

الفصل الخامس

كيف نأكل من أجل سلامة القلب ؟

تؤكد التوصيات الصحية الحديثة ، على أن اتباع قواعد التغذية المناسبة أصبح ضرورة غذائية لتفادي التعرض للإصابة بأمراض القلب. وتقع قواعد التغذية المناسبة لسلامة وصحة القلب فى ثمانى عشرة نصيحة .

قواعد التغذية لسلامة القلب:

أولا : التقليل من تناول الأغذية الغنية بنوعية الدهون المشبعة:
مثل الزبد والقشدة والسلى والسمن النباتى بجميع أنواعه وزيتون النخيل وجوز الهند ودهن اللحوم ومنتجات الأيس كريم والكيك والبسكويت ومبيضات القهوة (كريمز) والمنتجات غير اللبنية التى يطلق عليها اللبن النباتى. وتعتبر الأسماك من الاختيارات الغذائية الجيدة للوجبة المرغوبة لسلامة القلب لانخفاض محتواها من الدهون المشبعة.

ثانيا: التقليل من تناول الأغذية الغنية بالدهون بصفة عامة :

مثل اللحوم ومنتجاتها والأغذية المقلية والمحمرة. وعند التقليل من تناول الأغذية الغنية بالدهون يحدث تلقائيا خفض فيما يتناوله.

الجسم من نوعية الدهون المشبعة التى تتواجد مصاحبة للدهون بصفة عامة.

ويؤدى تقليل تناول الأغذية الدهنية إلى خفض ما يحصل عليه الجسم من طاقة كالورى الوجبات الغذائية، وبالتالي يفقد الجسم وزنه الزائد. ويعتبر تحقيق إنقاص الوزن الزائد للجسم خطوة هامة فى طريق تحقيق خفض مستوى الكوليستيرول المرتفع، وهو ما يمثل فائدة صحية أساسية لسلامة وصحة القلب.

ثالثا : التقليل من تناول الأغذية الغنية بالكوليستيرول :

مثل البيض وبخاصة الصفار والكبد والكلوى والمخ واللحوم ومنتجاتها والزبد والقشدة. ويجب الإشارة إلى ضرورة عدم زيادة المتناول من كوليستيرول الوجبات الغذائية اليومية عن ٣٠٠ ميلليجرام، وكل زيادة فى كوليستيرول الأغذية بمقدار ١٠٠ ميلليجرام قد تؤدى إلى ارتفاع مستوى كوليستيرول الدم بمقدار حوالى ١٠ ميلليجرام فى الديسيلتر.

ومن المفيد الإشارة، إلى أن الكوليستيرول غالبا ما يتواجد مع نوعية الدهون المشبعة فى نفس مجموعة الأغذية الحيوانية، مثل دهن اللحم والزبد والقشدة والبيض والأيس كريم والمنتجات الغذائية المحتوية عليهم.

مع أن الدهون المشبعة قد تتواجد بكثرة فى بعض الأغذية النباتية، مثل جوز الهند وزبدة الكاكاو وزيتون النخيل، إلا أن

جميع الأغذية النباتية (خضراوات وفواكه وحبوب وبقول ومكسرات) لا تحتوى على كولستيرول.

ومع وجود كمية كبيرة من الكولستيرول فى البيض والكبد - مثلا - إلا أنهما يحتويان أيضا على كمية كبيرة من البروتين والفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم، مما يؤكد على ضرورة تناولهما باعتدال دون إسراف، وهذا ما ينطبق على الأغذية الأخرى المحتوية على دهون وكولستيرول معا فى تركيبها.

رابعا : الاهتمام بتناول دهون أوميغا - ٣ التى تخفض من خطورة التعرض للإصابة بأمراض القلب :

ومن أغنى الأغذية بهذه الدهون المفيدة للقلب: الزيت الحار وبذور الكتان وأسماك السلمون والتونة والسردين والماكريل، والطحالب والأعشاب البحرية، وخضار الـرجلة، والسهمس و (زيت السهمس)، ومكسرات عين الجمل.

وتتميز دهون أوميغا - ٣ بتأثيراتها الإيجابية ضد خطر التعرض للإصابة بتصلب الشرايين والجلطة وارتفاع دهون الدم، وضغط الدم المرتفع. كما أن لها تأثيرا مخفضا على الكولستيرول الكلى والكولستيرول الضار منخفض الكثافة، وأيضا تأثير منخفض على تجمع صفائح الدم، التى قد تكون مسئولة عن حدوث التجلط.

وترجع هذه التأثيرات الصحية المفيدة إلى تحول دهون أوميغا - ٣ فى الجسم إلى دهن آيكاسا بنتانويك، وهو المادة الأولية

التي يصنع منها الجسم مركبات بروتاجلاندين ذات الوظائف البيولوجية الهامة التي من بينها التأثيرات الصحية المفيدة للقلب.

وطبقا للتوصيات الإنجليزية الحديثة ، فإنه يمكن تناول نصف ملعقة شاي في الأسبوع من الزيت الحار للحصول على هذه الفوائد الصحية الهامة للقلب من مكونات دهون أوميغا - ٣.

خامسا : استبدال جزء من الدهون المشبعة فى الوجبات اليومية بتناول الدهون عديدة عدم التشبع من النوع أوميغا - ٦ والتي تقلل من الكوليستيرول فتحمى القلب من الأمراض :

وتتوافر هذه الدهون عديدة عدم التشبع فى زيوت الذرة وعباد الشمس وبذرة القطن والسمن ، ومكسرات عين الجمل واللوز والبنقدق وفى الفول السودانى واللبن الأبيض والسمن.

ومن المعروف أن تناول الدهون المشبعة (المتواجدة فى المسلى بأنواعه وزيت النخيل وجوز الهند وغيرها) يؤدى إلى ارتفاع مستوى كوليستيرول الدم ، وأن تناول الدهون عديدة عدم التشبع أوميغا - ٦ يؤدى إلى انخفاض الكوليستيرول.

غير أن منظمة الصحة العالمية (فى إحدى نشراتها العلمية) أوضحت أن تناول الدهون المشبعة يؤدى إلى زيادة ارتفاع كوليستيرول الدم أكثر من مرتين ، مما يحدث من انخفاض هذا الكوليستيرول المرتفع إذا تم تناول كمية مساوية من الدهون عديدة عدم التشبع بدلا

من الدهون المشبعة. وفي هذا تأكيد على خطورة الإسراف في تناول
الدهون المشبعة على ارتفاع كوليستيرول الدم.

**سادسا : استبدال جزء من الدهون المشبعة فى الوجبات
اليومية بتناول دهون وحيدة عدم التشبع :**

وتعمل هذه النوعية من الدهون على خفض التعرض للإصابة
بأمراض القلب، وخفض الكوليستيرول الكلى وخفض الكوليستيرول
الضار منخفض الكثافة مع عدم خفض الكوليستيرول المفيد على
الكثافة وعدم زيادة الجليسيريدات الثلاثية الكلية، وغيرها من
الفوائد الصحية للقلب.

