر ويشكو ويرفض تناول الطعام .

نموذج لوجبات يوم كامل لمريض بالتهاب القولون

ماذا أكل يا دكتور ؟

الإفطار : شاي خفيف ، بليلة أو كورن فليكس مع قليل من اللبن (تصفى البليلة)

فول مدمس مهروس مصفى متبل خفيفاً - خبز ناشف .

١ بيضة مسلوقة نصف سلق ، عسل أبيض (ملعقة شاي)

الساعة ١٠ صباحاً : مشروب التليو أو الينسون أو النعناع محلى خفيفاً .

قطعة بقسماط .

الغداء : قطعة لحم بتلو أو دجاج أو سمك أبيض مسلوقة أو مشوية جيداً .

قطعة خبز ناشف ، كوسة مسلوقة .

مكرونه أو أرز مسلوق مضاف إليها قطعة صغيرة من الزبد أو زيت ذرة .

كمبوت تفاح أو كمثرى أو عصير جزر بالبرتقال مخففاً .

عصراً : كوب شاي خفيف بالنعناع

٢ قطعة بسكويت مارى أو قطعة كعك إسفنجى صغيرة .

العشاء : حساء خضر خفيف مصفى

كوب زبادى منزوع القشدة ، ملعقة عسل أبيض

بقسماط خفيف بدون سمس

ينظر أطباق مريض القرحة ص ١١٩

رابعًا - الإسهال

Diarrhea

هو من أكثر الحالات التي يتعرض لها الإنسان في جميع مراحل عمره ، وبالأخص الأطفال الصغار والرضع . ومن أعراض الإسهال أنه يكون مصحوبًا بألم في المعدة أو على شكل مغص حاد يظهر ثم يختفى ليعود ثانية ، وقد يكون الألم حادًا مستمرًا ، وإذا استمرت حالة الإسهال بضعة أيام يشعر المريض بهزال شديد وعطش ونقص في الوزن . ويتعرض الأطفال الصغار لحالات الإسهال بسبب تلوث اللبن وعدم العناية بنظافة الأدوات المستعملة في تحضير الرضعات أو الأطعمة التي يتناولونها ، والعدوى بالميكروبات ، وأيضًا من كثرة أكل المواد النشوية والخلويات أو الفواكه غير المغسولة جيدًا أو التي لم تنضج (الفجّة) أو التالفة .

ومن أسباب الإسهال عند الكبار :

- ١ - عدم غسل الخضراوات التي تؤكل نيئة بصفة خاصة والفواكه قبل تناولها .
- ٢ - القلق والأخبار المثيرة تنبه الأعصاب وتزيد من حركة الأمعاء الانقباضية .
- ٣ - تهيج أغشية الأمعاء بسبب ألياف الخضر الصلبة وقشورها وبذور بعض الفاكهة كالتين البرشومي والفراولا ، وأيضًا اللحوم الجامدة الألياف .
- ٤ - نقص حامض الكلورودريك بالمعدة ، فقد يسبب سرعة مرور المواد البروتينية والنشوية إلى الأمعاء الغليظة دون هضمها هضمًا تامًا ، فيحدث تخمر في الأمعاء ويحدث الإسهال .
- ٥ - كثرة استعمال المليينات ، وفي حالات التسمم الغذائي والدوستاريا الحادة ، وفي حالة الحميات .
- ٦ - الشراهة في الأكل وتناول كميات كبيرة من الأطعمة الدسمة والإكثار من الفاكهة وبخاصة الحمضية والخضراوات النيئة .

الغذاء المناسب فى حالات الإسهال

قد يكون الإسهال نتيجة للنزلات المعوية أو الدوسنتاريا أو التسمم الغذائى وفى هذه الحالات يراعى الآتى :

