

الفصل الخامس

أمثلة لأنظمة غذائية صحية وعلاجية مختلفة

• النظام الأول :

نظام غذائي صحي للشخص العادي

* الإفطار الساعة ٧ - ٩ صباحاً

ربع رغيف عيش بلدى + بيضة مسلوقة أو جبنة قريش أو ٣ ملاعق فول
مدمس بدون زيت مع كوب شاي أو لبن (خالي) أو شاي باللبن بدون سكر ولا
قشدة . أو كوب عصير برتقال أو جريب فروت بدون سكر .

* الغداء الساعة ٢ - ٤ ظهراً

١ - طبق سلطة خضراء بدون زيت أو خل (ممنوع المخللات) .
٢ - ربع فرخة أو قطعة لحم أحمر أو سمكة مشوية (كل اللحوم بدون دهن
مسلق أو مشوى) أو ٢ بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاة تماماً من الزيت
ومغسولة بالخل ، أو ربع كيلو كبدة مشوية أو فنجان شوربة عدس بدون
ثقلية .

٣ - ربع رغيف عيش بلدى .

٤ - طبق خضار مسلق أو نى في نى (بدون سمن أو زيت) ممنوع القلقاس
- البسلة - البطاطس .

٥- الفاكهة: ثمرة واحدة من التفاح أو البرتقال أو الجوافة أو الكمثرى أو الفراولة.

* العشاء الساعة ٧-٩ مساء

ربع رغيف عيش بلدى + جبنة نستو (قطعة واحدة) أو قطعة جبنة قريش أو طبق سلطة متوسطة الحجم أو علبة زبادى بدون قشدة أو سكر.

* تعليمات :

- ١- ممنوع الأكل بين الوجبات ما عدا الطماطم والخيار والخس.
- ٢- المشى يومياً والانتظام فى جلسات الإنقاص.
- ٣- ممنوع البطيخ - العنب - التين - البلح - المانجو.

* * *

• النظام الثانى :

نظام غذائى متنوع للأطفال والبالغين

* البرنامج الأول :

٦٥ سعراً	شريحة خبز قمح (بلدى)	الإفطار :
» ٢٣٠	طبق صغير فول مدمس	
» ٦٠	١/٢ ملعقة زيت	
» ٨٥	كوب لبن خالى الدسم	
» ٥	١/٢ ملعقة سكر	
٣٧٥ سعراً	قطعة جبن قريش متوسطة الحجم	الغداء :
» ١٥٥	طبق صغير مكرونة سباجتى مطبوخ	
» ٨٠	ثمرة برتقال متوسطة الحجم	
١٤٥ سعراً	علبة زبادى سادة قليل الدهن	العشاء :

* البرنامج الثانى :

٨٠ سعراً	١ بيضة مسلوقة	الإفطار :
» ١١٥	شريحة جبن شيدر متوسطة الحجم	
» ٦٥	شريحة خبز قمح (بلدى)	
» ٨٥	١ كوب لبن منزوع الدسم	
١٤٠ سعراً	صدر فرخة مشوية أو مسلوقة	الغداء :
» ٦٥	شريحة خبز قمح (بلدى)	
» ٢٧٠	بطاطس فرايز مقلى (٢٠ قطعة)	
» ١٩٥	طبق صغير سلطة فواكه	
١٣٠ سعراً	كوب كورن فليكس مطبوخ باللبن	العشاء :
» ٥٠	١/٢ ثمرة موز متوسطة الحجم	

* البرنامج الثالث:

الإفطار:	شريحة خبز أبيض	٧٠ سعراً
	شريحة جبن شيدر متوسطة الحجم	» ١١٥
	بيضة واحدة مسلوقة	» ٨٠
الغداء:	طبق كبير لحم مطبوخ مع الخضار	٤٤٠ سعراً
	٢ شريحة خبز قمح (بلدى)	» ١٣٠
	١ / ٢ ثمرة كنتالوب متوسطة الحجم	» ٨٠
العشاء:	كوب لبن خالى الدسم	٨٥ سعراً
	شريحة خبز أبيض	» ٧٠
	قطعة جبن دوبل كريم	» ١٢٥

* البرنامج الرابع:

