
البَابُ الْخَامِسُ

- * مرضى السكر والغذاء المناسب .
- * أمراض الكبد والغذاء المناسب .



الليمونادة وعصير البرتقال والجريب فروت والطماطم وكلها مخففة وقليلة السكر .
تعطى بكميات صغيرة في أمراض القلب وكثير من الحالات المرضية .

مرضى السكر والغذاء المناسب

Diabetes Mellitus

يظهر السكر فى بول الإنسان إذا ارتفعت نسبته فى الدم عن المعدل الطبيعى للشخص الصائم من ٨ - ١٢ ساعة بعد آخر وجبة وهو ٨٠ إلى ١٢٠ ملجم٪ . ويرجع ذلك إلى عدم قدرة البنكرياس بالجسم على إفراز هورمون الأنسولين اللازم لتنظيم عمليات التمثيل الغذائى للمواد السكرية والنشوية .

البول السكرى البسيط :

ويحدث غالبًا عند كبار السن (بعد الأربعين) وعادة يكونون أميل للبدانة ، وفى هذه الحالة لا يستلزم علاجهم سوى اتباع نظام غذائى (عن طريق تقليل كميات الطعام اليومى) دون الحاجة إلى استعمال العقاقير . وقد أثبتت الدراسات والإحصائيات أن حوالى ٥٠٪ من مرضى السكر لا يتبعون النظام الغذائى الموصوف لهم رغم أن القيود الغذائية أصبحت قليلة وبالأخص لمن كانت أوزانهم طبيعية ويأكلون باعتدال .

البول السكرى الشديد :

ويحدث عادة عند الأطفال والشبان ، وهؤلاء يجب أن تفحص حالة كل منهم على حدة ليقرر الطبيب العلاج المناسب لكل حالة وما إذا كان المريض فى حاجة لتعاطى الأنسولين .

من أسباب المرض :

- ١ - قد تكون الوراثة هى السبب فى حدوث المرض ، وكننتيجة للأبحاث المستمرة لوحظ أن المرض يحدث فى سن أصغر مع تعاقب الأجيال فى العائلات التى لها تاريخ للإصابة بالبول السكرى .
- ٢ - تعتبر السمنة من أهم أسباب الإصابة بالمرض ، وقد يفيد إنقاص الوزن فقط فى شفاء المريض .
- ٣ - يحدث مرض السكر فى جميع مراحل العمر من الطفل الرضيع إلى الشخص الكبير والمسن ولكن نسبة الإصابة بالمرض تكون أكبر ابتداءً من سن ٤٥ سنة فما فوق ويلاحظ أن معظمهم يعانون من البدانة عند تشخيص المرض .

ومن أعراض المرض :

كثرة الأكل ، العطش المستمر ، كثرة التبول ، فقد فى الوزن وبخاصة الأطفال ، ظهور السكر (الجلوكوز) بالبول وجفاف الجلد إلى حد ما .

الاتجاهات الحديثة في تغذية مرضى السكر

أثبتت الأبحاث أن غذاء مريض السكر المحتوى على النشويات يؤدي إلى تحسن مستوى السكر في الدم ويزيد من مستوى الاستجابة للأنسولين ، فيمكن لمريض السكر أن يزيد من النشويات ويقلل من الدهون .

- النشويات : كالحبذ البلدى الأسمر وهو يغنى عن الخبز الإفرنجى والشامى والتوست ، ويمكن تناوله فى الحد المسموح وهو أقل ضرراً على المريض بحيث لا تزيد الكمية عن ٢٥٠ - ٣٠٠ جم فى اليوم (٥٥ - ٦٠ ٪ من السعرات) .
- السكريات : تقلل كثيراً كمية السكريات كالسكر والمربى والحلويات المسكرة ، أما غسل النحل فيفضل عن السكر لأنه أقل ضرراً وهو قلوئى التأثير فى الجسم ، ولا يستعمل السكرين لخطورته .
- البروتينات : هامة لمريض السكر لعمليات البناء وتعويض الفاقد من الأنسجة وتكون فى حدود ٢٥ - ٣٠ ٪ من السعرات اليومية .

