
البَابُ السَّادِسُ

أمراض الشرايين والقلب

أولاً - ارتفاع ضغط الدم

ثانياً - تصلب الشرايين

ثالثاً - مريض القلب والغذاء المناسب

obeykandi.com

أمراض الشرايين والقلب والغذاء المناسب

أولا - ارتفاع ضغط الدم

يعتبر ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض شيوعاً في العالم ويزيد بعد سن الثلاثين وكلما تقدم الإنسان في العمر . وهذا المرض ليست له أعراض ظاهرة يشعر بها المريض إلا بعد حدوث مضاعفات قد تكون خطيرة وتؤثر على القلب والمخ والكلى إذا أهمل علاجه ، ويعرف باسم المرض الصامت أو سارق الأعمار .

وتتقدم العلم نجح الطب الحديث في علاج ضغط الدم ، وأصبح من السهل التحكم في علاج ضغط الدم المرتفع عن طريق تنظيم الغذاء وإنقاص الوزن الزائد ، والالتزام بإرشادات الطبيب .

والحدود الطبيعية لضغط الدم تتراوح بين ١٢٠ للسط على ٨٠ للمقام إلى ١٩٠ للسط على ٩٠ للمقام - ويتوقف ذلك على عمر الإنسان وحالة كل فرد على حدة .

وإذا زاد الضغط عن ذلك كثيراً (١٦٠ على ٩٥ مثلاً) وبخاصة بين الشباب فيجب أن يؤخذ في الاعتبار ، والطبيب هو الذى يقرر ذلك .

من أسباب ارتفاع ضغط الدم :

- ١ - الاستعداد الوراثى لبعض أفراد الأسرة .
- ٢ - وضع كميات كبيرة من ملح الطعام فى أثناء الطهى ، وأيضاً عادة رش كميات كبيرة من ملح الطعام عند تناول الأكل على المائدة قبل تذوقه .
- ٣ - البدانة والتوتر والإجهاد النفسى والمزاج العصبى الحساس .
- ٤ - قد يكون ارتفاع ضغط الدم بسبب بعض الأمراض مثل أمراض الكلى أو تناول بعض العقاقير الخاصة بالكحوليات ومرض السكر .
- ٥ - الميل للأطعمة الدسمة الدهنية كالزبدة والقشدة والأطعمة المحمرة والبيض والكبدية وهى مصادر عالية للكولسترول وبخاصة بعد سن الأربعين .
- ٦ - الخمول والكسل وعدم القيام بأى نوع من الرياضة .

إرشادات غذائية لمريض ضغط الدم المرتفع

ثبت من الدراسات والأبحاث المستمرة أن مصر في مقدمة شعوب العالم التي ينتشر فيها مرض ضغط الدم المرتفع بين البالغين لأنهم يستخدمون ملح الطعام بكثرة في الأكل إلى جانب البدانة وقلة الحركة ، وكل هذه العوامل يمكن التغلب عليها بسهولة إذا ما اتبع الإنسان أسلوباً سليماً معتدلاً في المعيشة كآلاتي :

١ - يفضل أن تبدأ عادة الإقلال من وضع الملح في الطعام والإقلال من تناول المخللات من الطفولة المبكرة ومراحل الشباب ، وهي هامة وضرورية بالنسبة للأشخاص ذوي الضغط الطبيعي ، ولكن يكثر في عائلاتهم الإصابة بارتفاع ضغط الدم .

٢ - أن يتمتع مريض ضغط الدم المرتفع عن تناول اللحوم المحفوظة مثل البسطرمة والبولوبيف واللاتشون والأسماك المعلبة كالسردين والتونة والأنشوجة والفسيح وسمك البكلاه والأسماك المدخنة .

٣ - الإقلال جداً من استعمال الدهون الصلبة المشبعة مثل الزبدة والسمن الطبيعي والصناعي وبخاصة إذا كانت مقدوحة .

٤ - الإقلال من الألبان الدسمة ومنتجاتها مثل الجبن القديم الكثير الملح والمش .

٥ - الزيوت النباتية غير المشبعة أفضل في الاستعمال مثل زيت الذرة وزيت بذرة القطن وزيت عباد الشمس وزيت فول الصويا .

٦ - يمكن لمريض ضغط الدم المرتفع أن يتناول بيضة مسلوقة مرتين في الأسبوع .