ولقد وجد أن النسبة ما بين ما يتناوله الجسم من الدهون وحيدة
عدم التشبع إلى ما يتناوله من دهون مشبعة لها تأثير هام على
الوقاية من خطر التعرض للإصابة بأمراض القلب، أكثر من
مجرد الاهتمام فقط بتقليل كمية الدهون المشبعة بمفردها فى
الوجبات اليومية.

ومن أهم الأغذية الغنية بهذه النوعية من الدهون الصحية والمفيدة
للقلب، زيت الزيتون (وتمثل هذه الدهون أكثر من ٨٠٪ من تركيبه
وتصل كميتها إلى حوالى ١٠ جرام فى كل ملعقة طعام من هذا
الزيت)، وزيت السمسم المعروف باسم زيت السيرج، وكل ملعقة
طعام منه تحتوى على حوالى ٥ جرام من هذه الدهون.

كما أن كل ملعقة طعام من الفول السوداني بها حوالى ٧ جرام من هذه الدهون المفيدة. وتحتوى ملعقة طعام من الطحينة على حوالى ٦ جرام من هذه الدهون الصحية. وتتواجد أيضا هذه النوعية المفيدة من الدهون فى اللب الأبيض (ملعقة طعام منه بها حوالى ٤ جرام دهون مفيدة) وفى بذور السمسم (ملعقة طعام منها بها حوالى ٣ جرام دهون صحية وحيدة عدم التشبع). وتتواجد كميات أقل من هذه الدهون المفيدة فى مكسرات البندق والفسق.

سابعاً : الاهتمام بتناول زيت الزيتون :

يتميز زيت الزيتون بانخفاض محتواه من الدهون المشبعة ذات التأثير الضار على صحة القلب، حيث تحتوى ملعقة الطعام منه على ٢ جرام أو أقل من هذه الدهون المشبعة. وبالإضافة إلى ذلك فزيت الزيتون غنى بالدهون الصحية للقلب والتي تعرف بالدهون وحيدة عدم التشبع، والتي تصل كميتها فى ملعقة الطعام من الزيت إلى حوالى ١٠ جرام.

كما تحتوى ملعقة الطعام من زيت الزيتون على جرام وأكثر من دهون أوميغا - ٦ المفيدة صحياً للقلب، وعلى كمية قليلة من دهون أوميغا - ٣ الهامة صحياً للقلب، والتي تصل نسبتها فى تركيب زيت الزيتون إلى حوالى ١٪ من المتوسط. ومثل هذا التركيب يضع زيت الزيتون فى مكانة فريدة ومتميزة بين جميع الزيوت الأخرى.

وإذا كانت نسبة الدهون الصحية للقلب أوميغا - ٣ منخفضة في زيت الزيتون، فإن المكون الدهنى أوميغا - ٩ (الأوليك) الموجود بوفرة في زيت الزيتون (يمثل حوالى ٨٠٪ من تركيب الزيت)، يعمل داخل الجسم على زيادة اندماج دهون أوميغا - ٣ (عند تناولها من مصادر غذائية متنوعة مثل الزيت الحار وبذور الكتان وأسماك السلمون والتونة والسردين والمأكريل والطحالب والأعشاب البحرية وخضار الرجلة والسّمسم وزيت السّمسم ومكسرات عين الجمل) فى أغشية خلايا الجسم ويقلل من أكسدة الكوليستيرول الضار. وبهذا يقل خطر التعرض للإصابة بتصلب الشرايين، بالإضافة إلى خفض مستويات الكوليستيرول الضار.

وحيث إن تناول زيت الزيتون لا يؤدي إلى زيادة الكوليستيرول الضار، ولكنه يعمل على زيادة الكوليستيرول المفيد، فإن زيت الزيتون يتميز بذلك عن جميع الزيوت النباتية الأخرى، مثل زيت الذرة وعباد الشمس حيث إنها تعمل على خفض الكوليستيرول الضار. وأيضا خفض الكوليستيرول المفيد.

وبالإضافة إلى فيتامين هـ المعروف كمضاد للأكسدة، فإن زيت الزيتون يحتوى على العديد من مضادات الأكسدة الفينولية ذات التأثيرات المضادة لتجلط الدم.

كما يوجد فى زيت الزيتون كمية كبيرة من مادة اسكوالين (تتراوح ما بين ٢٠ - ١٠٠ ميلليجرام فى كل ملعقة طعام من الزيت). ولهذه المادة عدة تأثيرات مفيدة صحيا منها زيادة

نشاط القلب، واتساع الأوعية الدموية، وتثبيط وإعاقة حدوث تصلب الشرايين.

وبالإضافة إلى هذه المميزات الهامة صحيا، فإن زيت الزيتون معروف بتأثيراته الشهية على تناول الطعام والتي ترجع لونه الزمردى الذهبي ورائحته ومذاقه المميز عن الزيوت النباتية الأخرى.

ثامنا : ضرورة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بفيتامين حمض الفوليك :

وهذا الفيتامين يحقق الحماية من خطر التعرض للأزمات القلبية بسبب أنه يعمل على خفض تركيز مادة هوموسيستين فى الدم، والتي يرتبط زيادة نسبتها بحدوث تصلب الشرايين والتعرض للإصابة بالجلطة. ومن أهم الأغذية الغنية بفيتامين حمض الفوليك الذى يعمل على تقليل مستوى الهوموسيستين فى الدم : العدس واللوبيا الجافة والسبانخ المطبوخة بالحمص والكبد البقرى وكبد الدجاج، بالإضافة إلى الفول المدمس وحمص الشام والفاصوليا الجافة والخرشوف والبنجر والقرنبيط وعصير البرتقال الطازج والفول السوداني.

تاسعا : ضرورة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة :

وأهم هذه المضادات فيتامينات هـ و سى وبيتاكاروتين التي تحمى خلايا الجسم من أضرار الأكسدة التي تتعرض لها بفعل مركبات الشقوق الحرة. كما تمنع هذه المغذيات حدوث أكسدة الدهون

غير المشبعة في الجسم، وهى الدهون الحيوية بالغلة الأهمية من أجل سلامة أغشية خلايا الجسم. ويحقق هذا الفعل الواقى لفيتامينات هـ و سى، وبيتاكاروتين الحماية ضد خطر التعرض لأمراض القلب.

ويساعد فيتامين هـ على حركة الأوكسجين داخل الجسم، ويمكن لهذا المغذى الهام أن يمد القلب ويوفر له كميات إضافية من الأوكسجين فيحميه من الأضرار خلال التعرض للإصابة بتصلب الشرايين.

كما أن فيتامين هـ قد يحقق فائدة هامة فى معالجة بعض أضرار الدورة الدموية للسطح الخارجى للجسم وذلك كما فى الساقين أو العينين.

ومن الأغذية الغنية بفيتامين هـ : القرع العسلى والسلق والبقول السوداني واللوز والرجلة وسمك الماكريل المقلب والحبوب الكاملة مثل البلبيلة. أما فيتامين سى فهو يتوافر فى الطماطم واللفل الأخضر واليقدونس والجرجير والمانجو والبرتقال والليمون. وتضم الأغذية المتوافر فيها فيتامين بيتاكاروتين كل من الجزر والمشمش والمانجو والبطاطا الصفراء والسبانخ والملوخية والرجلة.

