

**بعض الفواكه والخضروات  
التي تجدد النشاط والحيوية  
وتزيد الوزن**

obeikandi.com

## بعض الفواكه والخضروات التي تجدد النشاط ومفيدة فى علاج النحافة

بالطبع كل الفواكه والخضروات بها قيمة غذائية ومفيدة للجسم  
ولكننا هنا بصدد الفواكه ذات القيمة الغذائية العالية والتي تساعد فى  
زيادة النشاط والحيوية وأيضا زيادة الوزن.

### • بالنسبة للفواكه:

من الفواكه التي تجدد النشاط وتقاوم الإجهاد والإعياء وتساعد  
على نمو الجسم:

- **البرتقال:** الذى ينشط الدورة الدموية ويساعد على زيادة المقاومة  
وتتمية البدن لما يحويه من فيتامين( أ ، ج ) وغيرهما ، وقد تناولنا ذلك  
بالشرح من قبل فى قسم العصائر.

- **التفاح:** الذى ينشط القلب ويزيل الشعور بالتعب فهو يحتوى على  
الحديد والزنك والكوبالت، وهو ضرورى فى تكوين "الهيموجلوبين"  
وهو عنصر مهم للأعصاب وللجسم بصفة عامة.

- **البلح:** الذى يقوى العضلات والأعصاب فهو غنى بالحديد  
والكالسيوم والفوسفور وأيضا فيتامين ( أ ، ب ) المركب، ويكفى أن  
نعرف أن كيلو البلح يمد الجسم بما يقرب من ثلاثة آلاف سعر حرارى..  
وترتفع النسبة فى البلح الجاف.. وياحبذا لو أضفنا البلح الجاف للحليب  
فكم ستكون قيمته الغذائية مرتفعة.. وكم هو أيضا مفيد للنحفاء  
ويزيل الكسل والتراخي بسهولة.

- **التين:** الذى يقوى الجسد ويقضى على الأرق والضعف العام فهو  
غنى بفيتامين (أ) ، (ب) ، (ج) ، وأيضا نسبة كبيرة من السكر ويكفى

أين نعلم أن الـ "١٠٠" جرام من التين تساعد في إمداد الجسم بحوالي ٧٠ سعراً حرارياً، وترتفع النسبة جداً في التين الجاف حتى تكاد تصل إلى ٢٦٥ سعراً حرارياً في الـ "١٠٠" جرام، وبالإضافة لما يحويه من مواد مهمة في بناء الخلايا وأنسجة الجسم.

- **الفراولة:** التي تساعد على تقوية مناعة الجسم ولتجديد الحيوية فهي تحتوى على الماغنسيوم والفسفور والحديد والمنجنيز فتلعب دوراً في أداء العضلات على الوجه الأكمل كما أنها من الأغذية التي تساعد في تكوين الهيموجلوبين وتلعب دوراً كبيراً في بناء العظام.

- **الموز:** الذى يزيد من مناعة الجسم ويكافح الإجهاد، حيث إنه يحتوى على البوتاسيوم المفيد لعضلة القلب والأمعاء ويسهل الإشارات العصبية وغنى بالسكريات ولو هرس بمعلقة عسل نحل سيكون له فائدة غذائية كبيرة.

- **الكمثرى:** التي تفيد الجسم الواهن وتعالج فقر الدم، حيث تحتوى على الحديد والزنك، وتساعد أيضاً في علاج الالتهابات.

وتوصف للنحفاء الذين يشعرون بالوهن بأن يؤخذ منها من ٢٠٠:٥٠٠ جرام في اليوم مقسمة قبل الوجبات أو تعصر ويشرب عصيرها.

- **المشمش:** الذى يغذى وينشط الأعصاب والخلايا النسيجية ويفيد الجسم والدهن معا حيث يحتوى على المنجنيز والفسفور والحديد.

- **الغوخ:** الذى ينشط ويقوى الجسم والأعصاب وهو يحتوى على الصوديوم الذى يساعد في تقوية العضلات، وقد أسهبنا في شرح فوائده من قبل.

- **العنب:** الذى ينشط العضلات ويقوى الأعصاب ويجدد الخلايا وهو ينفع في حالات الإرهاق والوهن، فهو يحتوى على عنصر البوتاسيوم والفسفور ومهم في تركيب الإنزيمات الضرورية للجسم.

- ومن هذه الفواكه ممكن عمل خشاف أو سلاطة فواكه لما لهما من فائدة كبيرة لامداد الجسم بالطاقة والحيوية.