- الدهون : مثل الزيت والسمن والزيت تقلل بحيث لا تزيد عن ٢٠ - ٢٥ ٪ من السعرات اليومية .

وتتوقف الاحتياجات الغذائية لمريض السكر على عدة عوامل :

١ - السن : تختلف الاحتياجات الغذائية للطفل عن المراهق أو البالغ أو المسن .

٢ - الوزن : مرضى السكر ذوو الأوزان الكبيرة يحتاجون لغذاء قليل السعرات ، فى حين يحتاج النحاف منهم إلى كمية كبيرة من السعرات .

٣ - الحالة الفسيولوجية : مثل النمو والحمل والرضاعة ، فتزيد الحاجة إلى السعرات الإضافية .

٤ - النشاط : فالمريض البدين الذى لا يزاوول نشاطاً ملحوظاً يحتاج إلى سعرات حرارية أقل من الشخص العادى [يحتاج ٢٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من وزنه] ومريض السكر ذو الوزن المناسب ويزاوول نشاطاً متوسطاً يحتاج ٣٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من وزنه .

الطفل سن ستة : يحتاج إلى ١٠٠٠ سعر حرارى فى اليوم ويزاد مقدار ١٠٠ سعر حرارى لكل عام زيادة .

الطفل سن ٦ سنوات : يحتاج إلى ١٥٠٠ سعر حرارى فى اليوم ، وتزيد أو تنقص حسب نقص أو زيادة الوزن .

المراهق (فترة النمو) : يحتاج إلى ٣٠٠٠ - ٣٦٠٠ سعر حرارى فى اليوم فى حين تحتاج البنات فى نفس الفترة من

العمر إلى ٢٤٠٠ - ٢٧٠٠ سعر .

السيدة الحامل : يجب ألا تزيد السعرات اليومية عن ٣٦ سعراً لكل كيلو جرام من وزن الحامل .

رجل بالغ متوسط النشاط : يحتاج إلى $٣٠ \times ٧٠ = ٢١٠٠$ سعر فى اليوم .

ويوصى مريض السكر :

بأن يتناول النشويات الغنية بالألياف مثل العيش البلدى والعيش السن (عيش الردة) والبقول المدمس غير المقشور والجزر والبلبلة بدون تصفية ، والكورن فليكس والسلطة والفواكه غير المصفاة كالمواخ (برتقال ، جريب فروت) ، مع تقليل الدهون فى طهى الأطعمة ، فقد أثبت ذلك فاعليته فى تحسين مستوى السكر فى الدم ، كما أن هذه الأطعمة تساعد فى خفض نسبة الكوليسترول والجليسيريدات الثلاثية فى الدم .

نموذج لوجبات يوم كامل لمريض بالسكر

(شخص بالغ)

هذه الوجبات تمد الشخص بحوالى ١٨٠٠ سعر حرارى ، ٩٥ جم بروتين
 $\frac{1}{4}$ رغيف بلدى (٣٥جم) أو ٢ شريحة خبز رجييم (بسكو مصر) ١٥ جم أو $\frac{1}{4}$ رغيف عيش ساندوتش صغير (٢٠جم) .
إفطار : ٥٠ جم جبن أبيض قليل الدسم (حجم $\frac{1}{4}$ ٢ قطعة جبن نستو) أو ٢ بيضة مسلوقة أو مقلية فى مادة دهنية قليلة

٢ ملعقة كبيرة فول مدمس بالزيت والليمون
١ كوب شاي أو شاي باللبن منزوع الدسم بدون سكر
 $\frac{1}{4}$ رغيف بلدى (٧٠جم) أو يستبدله ب ٢ ملعقة كبيرة أرز أو مكرونة
٢٠٠ جم لحم أحمر بتلو أو كندوز مشوى أو $\frac{1}{4}$ دجاجة ، أو ٣٠٠ جم سمك مشوى .

