

ملحق (١)

القيمة الغذائية لبعض الأصناف الشائعة الإستهلاك بين المصريين

(١) كوب لبن (٢٠٠) جم:

كوب اللبن مصدر جيد للبروتين الحيواني فهو يمد طفل الحضانة من ٤ - ٦ سنوات ربع إحتياجاته اليومية من البروتين. كما أنه يمد طفل المدرسة والسيدة الحامل والمرضع لشخص البالغ بجزء غير قليل من إحتياجاتهم اليومية من البروتين.

ويعتبر اللبن من المصادر الحيوانية الغنية بالكالسيوم، فيمد كوب اللبن أطفال الحضانة المدرسة والبالغين بثلاث إحتياجاتهم اليومية من الكالسيوم كما أنه يعطى السيدة الحامل المرضع ربع إحتياجاتهما اليومية.

كما يحتوى كوب اللبن على عديد من المغذيات الأخرى مثل فيتامين أ، د وفيتامينات ب المركب وعديد من العناصر المعدنية المختلفة.

كما يمكن استبدال كوب اللبن كامل الدسم بكوب من اللبن نصف دسم أو منزوع الدسم وذلك إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن فهو يحتوى على نفس نسبة البروتين والكالسيوم الموجود فى اللبن كامل الدسم.

(٢) خبز بلدى (رغيف):

يعتبر الخبز البلدى مصدرًا جيدًا للبروتين والحديد بجانب كونه مصدرًا أساسيًا للطاقة كما أن به كميات مناسبة من فيتامينات ب المركب والأملاح المعدنية الأخرى ويمد رغيف الخبز البلدى الأطفال بثلاث إحتياجاتهم اليومية من البروتين كما أنه يغطى جزءاً معقولاً من الإحتياجات اليومية من البروتين بالنسبة للأشخاص البالغين والسيدات الحوامل والمرضعات. ويمد رغيف الخبز البلدى الأطفال أيضاً بثلاث

إحتياجاتهم اليومية من الحديد وهو يغطى ربع الإحتياجات اليومية من الحديد بالنسبة للبالغى والسيدات الحوامل والمرضعات.

(٣) برتقالة (ثمرة متوسطة ١٥٠ جم):

البرتقال من المصادر الغنية بفيتامين ج. وهو يحتوى على مغذيات وفيتامينات واقية الرضيع والصبى والكبير كما تفيد المرأة الحامل والمرضع.

وتناول برتقالة واحدة يومياً يمد الأطفال بحوالى ضعف إحتياجاتهم اليومية من فيتامين ج كما أنها تمد الواحد منا بأكثر مما يلزمه من هذا الفيتامين.

وعصير البرتقال أكثر احتواءً على فيتامين ج من عصير اليوسفى أو عصير الجريب فروت أو أى عصير من ثمار الموالح الأخرى.

(٤) ثمرة جوافة متوسطة:

الجوافة من أغنى الفواكه بفيتامين ج وهى تحتوى على ضعف كمية فيتامين ج وجودة فى وزن مماثل من البرتقال أو الموالح الأخرى.

(٥) ثمرة فلفل رومى حمراء اللون ومتوسطة الحجم:

تعطى حوالى ضعف كمية فيتامين ج الموجودة فى البرتقال.

(٦) كوب لبن زبادى (علبة ١٢٠ جم):

اللبن الزبادى من منتجات الألبان الغنية بالبروتين والكالسيوم والعديد من المغذيات الهامة.

ويعطى كوب اللبن الزبادى للأطفال ربع إحتياجاتهم اليومية من الكالسيوم ويغطى معقولاً من إحتياجات الحامل والمرضع اليومية من هذا العنصر.

(٧) الجبن القريش (قطعة ٥٠ جم):

الجبن القريش من المصادر الجيدة للبروتين الحيوانى والكالسيوم فقطعة واحدة من جبن القريش تعطى حوالى ربع الإحتياجات اليومية من البروتين لكل من الأطفال الصغار والكبار والحوامل والمرضعات كما أنها تمد الجسم بكميات كبيرة من عنصر الكالسيوم الضرورى لتكوين العظام.