٧ - أعراض ضغط الدم المرتفع لا تظهر في مراحله الأولى ، وتكتشف بالمصادفة فقط بواسطة جهاز ضغط الدم ، ولذا يجب على الإنسان قياس ضغط دمه من وقت لآخر من باب الاحتياط .

٨ - بعض العقاقير التي يصفها الطبيب لمريض الضغط العالي مثل مدرّات البول التي تؤثر على مستوى بعض الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم ، ومن الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم : البرتقال - اليوسفي - الليمون - الجريب فروت - المشمش - الموز - البلح المجفف والتين والزبيب - العنب ومن الخضراوات القرنيط والطماطم والسبانخ والعدس .

محتوى بعض الأطعمة
من ملح الطعام (الصوديوم)

تحتوى الأطعمة الطبيعية التى نأكلها على نسبة من ملح الطعام (الصوديوم) دون أن نضيف إليها ملحًا ، فمثلاً اللحوم بأنواعها والألبان والبيض والطيور والأسماك تحتوى على كميات أكثر من ملح الطعام عن الخضراوات والفاكهة ، كما يتضح من الجدول التالى :

كمية الصوديوم بالمليجرام	نوع الطعام	كمية الصوديوم بالمليجرام	نوع الطعام
٧٥ - ٥٠	١٠٠ جم لحم أحمر (قطعة متوسطة)	٢٠ - ٩	١٠٠ جم (طبق صغير من الخضراوات)
٧٠	بيضة كبيرة (٥٠ جم)	٢	شاي أو قهوة
٧٠	قطعة سمك (٣٠٠ جم)		فاكهة (برتقالة - يوسفى - كمثرى ..
١٢٠	كوب لبن كبير (٢٤٠ جم)	١٠ - ٢	إلخ)
	قطعة جبن قريش قليلة الملح (فى حجم	٣٠	١٠٠ جم فول مدمس (٣ ملعقة)
١٥٠	النستو)	٥٠	كوب زبادى
١٥٠ - ١٠٠	$\frac{1}{4}$ رغيف بلدى أو شريحة توست	٥٠	$\frac{1}{4}$ فرخة
٣٠٠	$\frac{1}{4}$ رغيف بلدى (٧٠ جم)		

وترجع معظم إصابات ضغط الدم المرتفع إلى استعمال الملح بكثرة فى الطهى وعلى المائدة قبل تذوق الطعام ، وأيضًا الجبن الأبيض وبخاصة الكثير الملح .

نموذج لطعام يوم كامل لمريض

بارتفاع ضغط الدم

الإفطار : شاي أو قهوة بقليل من اللبن أو كوب عصير فاكهة طازجة
١ بيضة مسلوقة ، أو ٣ ملاعق كبيرة فول مدمس بدون ملح
أو قطعة جبن قريش قليل الملح جدًا
 $\frac{1}{4}$ رغيف بلدى أو توست

الغداء : $\frac{1}{4}$ رغيف أو ٢ شريحة توست
 $\frac{1}{4}$ فرخة أو ١٠٠ جم لحم أحمر متبل بالليمون وعصير البصل [مشوية أو مسلوقة]
خضراوات مطهية نيء في نيء بدون ملح
سلطة خضراء بالزيت والليمون ، فاكهة

العشاء : $\frac{1}{4}$ رغيف أو توست
كوب زبادى ، عسل أبيض أو مربى
فاكهة

يجب ألا تزيد كمية ملح الطعام (الصوديوم) عن ٥٠٠ - ٧٠٠ ملجم وفى الجو الحار تزداد قليلاً لتعويض الفاقد من الملح فى العرق .

ثانياً - تصلب الشرايين

الشرايين هى الأوعية الدموية التى تحمل الدم من القلب إلى جميع أعضاء الجسم ، ويتنج تصلب الشرايين من ترسيب تدريجى لمادة دهنية على البطانة الداخلية للشريان ، ومع مرور الوقت وتقدم العمر يترسب معها الكالسيوم مما يزيد من خشونة البطانة الداخلية للشريان فيضيق ويقل سريان الدم داخله .
ويمكن تشبيه ذلك بدهون الأطعمة التى تلقى فى الحوض فتتراكم على مواسير الصرف بحوض المطبخ وتعمل على ضيقها وانسدادهما وعدم سهولة مرور الماء بها .