### أولاً: الخشاف:

- ويُعد من الفاكهة الجافة وغالباً ما نتناوله فى شهر رمضان أثناء الصيام لقيمته الغذائية السكرية العالية، ويمكن إعداد هذا الخشاف بعدة طرق وحسب الذوق، فمن الممكن أن نضيف بعضاً من وحدات القراصية والمشمشية والبلح والتين والزبيب لبعضها البعض ونضعها فى إناء به مقدار من الماء المناسب والسكر للتغطية ويغطى ويترك لمدة يوم مثلاً إلى أن تصبح الفاكهة لينة، وإذا كنا نريد أن نتناوله بعد وقت قصير يمكن أن نغليه لمدة خمس دقائق ثم نتركه يبرد ونضعه فى الثلاجة بعد ذلك.

- وهناك من يفضل إضافة البلح والتين والزبيب لبعضها.. وهناك أيضاً من يفضل إضافة المشمشية للقراصية فقط مع إضافة مقدار من عصير قمر الدين لها.. وهكذا.

وعموماً هذا الطبق من الخشاف سعراته الحرارية مرتفعة جداً وبالطبع تفيد فى زيادة الوزن.

### ثانياً: سلاطة الفاكهة الطازجة:

البعض يعدها باستخدام الفواكه المقطعة وتحليتها بالشراب السكرى - الذى يعد بإضافة السكر للماء وتقليبه حتى يذوب السكر جيداً ويغلى على النار لمدة خمس دقائق ثم يضاف له عصير الليمون ويترك ليبرد - وتقدم الفواكه مرصوصة فى طبق التقديم ومحلاة بالشراب السكرى.. والبعض الآخر قد يقوم بعمل سلاطة مكونة من الموز بالفراولة فقط مع إضافة نصف كوب كركديه للماء الذى يغطى السلاطة المحلاة بالسكر.

## • أما بالنسبة للخضروات:

معظم الخضروات مفيدة للجسم وبنائه إن لم تكن كلها ولكنها سنتناول بعضها لأنها ذات قيمة غذائية عالية المفيدة في حالات النحافة مثل:

- **السبانخ**: التي تعتبر بحق ملكة الخضروات، حيث إنها تحتوي على الحديد والكبريت والمنجنيز والبوتاسيوم والفوسفور وفيتامينى (B) و (K)، والسبانخ غذاء مفيد جداً في نمو الجسد وخاصة العضلات، ويلعب دوراً في بناء العظام ويساعد في حالة الأنيميا وفي تجديد الخلايا وفي التئام الجروح والاكنتاب، ولكن لا بد أن يحتاط منه صاحب "الكلى" المتعبة لأنه غنى بالحديد.

- **البقدونس**: الذى يحتوى على فيتامين (C)، ويستعمل كفاتح شهية ومنشط للنسيج العضلى ومجدد للشعيرات الدموية.

- **الطماطم**: التى تحتوى على فيتامينات (A، C، B1، B2) وأيضاً مجموعة من الأملاح التى يحتاجها الجسم وتساعد على النمو وتساهم في علاج الاكنتاب والضعف العضلى والإرهاق والتعب.

- **الباذنجان الخضراء**: تفيد في علاج إتهاب الأمعاء واضطرابات الهضم، وهى تفيد في حالات النحافة.. ولكن مرضى السكر لا بد أن يحترسوا منها.

- **الفاصوليا الخضراء**: توجد بها الكثير من الفيتامينات وهى تفيد في حالات بطء النمو ونقص المواد الحيوية في الجسم.

- **الثوم**: يستعمل لتنشيط الجسم المجهد، وإزالة رائحته من الفم تؤخذ ملعقة كبيرة عسل نحل بعد أكله بنصف ساعة، أو تمضغ بعض أعواد البقدونس.

- **الكرنيب:** يحتوى على فيتامينات (B5، B8، K) ويساعد فى علاج الإرهاق والاكثاب والتوتر العصبى ويساعد أيضا على فتح الشهية.

- **البطاطس:** التى تعتبر من أغنى الخضروات بالطاقة الحرارية، وهذا نظراً لاحتوائها على كمية كبيرة من النشويات، بالإضافة للبروتينات والأملاح المعدنية كالسيوم والبوتاسيوم والحديد وفيتامينى (C)، (B)، وعلى الرغم من كل ما تحويه البطاطس من قيمة غذائية إلا أنها لا تعتبر غذاء بمفردها ولا بد أن يضاف إليها بعض المكونات لتعطى قيمة غذائية كاملة كالجبين واللحوم والأسماك والخضروات وهى مفيدة جداً فى حالة النحافة.

- **البطاطا:** وتحتوى على سعرات حرارية عالية.. فالمائة جرام بطاطا تحتوى على ١٢٠ سعراً حرارياً، كما أنها تحوى نسبة عالية من البروتينات والدهون والمواد الكريوهيدراتية وأملاح معدنية كالفسفور والكالسيوم والحديد وأيضا فيتامينات (A، C، B) وهى مهمة لمرضى النحافة لأنها تساعد فى زيادة أوزانهم.

\* \* \*