ووجبة الجبن القريش والخبز مع الخضر الطازجة مثل الخس والخيار أو البرتقال تعتبر وجبة غذائية متوازنة من جميع الوجوه.

والجبن القريش من أحسن أنواع الجبن لمن يتبعون نظاماً غذائياً معيناً لإنقاص أوزانهم لأنه فقير في محتواه من المواد الدهنية وقلة الملح به.

(٨) الطماطم (ثمرة ٧٥ جم):

تعتبر الطماطم من أكثر الخضروات فائدة للإنسان لأنها تحتوى على الفوسفور والحديد بالإضافة إلى أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم. وتعتبر ثمرة الطماطم مصدراً جيداً لفيتامين ج وفيتامين أ والقشرة الخارجية للطماطم أكثر إحتواءً على فيتامين ج من الثمرة.

وتعد ثمرة الطماطم الأطفال بمعظم إحتياجاتهم اليومية من فيتامين ج. ويحصل الشخص البالغ على نصف إحتياجاته اليومية من ثمرة الطماطم وهي تغطى ثلث تلك الإحتياجات بالنسبة للمرأة الحامل والمرضع.

(٩) جزرة متوسطة (١٢٠ جم):

يعد الجزر الأصفر أغنى الخضروات كلها فى فيتامين أ وهو أكثر إحتواءً على فيتامين أ من الجزر الأحمر.

وتعد الجزرة المتوسطة الأطفال بأكثر من ضعف إحتياجاتهم اليومية من فيتامين أ وهي تغطى تلك الإحتياجات اليومية لكل من الشخص البالغ والمرأة الحامل والمرضع.

(١٠) البيض (بيضة واحدة ٥٠ = ٦٠ جم):

البيض من أكثر الأطعمة البروتينية سهولة فى الهضم وهو غنى بالبروتينات الحيوانية والأملاح المعدنية والفيتامينات وخصوصاً فيتامين أ، د.

وصفار البيض أغنى بالعناصر الغذائية من بياضه

ويتميز بياض البيض بإحتوائه على الزلال وهو من البروتينات الحيوانية مرتفعة القيمة الغذائية.

وتمد البيضة الواحدة الأطفال بجزء مقبول من إحتياجاتهم اليومية من البروتين وتغطى نصف إحتياجاتهم اليومية من فيتامين أ.

(١١) الطعمية (عدد ٢ حوالى ٥٠ جم):

الطعمية من الأطعمة الشعبية الغنية بالبروتين وهى تمد الأطفال والكبار والسيدات الحوامل والمرضعات بجزء معقول من إحتياجاتهم اليومية من البروتينات وتعتبر الطعمية من الأكلات منخفضة التكلفة.

(١٢) شريحة الكبد:

تعتبر شريحة الكبد من المصادر الجيدة للبروتين الحيوانى وكذلك فهى غنية بأملاح الحديد وفيتامين أ.

وتمد شريحة الكبد الأطفال بنصف إحتياجاتهم اليومية من البروتين وثلاثة أرباع إحتياجاتهم من الحديد وضعف إحتياجاتهم من فيتامين أ.

وتمد شريحة الكبد الشخص البالغ والمرأة الحامل والمرضع بثلث إحتياجاتهم اليومية من البروتين ونصف إحتياجاتهم من الحديد وتغطى إحتياجاتهم من فيتامين أ وتحتوى شريحة الكبد على كمية معقولة من فيتامين ج الذى يفقد أكثر من نصفه أثناء الطهى.

(١٣) الدجاج (ربع دجاجة ٢٥٠ جم):

لحوم الدجاج سهلة الهضم وتعتبر مصدراً جيداً للبروتين الحيوانى وتمد قطعة الدجاج الأطفال بأكثر من نصف إحتياجاتهم اليومية من البروتين وتغطى ثلث إحتياجات الشخص البالغ وربع إحتياجات المرأة الحامل والمرضع ونزع الجلد فى الدجاج يقلل من كمية الدهون بها إلى النصف.

