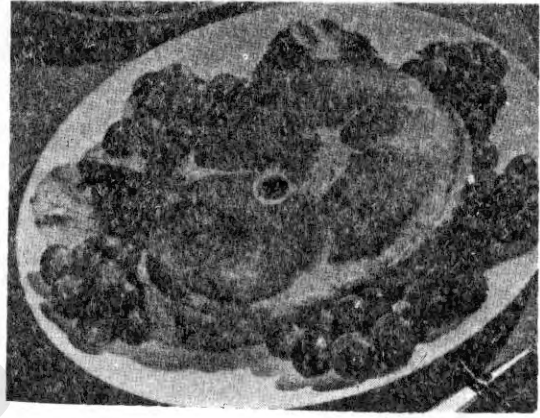
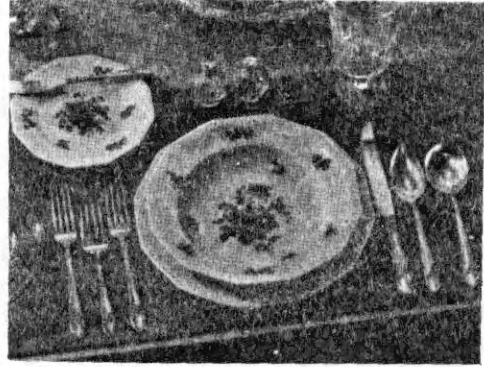


الباب الثاني

التخطيط الغذائى

- مرشد الغذاء الصحى اليومى .
- المجموعات ٣ ، ٤ ، ٧ .
- وضع مجموعات الغذاء فى شكل وجبات وحساب السعرات .
- الوجبات اليومية ونماذج لكل منها .
- ما يجب مراعاته عند تجهيز الوجبات .
- تقبل الإنسان للطعام وتأثيره على حواسه .



1914

1914

1914

1914

1914

1914

1914

1914

1914

1914

1914

الباب الثاني

التخطيط الغذائى

إن التفكير الدائم فيما يجب أن تأكله الأسرة كل يوم لمن الأمور المحيرة لربة البيت ، فهو يحتاج إلى خبرة ودراية كبيرة بأنواع الأطعمة المختلفة ، وكيف تطهى وتقدم بطريقة شهية ومغذية ، وكل ذلك فى حدود الإمكانيات المتاحة . ولا شك أنه كلما قلّت ميزانية الغذاء كلما كان اختيار الأطعمة صعباً ، وهذا يتطلب معرفة بأجود السلع المعروضة فى الأسواق وأسعارها ومواسمها وأكثرها فائدة للجسم ، حتى يمكن شراء كميات أقل من الأطعمة المرتفعة السعر كاللحوم ، والإكثار من الأطعمة الرخيصة العالية القيمة الغذائية كبعض الخضضر .

وقد تقدمت اليوم طرق تصنيع وتجهيز الأطعمة وتعددت أشكالها وأنواعها ، وأصبح من السهل الحصول عليها فى كل وقت ، ففنا الطازج والمجفف والمحمد والمعلب والنصف ناضج والتام النضج وغير ذلك ، مما أدى إلى تعديل كبير فى طرق إعداد الوجبات اليومية عما كان متبع قديماً حيث كانت المرأة لا تخرج للعمل ، وكانت تجد الوقت الطويل للتفنن فى تقديم أطباق مكلفة بمجهد . أما الآن فإن الارتفاع المتزايد فى مستوى المعيشة دفع المرأة إلى العمل بالخارج ، إلى جانب مسئوليات البيت وهذا التغيير أثر على الوقت الذى يمكنها أن تقضيه بالمنزل ، وما تستطيع أن تنجزه فى هذا الوقت المحدود من أعمال وأعباء متعددة ، ومنها شراء المأكولات وتجهيز الوجبات اليومية لأفراد أسرتها ، ولا شك أن الرجل الآن أصبح يساهم مساهمة فعالة فى تحمل قدر كبير من هذا العبء ، كشراء اللحوم والفاكهة والبقالة والمساعدة فى أعمال المنزل ، حتى الأطفال الأكبر سناً يمكنهم أن يقدموا مساعدات صغيرة مفيدة للأسرة .

ونظام تجهيز الوجبات اليومية يختلف من بيت لآخر ، فبعض الأسر لا يجدون الوقت الكافى لإعداد الطعام بالمنزل فيعتمدون معظم الوقت على المأكولات الكاملة التجهيز مثل علب السردين والبولوييف واللاتشون ، والطعمية والفول المدمس ، والأسماك المشوية أو المقلية ، والخضر المطهية ، والبسكويت والفطائر وغير ذلك ، هذا إلى جانب تناول وجبات خفيفة متعددة خارج المنزل ، كل فى مكان عمله ، وما ينجم عن ذلك من نقص فى بعض المواد الغذائية الهامة التى تعرض الشخص للأمراض . هذا على حين تستطيع بعض الأسر الأخرى تحت نفس الظروف وضغوط العمل والحياة أن تجهز الوجبات بالمنزل ، عن طريق تنظيم وتبسيط العمل وطرق الإعداد ، ذلك لأن الأطعمة الكاملة التجهيز لا ترضى ميولهم وأذواقهم .

ولا شك أن الذين يجدون الوقت الكافى لتنظيم حياتهم وإعداد طعامهم بأنفسهم يكتسبون خبرة كبيرة ويجدون لذة فى ابتكار وتقديم أطباق شهية ووجبات كاملة تجتمع حولها الأسرة ، وتمشى مع رغبات أفرادها ومع حالاتهم الصحية وأعمارهم المختلفة ، حتى وإن كان ذلك يتطلب منهم بعض الجهد والوقت . وهم غالباً يتمتعون بصحة جيدة وبحياة أسرية سعيدة .

وما يسهل العمل الآن ، وجود المطابخ الحديثة الجيدة التجهيز والسهلة التنظيف ، وما تحتويه من أجهزة وأدوات توفر كثيراً من وقت وجهد المرأة العاملة بصفة خاصة ، كالثلاجة والفرن والأجهزة الكهربائية والأواني الحديثة السهلة الاستعمال والتنظيف . وقد تكون ربة الأسرة حديثة الخبرة وتنقصها بعض المعلومات عن مكونات الغذاء الأساسية الضرورية لسلامة الجسم ، وفى أى الأطعمة يوجد كل منها بوفرة ، وكيف تتكون الوجبة الصحيحة المتزنة .