عوامل تساعد على الإصابة

بتصلب الشرايين

- ١ - يزداد تصلب الشرايين مع تقدم عمر الإنسان .
- ٢ - عوامل ترتبط بالأمراض مثل : زيادة الدهون بالدم (الكوليسترول - الجليسيريدات الثلاثية) ، ارتفاع ضغط الدم ، البدانة ، مرض السكر ، زيادة اليوريا في الدم ، مرض النقرس .
- ٣ - الإكثار من أكل الدهون الحيوانية مثل الزبد وخاصة المقدوح والسمن الطبيعي والقشدة والشحوم والسمن الصناعي (المهدرج) .
- ٤ - التدخين ، قلة النشاط البدني والرياضة .
- ٥ - التوتر ، القلق ، المشروبات الكحولية بكثرة .

أطعمة ممنوعة ترفع الكوليسترول في الدم	أطعمة مسموحة تساعد على خفض الكوليسترول في الدم
اللحوم : لحم الضأن ، المخ ، الكلاوى ، الكبد ، اللحم الكندوز المدخن ، لحم الخنزير	اللحوم : اللحم الأحمر بتلو وكندوز ، الأرناب .
الطيور : جلود الطيور المحمر كالدجاج ، الحمام ، الأوز ، البط .	الطيور : صدر الدجاج والرومي منزوعة الجلد والدمس .
الأسماك : الأسماك الدسمة ، الثعابين ، الجمبرى ، الكابوريا ، السردين .	الأسماك : الأسماك البيضاء قليلة الدهن مثل قشر البياض ، القاروس ، البلطي .
البيض : صفار البيض .	البيض : بياض البيض المسلوق .
الألبان ومنتجاتها : الألبان الكاملة الدسم ، اللبن البودرة المركز ، الكريمة ، القشدة ، الجبن الكامل الدسم ، الأيسن كريم ، الشيكولاتة .	الألبان ومنتجاتها : الألبان منزوعة الدسم ، الجبن القريش الجبن والزبادى منزوع الدسم .
الدهون الصلبة : الزبد ، السمن البلدى والصناعى الجامد .	الزيوت : تساعد على خفض الكوليسترول زيت بذرة القطن ، زيت الذرة ، زيت عباد الشمس ، زيت فول الصويا .
النشويات : كعك العيد ، الغريبة الجاتو ، البسبوسة ، الكنافة ، الكعك الدسم .	النشويات : كعك إسفنجى قليل البيض وبدون مادة دهنية ، كعك إسفنجى بالبياض .
المشروبات : عصير الفاكهة المحفوظة المعلبة ، الشربات الزائد الحلاوة .	المشروبات : عصير الفاكهة الطازجة ، القهوة والشاي القليل السكر ، قليل من المياه الغازية .

الخضراوات والفاكهة : جميعها مسموحة ومستحبة

ثالثاً - مريض القلب والغذاء المناسب

للوفاية من أمراض القلب والمحافظة على الصحة ، يجب أن تبدأ من الطفولة بعد السنة الثانية من عمر الطفل ، والأم مسؤولة عن تشجيع طفلها على تناول الخضراوات والفواكه الطازجة وتقلل من إعطائه الحلويات والفظائر الثقيلة والجاتو التي تغنيه عن تناول الأطعمة المفيدة لجسمه ولا تؤدي إلى البدانة .

ومن أسباب أمراض القلب :

- ١ - الأمراض الخلقية (من الولادة) .
- ٢ - العدوى مثل الحمى الروماتيزمية .
- ٣ - أمراض الجهاز الدوري مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين .

نصائح غذائية لمريض القلب

- ١ - الالتزام بتعليمات الطبيب المختص ، فالتعاون بين المريض والطبيب يساعد على سرعة الشفاء .
- ٢ - فى الحالات الشديدة (النوبات القلبية) يرتاح المريض فى الفراش راحة تامة وتقتصر التغذية فى الأيام الأولى على السوائل مثل عصير البرتقال والليمونادة والسوائل الدافئة مثل البنسون والتليو والشاى الخفيف وحساء خضر خفيف مصفى .
- ٣ - أن يتناول مريض القلب وجبات صغيرة خفيفة متكررة مع عدم ملء المعدة بالطعام .
- ٤ - أن يتناول العشاء مبكراً بحيث لا ينام المريض بعد العشاء مباشرة ، وأن يكون العشاء خفيفاً مثل المهلبية الخفيفة وكمبوت الفاكهة والجيلي .
- ٥ - يمنع الملح تماماً فى حالات هبوط القلب وتورم الجسم .
- ٦ - يسمح بالشاى أو القهوة الخفيفة صباحاً وبعد الظهر فقط .
- ٧ - الامتناع تماماً عن التدخين لأنه يزيد من اضطراب القلب .
- ٨ - يستحسن أن يظل مريض القلب جالساً فى الفراش أو على مقعد مريح بعد تناول الأكل وبخاصة بعد العشاء حتى تتم عملية الهضم .