غداء : ٢٠٠ جم (طبق متوسط) خضر مطبوخة أو تورلى من غير بطاطس (نبيّ فى نبيّ)
٢٥٠ جم (طبق كبير) سلطة خضراء (خس - خيار - جرجير .. إلخ) .
الحلو : برتقالة أو تفاحة صغيرة أو موزة صغيرة أو كمثرى أو ١٠ حبات عنب أو ٣ بلحات بالنوى أو ٢ برقوق أو مشمش أو خوخة أو واحدة جوافة متوسطة أو شريحة بطيخ صغيرة .

عصرًا : شاي أو قهوة خفيفة بدون سكر أو $\frac{1}{4}$ كوب عصير برتقال بلدى مخفف بدون سكر .

عشاء : $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{4}$ رغيف بلدى (٧٠جم) أو ٢ شريحة خبز توست رجييم
٤٠ جم جبن قريش مع خيار وخس أو كوب زبادى مع ملعقة متوسطة عسل أبيض .
واحدة كمثرى .

قد لا تناسب هذه الوجبات بعض مرضى السكر ويتوقف ذلك على نسبة السكر فى الدم وعمر وحالة المريض
وما يقرره الطبيب المختص .

ماذا يأكل مريض السكر إذا شعر بالجوع

بعد تناول الطعام

يمكنه أن يتناول كميات صغيرة من هذه الأطعمة :

بيضة مسلوقة ، قطعة جبن قريش أو أبيض قليل الدسم (٢٠ جم)
شريحة رقيقة لحم أو دجاج أو سمك (٣٠ جم)
خس (٤ - ٥ ورقات) ، خيار (٢ صغيرة) ، قثاء
طماطم (واحدة متوسطة) ، جرجير ، فلفل خضراء متوسطة
خضراوات مسلوقة متبلّة خفيفاً بالملح والليمون (كوسة - فاصوليا خضراء - بسلة) .

أطعمة يمكن استبدالها لمريض السكر

يمكن أن يستبدل $\frac{1}{4}$ رغيف خبز بلدى بواحد من الآتى :

٢ ملعقة كبيرة أرز أو مكرونة بدون صلصة بيضاء أو ٢ ملعقة كبيرة فريك (مثل الأرز فى كمية النشا تقريباً) ،
٣ طعميات متوسطة ، قطعة بطاطس صغيرة (٣٠ جم) مسلوقة ، ٢ ملعقة كبيرة كشرى (عدس وأرز) ، ٢ مغرفة حساء
عدس ، $\frac{1}{4}$ علبة تونة صغيرة ، ٣ حبات زيتون أسود ، ١ ملعقة متوسطة طحينة بالليمون أو الخل ، ٢ ملعقة كبيرة بسلة
مسلوقة ، ١ ملعقة صغيرة مربى ، ١ ملعقة كبيرة عسل أبيض .

ملحوظة :

- الخبز الناشف به نسبة نشويات مثل الخبز الطرى ولكنه فقد جزءاً من الماء .
- البرغل والفريك يحتوى تقريباً على نفس نسبة النشا بالأرز .

دجاج مشوى بالزعر

يناسب مريض السكر والبدن ومريض القلب .

المقادير :

- ١ دجاجة ممتلئة صغيرة السن
- ١ بصلة متوسطة مفرومة غليظاً
- ٢ فص ثوم مفروم (اختياري)
- عصير ٣ ليمونات كبيرة
- قرفة ناعمة ، ملح ، فلفل
- ١ ملعقة كبيرة زعتر جاف
- ورقة لاورا مكسرة

الطريقة :