مرشد الغذاء الصحى اليومى

لكى يتمتع الإنسان بالحياة والنشاط والصحة الجيدة فلا بد أن يحتوى غذاؤه اليومى على المواد الأساسية الآتية :
مواد الطاقة (الكربوهيدرات والدهون)

المواد البروتينية	فيتامين أ	النياسين
الكالسيوم	فيتامين ب _١ (الثيامين)	فيتامين ج أى
الحديد	فيتامين ب _٢ (الريبوفلافين)	(حمض الاسكوربيك)

وقد وضعت هذه الاحتياجات الأساسية طبقاً للتوصيات الدولية التى أقرها علماء التغذية فى العالم لأجل الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة . وتختلف الاحتياجات من شخص لآخر تبعاً لسنه وجنسه وحالته الصحية والمجهود الذى يقوم به ، فالإنسان بعد مجهود عفيف فى الجرى أو العوم مثلاً يحتاج إلى طاقة أكبر مما لو كان جالساً يقرأ .
والتوصيات الدولية بالاحتياجات اليومية بالنسبة للشخص البالغ هى :

مواد الطاقة	تختلف تبعاً للسن والجنس والنشاط
البروتينات	٠,٨ - ١ جم لكل كيلو جرام من وزن الجسم
الكالسيوم	٠,٨ جرام (٨٠٠ ميلي جرام)
الحديد	١٠ - ١٨ ملليجرام
فيتامين أ	٥٠٠٠ وحدة دولية
فيتامين ب _١ (الثيامين)	١ - ١,٥ ملليجرام
فيتامين ب _٢ (الريبوفلافين)	١,٤ - ١,٨ ملليجرام
النياسين	١٤ - ٢٠ ملليجرام
فيتامين ج (حمض الاسكوربيك)	٦٠ ملليجرام

ويمكن الحصول على هذه الاحتياجات بتناول أطعمة متنوعة فى شكل وجبات تحتوى على الفاكهة والخضر ، والخبز ، والحبوب ، واللحوم بأنواعها ، واللبن والجبن والبيض ، والبقول وغير ذلك .
ومن السهل تخطيط وجبات متزنة بالاستعانة بمرشد الغذاء الصحى اليومى الذى وضعت فيه الأطعمة فى شكل مجموعات مقسمة إلى ٧ أو ٥ أو ٤ أو ٣ مجموعات ، وعلى ربه الأسرة أو من يقوم بإعداد الوجبات أن يختار التقسيم الذى يحده سهل التنفيذ ، وذلك باختيار صنفاً على الأقل من كل مجموعة .
وفيما يلى مرشد الغذاء الصحى اليومى لكل من المجموعات : ٣ ، ٤ ، ٧ .

أولاً : مرشد الغذاء الصحى اليومى (المجموعات السبع الأساسية) :

المجموعة الأولى : اللبن ومنتجاته (ماعد الزبد والسمن)

- المجموعة الثانية : اللحوم والأسماك والطيور والبيض والبقول والمكسرات .
- المجموعة الثالثة : الخضر الورقية الخضراء والخضر الصفراء نيئة أو مطبوخة .
- المجموعة الرابعة : الموالح والخضر الورقية الخضراء الطازجة نيئة .
- المجموعة الخامسة : الخضر والفاكهة الأخرى نيئة أو مطبوخة .
- المجموعة السادسة : الحبوب ومنتجاتها .
- المجموعة السابعة : الدهون والزيوت .

ثانيًا : مرشد الغذاء الصحي اليومي (المجموعات الأربع الأساسية) :

وجد أن تقسيم الأطعمة إلى أربعة مجموعات أساسية أسهل وأكثر مرونة من المجموعات السبع السابقة ، وتستطيع كل أسرة أن تتبع هذا المرشد وتختار الأصناف التي تناسبها يوميًا من كل مجموعة به ، وبذلك تحصل على جميع الاحتياجات سابقة الذكر .

المجموعة الأولى : اللبن ومنتجاته : (ما عدا الزبد والسمن) :

لضمان الحصول على الكالسيوم وخاصة بالنسبة للأطفال الصغار والحوامل والمراضع :

مقدار من اللبن أو بديلاته يوميًا لكل فرد كالتالي :

أطفال أقل من ٩ سنوات	٢ كوب
أطفال من ٩ - ١٢	٣ كوب
مراهقون وحوامل ومراضع	٤ كوب
بالغون (وبالغات)	٢ كوب

ونحن في ج . م . ع . لا نستهلك مثل هذه الكميات الكبيرة من اللبن ، ومن الممكن استبدال جزء من اللبن بالجبن بأنواعه كالجبنة القريش والجبن الأبيض الرومي وغيره ، والزبادي واللبن الرائب أو أصناف يدخل فيها اللبن ، كالمكرونة والخضر بالصلصة البيضاء ، والمهلبية والأرز باللبن والبليلة وغير ذلك . وبالإضافة إلى الكالسيوم فإن مجموعة اللبن غنية أيضًا بالبروتين الحيواني وفيتامين ب٢ (الرايبوفلافين) ، وفيتامين أ في اللبن الكامل الدسم .

لمجموعة الثانية : اللحوم وبديلاتها :

لضمان الحصول على البروتين وخاصة الحيواني :

تؤكل مرتين أو أكثر في اليوم بحيث لا تقل الكمية عن ١٠٠ جم وتشمل : اللحوم بأنواعها والطيور والأسماك (من ١٠٠ - ٢٠٠ جم) أو بديلاتها كالبيض واحدة في اليوم ، والبقول (كوب مطهي) مثل الفول المدمس - العدس - البصارة - الطعمية وغيرها ، والمكسرات كالبندق والفول السوداني واللوز .. إلخ . وبالإضافة إلى البروتين فإن هذه المجموعة غنية أيضًا بفيتامين ب المركب والحديد ، والدهون في اللحوم وصفار البيض والمكسرات .

المجموعة الثالثة : الفاكهة والخضراوات :

لضمان الحصول على فيتامين ج ، وفيتامين أ (ككاروتين) .

تؤكل ٤ مرات أو أكثر يوميًا بحيث لا تقل الكمية عن ٤٠٠ جم وتشمل :

١ - ثمرة واحدة من الموالح كالبرتقال أو ٢ ثمرة طماطم نيئة مرة أو أكثر في اليوم (فيتامين ج) .
ومن الفاكهة والخضر الأخرى : يوسفي - ليمون حلو - ليمون بتزهير - جريب فروت - جوافة - فراولة - جرجير - خس - فجل - بصل أخضر - فلفل أخضر .

٢ - خضر ورقية خضراء وخضر صفراء نيئة أو مطبوخة مرة كل يومين (كاروتين) .
ومن أمثلتها : الملوخية - السبانخ - الخبيزة - الجزر الأصفر - فلفل أخضر - طماطم - جرجير .. إلخ . ونظرًا لأن فيتامين أ يتخزن في الجسم فيمكن تناول الخضر التي تحتوى عليه مرة كل يومين ، في حين يجب تناول فيتامين ج يوميًا عدة مرات ، لأنه لا يتخزن في الجسم (تنظر الفيتامينات)

٣ - تؤكل باقي الخضر والفاكهة للحصول على باقي الفيتامينات والأملاح المعدنية (٢٠٠ جم حوالى ١ كوب) .
ومن أمثلتها : الكوسة - الباذنجان - البامية - البسلة .. إلخ ، والبطيخ والشمام والبلح والعنب والكمثرى .. إلخ .
وبالإضافة إلى فيتاميني ج ، أ ، فإن هذه المجموعة غنية بالألياف والحديد والكالسيوم والماء .