وهناك بعض الأغذية التى تحتوى على كميات معقولة من الفيتامينات الثلاثة أ (بيتاكاروتين) و هـ و سى والتى منها، كبددة الفراخ وخضار السلق، والقرع العسلى.

وقد يؤدي تناول فيتامين سي بتركيزات عالية إلى خفض مستوى كوليستيرول الدم.

عاشرا : ضرورة الاهتمام بتناول الطماطم ومنتجات الطماطم :

تحتوى الطماطم ومنتجاتها على مضاد للأكسدة طبيعي يعرف باسم الليكوبين، ولقد أظهرت الدراسات الحديثة وجود ارتباط ما بين صحة وسلامة القلب مع تناول الطماطم، حيث كانت نسبة الليكوبين (المتوافر بكثرة في الطماطم) مرتفعة في دهون الجسم غير المصاب بأمراض القلب، بينما كانت منخفضة في حالة الجسم الذي يعاني من الأزمات القلبية.

لذلك فالوجبة الغذائية الغنية بالليكوبين (من الطماطم) قد تصبح وجبة ذات فائدة وقائية للجسم من خطر التعرض للإصابة بأمراض القلب.

وطبقا للدراسات الألمانية، فإن تناول منتجات الطماطم التي تم تحضيرها بحرارة الطبخ (مثل صلصة الطماطم) يوفر كمية ليكوبين تزيد عما يحصل عليه الجسم من مجرد تناول الطماطم الطازجة. وقد يرجع ذلك لتأثير حرارة الطبخ على تكسير تركيب خلايا الطماطم مما يجعل ما تحتويه من ليكوبين متاحا ومتوافرا بسهولة لامتصاص الجسم.

وحيث إن تناول الدهون الغذائية مع صلصة الطماطم يساعد داخل الجسم على نقل محتوياتها من الليكوبين إلى الدورة الدموية،

فإن الدراسات الحديثة تدعو إلى تناول صلصة الطماطم بالدهون الغذائية الصحية مثل زيت الزيتون أو زيت الذرة.

ومن الطبيعي، أنه يمكن تناول المنتجات الأخرى المطبوخة من الطماطم - بخلاف صلصة الطماطم - مثل شوربة الطماطم وغيرها.

حادى عشر : ضرورة الإهتمام بتناول الأغذية الغنية بنوعية الألياف المخفضة للكوليستيرول والواقية من التعرض لأمراض القلب :

وتشمل هذه الأغذية الموز والجزر والبرتقال واليوسفى والتفاح والفاصوليا الخضراء والبسلة الخضراء والفاصوليا الجافة. وتعمل مادة البكتين المكونة لألياف هذه الأغذية، على امتصاص أحماض الصفراء بقوة لا تتمكن معها الأمعاء من إعادة امتصاص هذه الأحماض، مما يدفع الكبد إلى تكسير كمية من الكوليستيرول ليشكل منه أحماض الصفراء الضرورية لهضم الدهون. وبهذا ينخفض مستوى الكوليستيرول فى الجسم ويتم المحافظة عليه فى مجاله المناسب لصحة القلب.

كما قد يتعرض بكتين ألياف هذه الأغذية إلى التخمر بفعل بكتيريا الأمعاء، فينتج عنها أحماض دهنية قصيرة تحدث تغيرا فى بيئة الأمعاء فتجعلها أكثر حموضة مما يعوق من إعادة امتصاص أحماض الصفراء اللازمة لتكوين الكوليستيرول، مما قد يؤدي إلى خفض مستوياته بالجسم.

وهكذا تساهم أغذية الموز والجزر والبرتقال واليوسفى والتفاح والفاصوليا الخضراء والبسلة الخضراء والفاصوليا الجافة على خفض مستوى الكوليستيرول وحماية القلب من الأضرار الصحية الناتجة عن ارتفاع نسبة الكوليستيرول.

كما وجد أيضا أن بعض المواد الغذائية الأخرى المحتوية على ألياف مثل بذور الكتان وبذور الحلبة، تقوم بإزالة الزائد من الكوليستيرول على صورة أحماض الصفراء، وبالتالي فمن المحتمل أن يحقق تناولها للجسم بعض التأثيرات الهامة والمفيدة على خفض المستويات المرتفعة من الكوليستيرول وتحقيق الحماية الصحية للقلب.

ثانى عشر : ضرورة الاهتمام بتناول البقول والأغذية المخفضة للكوليستيرول والمفيدة للقلب :

تتميز بعض البقول (مثل الفاصوليا الجافة) بتأثيرها المخفض على الكوليستيرول والذي يرجع إلى محتواها من نوعية الألياف الذائبة، وهى تتشابه فى هذا التأثير مع أغذية الموز والجزر والبرتقال واليوسفى والتفاح وغيرها.

غير أن بعض البقول الأخرى، مثل العدس والحمص والتي يتميز تركيب بروتيناتها النباتية بوجود نسبة عالية من المكون الأمينى أرجينين، وأيضا بارتفاع نسبة مكونها الأمينى الليسين إلى مكون

الأرجينين فى تركيبها قد أحدثت تأثيرا مفيدا فى خفض زيادة مستوى الكوليستيرول.

ويرجع ذلك إلى أن هضم العدس والحمص فى الجسم يؤدى إلى انفراد المكون الأمينى أرجينين الذى قد يؤثر على هرمونى الإنسولين والجلوكاجون وهما يرتبطان بنشاط بعض الأنزيمات المتداخلة فى عملية تصنيع الكوليستيرول فى الكبد، مما يحافظ على مستوى الكوليستيرول فى مجاله المناسب والصحى للقلب.

ومن الأغذية النباتية الأخرى المحتوية على كميات كبيرة من مكون أرجينين فى تركيبها: اللوز والبقول السودانى والتمرس وعين الجمل واللب الأبيض وبذور البطيخ، وبالتالي فقد يؤدى تناولها إلى تحقيق بعض الفائدة الصحية من خفض مستويات كوليستيرول الدم.

ثالث عشر : ضرورة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بمواد الفيتو الطبيعية الواقية للقلب من الأمراض :

وتتوزع هذه المكونات الطبيعية على الأغذية النباتية المختلفة من خضراوات وفواكه وحبوب وبقول ومكسرات وتوابل وأعشاب. وهو ما يدعو إلى ضرورة تنوع الوجبات الغذائية بمثل هذه الأغذية الغنية بمواد الفيتو النباتية الطبيعية المفيدة للقلب.

ومن أمثلة مواد الفيتو المفيدة للقلب: الليكوبين المتوافر فى الطماطم وصلصة الطماطم وشورية الطماطم، وأدينوزين، وآيسين، ودى ميثيل ترى سلفيد المتواجدة فى الثوم الطازج، وآجون، وفاينل دى ثينين، ودى آيل دى سلفيد، ودى آيل ترى سلفيد وهى مواد تتكون فى الثوم المقلّى (تقلية الثوم). ولاشك أن تناول الثوم مقلّيا فى صلصة الطماطم باستخدام زيت زيتون أو زيت ذرة يجمع فوائد مواد الفيتو المفيدة للقلب من الطماطم والثوم معا.