نظام غذائي بعد النوبات القلبية

وفي حالات هبوط القلب

الإفطار : شاي خفيف بلبن منزوع القشدة ومحلى خفيفاً
خبز بلدى أو شامى خفيف أو بقسماط بدون سمسسم أو توست
بيضة مسلوقة نصف سلق بدون ملح و متبلّة خفيفا بالقلفل
أو طبق صغير فول مدمس مقشر مهروس بالزيت والليمون بدون ملح
أو جبنة قريش أو جبن أبيض قليل الدسم بدون ملح عسل أبيض أو مربى (١ ملعقة كبيرة)
الساعة ١٠ صباحاً : عصير فاكهة مخفف كالبرتقال أو مشروب دافئ .

الغداء : $\frac{1}{4}$ رغيف خبز محمص أو بقسماط أو توست (شريحة)
قطعة صدر فرخة بدون جلد أو دهن (مسلوقة أو مشوية)
أو ٣٠٠ جم ($\frac{1}{4}$ كيلو) سمك أبيض منزوع الجلد (مسلوق أو مشوى) طبق متوسط من الخضر
نئى فى نئى بدون ملح (يمكن إضافة ليمون وقليل من القلقل الأسود وزيت الذرة) .
سلطة خضراء بالليمون والنعناع ، بيوريه فاكهة .

عشاء : شاي خفيف بالنعناع أو بلبن منزوع الدسم خفيف السكر قطعة كعك إسفنجى خفيف
أو ٢ بسكويت مارى .

العشاء : يقتصر على كوب زبادى منزوع القشدة .
أو كمبوت تفاح أو جيلي فاكهة قليل السكر .
أو كوب عصير فاكهة مخفف بالماء محلى خفيفاً .

تنظر أطباق مريض القرحه ص ١١٩

أطباق مختارة لمرضى القلب حساء الدجاج بلسان العصفور

يناسب السليم والنفيس ومرضى القلب ومرضى القرحة ، ويعتبر وجبة غذائية سهلة الهضم مع خبز محمص ونوع من الفاكهة .

المقادير :

- صدر دجاجة مسلوقة أو بقايا دجاج ناضج (منزوع الجلد والعظم)
- ٢ بصلة صغيرة مقشرة تترك صحيحة أو بصلة متوسطة مقطعة أرباع
- ١ جزرة متوسطة مقطعة حلقات أو مكعبات
- ¼ ملعقة شاي زعتر جاف (يحسن الطعم)
- ٤ - ٥ كوب من مرق الدجاج
- ٢ ملعقة كبيرة مكرونة لسان عصفور
- قليل من الملح والفلفل للتبيل خفيفاً

الطريقة :

- ١ - يوضع مرق الدجاج فى إناء مناسب ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان .
- ٢ - يضاف البصل والجزر المجزأ والزعتر ويغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج البصل والجزر مع إضافة سائل إذا نقص المرق . حوالى ١٥ دقيقة .
- ٣ - يترك البصل والجزر فى المرق كما هو ، وقد يصفى حسب الرغبة أو يضرب فى الخلاط الكهربائى فى حالات المرضى .
- ٤ - تضاف المكرونة لسان العصفور للمرق وتهدأ النار ويغطى الإناء ويترك حتى تنضج المكرونة حوالى ٥ دقائق .
- ٥ - يقطع الدجاج المسلوق المنزوع الجلد والعظم قطعاً صغيرة ، ويضاف للحساء ويترك يغلى لمدة ١ - ٢ دقيقة .
- ٦ - يصب الحساء ساخناً فى سلطانية الحساء أو يقدم بكميات صغيرة فى فنجان الحساء الخاص للمرضى .
- ٧ - يقدم معه خبز محمص أو بقسماط كوجبة كاملة القيمة الغذائية مع نوع من الخضر الطازجة أو الفاكهة .