الإفطار:	شريحة خبز قمح (بلدى)	٦٥ سعراً
	١ بيضة مسلوقة	» ٨٠
	قطعة جبن قريش متوسطة الحجم	» ٢٣٥
الغداء:	٢ قطعة كبد مقلية متوسطة الحجم	٢٦٠ سعراً
	طبق مكرونة سباجتى مطبوخ	» ١٥٥
	طبق صغير سلطة فواكه	» ١٩٥
العشاء:	كوب لبن خالى الدسم	٨٥ سعراً
	مثلث بيتزا بالجبن صغير الحجم	» ١٢٥

* البرنامج الخامس:

الإفطار:	كوب لبن خالى الدسم	٨٥ سعراً
	قطعة كيك متوسطة الحجم	» ١٦٠
	ثمرة تفاح متوسطة الحجم	» ٨٠
	كوب عصير طماطم	» ٤٥
الغداء:	طبق صغير مكرونة سباجتي مطبوخ	١٥٥ سعراً
	قطعة بفتيك متوسطة الحجم	» ٢٢٠
	طبق صغير سلطة فواكه	» ١٩٥
العشاء:	قطعة جبن دوبل كريم	١٢٥ سعراً
	شريحة خبز أبيض	» ٦٥
	١/٢ كوب عصير أناناس معلب	» ٧٠

* البرنامج السادس:

الإفطار:	طبق متوسط كورن فليكس مطبوخ باللبن	٢٦٠ سعراً
الغداء:	علبة سالمون صغيرة مصفاة من الزيت	١٢٠ سعراً
	بطاطس فرايز (مقلية) ٢٠ قطعة	» ٢٧٠
	٢ شريحة خبز أبيض	» ١٤٠
	ثمرة برتقال متوسطة الحجم	» ٨٠
العشاء:	٢ مثلث بيتزا بالجبن متوسط الحجم	٢٩٠ سعراً
	١/٢ كوب لبن خالى الدسم	» ٤٠

* البرنامج السابع:

٢٣٠ سعراً	طبق صغير فول مدمس	الإفطار:
» ٦٠	١/٢ ملعقة زيت	
» ١٠	١/٢ ثمرة ليمون	
» ٨٠	١ بيضة مسلوقة	
» ٦٥	شريحة خبز قمح (بلدى)	
١٤٠ سعراً	صدر فرخة مشوية أو مسلوقة	الغداء:
» ٣٣٥	طبق صغير أرز أبيض مطبوخ	
» ٨٠	ثمرة تفاح متوسطة الحجم	
١٥٠ سعراً	كوب لبن خالى الدسم	العشاء:
» ٥٠	١/٢ ثمرة موز متوسطة الحجم	

* * *

• النظام الثالث :

نظام غذائي لانقاص الوزن المعتدل

اليوم الأول

الإفطار	الغداء	العشاء
- بيضة مسلوقة . - كوب شاي بلبن خالى الدسم من غير سكر	- طبق سلطة خضراء متوسطة الحجم . - صدر فرخة . - ثمرة فاكهة واحدة متوسطة الحجم .	- كوب زبادى منزوع الدسم . - ثمرة فاكهة متوسطة الحجم .

اليوم الثانى

الإفطار	الغداء	العشاء
- ربع رغيف قمح بلدى . - شريحة جبن شيدر . - كوب نسكافيه بلبن خالى الدسم بدون سكر .	- طبق سلطة خضراء . - ٤ قطع كبدة فراخ مشوية . - ٣ ملاعق خضار سوتيه .	- كوب زبادى منزوع الدسم . - عدد ٢ ثمرة فاكهة .

اليوم الثالث

الإفطار	الغداء	العشاء
<ul style="list-style-type: none"> - ٣ ملاعق فول مدمس + - قطرات زيت ذرة . - ربع رغيف بلدى . - كوب من الشاي بدون سكر . 	<ul style="list-style-type: none"> - طبق سلطة خضراء . - قطعة لحم ستيك غير مقلية . - من ٣ - ٤ ملاعق مكرونة - بيضاء غير مطبوخة . 	<ul style="list-style-type: none"> - طبق كورن فليكس - متوسط الحجم . - نصف كوب لبن قليل - الدسم .

اليوم الرابع

الإفطار	الغداء	العشاء
<ul style="list-style-type: none"> - قطعة صغيرة الحجم من - الجبنة البيضاء . - قطعة توست واحدة . - نصف كوب لبن قليل - الدسم . 	<ul style="list-style-type: none"> - طبق سلطة خضراء - متوسطة الحجم . - علبة تونة مصفاة من الزيت . - ربع رغيف قمح بلدى - صغير الحجم . 	<ul style="list-style-type: none"> - كوب لبن قليل الدسم - عدد ٢ ثمرة فاكهة - متوسطة الحجم .