ومن الأمثلة الأخرى فيتو ريزفيراترول المتواجد فى قشور العنب الأحمر الداكن والعنب الأسود والبول السودانى.

ويتفاوت التأثير المفيد لمركبات الفيتو الغذائية من خفض لدهون الدم وللكوليستيرول وبخاصة الكوليستيرول الضار منخفض الكثافة، إلى تأثير مضاد للتجلط، ولتجمع الصفائح الدموية المسئولة عن التجلط، وتأثير مفيد يساعد على سيولة الدم، وهى تمنع أكسدة الكوليستيرول الضار فى الجسم فتساعد على الحماية بصفة عامة من تصلب الشرايين ومن خطر تعرض القلب للإصابة بالأمراض.

ويلاحظ أن الثوم قد يظهر أنه يخفض الكوليستيرول والكوليستيرول الضار منخفض الكثافة بدرجة أكثر من دهون أوميغا - ٣، ولكنه يقوم بتأثير مختلف على عملية التجلط، وهو تأثير يكون مرتبطا بصفائح الدم وبإذابة الجلطة، أكثر من ارتباطه

بالتأثيرات على مجموعة مركبات بروستاجلاندين التي تخفض من التجلط.

وعلى ذلك فالثوم - بما يحتويه من مواد فيتو فعالة -، ودهون أوميغا - ٣ (فى الزيت الحار ومجموعة أغذيته) يعملان داخل الجسم فى تناسق، ويكملان بعضهما بعضهما المختلف ضد خطر التعرض للإصابة بتصلب الشرايين.

ومن بين التوابل والأعشاب التى قد تكون مفيدة جدا، الجنزبيل فهو يخفض من الكوليستيرول فى الدم ويشترك مع بقية التوابل الحريفة مثل المستردة فى تأثيرها المفيد على فتح الأوعية الدموية للسطح الخارجى للجسم، مما يشجع على حدوث العرق.

والاعتدال فى تناول هذه التوابل الحريفة (مثل الجنزبيل وغيره) قد يكون مفيدا ومساعد على نشاط الدورة الدموية وبالتالى على صحة وسلامة القلب.

ومن مركبات الفيتو الأخرى المفيدة للقلب، مركبات فيتوستيرول، التى قد تساعد على تقليل امتصاص الكوليستيرول فى الجسم، مما يخفض من مستواه فى الدم وبخاصة نوعيته الضارة. ومن أهم الأغذية الغنية بهذه المركبات: زيت رجيح الكون (زيت ردة الأرز)، وزيت الذرة، وزيت السمسم (زيت السيرج)، والسمسم، وال فول السودانى.

رابع عشر : ضرورة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالمغنسيوم وبالمعادن صديقة القلب :

مغذى المغنسيوم، هو أكثر المعادن الغذائية ارتباطا بالمشاكل الصحية للقلب. ولهذا يعتقد كثير من الخبراء بأن نقص المغنسيوم فى الوجبة قد يؤدي إلى الإضرار بالقلب. وتزداد أهمية المغنسيوم للقلب فى إمكانية توفيره للحماية الصحية له أثناء وبعد الأزمة القلبية.

وأهم المصادر الغذائية للمغنسيوم الزبىادى خالى الدسم، والبقول مثل العدس واللوبيا وحمص الشام والفل، ومن الخضراوات الطازجة البقدونس ومن الخضراوات المطبوخة السبانخ بالحمص والفاصوليا والباية والخرشوف، ومن البذور السمسم. كما أن أنواع المكسرات الشائعة مثل الفول السودانى واللوز والبندق وعين الجمل وغيرها تعتبر من المصادر الغذائية الجيدة للمغنسيوم.

ومن المعادن الأخرى المفيدة للقلب.. البوتاسيوم الضرورى لانتقباض العضلات، وأهم الأغذية الغنية بالبوتاسيوم الفواكه الطازجة مثل الموز، والخضراوات الطازجة مثل البقدونس، والخضراوات المطبوخة مثل البطاطا والبطاطس والقرع العسلى والطماطم، واللبن، والزبىادى منخفص أو خالى الدسم.

ويتميز معدن النحاس بأهميته لصحية الأوعية الدموية وشرابين القلب. ومن الأغذية المتوافر فيها النحاس المكسرات بأنواعها الشائعة (الفول السودانى واللوز والبندق وعين الجمل)، وأيضا السمسم واللب

الأبيض، والبقول كالعَدس واللوبياء والفاصولياء والبقول، ومن الخضراوات الطازجة البقدونس.

ومعدن المنجنيز له أهمية خاصة للقلب والدورة الدموية، وهو يتوافر فى الخضراوات الطازجة كالبقدونس وفى الخضراوات المطبوخة كالسبانخ بالحمص وفى البقول كالبسلة، وفى المكسرات مثل الفول السودانى واللوز والبندق وعين الجمل.

ومن المغذيات الهامة الأخرى السيلينيوم الضرورى لضمان سلامة الدورة الدموية. وهو يحمى دهون أنسجة الجسم من التعرض للتأكسد وللتزنخ.

والسيلينيوم مع فيتامينى هـ و سى يمثلون جزءاً من نظام الجسم الحيوى المضاد للأكسدة. وهذا النظام يضمن عدم تعرض دهون الجسم للتزنخ ويساعد على حماية جدر الشرايين وكرات الدم مما يوفر الحماية والوقاية للدورة الدموية.

ويتوافر السيلينيوم فى الثوم الطازج والبصل الطازج والأسماك وصفار البيض وزيت الزيتون والبرتقال والعَدس، وبعض المكسرات مثل الكاشيو.

كما أن مغذى الزنك قد تكون له فائدة صحية أيضاً للقلب، وهو يتوافر فى الزبادى منخفض الدسم وفى الفول السودانى واللب الأبيض ومكسرات الكاشيو والبيكان.

ويمكن تنظيم قائمة غذائية تضم أنواع الأغذية التي تحقق التنوع فى تناولها يوميا ضمان حصول الجسم على المغذيات الضرورية اللازمة لصحة القلب.

ويتصدر هذه القائمة الفول السوداني باحتوائه على مغذيات المغنسيوم والنحاس والمنجنيز والزنك، ثم العدس باحتوائه على مغذيات المغنسيوم والنحاس والسيلينيوم، والزيادى خالى الدسم المحتوى على مغذيات المغنسيوم والبوتاسيوم والزنك، والبقدونس الطازج المحتوى على مغذيات المغنسيوم والبوتاسيوم والنحاس.