المجموعة الرابعة : الخبز والحبوب :

تؤكل ٤ مرات أو أكثر يوميًا لضمان الحصول على مواد الطاقة وهى الكربوهيدرات ، بحيث لا تقل عن ١٠٠ جم يوميًا (٤٠٠ جم فى المتوسط) ، ويجب أن يحصل الفرد على كفايته منها بحيث يبقى وزنه فى الحدود الطبيعية .
ومن أمثلتها : القمح - الأرز (١/٢ - ٣/٤ كوب مطهى) - المكرونة - الخبز (على الأقل رغيف) - الفطائر - البسكويت - الكعك - البطاطس - البطاطا . وبالإضافة إلى السعرات فإن هذه المجموعة غنية بالحديد ، وفيتامين ب المركب (ب ١ ، ب ٢ ، النياسين) وهى أيضًا مصادر للبروتين النباتى ويمكن رفع قيمته الغذائية والحوية بإضافة اللبن للخبز والحبوب مثلاً .
ملحوظة : لم تذكر هنا الدهون والزيوت ، لأن الإنسان يأكلها عادة ضمن الغذاء ، فبعض الأطعمة تحتوى على الدهون كاللحوم واللبن والبيض والمكسرات ، كما تضاف مواد دهنية لطهى الأرز والمكرونة والخضر والبقول ، ويضاف الزيت للقول المدمس والسلطة الخضراء ، وهى تمد الجسم بالطاقة المركزة ، وبالأحماض الدهنية الأساسية (تنظر الدهون) والفيتامينات الذوابة فى الدهون (أ ، د ، هـ ، ك) ولاستساغة الطعام . ويجب استعمال كميات قليلة منها .

ثالثًا : مرشد الغذاء الصحى اليومى (المجموعات الثلاث الأساسية) :

هو تقسيم مبسط من ثلاث مجموعات وهو أسهل فى التنفيذ ، ولكنه فى نفس الوقت يجعل الشخص أقرب إلى الخطأ ، فقد يسئ اختيار مجموعة الفاكهة والخضر فيحمل فيتامين أ أو فيتامين ج التى يمكن أن يحصل عليها بتناول كميات كبيرة من خضر ورقية رخيصة كالفجل والجرجير والبصل الأخضر ، وبذلك تغطى مجموعة الفاكهة والخضر ، وفيما يأتى طريقة التقسيم :

المجموعة الأولى : أطعمة المجهود (مواد طاقة) :

وتشمل : الحبوب - الخبز - الفطائر - الأرز - المكرونة ... إلخ والدهون والزيوت .

المجموعة الثانية : أطعمة البناء (بروتين) :

وتشمل : اللحوم - الطيور - الأسماك - البيض - اللبن - البقول - المكسرات :

المجموعة الثالثة : أطعمة الوقاية والحماية (أملاح وفيتامينات) :
وتشمل جميع أنواع الخضار والفاكهة طازجة نيئة ومطهية .

ويلاحظ مما سبق أن المجموعات الأربعة الأساسية ما هي إلا نفس المجموعات السبع الأساسية ولكن ضمت فيها ثلاث مجموعات الخضار في مجموعة واحدة فأصبحت ٤ مجموعات بدلا من ٧ ، وكذلك المجموعات الثلاث الأساسية أدخلت فيها مجموعة اللبن مع مجموعة اللحوم ، أى أطعمة البناء فأصبحت ٣ مجموعات .
ويفضل للشخص المبتدئ أن يختار المجموعات الأربع الأساسية حتى يضمن الحصول على جميع الاحتياجات التي ذكرت سابقاً ويتمتع بالصحة الجيدة .
ويجب أن نعلم جيداً أن قيمة الغذاء ليست في ارتفاع سعره ، بل في حسن اختياره .

نموذج يوضح كيف يحسب غذاء يوم كامل لرجل بالغ (الحساب تقريبي)

وزن الجسم ٧٠ كجم - السن ٣٥ - النشاط : عمل مكثبي ٦ ساعات (جالس معظم الوقت) .

يحتاج إلى :

٥٦ - ٧٠ جم بروتين - ٤٠٠ جم كربوهيدرات - ٥٥ جم دهون - حوالى ٢٣٧٥ سعر تقريبا .

الفطور :

- ١ كوب مدمس بالزيت والليمون (حوالى ٣ ملعقة كبيرة أو ١٨٠ جم)
- قطعة جبن أبيض في حجم البيضة الصغيرة (حوالى ٣٥ جم)
- ١ ثمرة طماطم متوسطة الحجم (١٠٠ جم) - ١ رغيف تموين (١٤٠ جم)
- ١ كوب شاي باللبن (٣/٤ كوب شاي + ١/٤ كوب لبن + ٢ ملعقة صغيرة سكر)

الساعة ١٠ صباحاً :

مياه غازية أو قهوة أو أى مشروب آخر .

الغداء :

- ١/٢ كوب أرز (١٠٠ جم) - قطعة لحم محمر (١٠٠ جم) أو ١/٢ دجاجة بالعظم (٢٥٠ جم) .
- ١ كوب خضر مطهية (٢٠٠ جم) - سلطة خضراء ١ كوب (١٠٠ جم) .
- ١/٢ رغيف تموين (٧٠ جم) - برتقالة (٢٠٠ جم) .

الساعة ٦ مساءً :

كوب شاي - ٢ ملعقة صغيرة سكر - ٢ بسكويت خفيف .

العشاء :

١ كوب زبادى - ٢ ثمرة خيار متوسطة الحجم (١٠٠ جم) - ٢ ملعقة كبيرة عسل أبيض أو أسود أو مربى - ١ رغيف .

١ - نموذج مبسط للاسترشاد به عند حساب السعرات *

مجموعات الغذاء	الوحدة	الكمية بالجرام	بروتين جم	كربوهيدرات جم	دهون جم	سعرات
١ - اللبن ومنتجاته : لبن (أو جبن - زبادى .. إلخ)	١ كوب	٢٤٠	٩-٧	١٢	٩-٧	١٦٥-١٣٩
٢ - اللحوم وبدائلها : لحوم - طيور - أسماك بيض بقول مطهية (فول مدمس - فاصوليا بيضاء .. إلخ)	١ قطعة واحدة	١٠٠ ٣٥	٢٠-١٦ ٤	-	١٥-١٢ ٤	٢١٥-١٨٨ ٥٢
٣ - الفاكهة والخضر : الخضار الورقية (خس - جرجير .. إلخ) الموالح (برتقال - يوسفى .. إلخ) بقية الفاكهة والخضار	١ كوب ١ ثمرة ١ كوب	٢٠٠-١٨٠ ١٠٠ ٢٠٠	١٥ ١ ٤	٤٨ ٣ ١٠ ١٢	١ - - -	٢٦١ ١٦ ٤٤ ٦٤
٤ - الخبز والحبوب : خبز أرز - مكرونة .. إلخ (مسلوقة) سكر (قوالب أو ناعم) مربى - عسل أبيض أو أسود	رغيف تموين ١/٤ كوب ملعقة شاي ١ ملعقة كبيرة	١٤٠ ١٠٠ ٧ ٢٠	٩ ٢ - آثار	٧٠ ٢٦ ٧ ١٤-١١	١ - - -	٣٢٥ ١١٢ ٢٨ ٥٦-٤٤
٥ - الدهون والزيوت المضافة للأطعمة	١ ملعقة كبيرة	١٥	-	-	١٥	١٣٥