اليوم الخامس

الإفطار	الغداء	العشاء
<ul style="list-style-type: none"> - كوب زبادى منزوع - الدسم . - ثمرة فاكهة متوسطة - الحجم . 	<ul style="list-style-type: none"> - طبق شوربة خضار متوسط - الحجم . - ربع رغيف قمح بلدى . - طبق سلطة خضراء صغير - الحجم . 	<ul style="list-style-type: none"> - طبق متوسط الحجم من - سلطة الزبادى مع - شرائح الخيار .

اليوم السادس

العشاء	الغداء	الإفطار
<ul style="list-style-type: none"> - طبق سلطة فواكه متوسط الحجم من غير سكر أو أية إضافات . 	<ul style="list-style-type: none"> - عدد ٢ سمكة متوسطة الحجم مشوية منزوعة الجلد . - ربع رغيف بلدى (قمح) . - طبق سلطة خضراء صغير الحجم . 	<ul style="list-style-type: none"> - عدد ٢ بقسماط . - كوب شاي بلبن قليل الدهن + نصف ملعقة سكر .

اليوم السابع

العشاء	الغداء	الإفطار
<ul style="list-style-type: none"> - شريحة صغيرة من الجبن الرومى . - ربع رغيف قمح بلدى . - قطعة طماطم . - كوب زبادى منزوع الدهن 	<ul style="list-style-type: none"> - شوربة الكرنب بالكرفس والبصل والكمون (طبق متوسط الحجم) . - رغيف سن . - ثمرة فاكهة متوسطة الحجم . 	<ul style="list-style-type: none"> - طبق كورن فليكس صغير الحجم مع نصف كوب لبن قليل الدهن .

* * *

• النظام الرابع:

برنامج مقاومة النحافة والضعف العام

• نصائح عامة لزيادة الوزن

- * يجب أن يحصل الفرد على كمية من السعرات الحرارية تفوق احتياجاته اللازمة لممارسة النشاط المعتاد، مع مراعاة أن تكون الزيادة بالتدرج .
- * تناول المزيد من البروتينات التي تساعد في بناء الجسم وتجدد خلايا الجسم .
- * تناول قدر كاف من المواد الدهنية والكربوهيدراتية .
- * الإقلال من تناول الخضروات .
- * عدم تناول السوائل قبل الوجبات أو أثناءها حتى لا يقل تناول الطعام .
- * تنظيم مواعيد الأكل ، وعدم إهمال تناول وجبة من الوجبات .
- * عدم تناول الحلوى أو المشروبات الغازية قبل الوجبة حتى لا تفسد الشهية .
- * ممارسة بعض الرياضة البدنية بانتظام ، حيث إنها تساعد على زيادة الشهية .

• أطعمة ينصح بتناولها

* هناك أطعمة ينصح بتناولها في حالات النحافة هي :

- ١ - الخبز بأنواعه والأرز .
- ٢ - البطاطس والبطاطا .
- ٣ - الكيك والبسكويت والفطائر .
- ٤ - الآيس كريم .

٥ - العسل والمربي والحلاوة الطحينية .

٦ - البقوليات : كالفول والعدس واللوبيا والفاصوليا .

٧ - اللبن ومنتجاته .

٨ - اللحوم بأنواعها .

٩ - البيض .

• أنظمة غذائية لعلاج النحافة

اليوم الأول:

* الإفطار: ١/٢ رغيف بلدى + ٢ بيضة مقليه + طبق بليلة باللبن والزبيب والفانيليا والسكر + شاي (أو نسكافيه أو قهوة) باللبن كامل الدسم مع ملعقتين أو ثلاث سكر .

* الساعة ١٢ ظهراً: كوب شاي باللبن مع قطعة كيك .

* الغداء: ربع دجاجة محمرة + طبق خضار مطبوخ + طبق مكرونة + طبق حلو (أرز باللبن) + قليل من السلطة .

* الساعة ٥: كوب شاي باللبن مع قطعة جاتوه .

* العشاء: قطعة لحم محمرة + ساندوتش مربي بالقشدة .

* قبل النوم: كوب شاي باللبن .

اليوم الثانى:

* الإفطار: ١/٢ رغيف بلدى + طبق فول مدمس بالزيت والليمون (أو السمّن) + ساندوتش مربي أو عسل + شاي (أو نسكافيه أو قهوة) باللبن كامل الدسم مع ملعقتين أو ثلاث سكر .