ملحوظة :

- قد يستغنى عن الملح والفلفل ويستبدل بقليل من عصير الليمون ، كما يستبدل المرق بالماء فى بعض حالات مرضى القلب . ويتوقف ذلك على تعليمات الطبيب المعالج .
- يمكن حفظ الحساء بعد عمله فى أوانى صغيرة نظيفة مغطاة ويحفظ فى الفريزر - يؤخذ منها حسب الحاجة - تسخن وتقدم .

طاجن بامية بالبصل القاورمة والكزبرة الخضراء (بدون لحم)

تناسب السليم والمريض - خفيفة سهلة الهضم .

المقادير :	الطريقة :
● ¼ كيلو بامية رومى أو بلدى	١ - تغسل البامية وتجفف وتقمع .
● ٦ بصلات قاورمة صغيرة صحيحة مقشرة	٢ - يشوح البصل القاورمة فى الزيت حتى يصفر ويرفع من الزيت .
● ١ بصلة متوسطة مفرومة غليظاً	٣ - تشوح البصلة المفرومة فى نفس الزيت ويضاف إليها الثوم المفروم والكزبرة الخضراء المفرومة (العيدان والأوراق) وتقلب لمدة ١ دقيقة .
● ¼ كوب زيت ، قليل من الملح والفلفل	٤ - يضاف عصير الطماطم والتوابل ويغلى الإناء ويترك حتى يغلى .
● ٣ فصوص ثوم مفروم	٥ - تضاف البامية والبصل القاورمة ويغلى الإناء أو ترص البامية والبصل القاورمة فى طاجن فرن ويصب عليها السائل المغلى .
● ٤ عيدان كزبرة خضراء مفرومة	٦ - يوضع الطاجن فى فرن متوسط الحرارة بعد تغطيته ويترك حتى ينضج حوالى ٣٠ - ٤٠ دقيقة ، أو يطهى فى الإناء على النار الهادئة .
● ١ كوب عصير طماطم ، عصير ليمون	٧ - يضاف عصير الليمونة مع هز الإناء أو الطاجن حتى لا تهتك البامية ويترك من ١ - ٢ دقيقة .
	٥ - يقدم الطاجن ساخناً أو بارداً حسب الرغبة .

بامية نبيء فى نبيء بدون مادة دهنية

المقادير :	الطريقة :
● ¼ كيلو بامية مقمعة	١ - يوضع البصل والطماطم المقطعة أو العصير فى إناء وتغلى وترفع على نار هادئة حتى تذبل البصلة وتتشرب الطماطم ، يضاف الثوم ويقلب وقليل من الماء ويترك الخليط حتى يغلى .
● بصلة كبيرة مقطعة أنصاف شرائح سميكة	٢ - تضاف البامية وتقلب وتغلى وتترك على نار هادئة حتى تنضج ، يضاف عصير الليمون .
● ٣ فصوص ثوم مفروم	
● ٣ ثمرات متوسطة من الطماطم المقشرة المقطعة صغيراً أو كعصير	
● قليل من الملح والفلفل	
● عصير ليمونة	

حساء السمك الأبيض

خفيف سهل الهضم مرتفع البروتين ، تقدم قطع السمك المسلوق فى الحساء .

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل جيداً ، ويقطع قطعاً منتظمة وينزع الجلد والشوك .
- ٢ - يسخن الزيت وتضاف المستكى والخبهان ويقلب ثم تضاف ملعقة الدقيق وتقلب حتى يصفر لونها خفيفاً . (ينزع الخبهان) .
- ٣ - يضاف الماء مع التقليب الجيد حتى يتجانس الخليط ويضاف الكرفس المقطع والجزرة المقطعة والبصلة .
- ٤ - يتبل السائل خفيفاً بالملح والفلفل ، وتوضع قطع السمك ويغطى الإناء .
- ٥ - يترك على نار هادئة حتى ينضج السمك والخضر وقد يضاف قليل من الماء إذا احتاج الأمر بحيث يكون سُمك الحساء خفيفاً نوعاً .
- ٦ - يضاف عصير الليمون ويغرف الحساء فى طبق عميق مع قطع السمك ويقدم مع حلقات ليمون أو حسب الرغبة .