● طريقة حساب السعرات (ينظر الجدول رقم ٣) ● جرام البروتين يعطى ٤ سعرات - جرام الكربوهيدرات يعطى ٤ سعرات

- جرام الدهون يعطى ٩ سعرات

٢ - (نموذج) كيف توضع مجموعات الغذاء الأربع في شكل وجبات

١ - اللبن ومنتجاته	٢ - اللحوم وبدائلها	٣ - الفاكهة والخضر	٤ - الخبز والحبوب
الفطور : كوب شاي باللبن - جبن الغذاء : ¼ كوب صلصة بيضاء	١ بيضه مقليه ٢ ملعقة كبيرة عصاج	١ ثمرة طماطم أو برتقالة سلطة خضراء وفاكهة	١ رغيف ١ كوب مكرونة
شكل الوجبة : (مكرونة بالصلصة البيضاء والعصاج - سلطة خضراء - فاكهة) .			
العشاء : كوب كاكاو باللبن أو زبادى فول مدمس بالزيت والليمون خيار ١ رغيف			

٣ - طريقة حساب السعرات (غذاء يوم كامل لرجل بالغ صفحة ٦١)

مجموعات الأطعمة	الوحدة	الكمية بالجرام	بروتين جم	كربوهيدرات جم	دهون جم	سعرات
١ - لبن - جبن أبيض - زبادى	٢ كوب	٤٨٠	١٤	١٢	١٤	٢٣٠
٢ - لحم محمر (بدون السمن)	١ قطعة	١٠٠	١٧	-	١٢	١٧٦
بقول (فول مدمس)	١ كوب	١٨٠	١١	٤٨	١	٢٤٥
٣ - خضار طازجة (خس - خيار - طماطم)	٣ مرات واحدة	٣٠٠	٣	١٢	-	٦٠
فاكهة (برتقال)	واحدة	٢٠٠	٢	٢٥	-	١٠٨
خضار مطهية (كوسة - بامية .. إلخ)	١ كوب	٢٠٠	٢	١٢	-	٥٦
٤ - خبز	٢ ¼ رغيف	٣٥٠	٢٢	١٧٥	٢	٨٠٦
أرز (بدون السمن)	¼ كوب	١٠٠	٢	٢٦	-	١١٢
بسكويت خفيف	٢ قطعة	٤٠	٢	٢٢	٦	١٥٠
سكر (فى الشاي - كاكاو .. إلخ)	٨ ملعقة صغيرة	٥٦	-	٥٦	-	٢٢٤
عسل أو مربى	٢ ملعقة كبيرة	٤٠	-	٢٢	-	٨٨
٥ - سمن للطهى وزيت للقول	١ ملعقة كبيرة	١٥	-	-	١٥	١٣٥
المجموع			٧٥	٤١٠	٥٠	٢٣٩٠
			بروتين	كربوهيدرات	دهون	سعرًا

الجبن والزبادى لا يحتويان على كربوهيدرات .

الوجبات اليومية

وتشمل : ١ - وجبة الفطور . ٢ - وجبة الغذاء ٣ - وجبة العشاء وما بينها

لا بد لنا أن نعرف ما هي الوجبة ، إذ يخطئ الكثيرون ويظنون أنهم يتناولون ثلاث وجبات هي الفطور والغداء والعشاء ، أو أن الأطعمة المطهية الساخنة هي التي تعتبر وجبة ولا يحسبون ما يتناولونه من مأكولات طول اليوم ، والواقع أن كل ما يؤكل من أطعمة مثل البسكويت : والشيكولاتة والحلوى والأيس كريم والمكسرات : كالفول السوداني واللبن وغير ذلك ، أو مشروبات مثل المياه الغازية وعصير الفاكهة والشاي والقهوة والكافكاو .. إلخ (فيما عدا الماء) ، كل ذلك قد يكون وجبة أو جزءاً من وجبة ويدخل ضمن الغذاء اليومي للشخص .

فإذا أراد الشخص أن يعرف ما يستهلكه يومياً من الغذاء فعليه أن يدون كل ما يتناوله من أطعمة ومشروبات طول اليوم وبذلك يستطيع أن يحسب عدد السعرات وأن يعرف ما إذا كان غذاؤه محتوياً على الكميات الكافية من المواد الغذائية الضرورية لجسمه، أم أنه يأكل بطريقة غير صحيحة. والوزن المثالي الذي يجب أن يكون عليه الشخص يتوقف على كمية ما يتناوله يومياً من أطعمته، ويمكن للفرد أن يعرف وزنه المثالي بالتقريب وإلى أي هيكل ينتمي، أهو الصغير أم المتوسط أم الكبير، وذلك بقياس محيط راسغه (المعصم)، فإذا كان أقل من ١٦ سم يعتبر صغير الهيكل، ومن ١٨ - ٢٠ سم يعتبر متوسط الهيكل، وأكثر من ذلك يعتبر كبير الهيكل، كما يتضح من الأمثلة الآتية:

الوزن المثالي للنساء ابتداءً من سن ٢٥ فأكثر

الطول (سم)	هيكل صغير (كجم)	هيكل متوسط (كجم)	هيكل كبير (كجم)
١٤٩,٥	٤٧ - ٥٠,٥	٥٠ - ٥٣,٥	٥٣ - ٥٧,٥
١٥٧,٥	٥٠ - ٥٣,٥	٥٣ - ٥٦,٥	٥٦ - ٦١
١٦٠	٥١ - ٥٥	٥٤,٥ - ٥٨	٥٧,٥ - ٦٢,٥
١٦٥	٥٤ - ٥٨	٥٧,٥ - ٦١	٦٠ - ٦٦

الوزن المثالي للرجال ابتداءً من سن ٢٥ فأكثر

الطول (سم)	هيكل صغير (كجم)	هيكل متوسط (كجم)	هيكل كبير (كجم)
١٥٧,٥	٥٢,٥ - ٥٧	٥٦ - ٦٠	٥٩,٥ - ٦٤,٥
١٦٠	٥٤ - ٥٨	٥٧,٥ - ٦٢	٦٠,٥ - ٦٥,٥
١٦٥	٥٧ - ٦٢	٦١ - ٦٥	٦٤ - ٦٩,٥
١٧٠	٦٠ - ٦٥	٦٤ - ٦٨,٥	٦٧,٥ - ٧٣,٥
١٧٥	٦٣ - ٦٨,٥	٦٧,٥ - ٧٢,٥	٧١ - ٧٧

أمثله :

رجل وزنه ٧٠ كجم وسنه من ٢٥ - ٣٥ تختلف احتياجاته من الغذاء طول اليوم باختلاف نوع العمل كما يتضح من الآتي :

سعرات	كر بوهيدرات جم	دهون جم	بروتين جم	
٢٣٧٥	٤٠٠	٥٥	٧٠	١ - مجهود عادى (عمل مكتبى جالس معظم الوقت)
٢٩٠٥	٥٠٠	٦٥	٨٠	٢ - مجهود متوسط (طبيب - مهندس - مدرس .. إلخ)
٣٩٩٠	٧٠٠	٩٠	٩٥	٣ - مجهود شاق (رياضيين - عمال مصانع - عمال بناء)

أولاً : وجبة الفطور :

تعتبر من أهم الوجبات ، لأنها تأتى بعد فترة صيام طويلة قد تصل إلى ١٢ ساعة يقضيها الإنسان بلا طعام ، فيكون في حاجة إلى تناول الطعام الذى يمدّه بالقوة والنشاط لمواجهة أعباء اليوم الجديد .