- ١ - تغسل الدجاجة بالدقيق والملح وتشطف وتجفف .
- ٢ - تقطع أربعة أجزاء مع نزع عظام الصدر البارزة .
- ٣ - تدق خفيفاً بالشاكوش لفرد القطع .
- ٤ - يخلط البصل المفروم والثوم وعصير الليمون والقرفة والفلفل واللاورا . ويوضع في سلطانية تنقع فيه قطع الدجاج لمدة لا تقل عن ساعة ، (يضاف الملح في نهاية النضج حتى لا تتسرب العصارات من الدجاج) .
- ٥ - تجهز شواية مقفولة بغطاء أو حسب الرغبة (شواية سيتنلس ستيل بغطاء وشبكة سلك ترفع عليها قطع الدجاج حتى لا تحترق أو تختلط بالمادة الدهنية المتساقطة من الدجاج) .
- ٦ - ترص قطع الدجاج المتبل على الشبكة السلك وترش جيداً بالزعر .
- ٧ - تغطي الشواية وتوضع على نار هادئة حتى يتشرب الدجاج السوائل والأبخرة المتصاعدة منه في أثناء الشى لمدة حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- ٨ - يكشف الغطاء في نهاية مدة النضج ويرش الدجاج بالملح ويترك حتى يحمر السطح .
- ٩ - قد نوضع الشواية في الفرن حتى ينضج وتكشف في النهاية لتحميم السطح .
- ١٠ - يستغنى تماماً عن المادة الدهنية المتساقطة في قاع الشواية .
- ١١ - ترص قطع الدجاج في طبق التقديم وتجميل بالخضر المسلوقة .
- ١٢ - أو تقدم مع أرز أبيض أو مكرونة ساخنة بالزبد أو الزيت وسلطة خضراء وهذا بالنسبة للشخص العادى .

ملحوظة :

- ١٠٠ جم دجاج مشوى ($\frac{1}{4}$ صدر بدون عظم) تعطى : ١٩٨ سعراً - ٢٢ جم بروتين ١٢ جم دهن - ١,٣ ملجم حديد .

شرائح السمك المشوى

تختار سمكة واحدة كبيرة تزن كيلو جراماً إما قشر بياض أو بلطى أو وقار تقطع ترانشات كبيرة سمك $2\frac{1}{4}$ سم للقطعة .

المقادير :

- ٤ - ٦ قطعة سمك كبيرة (ترانشات)

خليط التتبيل :

- ١ ملعقة كبيرة زبد أو زيت ذرة
- ١ ملعقة شاي بقودونس مفروم
- ١ ملعقة شاي كرفس مفروم
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون
- ملح ، فلفل ، كمون مطحون

للتقديم :

- فاصوليا خضراء مسلوقة أو سوتيه بالزيت
- أنصاف طماطم مشوية

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل جيداً ويقطع بسكين حاد إلى ترانشات سمكة $2\frac{1}{4}$ سم .
- ٢ - يخلط الزبد أو الزيت بالبقودونس والكرفس المفروم وعصير الليمون والتوابل .
- ٣ - تغطى قطع السمك بخليط التتبيل جيداً - وتحفظ فى الثلاجة مغطاة لمدة لا تقل عن ١ ساعة .
- ٤ - تجهز شواية وتفضل السيتنلس ستيل - تدهن الشبكة السلك خفيفاً بالزيت وتسخن الشواية جيداً على النار .
- ٥ - ترفع قطع السمك المتبله وترص على الشبكة الساخنة وتترك على نار متوسطة حتى ينضج السطح السفلى للسمك لمدة حوالى ١٥ دقيقة .
- ٦ - تقلب القطع وتترك حتى ينضج السطح الآخر لنفس المدة ويحمر السطح .
- ٧ - ترش القطع فى أثناء النضج بياقى خليط التتبيل حتى لا تجف قبل النضج .
- ٨ - ترص ترانشات السمك المشوية فى طبق التقديم وتجميل بفاصوليا خضراء مسلوقة متبله بالملح والفلفل وعصير الليمون ، وأنصاف طماطم مشوية فى الفرن .

ملحوظة :

- ١٠٠ جم سمك مشوى (١ ترنشة) تعطى : ١٤٩ سعراً - ١٨ جم بروتين - ٥ جم دهن - ١,١ ملجم حديد .
- قد يستغنى عن المادة الدهنية فى خليط التتبيل .
- الفرق بين الخضر المسلوقة والخضر السوتيه أن الخضر السوتيه تقلب وهى ساخنة فى قليل جداً من الزيت السائح أو زيت الذرة وذلك بعد سلقها فتكسبها طعماً مستحباً .