وتضم القائمة الغذائية أيضا أغذية تحتوى على مغذيين على الأقل من المغذيات الضرورية للقلب منها السبانخ المطبوخة بالحمص (وتحتوى على المغنسيوم والمنجنيز واللويبا الجافة المطبوخة) وتحتوى على المغنسيوم والنحاس) واللب الأبيض (وبه المغذيان النحاس والزنك) والسهم (المحتوى على مغذيين المغنسيوم والنحاس).

ومع هذه الأغذية يجب التنوع أيضا فى تناول الموز والبرتقال والثوم الطازج والبصل الطازج والطماطم والبطاطا الصفراء، حتى تكتمل للجسم فرصة حصوله على جميع المغذيات الضرورية يوميا لصحة وسلامة القلب.

خامس عشر : تحقيق نداء القلب . إلى الرحلة :

تم فى معهد القلب فى ليون، دراسة عن تأثير الوجبة الغذائية على مجموعة من مرضى القلب، وكانت الوجبة تتكون من : خبز

أسمر، وسلطات، وجبن أبيض، وزيت زيتون ورجلة، وأطلق على هذه الوجبة اسم وجبة الرجل. وكانت المفاجأة تفوق هذه الوجبة البسيطة في وقاية وحماية مريض القلب من خطر الأزمات القلبية، التي قل عددها.. وتباعدت فترات حدوثها.

ومن المحتمل، أن ترجع عوامل الوقاية الصحية فى الرجل إلى ما تحتويه من دهون أوميغا - ٣ (حمض الفأ-لينولينيك) المضادة لخطر التعرض لتصلب الشرايين، والفيتامينات الثلاثة المضادة للأكسدة (فيتامينات هـ و سى، وبيتاكاروتين) التى تعمل على خفض معدل أكسدة الكوليستيرول الضار فى الجسم مما قد يفيد أيضا فى الوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين، وغيرها من المكونات الأخرى فى الرجل.

ومن المعروف، أن الرجل الطازجة، قد تؤكل على حالتها النيئة كمكون فى طبق السلطة الخضراء كما يمكن أن تؤكل مطبوخة بالحمص مثل السبانخ.

سادس عشر : ضرورة تفادى السمنة مع التخلص من الوزن الزائد للجسم :

يعمل تقليل تناول الدهون والأغذية الغنية بالدهون على إمكانية سهولة إنقاص الوزن الزائد للجسم، مما يفيد فى خفض المستويات المرتفعة من الكوليستيرول والتى تضر بصحة وسلامة القلب.

سابع عشر : ضرورة الامتناع عن التدخين مع تجنب الأماكن المنتشر فيها دخان السجائر :

يؤدي التدخين إلى تطور وتقدم تصلب الشرايين، وإلى خفض مستوى الكوليستيرول المفيد الواقي ضد أمراض القلب، مما يدعو إلى ضرورة الامتناع تماما عنه.

ثامن عشر : ضرورة اتباع نظام مستمر لممارسة الرياضة وبخاصة المشى فى الهواء الطلق :

وجد أن النشاط البدنى مثل المشى فى الهواء الطلق قد يؤدي إلى خفض المستويات المرتفعة من الكوليستيرول وأيضا من الدهون، مع تأثيراته المتعددة والمفيدة فى نشاط الدورة الدموية، بالإضافة إلى زيادة مستويات الكوليستيرول المفيد الواقي ضد أمراض القلب.

سلامة قلبك . . فى قائمة المشتريات :

يمكن تحويل جملة النصائح السابق الإشارة إليها (ثمانى عشرة) إلى خطة عملية يسهل تنفيذها لضمان تناول الوجبات الغذائية الصحية والمفيدة للقلب. ويجب أن يبدأ تنفيذ هذه الخطة من مرحلة شراء الأغذية، ثم يستمر تنفيذها خلال مراحل إعداد وتحضير الوجبات، وأخيرا خلال مرحلة تقديم وتناول هذه الوجبات، حتى يتحقق ضمان تطبيق كل القواعد الغذائية الصحية لسلامة القلب.

وهكذا يعتبر الأسلوب الصحيح فى شراء المواد الغذائية، هو أول خطوة لضمان تحقيق اشتراطات الوجبة الصحية. وفيما يلى بعض الأمثلة لتحويل النصائح الثمانى عشرة إلى خطوات عملية يتم تنفيذها خلال مراحل التعامل مع المواد الغذائية.. ابتداء من أهم مرحلة.. مرحلة الشراء :

أولا : عند شراء المواد الغذائية :

- ١ - عدم شراء قطع اللحم الغنية بالدهون.
- ٢ - اختيار قطع اللحم من الأجزاء الخلفية للذبائح لانخفاض نسبة ما بها من دهون كلية ودهون مشبعة.
- ٣ - تفضيل اختيار شراء الأسماك بدلا من اللحوم أو الدواجن، لانخفاض نسبة الدهون المشبعة بها.
- ٤ - اختيار شراء معلبات أسماك التونة أو الماكريل أو السردين المعبأة فى ماء وليس فى زيت.
- ٥ - عدم شراء اللحم المفرومة الجاهزة المعروضة للبيع تجاريا.
- ٦ - التقليل من شراء أصناف المكرونة والباستا المجهزة والمصنعة بالبيض.
- ٧ - اختيار شراء نوعية منتجات الألبان المنخفضة فى الدهن مثل اللبن الحليب منخفض أو خالى الدسم، الزبادى منخفض أو خالى الدسم، وأنواع الجبن واللبن الجاف منخفضة الدسم.

- ٨ - عدم الإقبال على شراء المنتجات الغذائية التي يذكر فى بداية مكوناتها المدونة على بطاقة عبواتها كلمة الدهن أو الزيت، أو تلك التي تتكرر فيها ذكر أنواع كثيرة من الدهون والزيوت ضمن مكونات بطاقتها.
- ٩ - التقليل من شراء الكريمة المخفوقة الصناعية، وكريمة القهوة غير اللبنيّة (كريمير القهوة أو مبيض القهوة)، والمنتجات التي يطلق عليها اللبن النباتي. .
- ١٠ - التقليل من شراء المنتجات الآتية، أو الأغذية التي تدخل فى تركيبها...:

• زيت جوز هند	• جوز هند	• زبدة	• زبدة كاكاو
• جوامد صفار بيض	• بيض	• قشدة	• كريمة
• دهن صلب	• دهن دواجن	• دهن بقرى	• دهن حيوانى
• زيت نباتى	• زيت صلب	• زيت نخيل	• شحم حيوانى
• مهدرج	• شورتننج	• مهدرج	• زيت نخيل
• شورتننج نباتى	• شورتننج	• مسلى نباتى	• مسلى صناعى
			• شيكولاته باللبن

ثانيا : عند إعداد وطبخ المواد الغذائية :

- ١ - التخلص تماما من الدهن المحيط بقطع اللحم.