- ١ - يكون الغذاء فى اليومين الأولين مقصوراً على السوائل لتعويض الفاقد من سوائل الجسم عن طريق الإسهال . ومن السوائل المفيدة الشاى الخفيف بالليمون ، مشروب الكراوية أو الينسون أو النعناع أو التليو ، وتكون دافئة أو ساخنة نوعاً .
 - ٢ - عندما يتحسن المريض وتقل عدد مرات الإسهال يسمح له بغذاء خفيف مثل : الخبز المحمص الخفيف ، البقسماط بدون سمس ، حساء خضر خفيف مصفى ، حساء الفول الثابت بالكمون والليمون ، الأرز أو المكرونة المسلوقة ، البطاطس البيورية (المهروسة) ، الخضراوات المسلوقة المهروسة ، أى أطعمة قليلة الألياف جداً .
 - ٣ - أن يتجنب مريض الإسهال كل شئ غير مطهى ، وكل ما كان بارداً أو مثلجاً أو ساخناً جداً .
 - ٤ - معالجة الحالات المرضية المصاحبة للإسهال وعدم تناول أدوية بدون رأى الطبيب المعالج .
 - ٥ - يمتنع مريض الإسهال عن تناول اللبن والبيض ، واللحوم والأسماك المحمرة ، والبقول كالقول المدمس والعدس والفاصوليا البيضاء والكشرى .
 - ٦ - أن يمتنع عن تناول السلطة الخضراء والخضر النيئة والفواكه غير المطبوخة (تعمل كمبوت) .
 - ٧ - أن يمتنع عن الأطعمة المسبكة والصلصات والتوابل .
 - ٨ - تقليل كمية السكر فى الأطعمة والمشروبات التى يتناولها حتى يتحاشى حدوث تخمر بالأمعاء .
- وعندما تتحسن حالة المريض يعود تدريجياً إلى تناول الطعام العادى الصحى .

أطباق تناسب حالات الإسهال

فالودج (بالوظة) النشا بالليمون وماء الورد

المقادير :	الطريقة :
• ٢ ملعقة كبيرة نشا	١ - يضاف الماء البارد تدريجياً إلى النشا ويقلب بملعقة خشبية حتى يمتزج تماماً ويصير الخليط ناعماً .
• ٣ كوب ماء	٢ - يوضع في إناء مناسب ويرفع على نار متوسطة مع التقليب المستمر بالملعقة الخشبية حتى يبدأ الغليان .
• ١ ملعقة متوسطة سكر (سكر خفيف)	٣ - تهدأ النار ويستمر في التقليب حتى يغلي الخليط وينضج النشا .
• ١ ملعقة شاي عصير ليمون	٤ - يبعد الإناء عن النار ويضاف السكر وعصير الليمون ويقلب جيداً .
• ١ ملعقة شاي ماء ورد	٥ - يضاف ماء الورد مع التقليب وتصب بالوظة في أطباق صغيرة عميقة وتترك حتى تبرد .
	٦ - تقدم دافئة أو باردة نوعاً حسب حالة المريض .

مشروب ليمونادة دافئة

المقادير :	الطريقة :
• ١ كوب ماء مغلي	١ - توضع قشرة الليمونة المغسولة في أبريق ويضاف السكر .
• قشرة ليمونة	٢ - يصب عليها الماء المغلي وتغطى وتترك عدة دقائق حتى تستخلص نكهة القشرة .
• عصير ٢ ليمونة	٣ - يضاف عصير الليمون وتصفى الليمونادة وتقدم دافئة .
• ١ ملعقة متوسطة سكر	

ملحوظة :

- قد يرفع الماء والسكر والقشرة على نار هادئة حتى يغلي لمدة دقيقة . يصفى ويضاف عصير الليمون ويقدم .

حساء الفول النبات بالكمون والليمون

المقادير :

- ٢ كوب فول ناشف
- ماء للسلق (حوالى ٦ أكواب)
- بصلة مقطعة
- قليل من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

للتقديم : ليمون

الطريقة :

- ١ - يغسل الفول ويغمر بالماء البارد ويتقع لمدة ٤٨ ساعة (يومان) مع تغيير الماء ٣ مرات .
- ٢ - يقشر الفول النبات ويغسل ويوضع فى إناء ويغطى بالماء حوالى ٦ كوبات .
- ٣ - يرفع على النار ويترك حتى يغلى مع نزع الريم .
- ٤ - تضاف البصلة المقطعة ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الفول تمامًا حوالى ١ ساعة .
- ٥ - يهرس الفول من مصفاة أو يترك حتى يهدأ ويضرب فى الخلاط ويخفف بالماء إذا كان غليظاً - (وقد يترك بدون تصفية) .
- ٦ - يعاد للإناء ويضاف إليه قليل من الملح والكمون ويقلب حتى يبدأ الغليان .
- ٧ - يرفع من على النار ويصب فى سلطانية الحساء ويعصر عليه الليمون .
- ٨ - يقدم ساخناً ومعه خبز محمص .