- الساعة ١٢ ظهراً: كوب شاي باللبن مع قطعة كيك .
- الغداء: ربع دجاجة محمرة + طبق خضار مطبوخ + طبق مكرونة + طبق حلو (أرز باللبن) + قليل من السلطة .
- الساعة ٥ : كوب شاي باللبن مع قطعة جاتوه .
- العشاء: قطعة لحم محمرة + ساندوتش مربى بالقشدة .
- قبل النوم: كوب شاي باللبن .

اليوم الثالث:

- الإفطار: ١/٢ رغيف بلدى + ٢ بيضة مقليه + طبق بليلة باللبن والزبيب والفانيليا والسكر + شاي (أو نسكافيه أو قهوة) باللبن كامل الدسم مع ملعقتين أو ثلاث سكر .
- الساعة ١٢ ظهراً: كوب برتقال محلى بالسكر .
- الغداء: كيلو سمك مقلى + طبق خضار مطبوخ + طبق أرز + قليل من السلطة + طبق كريم كراميل .
- الساعة ٥ : كوب شاي باللبن مع ساندوتش جبنة .
- العشاء: ١/٢ رغيف مع عسل أسود وطحينة + جبنة مع خبز .
- قبل النوم: كوب شاي باللبن .

اليوم الرابع:

- الإفطار: ١/٢ رغيف بلدى + طبق فول مدمس بالزيت والليمون (أو السمّن) + ساندوتش مربى أو عسل + شاي (أو نسكافيه أو قهوة) باللبن كامل الدسم مع ملعقتين أو ثلاث سكر .

* الساعة ١٢ ظهراً: كوب آيس كريم .

* الغداء: ربع دجاجة محمرة + طبق خضار مطبوخ + طبق محشى + طبق حلو (أرز باللبن) + قليل من السلطة .

* الساعة ٥: كوب شاي باللبن مع قطعة جاتوه .

* العشاء: قطعة لحم محمرة + ساندوتش مربى بالقشدة .

* قبل النوم: كوب شاي باللبن .

اليوم الخامس:

* الإفطار: ١/٢ رغيف بلدى + ٢ بيضة مقليه + طبق بليلة باللبن والزبيب والفانيليا والسكر + شاي (أو نسكافيه أو قهوة) باللبن كامل الدسم مع ملعقتين أو ثلاث سكر .

* الساعة ١٢ ظهراً: كوب شاي باللبن مع قطعة كيك .

* الغداء: ثمن كيلو لحم + طبق خضار مطبوخ + بطاطس محمرة + قليل من السلطة + بسبوسة .

* الساعة ٥: كوب شاي باللبن مع قطعة جاتوه .

* العشاء: قطعة لحم محمرة + ساندوتش مربى بالقشدة .

* قبل النوم: كوب شاي باللبن .

اليوم السادس:

* الإفطار: ١/٢ رغيف بلدى + طبق فول مدمس بالزيت والليمون (أو السمن) + ساندوتش مربى أو عسل + شاي (أو نسكافيه أو قهوة) باللبن كامل الدسم مع ملعقتين أو ثلاث سكر .

* الساعة ١٢ ظهراً: كوب شاي باللبن مع قطعة كيك .

* الغداء: ربع دجاجة محمرة + طبق خضار مطبوخ + طبق مكرونة + طبق حلو (أرز باللبن) + قليل من السلطة .

* الساعة ٥: كوب شاي باللبن مع قطعة جاتوه .

* العشاء: قطعة لحم محمرة + ساندوتش مربى بالقشدة .

* قبل النوم: كوب شاي باللبن .

اليوم السابع:

* الإفطار: ١/٢ رغيف بلدى + ٢ بيضة مقليه + طبق بليلة باللبن والزبيب والفانيليا والسكر + شاي (أو نسكافيه أو قهوة) باللبن كامل الدسم مع ملعقتين أو ثلاث سكر .

* الساعة ١٢ ظهراً: كوب برتقال محلى بالسكر .

* الغداء: ١/٢ كيلو سمك مقلى + طبق خضار مطبوخ + طبق أرز + قليل من السلطة + طبق كريم كراميل .

* الساعة ٥: كوب شاي باللبن مع ساندوتش جبنة .

* العشاء: ١/٢ رغيف مع عسل أسود وطحينة + جبنة مع خبز .

* قبل النوم: كوب شاي باللبن .