- ٢ - التقليل من استخدام صفار البيض.
- ٣ - التقليل من استخدام الزيت والمسلى الصناعى، والدهون الحيوانية، وزيت النخيل وزيت جوز الهند.
- ٤ - الاعتماد أساسا على استخدام زيوت الذرة أو عباد الشمس، أو بذرة القطن أو السمسم (زيت السيرج) مع استخدام زيت الزيتون والزيت الحار (زيت بذرة الكتان).
- ٥ - التقليل من طبخ الخضراوات فى زبدة أو سمن أو مسلى صناعى أو سمن نباتى أو زيت مهدرج.
- ٦ - استخدام البدائل الآتية فى عمليات إعداد وطبخ الأغذية:
- * $\frac{٣}{٤}$ ملعقة طعام من أى زيت نباتى (ما عدا زيت النخيل وجوز الهند) بدلا من ملعقة الزبدة.
 - * $\frac{٣}{٤}$ كوب زيت نباتى سائل بدلا من كوب المسلى.
 - * بياض بيضتين بدلا من بيضة كاملة.
 - * كوب لبن حليب منخفض الدهن بدلا من كوب لبن كامل الدسم.
 - * كوب زبادى بدلا من كوب القشدة أو الكريمة.
 - * ٣ ملاعق طعام مسحوق كاكاو مضافا إليها ملعقة طعام مرجرين بدلا من ٣٠ جراما من شيكولاته الحلوى.
 - * استخدام الزبادى فى تحضير بديل صحى للكريمة، بخلط ملعقة طعام نشا الذرة مع ملعقة طعام من الزبادى، ثم

يضاف خليطهما إلى بقية كوب الزيادى ويتم التقليب على حرارة متوسطة حتى يصبح قوام الزيادى سميكاً.

* تحضير البطاطس المحمرة منخفضة الدهن وخالية الملح، وذلك بوضع قليل من الزيت على الأيدي ثم تمريرها على قطع البطاطس بحيث تكتسب طبقة خفيفة من الزيت من تمرير الأيدي المغطاة بالزيت عليها، ثم ترتب قطع البطاطس المغطاة بالزيت على صاج طبخ مناسب يوضع فى فرن ساخن حتى تكتسب لون التحمير المرغوب. وترش البطاطس المحمرة بقليل من الخل بدلا من استخدام الملح.

ثالثا : عند تقديم وتناول المواد الغذائية :

١ - ضرورة التقليل من تناول الأغذية التالية :

◦ اللانشون	◦ لحم البط والأوز	◦ الأيس كريم
◦ البولى بيف	◦ سمك الثعبان	◦ الكيك
◦ الكورنديف	◦ السجق	◦ الشيبسى
	◦ الكلاوى	◦ الشيكولاته
	◦ القلب	◦ منتجات الكرواسان
	◦ المخ	◦ منتجات الدونت
	◦ الكبد	◦ منتجات الدانش

* حلوى الأرز باللبن المحضرة من لبن كامل
الدهن أو بالقشدة.

٢ - إزالة الجلد من قطع الدواجن والطيور المطبوخة قبل تناولها.

٣ - الاهتمام بتناول الأغذية التالية بصورة متكررة فى الوجبات
الغذائية. ويمكن أن يطلق على هذه الأغذية. قائمة الأغذية
«السوبر».. للقلب، نظرا لفوائدها المتعددة وتأثيراتها الصحية
الهامة لسلامة وصحة القلب.

وتتميز مثل هذه الأغذية «السوبر»، بأنها تحتوى فى تركيبها
على أكثر من مكون من المكونات المفيدة لصحة القلب، فمثلا تناول
ما يملأ ملعقتى طعام من الفول السودانى يعطى للجسم ٧ جرام من
دهون وحيدة عدم التشبع و ٤ جرام من دهون أوميغا - ٦ عديدة
عدم التشبع. وهذان النوعيتان من الدهون تخفض من الكوليستيرول
وتقى من خطر التعرض للإصابة بأمراض القلب.

كما أن نفس هذه الكمية من الفول السودانى (ملعقتى طعام) تعطى
١٠٪ على الأقل مما يحتاجه الجسم يوميا من مغذى النحاس اللازم
لسلامة الأوعية الدموية وشرايين القلب، ومن مغذى المغنسيوم الواقى
من الأزمات القلبية، ومن مغذى المنجنيز ذى الأهمية الخاصة للقلب
واللدورة الدموية، ومن مغذى حمض الفوليك المخفض لمادة
هوموسيستين المرتبطة بحدوث تصلب الشرايين والإصابة

بالجلطة، ومن فيتامين هـ بتأثيراته المضادة للأكسدة والواقية للقلب من التعرض للأمراض.

وبجانب توافر كل هذه المغذيات الضرورية للقلب فى الفول السودانى، فإنه يحتوى أيضا على فيتوريزفيراترول الذى يمكنه أن يثبط من تجمع الصفائح الدموية المكونة للتجلط ويخفض من حدوث أكسدة الكوليستيرول الضار مما يحقق الوقاية الصحية للقلب. كما أنه يحتوى على فيتوستيرول المُخفض للكوليستيرول الكلى والكوليستيرول الضار.

وتزداد أهمية الفول السودانى كغذاء «سوبر» للقلب لاحتوائه على كميات صغيرة من مركبات ساليسيلات الطبيعية التى قد تحمل بعض التأثيرات الصحية المشابهة للأسبيرين، مما قد يضيف للفول السودانى فائدة إضافية ذات تأثير صحى ووقائى لسلامة القلب.

وتعطى ملعقتى الطعام من الفول السودانى حوالى ٧ جرام بروتين نباتى تحتوى على نسبة مرتفعة (حوالى ٨٠٠ ميلليجرام) من الكون الأمينى أرجينين الذى قد يقيد فى خفض المستويات المرتفعة من الكوليستيرول.

وملعقتى الفول السودانى بكل هذه الفوائد المتعددة لصحة القلب، تعطى الجسم طاقة قدرها حوالى ١٦٥ كالورى، وهى طاقة عالية

القيمة المغذية، لأنها تحمل كل التأثيرات الصحية والوقائية لصحة وسلامة القلب.

والسمسم أيضا من المواد الغذائية «السوبر» للقلب، فتناول ٤ ملاعق طعام منه (تزن حوالى ٣٠ جرام) يعطى ١٠٪ على الأقل مما يحتاج إليه الجسم يوميا من المغذيات الضرورية للقلب مثل المغنسيوم والنحاس والزنك والمنجنيز. كما توفر هذه الكمية من السمسم حوالى ٦ جرام دهون أوميغا - ٦، و ٥ جرام دهون وحيدة عدم التشبع، وهما من الدهون المخفضة للكوليستيرول والواقية للقلب من خطر التعرض للأمراض.

كما يحتوى السمسم على مركبات فيتوستيرول المخفضة للكوليستيرول، وعلى مركبات فيتو الليجنان المضادة للأكسدة، والمفيدة فى تأثيرها الصحى على القلب، و ٤ ملاعق طعام من السمسم (حوالى ٣٠ جرام)، بكل هذه الفوائد الهامة للقلب، تعطى طاقة قدرها ١٦٠ كالورى، وهى طاقة مغذية وصحية.

وتضم قائمة أغذية «السوبر» للقلب.. الحمص الذى يحتوى الكوب المطبوخ منه (حمص الشام) على ١٠٪ على الأقل من أهم المغذيات الضرورية يوميا لصحة القلب وهى المغنسيوم والبوتاسيوم والنحاس والمنجنيز والزنك وفيتامين حمض الفوليك.