ومن المهم عدم ترك أو إهمال وجبة الفطور كما يفعل كثير من الشباب للمحافظة على رشاقة أجسامهم ، فإن ذلك له أثر سيء على صحتهم ونشاطهم طول اليوم ، ولا بأس من تناول وجبة خفيفة صباحاً قبل التوجه إلى العمل يتبعها مشروب كعصير البرتقال أو الليمونادة الساعة ١٠ صباحاً لإكمال وجبة الفطور ، وينقسم الفطور عادة إلى ثلاثة أنواع هى :

- ١ - فطور خفيف ويتكون عادة من خبز أو بسكويت ، ومشروب كالشاي مثلاً .
- ٢ - فطور متوسط ويتكون من خبز ، وقطعة جبن أو بيض ، ومشروب .
- ٣ - فطور كامل ويتكون من خبز ، وطبق رئيسى كالقول المدمس أو البيض أو جبن ، وحلاوة أو زبد ومرى ، ومشروب ، وفاكهة طازجة أو خضر طازجة كالطاطم .

ويتوقف نوع الفطور الذى يتناوله الشخص على المجهود الذى يبذله لتأدية أعماله اليومية ، فالعامل الذى يقوم بالبناء يحتاج إلى طاقة أكبر من التى يحتاج إليها رجل مثله فى السن والوزن ويقوم بعمل مكتبى ، ولذا يجب أن يتناول العامل كميات أكبر من الطعام تكفى احتياجاته . كذلك تقل حاجة الشخص للطعام فى الجو الحار عنها فى الجو البارد ، لأن نشاطه وحاجته للطاقة تقل كثيراً فى الصيف عنها فى الشتاء ، وقد يكتفى بتناول أحد المشروبات فى الجو الحار .

الأصناف المناسبة للفطور :

يجب أن يحتوى الفطور الجيد على مجموعات الأطعمة الأساسية سابقة الذكر على قدر الإمكان ، وإذا نقصت مجموعة فيمكن تناولها بين وجبة الفطور والغداء ، كالعصير مثلاً وهذا أفضل من تركها تماماً .

ونظراً لضيق الوقت الذى تقدم فيه هذه الوجبة فيجب تقديم أصناف سريعة الإعداد ومنها : الحبوب المطهية من اليوم السابق مثل البلبلة والأرز باللبن ، والعاشوراء .. إلخ - الكورن فليكس باللبن - البيض - اللبن - القول المدمس - الطعمية (يحفظ الخليط فى الثلاجة ويقلّى حسب الرغبة صباحاً) - الجبن بأنواعه - الزيتون الأسود - العسل الأبيض - العسل الأسود - الطحينية مع العسل الأسود - المربى - الحلاوة الطحينية - الزبد - الفاكهة والخضر الطازجة النيئة كالطاطم - والمشروبات كالشاي والقهوة والكافاكاو واليانسون .. إلخ .

نماذج بسيطة

- ١ - شاي باللبن - فول مدمس بالزيت والليمون - جرجير أو طماطم أو بصل أخضر - خبز .
- ٢ - قهوة باللبن - بيض مسلوق - زبد ومرى أو عسل - خبز - برتقالة .
- ٣ - بليلة باللبن - زيتون - طماطم - حلاوة طحينية - خبز .
- ٤ - شاي أو كاكاو باللبن - طعمية - خيار وطماطم - خبز .
- ٥ - شاي أو قهوة - جبن أبيض - طماطم - خبز - كعك .

ثانيًا : وجبة الغداء :

هى الوجبة الرئيسية فى مصر حيث يجتمع أفراد الأسرة بعد تفرقهم من الصباح الباكر فى أماكن مختلفة ، وقد تكون وجبة العشاء هى الرئيسية ، كما هو متبع فى الدول الغربية ، وكذلك عند بعض الأسر المصرية وخاصة الريف والصعيد ، حتى يعود جميع أفراد الأسرة فى المساء . ونظام إعداد الوجبتين متشابه تقريبًا ، فإذا كانت وجبة الغداء هى الرئيسية ، تكون وجبة العشاء خفيفة أو العكس ، وتكون وجبة العشاء الرئيسية عادة فى الساعة السابعة مساءً .

واجتماع الأسرة حول المائدة لتناول وجبة شهية بعد عناء اليوم يعتبر من مظاهر المدنية والحياة الاجتماعية ، فبجانب تغذية الجسم تتغذى الروح أيضًا وتقوى الروابط العائلية عندما يشترك جميع أفراد الأسرة صغارًا وكبارًا فى سرد أحداث اليوم بطرائفه ومتاعبه . ويتناول الشخص فى وجبة الغداء الرئيسية ضعف كمية ما يتناوله فى وجبتي الفطور والعشاء عادة ، ويجب أن تكون الوجبة متزنة ، كالفطور والعشاء .

ومن الملاحظ أن وجبة الغداء فى أيام الراحة الأسبوعية وبصفة خاصة للمرأة العاملة ، تختلف عن باقى أيام الأسبوع الأخرى إذ تتمكن من إعداد وجبة شهية متنوعة حديثة الطهى ، فى حين قد تقتصر وجبات الغداء فى أيام الأسبوع الأخرى ، على أطعمة سابقة الطهى أو بقايا منها حفظت فى الثلاجة ، ويمكن لربة الأسرة المبتكرة أن تحور قليلًا عند تقديم هذه الأطعمة حتى لا تكون مملة غير مقبولة ، وتضيف إليها لمسة بسيطة سريعة تجعلها شهية ، فعلى سبيل المثال يمكنها خلط بقايا اللحم بعد تقطيعه صغيرًا مع الأرز الناضج ويوضع فى طبق فرن ويرش سطحه بالجبن الرومى المبشور أو شرائح طماطم ويسخن فى الفرن .

نماذج لوجبات غداء (شخص بالغ)

- ١ - لحم بفتيك (شريحة ١٥٠ جم) - أرز مفلفل (١/٢ كوب - ١٠٠ جم) - بسلة (١/٢ كوب - ١٠٠ جم) - سلطة خضراء (١/٢ كوب - ١٠٠ جم) - ١ رغيف - برتقالة .
- ٢ - كشرى (عدس وأرز ٣٠٠ جم) - صلصة طماطم (١ ملعقة كبيرة) - سلطة خضراء (١ كوب - ٢٠٠ جم) - كرم كراميل (١/٢ كوب) أو فاكهة .
- ٣ - سمك بالزيت والليمون (١/٢ سمكة - ٢٥٠ جم) - أرز السمك (١/٢ كوب - ١٠٠ جم) - سلطة طحينية (ملعقة كبيرة - ٢٥ جم) - ١ رغيف - حزمة جرجير - جيلي ليمون ١/٢ كوب .
- ٤ - محاشى متنوعة ضلمة (بدون لحم) - سلطة زبادى بالخيار (١/٢ كوب) - فاكهة الموسم .