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو سمك أبيض قليل الدهن مثل :
قشر البياض ، قاروص ، وقار .
- ١ ملعقة كبيرة زيت ذرة
- ١ فص مستكى ، ١ فص خبهان
- ١ ملعقة متوسطة دقيق
- ١ بصلة صغيرة صحيحة مقشرة
- ١ عود كرفس
- ١ جزرة مقطعة حلقات
- ٢ كوب ماء ، عصير ليمونة

مكرونه إسباجتى مسلوقة

بزبدة خفيفة أو زيت ذرة

الطريقة :

- ١ - يوضع الماء والملح فى إناء متسع ويرفع على النار حتى الغليان .
- ٢ - تضاف المكرونة صحيحة (لا تكسر) وتدفع تدريجياً فى الماء المغلى .
- ٣ - تقلب بشوكة كبيرة حتى تفرق الوحدات عن بعضها قبل أن تنتفخ حتى لا تلتصق ببعضها عند النضج وتتعجن .
- ٤ - يغطى الإناء وتترك المكرونة على النار المتوسطة مع استمرار غليان الماء لمدة ٥ دقائق فقط .
- ٥ - تطفأ النار وتترك المكرونة مغطاة فى الماء المغلى حتى تنتفخ وتضج ببطء ، وبهذه الطريقة لا تتعجن أو تلتصق ببعضها . (ترك حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة بدون نار) .
- ٦ - تصفى وتشطف وتعاد للإناء على نار هادئة .
- ٧ - تضاف قطعة الزبد أو الزيت للمكرونه الساخنة مع هر الإناء بلطف حتى تتغلف بالمادة الدهنية دون أن تتكسر .
- ٨ - تقدم بكميات صغيرة ساخنة للمريض وقد يرش عليها قليل من الجبن الرومى المبشور ، ويتوقف ذلك على حالة المريض .

المقادير :

- ١ كيس مكرونة إسباجتى (٤٠٠ جم)
- ماء كافٍ للسلق [لتر ماء « ٤ كوبات »]
- لكل ١٠٠ جم مكرونة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح
- قطعة زبد فى حجم عين الجمل
- أو : ٢ ملعقة كبيرة زيت ذرة
- جبن رومى مبشور (اختيارى)

ملحوظة :

- يستعمل الملح بحرص فى طعام المريض وكذلك المادة الدهنية .

خشاف التفاح بماء الورد

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو تفاح جامد (٣ - ٤ وحدات)
- ١ كوب ماء بارد
- $\frac{3}{4}$ - $\frac{1}{4}$ كوب سكر
- عصير ليمونة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ماء ورد أو ماء زهر

الطريقة :

- ١ - يغسل التفاح ويقشر ربيعاً .
- ٢ - يقطع أرباع وتنزع البذور والأجزاء الداخلية السميكة ، وتقطع شرائح سمك اسم .
- ٣ - يلقى في الماء (١ كوب المضاف إليه قطرات من عصير الليمون) .
- ٤ - يرفع الإناء على النار حتى يبدأ الغليان .
- ٥ - يضاف السكر ويقلب بخفة ، يغطي الإناء وتهدأ النار ويترك حتى ينضج حوالي ٥ دقائق .
- ٦ - يرفع من على النار ويضاف إليه ماء الورد ويترك حتى يبرد .
- ٧ - يغرف في كأس صغير من البلور ويقدم بارداً مع الشراب .

ملحوظة :

- في بعض الحالات المرضية يقلل السكر ولا يضاف عصير ليمون كمريض القرحة .

خشاف الكمثرى

تتبع نفس طريقة التفاح ويستبدل بالكمثرى الجامدة

كريمة الموز

- ١ - يقشر عدد ٢ موزة جامدة وتقطع ربيعاً .
- ٢ - ترص في ٢ - ٣ كأس من البلور ويصب على كل منها عصير برتقال ($\frac{1}{4}$ برتقالة) ، تحمل بوردة من الكريمة المخفوقة على السطح .

فصوص البرتقال بالجيلي الجاهز

الطريقة :

يصب الماء المغلي على جيلي البرتقال ويقلب حتى يذوب تماماً ، يضاف
البشر ثم عصير البرتقال ويصفى ، يتمم كالسابق بفصوص البرتقال .