كما تعطى هذه الكمية من الحمص أكثر من ١٤ جرام بروتين نباتى يتميز بارتفاع محتواه من الكون الأمينى أرجينين

الذى تصل كميته فى كوب حمص الشام المطبوخ إلى أكثر من جرام. وترجع الأهمية الصحية لمكون أرجينين إلى إمكانية نجاحه فى معالجة المستويات المرتفعة من الكوليستيرول فى الجسم.

ومن المغذيات المفيدة للقلب والتي توجد أيضا فى كوب حمص الشام المطبوخ، حوالى جرام من الدهون وحيدة عدم التشبع، وحوالى ٢ جرام من دهون أوميغا - ٦ وهما الدهون التى تحقق انخفاض لمستوى الكوليستيرول.

كما تتواجد فى كوب حمص الشام المطبوخ أكثر من ١٢ جرام ألياف تتميز بتأثيراتها المخفضة للكوليستيرول.

وكمية الطاقة التى يحصل عليها الجسم من كوب حمص الشام المطبوخ تصل إلى ٢٧٠ كالورى وهى طاقة مغذية وصحية لضمان سلامة القلب.

ومن بين الأغذية «السوبر» فى فوائدها الصحية الهامة للقلب . العدس. وتناول كوب مطبوخ من العدس يعطى للجسم أكثر من نصف ما يحتاجه يوميا من فيتامين حمض الفوليك المخفض لمادة هوموسيستين المرتبطة بحدوث تصلب الشرايين والجلطة، وحوالى ربع الاحتياج اليومي من مغذى البوتاسيوم الضرورى للقلب، وحوالى ١٠٪ على الأقل من المغذيات المطلوبة يوميا للقلب مثل المغنسيوم والنحاس.

وكوب العدس المطبوخ يحتوى على حوالى ١٨ جرام بروتين نباتى يتميز بوجود حوالى ١,٥ جرام من المكون الأمينى أرجينين الذى قد يفيد فى معالجة ارتفاع مستوى الكوليستيرول فى الدم.

كما يحتوى نفس كوب العدس المطبوخ على حوالى ١٥,٥ جرام ألياف تتصف بتأثيرها المخفض أيضا على مستوى الكوليستيرول المرتفع فى الدم.

وعلى ذلك فالطاقة التى يحصل عليها الجسم من كوب العدس المطبوخ وقدرها حوالى ٢٣٠ كالورى هى طاقة مغذية بما تحتويه من مكونات هامة لصحة وسلامة القلب.

وكوب الترمس المطبوخ والجاهز للتناول له أهمية صحية للقلب، فهو يحتوى على حوالى ٢٦ جرام بروتين نباتى بها أكثر من ٢,٥ جرام مكون أرجينين المخفض للكوليستيرول، وحوالى ٥ جرام ألياف قد تحقق نفس الفائدة الصحية.

ويحتوى كوب الترمس المطبوخ على نوعى الدهون الصحية للقلب، وهما وحيدة عدم التشبع (كميتها حوالى ٢ جرام) وعديدة عدم التشبع (كميتها تصل إلى أكثر من جرام).

وتتوافر فى كوب الترمس المطبوخ، نسب كبيرة من المغذيات الضرورية والمطلوبة يوميا لصحة القلب، وتصل نسبتها إلى حوالى ربع الاحتياجات اليومية من فيتامين الفوليك، وُخمس الاحتياجات

اليومية من المغنسيوم والبوتاسيوم والنحاس، وحوالى ٤٠٪ من الاحتياجات اليومية من المنجنيز، وحوالى ١٥٪ من الاحتياجات المطلوبة من الزنك.

ومع هذه القيمة الغذائية الهامة للقلب، يعطى كوب الترمس المطبوخ حوالى ٢٠٠ كالورى كطاقة عالية القيمة الغذائية والفائدة الصحية للقلب مما يضعه فى قائمة الأغذية «السوبر».. للقلب.

وينضم إلى قائمة الأغذية «السوبر» للقلب. الكوب المطبوخ من الفاصوليا الجافة باحتوائه على كميات كبيرة من أهم المغذيات الضرورية للقلب. فكوب الفاصوليا الجافة المطبوخ يوفر للجسم حوالى $\frac{3}{4}$ احتياجاته اليومية من فيتامين حمض الفوليك المخفض لمادة هوموسيستين المرتبطة بحدوث تصلب الشرايين والجلطة، وحوالى ثلث احتياجه اليومى من مغذى المنجنيز، وحوالى ربع الاحتياج اليومى من مغذى المغنسيوم وخُمس الاحتياج اليومى من مغذى النحاس وأكثر من ١٠٪ من الاحتياج اليومى من مغذى الزنك، وكلها تمثل أهم المغذيات الضرورية والهامة لضمان سلامة وصحة القلب.

ويعطى كوب الفاصوليا الجافة المطبوخ طاقة قدرها ٢٣٥ كالورى تحمل من الفوائد الغذائية والصحية ما يجعلها طاقة عالية القيمة الغذائية.

ومن الأغذية الصحية للقلب، والتي تأكدت أهميتها لمرضى القلب، الرجلة التي تحتوى على دهون أوميغا - ٣ والفيتامينات المضادة للأكسدة (ه و سى وبيتا كاروتين) وهى مغذيات هامة لصحة القلب.

وتضم أيضا القائمة الغذائية التى يمكن وصفها بأنها أغذية «سوبر» للقلب.. اللب الأبيض الذى تحتوى كل ملعقة طعام منه على حوالى ٤ جرام دهون أوميغا - ٦ الصحية و ١٠٪ على الأقل من مغذيات النحاس والزنك وأكثر من جرام من المكون الأمينى أرجينين الذى يخفض الكوليستيرول.

كما تضم القائمة مكسرات عين الجمل بما تحتويه من دهون أوميغا - ٦. الصحية (٢ جرام فى ملعقة طعام عين جمل)، ودهون أوميغا - ٣ الهامة للقلب (جرام فى كل ملعقة طعام عين الجمل) فضلا عن وجود المغذيات الضرورية للقلب، وهى المغنسيوم والنحاس والمنجنيز فى عين الجمل.

وتتميز أيضا مكسرات البندق واللوز باحتوائهما على نفس المغذيات الضرورية للقلب، وهى المغنسيوم والنحاس والمنجنيز، بالإضافة إلى تميزهما بوجود دهون أوميغا - ٦ الصحية للقلب بكمية تصل إلى حوالى ٢ جرام فى كل ملعقة طعام من البندق أو اللوز.

ومن الخضراوات الطازجة، فإن البقدونس يعتبر من قائمة الأغذية «السوبر» للقلب باحتوائه على المغذيات الضرورية له وهى المغنسيوم والمنجنيز والبوتاسيوم.