ملحوظة :

- بالنسبة للشخص العادى يضاف ١ ملعقة كبيرة زيت للحساء ويقدم معه خبز وسلطة خضراء كوجبة خفيفة .

حساء البطاطس المهروس

المقادير :

- ٣ ثمرة بطاطس متوسطة
- ٢ جزرة مقشرة مقطعة حلقات
- ١ بصلة مقشرة مقطعة
- ٢ عود كرفس مقطع الورق والسيقان
- ٦ كوب مرق دجاج غير دسم أو ماء
- ¼ كوب لبن ، ملح

الطريقة :

- ١ - تغسل البطاطس وتقشر وتقطع قطعاً متساوية .
- ٢ - توضع في إناء ويضاف إليها الجزر والبصلة والكرفس وتغطى بالمرق أو الماء وترفع على النار
- ٣ - عندما تصل للغليان يترك الريم ويغطى الإناء وتهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج الخضار تماماً ، وقد يضاف ماء إذا لزم الأمر .
- ٤ - ترفع من على النار ويترك الحساء حتى يهدأ ويضرب في الخلاط أو يصفى من مصفاة الخضار السلك .
- ٥ - يعاد الحساء إلى الإناء ويوضع على النار ويضاف اللبن مع التقليب ويجب أن يكون قوام الحساء غليظاً نوعاً ، ويترك حتى يصل للغليان .
- ٦ - يصب في سلطانية الحساء ويقدم ساخناً .

ملحوظة :

- للسليم : يرش السطح بالجبن الرومي المبشور عند التقديم .

ماء التفاح

يفيد في حالات الإسهال ومرضى القلب والقرحة وللبدين بين الوجبات بدون سكر .

الطريقة :

المقادير :

- ١ - يغسل التفاح ويقطع بقشره إلى شرائح رفيعة مع نزع البذور ويوضع في الماء .
- ٢ - تفاحة كبيرة
- ٢ كوب ماء
- ٣ - تضاف قشرة الليمونة ويرفع التفاح والماء على النار حتى يغلي .
- ٣ - يغطى وتهب النار تماماً ويترك حتى ينضج ويضاف ماء إذا احتاج الأمر .
- ١ ملعقة رقيقة من الليمون
- ١ ملعقة متوسطة سكر (وقد لا يضاف)
- ١ - يصفى مع هرس التفاح ويخفف بالماء ويضاف ماء الورد والسكر في حالة استعماله .
- ١ - يلفظ في دورق ويغطى ويستعمل كشراب للمرضى بين الوجبات .
- ١ - ملعقة ماء ورد

مشروب التليو الساخن

- ١ - تغسل ملعقة كبيرة من أوراق التليو ، وتوضع في إناء وتغطى بالماء البارد حوالى $\frac{1}{4}$ كوب .
- ٢ - يرفع الإناء على النار حتى يغلي الماء لمدة ١ دقيقة فتسرب مواد النكهة إلى الماء ، يبعد الإناء عن النار ويغطى ويترك ٥ دقائق - يصفى ويستعمل وقد يحلى خفيفاً بالسكر .

مشروب الكراوية والينسون الساخن

- ١ - تنقى الكراوية أو الينسون وتغسل جيداً ، وتغطى بالماء البارد ١ كوب لكل ملعقة صغيرة .
- ٢ - يرفع الإناء على النار حتى يبدأ الغليان ، يترك لمدة دقيقة حتى تتسرب مواد النكهة إلى الماء ، يبعد عن النار ويغطى .
- ٣ - يصفى ويحلى خفيفاً بالسكر ويقدم دافئاً .

ملحوظة :

- في حالة استعمال أكياس الكراوية والينسون والكمون والنعناع الجاهزة يغلى الماء على النار ويصب على الكيس في الكوب (كما في الشاي الكشرى) .
- يترك بضع دقائق حتى يستخلص اللون ومواد النكهة ويقدم .