ثالثاً : وجبة العشاء :

وهى الوجبة التى تسبق فترة النوم ، ولذا يجب تناولها قبل النوم بوقت كافٍ حتى تعطى فرصة لتبدأ عملية الهضم ، ويجب أن تحتوى على أطباق خفيفة سهلة الهضم كاملة القيمة الغذائية . وإذا كانت هى الوجبة الرئيسية فعادة يكون موعدها مبكراً (بين السادسة والسابعة مساءً) ومن أطباق العشاء المناسبة فى فصل الشتاء الحساء الساخن ، وقد يكتفى بهذا الطبق ويعتبر طبقاً رئيسياً إذا كان قوامه غليظاً ومحتوياً على بعض الخضضر واللحم المقطع صغيراً ، ويقدم معه الخبز وصنفاً من الحلو .

نماذج لوجبات عشاء خفيفة

- ١ - حساء عدس ساخن (كوب ٢٠٠ جم) - جبن أبيض (٣٠ جم) - أرغيف - فاكهة .
 - ٢ - حساء خضر متنوعة - (كوب ٢٠٠ جم) - شريحة لحم بارد - أرغيف - شريحة جبن رومى - فاكهة .
 - ٣ - كاكاو باللبن - (كوب) - ١ بيضة مسلوقة أو مقليّة - قطعة جبن - طماطم - أرغيف .
 - ٤ - قطعة جبن أبيض ٥٠ جم - خبز - فول أخضر أو عنب أو بطيخ .
- ٥ - كوب أى حوالى ٣ معلقة كبيرة من : أرز - بسلة - سلطة . الخ .

وجبة الشاي :

بالإضافة إلى وجبات الفطور والغداء والعشاء ، سابقة الذكر ، فقد اعتادت معظم شعوب العالم على تناول وجبة شاي خفيفة ، تقدم عادة الساعة الخامسة مساءً (بين وجبتى الغداء والعشاء) وتتكون غالباً من فنجان شاي ولبن مع نوع من البسكويت أو الكعك وربما نوع من المملحات كالباتون ساليه .
وأما فى المناسبات المختلفة ، فتقدم حفلات شاي كاملة ، بين الساعة الخامسة والتاسعة مساءً ، بديلة لوجبات العشاء . ومن الملاحظ أن الأصناف التى تقدم فى وجبات الشاي ، تعتمد أساساً على النشويات والسكريات والدهون (كريمة - زبد - سمن - شيكولاته . الخ) التى لا يستطيع الإنسان أن يأكل كميات كبيرة منها فى وقت واحد ، هذا بالإضافة إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوزن ، لذا يجب مراعاة عدم المبالغة فى تقديم أصناف كثيرة ومتكررة من البسكويت والكعك والجاتوهات والتورتات فيكون التقديم مناسباً ، غير باهظ التكاليف والجهد . وحتى يمكن تقديم أصناف محدودة متقنة الصنع .

نماذج لوجبات شاي

- ١ - وجبة شاي خفيفة (يومية) :
بسكويت أو قطعة كعك - نوع بسيط من المملحات - شاي ولبن
- ٢ - وجبة شاي متوسطة (لاستقبال ضيف) :
بسكويت أو بتي فور - نوع من المملحات - كعك بسيط أو مجمل - شاي ولبن
- ٣ - وجبة شاي كاملة (للمناسبات) :
ساندوتشات متنوعة (جبن - دجاج - لحم - تونة . الخ) - مملحات متنوعة - بتي فور - جاتوهات - تورتات - سلطة فواكه أو أيس كريم (يقدم عادة فى النهاية) - شاي ولبن أو عصير فاكهة كالليمونادة .

جدول التوصيات الغذائية اليومية المسموحة

الأكاديمية القومية للعلوم ومجلس البحث القومى بالولايات المتحدة الأمريكية .. عدل بواسطة منظمة التغذية والأطعمة

الفئات	عمر	وزن	طول	بروتين	الفيتامينات الذائبة فى الدهن		
	(سنة)	كجم	(سم)	(جم)	ا	د	هـ
					ميكروجرام	ميكروجرام	ملجم
رضع	صفر - ٠,٥	٦	٦٠	٢,٢ × كجم	٤٢٠	١٠	٣
	٠,٥ - ١,٠	٩	٦١	٢ × كجم	٤٠٠	١٠	٤
	١ - ٣	١٣	٩٠	٢٣	٤٠٠	١٠	٥
أطفال	٤ - ٦	٢٠	١١٢	٣٠	٥٠٠	١٠	٦
	٧ - ١٠	٢٨	١٣٢	٣٤	٧٠٠	١٠	٧
	١١ - ١٤	٤٥	١٥٧	٤٥	١٠٠٠	١٠	٨
ذكور	١٥ - ١٨	٦٦	١٧٦	٥٦	١٠٠٠	١٠	١٠
	١٩ - ٢٢	٧٠	١٧٧	٥٦	١٠٠٠	٧,٥	١٠
	٢٣ - ٥٠	٧٠	١٧٨	٥٦	١٠٠٠	٥	١٠
إناث	٥١ +	٧٠	١٧٨	٥٦	١٠٠٠	٥	١٠
	١١ - ١٤	٤٦	١٥٧	٤٦	٨٠٠	١٠	٨
	١٥ - ١٨	٥٥	١٦٣	٤٦	٨٠٠	١٠	٨
	١٩ - ٢٢	٥٥	١٦٣	٤٤	٨٠٠	٧,٥	٨
	٢٣ - ٥٠	٥٥	١٦٣	٤٤	٨٠٠	٥	٨
	٥١ +	٥٥	١٦٣	٤٤	٨٠٠	٥	٨
حمل				٣٠ +	٢٠٠ +	٥ +	٢ +
رضاعة				٢٠ +	٤٠٠ +	٥ +	٣ +