(١٤) اللحم (شريحة ١٠٠ جم):

تحتوى شريحة اللحم على البروتين الحيوانى المرتفع فى قيمته الغذائية علاوة على إحتوائها على الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد بالإضافة إلى الفيتامينات مثل فيتامين أ، ب المركب وكذلك الدهون.

وتمد شريحة اللحم الأطفال بنصف إحتياجاتهم اليومية من البروتين، وتمد الأشخاص البالغين بأقل من تلك النسبة قليلاً. كما أنها تمد الإنسان بجزء كبير من إحتياجاته من الحديد والفيتامينات الأخرى.

(١٥) السمك (سمكة متوسطة ١٠٠ جم مشفى):

السمك من الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية ذات القيمة الغذائية المرتفعة وكذلك الفوسفور.

كما يحتوى السمك على دهون مفيدة للجسم وعناصر الكالسيوم واليود والحديد بالإضافة إلى بعض من فيتامين ب المركب.

وتمد السمكة المتوسطة الأطفال بأكثر من نصف إحتياجاتهم الغذائية من البروتين والعناصر المعدنية الأخرى. وتحصل الحامل والمرضع على ربع إحتياجاتهما اليومية من البروتين بتناول سمكة متوسطة.

(١٦) وجبة مكونة من رغيف خبز مع طبق متوسط فول مدمس بالزيت والليمون والجرير:

تعتبر هذه الوجبة مصدراً جيداً للعناصر الغذائية اللازمة للجسم نظراً لاحتوائها على عديد من المغذيات المختلفة وتمد هذه الوجبة الصغار بنصف إحتياجاتهم الأساسية اليومية من العناصر الغذائية وهى تغطى ربع تلك الإحتياجات بالنسبة للشخص البالغ والمرأة الحامل والمرضع.

(١٧) طبق متوسط من العسل الأسود والطحينة مع رغيف خبز:

العسل الأسود من الأطعمة الغنية بالحديد والكالسيوم والمواد السكرية والطحينة غنية بالمواد البروتينية والدهنية والكالسيوم.

وهى وجبة مغذية تعطى أكثر من ربع الإحتياجات اليومية للأشخاص من الطاقة والكالسيوم.

(١٨) طبق متوسط سبانخ بالحمص ورغيف خبز:

هذه الوجبة تعتبر مصدراً جيداً للعناصر الغذائية الأساسية اللازمة للجسم وهى تمد الإنسان فى جميع مراحل عمره بحوالى ربع إحتياجاته اليومية من العناصر الغذائية المختلفة.

(١٩) كوب بلبلة باللبن (٢٠٠ جم):

مصدر جيد للبروتين والأملاح المعدنية وهى تمد الأطفال بحوالى ربع إحتياجاتهم اليومية من البروتين.

(٢٠) طبق بصارة متوسط:

مصدر جيد للطاقة والبروتين كما أنه يحتوى على نسبة عالية من الحديد والكالسيوم والفوسفور.

وهو يمد الشخص البالغ والمرأة الحامل والمرضع بثلث إحتياجاتهم اليومية من الطاقة والبروتين.

(٢١) طبق متوسط عدس أصفر بالشعرية:

مصدر جيد للطاقة والبروتين ويحتوى على العديد من الأملاح المعدنية والفيتامينات وهو يمد طفل المدرسة والمرأة الحامل والمرضع بثلث إحتياجاتهم اليومية من الطاقة وثلاث أرباع إحتياجاتهم من البروتين.

ويمد الشخص البالغ بأكثر من ربع إحتياجاته اليومية من الطاقة والبروتين.