خامساً - الإمساك

Constipation

من المتاعب والمضايقات الشائعة التي يتعرض لها الفرد حدوث الإمساك ، ومن المعتاد أن يكون المعدل الطبيعي لتفريغ الأمعاء من الفضلات (التبرز) مرة كل ٢٤ ساعة ، وعند بعض الأفراد تتم العملية على مرتين أو ثلاث مرات في اليوم ويعتبر ذلك شيئاً طبيعياً ، كما أن عند البعض الآخر يتم إخلاء الأمعاء كل يومين أو ثلاثة بصورة منتظمة طبيعية . ومن المفيد والمريح للإنسان أن يعود نفسه على تفريغ الأمعاء من الفضلات في أوقات منتظمة يومياً مثل بعد الإفطار صباحاً ، فعندما يدخل الطعام على معدة خالية صباحاً ، فإن ذلك يساعد على تحريك الأمعاء بقوة ويشعر الفرد برغبة شديدة في طرد المخلفات خارجاً .

من أسباب الإمساك :

- ١ - قد يكون الإمساك بسبب إهمال الشخص الذهاب إلى دورة المياه لتفريغ فضلات الأمعاء ، إما لانشغاله أو لعدم وجود مكان مناسب .
- ٢ - أن يقتصر طعام الشخص في معظم الأوقات على الأطعمة الجافة القليلة الألياف كالساندوتش والفطائر والخبز الطازج والبسكويت ، ولا يحتوي على أطعمة غنية بالألياف كالخضراوات الطازجة والمطهية والفاكهة التي تساعد على التخلص من الفضلات .
- ٣ - كثيراً ما يكون سبب الإمساك تعود الشخص على استعمال المليينات باستمرار ، فهي تنشط جدار الأمعاء وتجعلها تنقبض انقباضات عنيفة جداً تمنع طرد محتوياتها ، وهنا يكون التأثير عكسياً ويطول بقاؤها في الأمعاء ، ويؤدي ذلك إلى حالة مرضية مزمنة يصعب علاجها .
- ٤ - قلة الحركة وخاصة بالنسبة للمسنين الذين لا يقومون بأي مجهود ، فإن مجرد الحركة صباحاً والمشي داخل المنزل ينشط الجهاز الهضمي ويساعد في معالجة الإمساك .
- ٥ - تغيير المكان كما في حالات السفر والمبيت في أماكن غير مألوفة بعيداً عن المنزل وما تعود عليه الشخص .
- ٦ - تعاطي أدوية تحتوي على أملاح الحديد تساعد على الإمساك .
- ٧ - كثرة استعمال الحقنة الشرجية فيتعود الجسم على ذلك ويصعب التبرز بدونها وأيضاً كثرة استعمال (شطاف المرحاض) .
- ٨ - عدم شرب سوائل كافية لتلين الفضلات .

نموذج لوجبات يوم كامل لحالات الإمساك تحتوى على نسبة عالية من الألياف

صباحاً : (على الريق) كوب من الماء أو عصير فاكهة كالبرتقال أو البرقوق أو ثمار القراصيا .

الإفطار : فول مدمس بالزيت والليمون مع خيار وطماطم
بليلة قمح باللبن والسكر ، جبن أبيض
خبز ، زبد ومربى ، شاي خفيف

الساعة ١٠ صباحاً : برتقالة أو عصير فاكهة أو طماطم

الغداء : قطعة لحم أو دجاج أو سمك مطهية حسب الرغبة
خضار مطهية : تورلى ، ملوخية ، بامية ، خرشوف ، كوسة .
سلطة خضراء بالزيت والليمون [خس ، خيار ، فلفل أخضر ، .. إلخ]
 $\frac{1}{4}$ رغيف أو ٢ ملعقة أرز
فاكهة كالبطيخ أو خشاف (نقع) بلح أو تين أو قراصيا

عصراً : شاي خفيف باللبن أو فاكهة أو عصير .