الأملاح المعدنية						الفيتامينات الذائبة في الماء						
يود	زنك	حديد	مغنسيوم	فوسفور	كالسيوم	ج	ب _١	ب _٢	نياسين	ب _٣	فولين	ب _{١٢}
ملجم	ملجم	ملجم	ملجم	ملجم	ملجم	ملجم	ملجم	ملجم	ملجم	ملجم	ملجم	ملجم
٤٠	٣	١٠	٥٠	٢٤٠	٣٦٠	٠,٥	٣٠	٠,٣	٦	٠,٤	٠,٣	٣٥
٥٠	٥	١٥	٧٠	٣٦٠	٥٤٠	١,٥	٤٥	٠,٦	٨	٠,٦	٠,٥	٣٥
٧٠	١٠	١٥	١٥٠	٨٠٠	٨٠٠	٢,٠	١٠٠	٠,٩	٩	٠,٨	٠,٧	٤٥
٩٠	١٠	١٠	٢٠٠	٨٠٠	٨٠٠	٢,٥	٢٠٠	١,٣	١١	١,٠	٠,٩	٤٥
١٢٠	١٠	١٠	٢٥٠	٨٠٠	٨٠٠	٣,٠	٣٠٠	١,٦	١٦	١,٤	١,٢	٤٥
١٥٠	١٥	١٨	٣٥٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٣,٠	٤٠٠	١,٨	١٨	١,٦	١,٤	٥٠
١٥٠	١٥	١٨	٤٠٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٣,٠	٤٠٠	٢,٠	١٨	١,٧	١,٤	٦٠
١٥٠	١٥	١٠	٣٥٠	٨٠٠	٨٠٠	٣,٠	٤٠٠	٢,٢	١٩	١,٧	١,٥	٦٠
١٥٠	١٥	١٠	٣٥٠	٨٠٠	٨٠٠	٣,٠	٤٠٠	٢,٢	١٨	١,٦	١,٤	٦٠
١٥٠	١٥	١٠	٣٥٠	٨٠٠	٨٠٠	٣,٠	٤٠٠	٢,٢	١٦	١,٤	١,٢	٦٠
١٥٠	١٥	١٨	٣٠٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٣,٠	٤٠٠	١,٨	١٥	١,٣	١,١	٥٠
١٥٠	١٥	١٨	٣٠٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٣,٠	٤٠٠	٢,٠	١٤	١,٣	١,١	٦٠
١٥٠	١٥	١٨	٣٠٠	٨٠٠	٨٠٠	٣,٠	٤٠٠	٢,٠	١٣	١,٢	١,٠	٦٠
١٥٠	١٥	١٨	٣٠٠	٨٠٠	٨٠٠	٣,٠	٤٠٠	٢,٠	١٣	١,٢	١,٠	٦٠
١٥٠	١٥	١٠	٣٠٠	٨٠٠	٨٠٠	٣,٠	٤٠٠	٢,٠	١٣	١,٢	١,٠	٦٠
٢٥٠	٥٠	٦٠-٣٠٠	١٥٠	٤٠٠	٤٠٠	١,٠	٤٠٠	٠,٦	٢	٠,٣	٠,٤	٢٠
٥٠	١٠	٦٠-٣٠٠	١٥٠	٤٠٠	٤٠٠	١,٠	١٠٠	٠,٥	٥	٠,٥	٠,٥	٤٠

ما يجب مراعاته عند تجهيز الوجبات :

بعد الفهم الصحيح لطريقة استعمال مرشد الغذاء الصحى اليومى ، ومراعاة الاحتياجات والكميات اللازمة لأفراد الأسرة على اختلاف أعمارهم ، يمكن تطبيق هذه المعرفة بمهارة فى تخطيط الوجبات اليومية ، وهى الثلاث وجبات الرئيسية وما بينها ، ويراعى ما يأتى :

١ - أن يؤخذ فى الاعتبار ميزانية الأسرة ، فكلما قل الدخل ، كلما كان الاختيار صعباً ، ويصبح من الضرورى تقديم وجبات اقتصادية من بديلات اللحوم كالبيض والبقول ، وإدخالها بطريقة محبة مع الأرز والمكرونة والخضر وغير ذلك .

٢ - عندما تكون أعمار أفراد الأسرة متقاربة يصبح إعداد الوجبات سهلاً ، ولكن عندما تتفاوت الأعمار ، كأن تجمع الأسرة ثلاثة أجيال مثلاً ، منهم الرضيع وهذا له غذاؤه الخاص سواء كانت الرضاعة طبيعية أم صناعية ، ومنهم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة و ١٨ سنة أى سن المراهقة ، ومنهم البالغون ومنهم المسنون . وفى هذه الحالة يتطلب الأمر جهداً مضاعفاً . ومن الأفضل اختيار وجبات تناسب جميع الأعمار وتحور قليلاً بالنسبة للصغار والمسنين ، فمثلاً يعطى لهم اللحم مسلوقاً ومقطعاً صغيراً أو يفرم ويقدم كصنف كفتة بالنسبة للجميع ، ويتبل الطعام خفيفاً وتقدم الصلصات الحريفة والتوابل لمن يرغب على المائدة . يراعى أيضاً الإكثار من الأصناف التى يدخل فيها اللبن وأن تعطى كميات زائدة من الطعام للمراهقين ولن يقومون بأعمال شاقة .

٣ - أن تقدم الأطعمة التى يحبها أفراد الأسرة على قدر الإمكان ، وتطهى الأطعمة التى لا يميلون إليها ك بعض الخضر المفيدة ، بطريقة شهية مع ذكر فائدها للبشرة النضرة مثلاً أو الشعر اللامع أو القوام الرشيق بالنسبة للبنات ، والجسم الرياضى للأولاد أو للصحة الجيدة بالنسبة للمريض وهكذا . كما يجب أن يتعود الأطفال مبكراً قبول جميع الأطعمة التى تقدم لهم للمحافظة على صحتهم مع تقديمها بطريقة محبة كاللبن بالكورن فليكس أو بالشيكولاتة وغير ذلك .

٤ - تراعى ألوان الوجبة الواحدة بحيث تكون جذابة لا تبعث على الملل ، فن غير المستحب تقديم سمك مسلوق مع أرز وسلطة طحينة والحلو موز ، فالوجبة كلها تتميز بلون واحد ومل والأفضل تقديم سمك مسلوق مع أرز وسلطة خضراء مكونة من خس وطماطم وفلفل أخضر مثلاً والحلو برتقال ، فتبدو الوجبة شهية بإحداث تغيير بسيط بها .

٥ - أن تكون نكهة الأطعمة متمشية مع بعضها ، أى ليست كلها حريفة أو ضعيفة الطعم ، فتقدم أطعمة ضعيفة الطعم ، كالأرز أو المكرونة مع أطعمة أو صلصات قوية الطعم ، كصلصة الكارى أو صلصة الطماطم وهكذا .

٦ - أن يكون قوام الأطعمة مختلفاً ، بعضها لين كالخضر المصفاة والبيوريه ، والبعض الآخر صلب كالبطاطس المحمر مثلاً ، وبعض الأطعمة طازجاً به ألياف يحتاج إلى مضغ كالسلطة ، فن غير المستحب تقديم وجبة لينة مكونة من حساء عدس وسبانخ بيوريه بالصلصة البيضاء والحلو جيلي أو كستردة ناعمة .

٧ - من الأخطاء الشائعة تكرار الصنف فى الوجبة الواحدة كتقديم حساء طماطم وطماطم محشوة بالعصاج وسلطة خضراء بالطماطم مما يجعلها حمضية غير مريحة . أو كتقديم وجبة كلها من النشويات كالحبز والأرز وصينية بطاطس والحلو كثافة أو بسبوسة .

٨ - تختار طرق الطهى السهلة السريعة التجهيز التى تحفظ للأطعمة ألوانها الطبيعية وطعمها الجيد وشكلها الشهى ، ويراعى عدم اتباع طريقة واحدة فى طهى الوجبة الواحدة كتقديم سمك مقلّى مع بطاطس محمر ومسقعة باذنجان محمرة والحلو بلع الشام

أولقمة القاضى ، مما يجعل الوجبة عسرة الهضم ثقيلة عند تناولها ، بالإضافة إلى الجهد والوقت الطويل في إعدادها .

٩ - يراعى أيضاً الإقلال من الأطعمة التى تسبب مضايقات وعدم راحة لأفراد الأسرة كالإكثار من وضع البصل النيئ في السلطة ، والثوم في التقلية ، والشطة والمواد الحريفة والخل ، والمواد الدهنية ، مما يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة بعد تناول الطعام وفي أثناء عملية الهضم التى تستغرق وقتاً طويلاً .