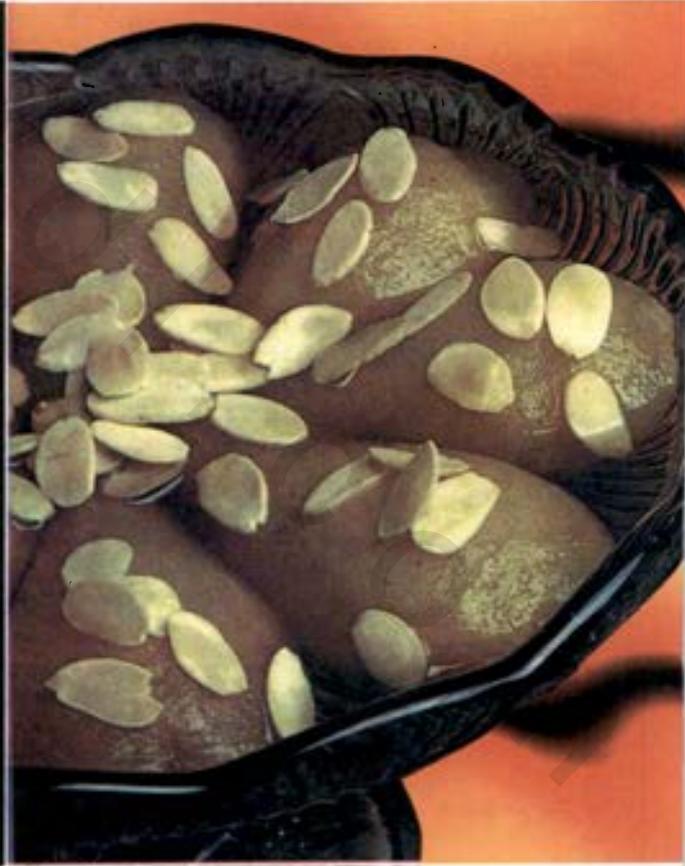
[فصوص البرتقال بالأماسية ص ١٦٨]

المقادير :

- ¼ كوب ماء مغلي
- باكوجيلي برتقال
- ¼ ملعقة شاي بشر برتقال
- ¼ كيلو برتقال بسرة ويستغنى تماماً
عن السكر
- ¼ كوب عصير برتقال



فصوص البرتقال بالجيلي



خشاف الكمشري

الكعك الإسفنجي الأبيض

بياض البيض فقط

خفيف جداً ويحتوى على بروتين عال سهل الهضم فى البياض ولا يحتوى على مادة دهنية .

المقادير :

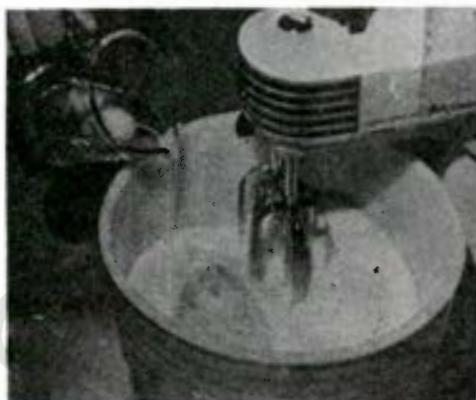
- بياض ٦ بيضات طازجة ($\frac{3}{4}$ كوب)
- $\frac{1}{4}$ كوب سكر سترفيش
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي كريم طرطريك أو ملعقة شاي عصير ليمون
- $\frac{1}{4}$ كوب دقيق
- $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي ملح
- $\frac{1}{4}$ كوب سكر بودرة
- فانيليا

الطريقة :