(٢٢) محشى كوسة (عدد ٥ أصابع):

يعتبر المحشى من المصادر الجيدة للطاقة والبروتين علاوة على احتوائه على كثير من الفيتامينات وخصوصاً فيتامين ب المركب والأملاح المعدنية وهو يمد الإنسان بربع إحتياجاته اليومية من الطاقة.

(٢٣) محشى كرنب (عدد ١٠ أصابع):

يعتبر محشى الكرنب مصدرًا جيدًا للطاقة والبروتين وهو أيضاً مصدر لفيتامين أ وعديد من الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد. والأوراق الخارجية للكرنب أكثر احتواءً على فيتامين أ من أوراقه الداخلية.

ويعطى محشى الكرنب نصف الإحتياجات الغذائية من الطاقة وثلث تلك الإحتياجات من البروتين للطفل فى السن المدرسى.

(٢٤) أرز جاف (نصف كوب) + ملعقة زيتا:

مصدر جيد للطاقة ومصدر مقبول للبروتين وهو يمد الجسم بربع احتياجاته من الطاقة والبروتين.

(٢٥) حلاوة طحينية (قطعة كبيرة ١٠٠ جم):

تعتبر مصدراً جيداً للطاقة والبروتين وعديد من الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفيتامينات وبالأخص تلك التي تذوب فى الدهون.

وهى تمد الجسم بحوالى ربع احتياجاته اليومية من الطاقة وأكثر من ثلث احتياجاته اليومية من الكالسيوم.

(٢٦) طبق متوسط مكرونه بالصلصة (٨ ملاعق كبيرة ٢٠٠ جم):

يعتبر طبق المكرونة مصدراً جيداً للطاقة والبروتين فهو يمد طفل الحضانة وطفل المدرسة بربع احتياجاتهما اليومية ويمد الشخص البالغ والسيدة الحامل والمرضع بجزء غير قليل من احتياجاتهم اليومية من الطاقة والبروتين.

ملحق (٢) : نبذة مختصرة من جداول تحليل الأطنمة في مصر

(السعرات والعناصر الغذائية في امانة جرام جزء مأكول)

الوزن المقلد	فيتامين ج مهم	نياسين مهم	فيتامين ب٦ مهم	فيتامين ب١٢ مهم	فيتامين أ		محتوى و.و	حديد مهم	كالسيوم مهم	الياف مهم	مضغوت مهم	دهن مهم		بروتين مهم	هوائي	سعرات	اسم المنتج
					مهم	مهم						مهم	مهم				
-	-	٧	١٠١	١٠٢	-	-	-	١٠٦	٢٨	١٠	٥٨٣	٠.٨	٩.٢	-	-	٢٧٩	الحبوب ومشتقاتها :
-	-	١.٤	١٠٥	١٠١	-	-	-	٢٢	٢٥	٠.٨	٥١.٤	٠.٦	٨.٥	-	-	٢٤٢	خبز طامي
-	-	١.٦	١٠٣	١٠٣	-	-	-	٢٤	١٩	٠.٦	٧٩.٠	٠.٦	٧.٢	-	-	٢٧١	خبز بلدي
-	-	١.٠	١٠٨	١١٧	-	-	-	١٤	٤١	٠.٣	٧٨.٠	١.٧	١٠.٩	-	-	٢٧٩	أرز
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	مكرونة
١١	١٢.٠	١.٥	١٠٣	١٠٩	-	-	-	٢.٨	١٤	١.٩	١٩.٠	٠.١	١.٨	-	-	٨١	درلات ومائلين
-	٤.٠	١.٩	١١١	١١٨	١٠٠	١٧	مسطح	١٠.١	٦٨	٢.٢	٢٢.٥	١.٣	٢٤.٥	-	-	٢٥١	بقول وجافة
٩٣	٢.٢	١.٦	١١٨	١٣٦	١٧	١٢	١٢	٦.٩	١٩.٠	٢.٥	٥٢.٧	١.٨	٢٢.٦	-	-	٢٥٢	عدس المسطح
																	(الاسوداء - فول - طرية)
٤٥	٥٦	٠.٨	٠.٢	٠.٢	١.٥	٥٠٠٠	٥	٧٧٠	١.٥	٤.٠	١.٥	٤	-	-	-	٢٥	المضغوتات :
١٧.٤	٧٨	٠.٦	٠.١	٠.١	١٧٤	١٩٥	١	١٢٠	١.٠	٢.٢	٠.٢	١.٧	-	-	-	٤٠	مضغوت زرقية حمره مط السبانخ والخبثه والفخيه او الجار مضغوت غير زرقية مط (الاشمان - باصه - مطاطه - فاسوان - فريشيا) فاسيه
٢٠	٥٩	٠.٢	٠.٣	٠.٨	٢٠	٢٧٠	٠.٧	٢٤	٠.٨	١٠.١	٠.٦	٠.٨	-	-	-	١١	مرايح مط اللوتس مرايح اخرى مط بصلج مشموم - برفوق موزة
٥١	٦	٠.٢	٠.٣	٠.٨	٢٠	٤١١	٠.٢	٦	٠.٢	٤.١	٠.١	٠.٥	-	-	-	٢٩	
٧٥	٧٤	٠.٦	٠.٥	٠.٧	٥١	١٥٠	٠.٩	٢٣	١.٣	١٢.٠	٠.٣	٠.٩	-	-	-	٦٠	
٤	٢١٨	١.٠	١.٤	١.٤	٧٠٠	١٧٠	١.٣	٢٢	٥.٧	١٧.٠	٠.٤	٠.٩	-	-	-	٧٨	المهون والزهوت :
-	-	-	-	-	-	٢٠٠٠	-	-	-	-	-	٩٩.٩	-	-	-	٩٠٠	زيت نباتي
-	-	-	-	-	-	٤٢١	-	-	-	-	-	٩٨.٧	-	-	-	٨٩٠	مسلي