كما أن السبانخ من أمثلة الخضراوات المطبوخة المحتوية على المغنسيوم والمنجنيز والبوتاسيوم والزنك والنحاس وفيتامين حمض الفوليك، وكلها مغذيات لها أهمية صحية للقلب، وتزداد الأهمية الصحية للسبانخ بطبخها بالحمص الذى يدعمها بمزيد من المغذيات الهامة لصحة وسلامة القلب.

ومن بين الفواكه المميزة كغذاء صحى للقلب، الموز باحتوائه على البوتاسيوم والمغنسيوم والمنجنيز والزنك والنحاس، التى تمثل أهم المغذيات الضرورية لسلامة القلب.

وفيما يلى حصر لأهم الأغذية المفيدة والواقية للقلب، التى يجب الاهتمام بتناولها خلال الوجبات الغذائية اليومية:

الغذاء	الكمية	الطاقة بالكورى
فواكه طازجة:		
الموز	١ متوسط الحجم	١٠٠
برتقال	١ متوسط الحجم	٦٠
خضراوات طازجة:		
جزر	٢ متوسط الحجم	٦٠
طماطم حمراء	١ متوسط الحجم	٢٥
ثوم طازج	٣ فصوص	١٥

الطاقة بالكورى	الكمية	الغذاء
٥	١٠ عيدان	بقدونس طازج
		خضراوات مطبوخة:
٢٠	نصف كوب	رجلة بالحمص
٣٠	نصف كوب	سبانخ بالحمص
١٦٠	كوب	شورية طعامم
٢٠	ربع كوب	صلصة طعامم
٣٠	بالعدد ٣ فصوص	ثوم مقلى فى زيت ذرة أو زيت زيتون
٢٥	نصف كوب	فاصوليا خضراء
٥٥	بالعدد ١	خرشوف
		بقول مطبوخة:
٢٣٠	كوب مطبوخ	عدس
٢٧٠	كوب مطبوخ	حمص شام
٢٠٠	كوب مطبوخ	ترمس
١٩٠	كوب مطبوخ	لوبيا جافة
٢٣٥	كوب مطبوخ	فاصوليا جافة

الطاقة بالكورى	الكمية	الغذاء
		مكسرات وبنور:
١٦٥	٣٠ جرام	فول سودانى
١٨٠	٣٠ جرام	عين جمل
١٧٠	٣٠ جرام	لوز
١٩٠	٣٠ جرام	بندق
٨٠	٢ ملعقة طعام أو ١٥ جرام	سمسم
١٥٥	٣٠ جرام	لب ابيض
		منتجان ألبان:
١٢٥	٢ عبوة وزنهما ٢٢٥ جم	زبادى خالى الدسم
		زيوت:
١٢٥	ملعقة طعام أو ١٥ جرام	زيت زيتون
٣٠	نصف ملعقة شاي	زيت حار
		أسماك معلبة:
١٠٠	٨٠ جرام	تونة معبأة فى ماء

هدايا للقلب . . من الفكهانى

بالرغم من أن تقديم الهدايا، هو أسلوب معروف ومتفق عليه منذ القدم للتعبير عن الحب ومشاعر الحب.. إلا أن هناك حملة توعية حديثة فى الدول المتقدمة لتغيير مفهوم هدايا الحب.. من الهدايا التقليدية مثل الشيكولاته والحلوى بمنتجاتها المختلفة.. والاتجاه إلى نوعية جديدة من هدايا الحب.

وهناك اشتراطات معينة لاختيار النوعية الجديدة من هدايا الحب.. منها، أن تكون للهدية فائدة صحية لقلب المحبوب، وأن تدل هدية الحب على ازدهار ووفرة النباتات، لكى تكون معبرة عن أهم مظاهر عيد الربيع الذى يرتبط دائما بالحب ومشاعر الحب.

ولقد كانت المفاجأة، أن تنطبق تماما شروط هدايا الحب على الفواكه الطازجة والخضراوات الطازجة.. فهى أولا غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لسلامة القلب، وأيضا المؤثرة على العمليات الحيوية التى تتم كل لحظة داخل الجسم، وترتبط بإظهار المشاعر الطيبة، وبحسن التعامل مع الآخرين بكل حب وصفاء.

كما أن الخضراوات الطازجة، والفواكه الطازجة، هى أهم المصادر لمواد الفيتو التى اكتشفت حديثا والتى تحمى القلب من أخطر

الأمراض. وهى أيضا غنية بنوعية الألياف التى تخفض من الكوليستيرول مما يحمى القلب من أضرار ارتفاع نسبته فى الدم. ولأن الفواكه الطازجة، والخضراوات الطازجة، فقيرة فى الدهون فتناولها يحمى القلب من الأمراض. ولأنها منخفضة فى الطاقة والكالورى، فهى تحقق الرشاقة للجسم وبالتالى تحافظ على حيوية وشباب القلب.

والفواكه الطازجة والخضراوات الطازجة، شهية دائما بطبيعتها.. ولها طعم ومذاق متنوع.. ومرغوب.. وهى متاحة دائما بسهولة فى كل مكان.. وتتفاوت فى أسعارها لتناسب كل الأحبة باختلاف مستوياتهم الاقتصادية.

ولهذا لم يكن غريبا، أن يتبنى معهد علمى فى الدول المتقدمة، الدعوة إلى اتخاذ الفواكه الطازجة والخضراوات الطازجة هدايا ترمز للحب فى كل الأعياد والمناسبات. واقترح المعهد العلمى تقديم هذه الخضراوات والفواكه، معبأة على شكل قلب مغلف بورق السيلوفان الأحمر يتم ربطه برابطة هدايا ذات شكل مبهج للقلب.. وكل ذلك لتأكيد أن هدية الخضراوات والفواكه تحمل معانى الصحة والسلامة مغلفة فى رابطة حب.. إلى قلب المحبوب.

ولقد دعى هذا المعهد العلمى أيضا، لعودة تقديم الفواكه المطبوخة كهدايا مفضلة من الناحية الصحية، على أن تقدم فى أوعية زجاجية مناسبة زخرفية ومزينة.

وبالرغم من حداثة هذه الدعوة التي ظهرت فى الدول المتقدمة. فإنها ليست جديدة على مصر.. فالأسرة المصرية منذ القدم.. كانت تستخدم الأغذية الصحية الطازجة أو المطبوخة بوجه عام.. والفواكه على وجه الخصوص، كهدايا تعبر عن كل مشاعر الحب والموودة والسلامة والصحة للمحبيب.

كما أن تقديم الأسرة المصرية للفواكه والخضراوات المطبوخة - وبخاصة على صورة مربى - (مثل مربى البلح والفراولة والتين والشمش والجزر وغيرها) من العادات المصرية الأصيلة بين الأهل والجيران والأصدقاء.

ولعل هذا يكون دافعا للأسرة المصرية، أن تعود لتقاليدها الأصيلة فى تقديم الفواكه والخضراوات الطازجة، والأغذية الصحية الأخرى فى الأعياد والمناسبات.. تعبيرا عن أفضل غذاء يقدم إلى القلب.. لكى ينبض دائما بكل حب.. فى سلامة.. وصحة.. وعافية.