العشاء : حساء خضار مقطعة ، ١ بيضة مسلوقة مع طماطم
خبز ، زبد وعسل أبيض ، فاكهة

إرشادات :

- ١ - تمنع الفطائر والحلوى الدسمة والأطعمة المحمرة .
- ٢ - أن يتناول الشخص الماء بكثرة طوال اليوم .
- ٣ - الابتعاد عن المخللات والتوابل والمواد الحريفة التى تسبب البواسير .
- ٤ - استعمال الزيوت فى السلطة ، قليل من القشدة ، أو الزبد ، وخاصة للنحيف .
- ٥ - الإقلال من الشيكولاتة ، الشاي الثقيل ، القهوة المركزة ، الليمونادة .

السلطة الخضراء وبخاصة الخضرة الورقية تحتوى على نسبة عالية من الألياف والماء .

نموذج لوجبات يوم كامل لحالات الإمساك للمسنين

نظرًا لضعف الجهاز الهضمي في عمليات الهضم تعطى للمسن أطعمة تحتوي على ألياف لينة مطهية .

الإفطار : شاي خفيف باللبن .

٢ بيضة مسلوقة نصف سلق أو فول مدمس مقشر بالزيت والليمون الخفيف .
خبز مقدد أو شامي مدهون بالزبد والعسل الأبيض .

الساعة ١٠ صباحًا : كوب من عصير البرتقال أو ينسون أو نعناع دافئ .

العشاء : حساء خضر مصفى ، قطعة من اللحم البتلو أو الدجاج أو السمك
مكرونة بالزبد أو زيت الذرة أو بطاطس بيورية خفيفة بالزبد واللبن
كستردة أو كمبوت تفاح أو كمثرى أو أى فاكهة أو خشاف .

عصرًا : كوب شاي باللبن ، قطعة كعك إسفنجي .

العشاء : حساء خضر مصفى أو حساء طماطم
قطعة جبن أبيض قليل الملح أو كوب زيادى
خبز مقدد أو شامي خفيف
مهلبية خفيفة ، أو بليلة باللبن مصفاة
عند النوم : كوب من الينسون أو التليو الدافئ

إرشادات :

- ١ - تمنع الخضراوات النيئة ويسمح بعصير الفاكهة أو كمبوت .
- ٢ - يعطى خشاف فاكهة بعد طهيها مثل التين ، البلح ، القراصيا .
- ٣ - تمنع اللحوم الكبيرة الخشنة الألياف ، والمكسرات ، والتوابل والأطعمة الحريفة .
- ٤ - تناول الماء والسوائل بكثرة وبخاصة الدافئة .

سلطة الخرشوف

الخرشوف كثير الألياف ويساعد على ليونة الفضلات .

المقادير :

● ٦ خرشوفات

● ١ طماطم متوسطة مقطعة مكعبات

● ٢ ثمرة كوسة مسلوقة مقطعة مكعبات

● ٢ فص ثوم مفرى

● $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي نعناع

صلصة فرنسية :

● ١ ملعقة كبيرة زيت

● ١ ملعقة كبيرة خل

● $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي سكر

● ملح ، فلفل

الطريقة :

١ - تنزع الأوراق الخشنة للخرشوفة وتقشر الأجزاء الجامدة من الجوانب والقاعدة وينزع الزغب بملعقة شاي .

٢ - تقطع الخرشوفة أرباع وتلقى مباشرة في ماء وعصير ليمون .

٣ - يسلق الخرشوف في ماء مغلي مضافاً إليه عصير ليمون وملعقة دقيق تفكك أولاً في قليل من الماء البارد قبل إضافتها .

٤ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الخرشوف ويشرب ماء السلق حوالى ١٠ دقائق .

٥ - يرفع الخرشوف من الإناء ويبرد ثم يخلط مع مكعبات الكوسة المسلوقة ومكعبات الطماطم والثوم المفرى والنعناع .

٦ - يوضع الخليط في طبق السلطة .

٧ - تعمل الصلصة الفرنسية وذلك بخفق الزيت مع الخل والسكر والملح والفلفل باستعمال الشوكة .

٨ - تصب على الخضضر وتقلب معها وتوضع السلطة في الثلاجة

٩ - تقدم باردة .

ملحوظة :

● هذه السلطة تناسب كثيراً من الحالات المرضية الأخرى وللبدن أيضاً بدون الزيت في السلطة .