- ١ - يفصل بياض البيض عن الصفار بعناية ويوضع البياض فى سلطانية نظيفة .
- ٢ - يخفق بياض البيض بالمضرب اليدوى أو الكهربائى ويضاف إليه كريم الطرطريك أو عصير الليمون ويستمر فى الخفق حتى يعطى رغوّة خفيفة .
- ٣ - يضاف السكر السترفيش ($\frac{1}{4}$ كوب) ملعقة ملعقة ويستمر فى الخفق بعد كل إضافة حتى تتكون رغوّة بيضاء جامدة متماسكة (مرانج) ، تضاف الفانيليا .
- ٤ - ينخل الدقيق ($\frac{1}{4}$ كوب) والملح والسكر البودرة ($\frac{1}{4}$ الكوب الثانى) .
- ٥ - يضاف خليط الدقيق والسكر ملعقة ملعقة إلى خليط البياض المخفوق ويقلب بخفة متناهية باستعمال ملعقة خشبية مسطحة أو سباتيولا .
- ٦ - يجهز قالب بابا مجوف من الوسط (حجم متوسط) أو قوالب صغيرة (٤ - ٥) وتدهن بالسمن اللين وترش جيداً بالدقيق .
- ٧ - يصب خليط الكعك الإسفنجى فى القالب الكبير أو القوالب الصغيرة مع الاستعانة بالملعقة أو السكين العريض فى دفع الخليط داخل القالب .
- ٨ - يخبز فى فرن متوسط الحرارة فى الرف العلوى لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة للقالب الكبير وحوالى ١٠ - ١٥ للقوالب الصغيرة .
- ٩ - يقلب وهو ساخن على منخل سلك ويترك حتى يبرد .

ملحوظة :

- الكعك الإسفنجى الأبيض يناسب معظم الحالات المرضية وبخاصة مريض القلب والكبد .
- يستفاد بالصفار (٦ صفارات) فى عمل كريم كراميل يناسب الأطفال الصغار بصفة خاصة لأنه يمدهم بالبروتين الحيوانى ونسبة عالية من الحديد فى الصفار وقيمة غذائية مرتفعة .



خليط الدقيق بخفة مع
البياض المخفوق بالسكر



خفق البياض بالمضرب الكهربائي



الكعكة الاسفنجية
اليضاء بعد الخبز



استعمال سكين عريض
لدفع الخليط داخل القالب



وضع الخليط
في قالب مجوف

الكعك الاسفنجي الأبيض Angel Cake

كريمة خفيفة بديلة للكريم شانتي

المقادير :

- بياض ٢ بيضة
- $\frac{1}{4}$: $\frac{3}{4}$ كوب ماء أو عصير برتقال
- ٢ ملعقة كبيرة سكر
- فانيليا

الطريقة :

- ١ - يخفق بياض البيض ويضاف إليه السكر تدريجياً مع استمرار الخفق حتى يعطى رغوة جامدة .
- ٢ - يضاف الماء أو عصير البرتقال ببطء مع استمرار الخفق وتضاف الفانيليا ، يعطى رغوة كبيرة أقل تماسكاً من البياض والسكر فقط ، تكون الكريمة على سطح الخشاف والكعك .

فصوص البرتقال بالأماسية

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كوب ماء
- ٣ ورقة جيلاتين
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بشر برتقال
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير برتقال بلدى
- ٣ ملعقة كبيرة سكر
- $\frac{1}{4}$ كيلو برتقال بسرة

الطريقة :

- ١ - تكسر أوراق الجيلاتين (التتفال) وتنقع فى الماء ($\frac{1}{4}$ كوب) وتترك حوالى ٥ دقائق حتى تلين .
- ٢ - يرفع الإناء على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يذوب الجيلاتين ، يضاف السكر ويقلب حتى يذوب مع نزع الريم .
- ٣ - يضاف بشر البرتقال ويترك يغلى مرة واحدة ويرفع الإناء من على النار .
- ٤ - يترك حتى يهدأ ويضاف عصير البرتقال مع التقليب الجيد .
- ٥ - يصفى الخليط بمصفاة سلك نظيفة لحجز البشر والشوائب الأخرى .
- ٦ - يقشر البرتقال بسرة وتنزع القشرة البيضاء من حول الفصوص .
- ٧ - تفصل الفصوص عن بعضها البعض وتنزع البذور إن وجدت .
- ٨ - تجهز كاسات بلور صغيرة ويوضع بكل منها ملعقة كبيرة من الأماسية السائلة المجهزة ، توضع فى الثلاجة حتى تتجمد هذه الطبقة .
- ٩ - يوضع بكل كأس من ٢ - ٣ فصوص من البرتقال ويملاً باقى الكأس بالأماسية .
- ١٠ - توضع الكاسات فى الثلاجة حتى تتجمد الأماسية ، تقدم باردة .

ملحوظة :

- يوضع عصير البرتقال بعد تبريد خليط الأماسية حتى يحتفظ بفيتامين ج ويلونه وطعمه الطازج الجيد .