* * *

النظام الخامس :

نظام غذائي للنباتيين

العصائر والخضروات

اليوم	الساعة السابعة صباحاً	الساعة ١٢ ظهراً	الساعة الثالثة ظهراً	الساعة ٦ مساءً	الساعة ١٠ مساءً
أسبوع	١/٢ كوب عصير برتقال + شريحة بسكويت رجييم .	ثمرة طماطم + ثمرة خيار + شريحة كابوتشا متوسطة الحجم .	١/٢ كوب خضروات مسلوقة + ثمرة كابوتشا متوسطة الحجم أو كوب نوع واحد من الخضروات مسلوقة + ١/٤ ثمرة كابوتشا .	ثمرة تفاح متوسطة الحجم + ثمرة موز متوسطة الحجم أو ٢ ثمرة خوخ + ثمرة تفاح صغيرة الحجم .	١/٢ كوب عصير أناناس + شريحة كيك رجييم أو ١/٢ كوب سلطة فواكه متوسط الحجم .

*** ملحوظة :

- ١- يمكن اختيار إحدى الوجبتين ولا يمكن تناول الوجبتين معاً .
- ٢- يمكن شرب كوب ماء دافئ بالليمون قبل الإفطار بنصف ساعة .

النظام السادس :

نظام الأسماك لزيادة القدرة الذهنية والتركيز

اليوم	الساعة ٨ صباحاً	الساعة الواحدة ظهراً	الساعة الخامسة مساءً	الساعة العاشرة مساءً
السبت	١/٢ كوب عصير برتقال + ثمرة خوخ صغيرة الحجم .	قطعة سمك مشوى + شريحة خبز سن + ثمرة خيار .	كوب شاي بلبن بدون سكر + ١/٢ شريحة بسكويت رجيم .	كوب زيادى منزوع الدسم + ثمرة فراولة أو ثمرة خوخ صغيرة الحجم .
الأحد	١/٢ قطعة جبن قريش + ثمرة طماطم + ١/٢ شريحة توست رجيم .	علبة تونة مصفاة من الزيت + ليمونة + شريحة توست رجيم + ثمرة خيار .	١/٢ ثمرة كابوتشا صغيرة الحجم + ثمرة خيار .	١/٢ ثمرة كنتالوب متوسطة الحجم .
الاثنين	١/٢ كوب عصير برتقال + ثمرة خوخ صغيرة الحجم .	قطعة سمك مشوى + شريحة خبز سن + ثمرة خيار .	كوب شاي بلبن بدون سكر + ١/٢ شريحة بسكويت رجيم .	كوب زيادى منزوع الدسم + ثمرة فراولة أو ثمرة خوخ صغيرة الحجم .
الثلاثاء	١/٢ قطعة جبن قريش + ثمرة طماطم + ١/٢ شريحة توست رجيم .	علبة تونة مصفاة من الزيت + ليمونة + شريحة توست رجيم + ثمرة خيار .	١/٢ ثمرة كابوتشا صغيرة الحجم + ثمرة خيار .	١/٢ ثمرة كنتالوب متوسطة الحجم .

تابع نظام الأسماك لزيادة القدرة الذهنية والتركيز

اليوم	الساعة ٨ صباحًا	الساعة الواحدة ظهراً	الساعة الخامسة مساءً	الساعة العاشرة مساءً
الأربعاء	١/٢ كوب عصير برتقال + ثمرة خووخ صغيرة الحجم.	قطعة سمك مشوى + شريحة خبز سن + ثمرة خيار.	كوب شاي بلبن بدون سكر + ١/٢ شريحة بسكويت رجين.	كوب زيادي منزوع الدسم + ثمرة فراولة أو ثمرة خووخ صغيرة الحجم.
الخميس	١/٢ قطعة جبن قريش + ثمرة طماطم + ١/٢ شريحة توست رجين.	علبة تونة مصفاة من الزيت + ليمونة + شريحة توست رجين + ثمرة خيار.	١/٢ ثمرة كابوتشا صغيرة الحجم + ثمرة خيار.	١/٢ ثمرة كنتالوب متوسطة الحجم.
الجمعة	٢ ملعقة فول + شريحة توست + ثمرة خيار.	ثمرتا تفاح متوسطة الحجم.	٦ قطع جمبرى مسلوق أو مشوى + ١/٤ ثمرة كابوتشا.	نصف كوب لبن منزوع الدسم + ١/٢ قطعة كيك رجين.

* * *