شرايح السمك المشوى (ترانشات) مع خضر مسلوقة أو سوتيه
[يناسب السليم والمريض]

أمراض الكبد والغذاء المناسب

Liver Diseases

يعتبر الكبد من أهم الأعضاء الموجودة بجسم الإنسان وذلك لتعدد وتنوع الوظائف الحيوية التي يقوم بها في الجسم ، ففيه يتخزن الكثير من العناصر الغذائية مثل الفيتامينات الذوابة في الدهون ، وفيتامين ب١٢ ، والجلوكوز على صورة جليكوجين وغير ذلك من الوظائف الهامة ، فإذا حدث خلل أو مرض في الكبد يكون تأثيره ضار بالغ الخطورة على الجسم ، وأمراض الكبد تحتل المركز الأول بين الأمراض الأخرى والتي قد تؤدي إلى الوفاة .

وهناك نوعان من التهاب الكبد :

١ - التهاب الكبد الحاد (المعروف بالوبائي) .

٢ - التهاب الكبد المزمن .

والتهاب الكبد الوبائي والمعروف أيضا بمرض الصفراء هو الأكثر شيوعًا ، ويحدث نتيجة لإصابة الكبد بفيروس خاص ينتقل إلى جسم الإنسان بعدة طرق :

١ - عن طريق تناول طعام ملوث بالفيروس .

٢ - نتيجة الاختلاط المباشر بالمرضى أو استعمال أدواته مثل المعلقة أو الكوب وخلافه (فيروس أ) .

٣ - عن طريق الحقن العضلي أو الوريدي بإبرة ملوثة بالفيروس .

٤ - عن طريق نقل الدم الملوث .

٥ - استعمال أدوات غير معقمة ومطهرة ضد الفيروس عند إجراء بعض العمليات البسيطة .

٦ - علاج الأسنان بأدوات غير مطهرة ضد الفيروس .

٧ - استعمال أدوات الزينة بين السيدات كالتى تستخدم فى تقليم الأظافر (باديكير - مانيكير) وقطع الجلد الزائد حول الأظافر (فيروس ب ، سى) .

من أعراض التهاب الكبد الوبائي :

ميل للقيء وفقد الشهية ويتغير لون البول إلى اللون البنى الداكن مثل الشاي الثقيل مع ارتفاع فى درجة الحرارة وشعور بالآلام فى البطن ، ويقرر هذا الفحص الطبى وتحاليل الدم الضرورية .

والتهاب الكبد المزمن قد يكون نتيجة لالتهاب المارة المتكرر أو سوء التغذية فى الأطفال أو إدمان المشروبات الروحية ، أو نتيجة لإهمال علاج التهاب الكبد الوبائي ، وقد يتطور المرض ويؤدى إلى تليف الكبد .

إرشادات غذائية فى أمراض الكبد

- ١ - الحرص عند تناول الأطعمة خارج المنزل فى المصدر الأول لنقل العدوى .
- ٢ - العناية التامة عند غسل الخضراوات والفاكهة والنظافة التامة للأواني والأدوات التى تستعمل فى تجهيزها ، وبخاصة التى تؤكل نيئة وعند تحضير غذاء الأطفال الصغار .
- ٣ - الابتعاد عن مسببات المرض وعدم إدمان المشروبات الكحولية وعلاج التهاب المرارة المتكرر .
- ٤ - زيادة نسبة النشويات فى الطعام كالأرز والمكرونة والبطاطس والمشروبات السكرية لأن الزائد منها يحزن فى الكبد فى صورة جليكوجين (سكريات مركبة) وبذلك يقى الكبد من الآثار الضارة لترسيب الدهون به .
- ٥ - تناول البروتينات ذات القيمة الحيوية العالية مثل اللحم البتلو و صدر الدجاج والأسماك البيضاء غير الدهنية ، وتكون كلها مسلوقة .
- ٦ - الإقلال من الدهون المشبعة مثل الزبد والسمن الطبيعى والصناعى ويستعمل قليل من الزيوت غير المشبعة مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس وزيت بذرة القطن وزيت فول الصويا .
- ٧ - تقليل ملح الطعام فى الأكل والامتناع عن المخللات والتوابل والأطعمة الحريفة مثل الشطة والمستردة والكارى .
- ٨ - اتباع إرشادات الطبيب المعالج من حيث تناول الفيتامينات الضرورية مثل فيتامين ب المركب وأملاح الزنك والابتعاد عن العقاقير التى تضر الكبد .