المصدر:

دليل الغذاء الصحي للأسرة المصرية (٢٠٠٠م)

تابع ملحق (٢)

الجزء المتكلم	فيتامين ج مجم	نياسين مجم	فيتامين ب٢ مجم	فيتامين ب١ مجم	فيتامين أ		حديد مجم	كالسيوم مجم	ألوف مجم	معدن		معدن مجم	بروتين مجم	سعرات	اسم المنتج
					د.و	مكرومجم				مجم	مجم				
٥٠	-	١,١	٠,٠٥	٠,٠٣	-	-	١,٠	٥٠	-	-	-	-	١٨	٤٥	أسماك: أسماك مياه عذبة مثل البيبي
٢٠	-	٤,٣	٠,١٦	٠,٠٦	-	-	٢,٦	٨	-	-	-	-	١٨,٧	٢٥٠	لحوم ومنتجاتها: لحم عجل لحم فراسخ بيض
٣٣	-	٧,٥	٠,١٦	٠,٠٨	-	-	٢,٨	١٥	-	-	-	-	١١,٨	١٨٩	
١١	-	٠,١	٠,٣٧	٠,١٤	١٠٠٠	٢٤٠	٢,٧	٥٤	-	-	-	-	١٧,٨	١٥٩	
-	١,٥	٠,١	٠,١٧	٠,٠٥	٢٠٠	٢٨	٠,٢	١٢٠	-	-	-	-	٤,٠	١٠١	الألبان ومنتجاتها: لبن طاموس
-	-	٠,٦	٠,٤٣	٠,١٧	٣٢٠	٤٩٨	٠,٨	٤١٧	-	-	-	-	١٨,٦	٣٦١	جبنه أبيض كامل الدسم
-	-	٠,١	٠,٤٩	٠,١١	٣٤٠٠	٢٤٠	١,٥	٧٠٠	-	-	-	-	٧,٥	٤٠٤	جبنه مطبوخة (زوزي - نظف)
-	-	١,٤	-	٠,٠٤	-	-	٢,٥	-	-	-	-	-	-	٤٠٠	المكرويات: سكر صل أبود