التغذية فى الفترة الحادة لأمراض الكبد

الفترة الحادة تكون عادة مصحوبة بميل للقيء ، وتقتصر التغذية فيها على السوائل السكرية والشربات وعصير الفواكه المحلاة بالسكر .

ومع تحسن حالة القيء يمكن أن يتناول المريض الخضراوات المسلوقة مثل الجزر والكوسة والبطاطس ، والفواكه المطبوخة كالتفاح والكمثرى ، والعسل الأبيض والمربى إلى جانب السوائل .

نموذج لطعام يوم كامل لمريض بالتهاب الكبد

يحتوى على كميات كبيرة من المواد النشوية والسكرية وكميات معتدلة من البروتينات وكميات قليلة من الزيوت .

الإفطار : شاي خفيف محلى بالسكر أو بلبن منزوع الدسم .

فول مدمس مقشر بقليل من الزيت والليمون أو جبنة قريش قليلة الملح أو بيضة مسلوقة (مرتين فى الأسبوع) .

خبز شامى أو توست ، عسل أبيض أو مربى .

الساعة ١٠ صباحاً : مشروب محلى بالسكر ، بسكويت خفيف أو قطعة كعك إسفنجى .

الغداء : حساء طماطم أو حساء خضر خفيف أو حساء بلسان العصفور قطعة صغيرة لحم أحمر أو صدر دجاج منزوع الجلد أو أرنب أو سمك غير دهنى وكلها تكون مسلوقة .

خبز أو أرز أو مكرونة مسلوقة ، خضر نئى فى نئى بدون لحم وبدون مادة دهنية ، سلطة خضراء ، فاكهة أو كمبوت مطبوخة .

عصراً : مشروب محلى بالسكر ، قطعة كعك إسفنجى أو بقسماط .

العشاء : خبز ، زبادى منزوع الدسم أو جبن أبيض أو قريش قليل الدسم والملح ، عسل أبيض أو مربى ، فاكهة .

التغذية فى حالات تليف الكبد

يفضل تقديم وجبات صغيرة على فترات لمريض الكبد ، ويلتزم بإرشادات الطبيب مثل تقليل الملح فى الطعام إلى أقل درجة ممكنة ، ويعطى المريض بروتينات سهلة الهضم مثل بياض البيض المسلوق ، وصدر الدجاج المسلوق المنزوع الجلد ، هذا بالإضافة إلى العقاقير والمستحضرات الطبية الغنية بالبروتينات التى يصفها الطبيب والسوائل السكرية .

التهابات وحصى المرارة

عادة ما يشكو مريض التهاب المرارة من سوء الهضم وانتفاخ البطن وشعور بالامتلاء والحموضة والألم فى الجزء الأيمن العلوى من البطن ويتكرر الألم للمصابين بالتهاب المرارة المزمن .

إرشادات غذائية لمريض المرارة

- ١ - الابتعاد عن المواد الدهنية كالزبد والقشدة والسمن بأنواعه ، والمخ والبيض واللحم الضأن والبطارخ والكبد والأوز والحمام والمعلبات والأطعمة المحمرة .
- ٢ - الإقلال من المواد النشوية وبخاصة الشخص البدن ، والإقلال من الحلويات كالشيكولاتة والفطائر والكنافة والبسبوسة وغيرها .
- ٣ - الإقلال من الفواكه المجففة مثل البلح والتين والزبيب والمشمش .. إلخ .
- ٤ - عدم تبيل الطعام بالشطة والفلفل الأسود والمستردة والمخللات التى تزيد من الألم وعسر الهضم .
- ٥ - من المفيد استعمال الزيوت النباتية وبصفة خاصة زيت الزيتون الذى يساعد على سهولة تفريغ المرارة وهضم المواد الدهنية .
- ٦ - تناول السوائل السكرية .



دجاجة مسلوقة
مع خضر مسلوقة