١٠ - يجب أن تطفى اللحوم الغليظة الألياف جيداً أو تفرم ، حتى لا تلتصق أليافها بالأسنان وتترك المعدة غير مهضومة ، كما يجب أن تقدم الأطعمة الساخنة ساخنة تماماً ، ولا يصح تقديمها دافئة أو باردة وخاصة في فصل الشتاء ، كالحساء واللحوم المحمرة وغير ذلك ، كما يجب تقديم أطباق السلطة الخضراء باردة حتى تحتفظ بصلابتها وطراحتها ، وتقدم أطباق الحلوى الباردة والجلى والآيس كريم مثلجة متماسكة ومحتفظة بشكلها الجيد .

١١ - يراعى الإقلال من الأطعمة المرتفعة في محتواها من السكر أو الدهون كالبقلاوة والكنافة بالقشدة والبسبوسة والأطعمة المحمرة والحلوى السكرية ، لما تسببه من ضرر بالصحة وزيادة في الوزن وتسوس الأسنان . ومعروف أن السكريات تهضم أولاً وكذا النشويات يليها البروتينات وأخيراً الدهون ، ولذلك فتناول كميات كبيرة من السكريات يؤدي إلى الشعور السريع بالجوع بسبب زيادة إفراز هورمون الإنسولين الذى يفتح الشهية لمزيد من السكريات وما يعقب ذلك من أضرار بليغة .

١٢ - أن يعد الغذاء في حدود الوقت والجهد والأدوات المتاحة للأسرة ، ويلاحظ أن الغذاء في حالة المرضى (هو غذاء صحى) محور بحيث يناسب حالة المريض ، ويجب أن يكون مستوفياً شروط مرشد الغذاء الصحى بقدر ما تسمح به حالة المريض .

تقبل الإنسان للطعام وتأثيره على حواسه

قد يكون الطعام المقدم مكلفاً وقيمتة الغذائية عالية ، ولكن مظهره ، ورائحته ، ودرجة حرارته ، وطريقة تقديمه غير شهية مما يجعل الشخص لا يقبل عليه مهما كان جائعاً ، ومن الأسس الهامة عند تقديم الطعام ، أن يحرك شهية الأكل مهما كان بسيطاً ، فتلا البيض المقل في السمن بطريقة صحيحة والمقدم ساخناً بشكل جيد محب للنفس في طبق معتنى بنظافته ، لا بد أن يحرك شهية الأكل فيقبل على تناوله عن البيض المقل المقدم بارداً وعليه طبقة جامدة من السمن .

ويمكن الحكم على جودة الطعام بعدة عوامل حسية منها :

- ١ - نكهة الطعام Flavour وتشمل الطعم والرائحة .
 - ٢ - درجة حرارة الطعام وهى إحساس اللسان بحرارة وبرودة الأطعمة .
 - ٣ - شكل الطعام ، أى رؤيته بالعين وتأثيره عليها من حيث ألوانه وطريقة تنسيقه وتقديمه .
 - ٤ - قوام الطعام أو ملمسه ، أى إحساس الفم واللسان بقوام الطعام إذا كان صلباً (كالجزر) ، أو ليناً (خضر مهروسة) ، أو جافاً (خبز مقدد) ، أو سائلاً (حساء) ، أو خشناً أو ناعماً (غريبة) .
- وتجهيز الطعام هو فن خلط الأطعمة ببعضها البعض بالكيفية التى ترضى العين (الإبصار) والأنف (الشم) والفم واللسان (التنوق) مهما كان الصنف المجهز بسيطاً .

النكهة :

هى مجموعة إحساسات معقدة يشعر بها الإنسان ويستخلصها من الطعام وتشمل الطعم والرائحة ، وخاصة الرائحة التى يفضل بها الإنسان طعاماً على آخر ، فقد يرفض رائحة الكرب المضمض . بعض أنواع الجبن . وتتأثر هذه الإحساسات كثيراً بحالة الفرد ، فإذا كان مصاباً بالبرد أو الزكام تضعف أعضاء الشم ولا يستطيع أن يشم الرائحة الزكية للفراولة مثلاً ، ولا يتمتع بنكهة التبغ (بالنسبة للمدخن) ، كذلك عندما يلسع الشخص لسانه بالشاي أو الحساء الساخن أو المواد الحريفة كالشطة ، فإن جزء اللسان المختص بالإحساس بالطعم يصبح خاملاً لفترة من الزمن ولا يستطيع تمييز الطعم الحلو أو اللاذع للصف التالى من الطعام . وتنشط حاسة الشم بوجود الزيوت الطيارة فى الطعام ، كما تثيرها المواد الطيارة مثل الكحول والأثير والعطور وزيوت البصل وهى سوائى ، وقد تكون صلبة كالفلفل الأسود والشطة .

كيف يحس اللسان بالطعم ؟:

يميز اللسان بين إحساسات التذوق الأربعة وهى الطعم الحلو sweet والمر bitter والملح Salty والحامض acid وذلك بواسطة العديد من براعم (حلقات) التذوق المنتشرة على سطحه العلوى . فالمناطق الأكثر حساسية للحلاوة والملوحة توجد عند طرف اللسان ، والأكثر حساسية للطعم الحامض توجد على جانبي اللسان ، والأطعمة المرة (القابضة) فى آخر اللسان عند الحلق . ولكى تحرك المادة حاسة التذوق يجب أن تكون فى شكل محلول أو قابلة للذوبان فى اللعاب ، حيث أن المادة الجافة تماماً وفى فم جاف لا يحس اللسان بها جيداً (قرص أسبيرين جاف مثلاً) .

والمقدرة على التذوق أكثر نضجاً عند بعض الأشخاص عن البعض الآخر فبينما يجد البعض أن الطعام شديد الملوحة ، يجده البعض الآخر معتدلاً . ومن الطريف أن لسان الرضيع به أعداد كبيرة من براعم التذوق عند طرف لسانه تمكنه من التمتع بالطعم الحلو اللبن أمه ، ثم يتناقص عددها تدريجياً كلما كبر فى السن فى حين يزداد عدد براعم آخر اللسان التى يبدو أن لها علاقة بميل الإنسان للأطعمة الأقل حلاوة والحريفة كلما كبر فى السن .

إحساس اللسان بحرارة الطعام وقوامه :

يختلف الإحساس بالحرارة من شخص لآخر ، فالبعض يفضل الطعام ساخناً جداً ، كالحساء فى حين يفضل البعض الآخر وخاصة الأطفال دافئاً . والمشروبات تبدو أكثر حلاوة وهى ساخنة عنها وهى باردة ، كذلك الليمونادة تبدو حموضتها أشد وهى ساخنة عنها وهى باردة ، على حين تزيد مرارة الشاي البارد عنه وهو ساخن ، ولهذا السبب تبدو المثلوجات كالأيس كريم شديدة الحلاوة قبل تجميدها وتقل حلاوتها بالتليج ، ولذا تزداد نسبة السكر بها حتى تعطى الحلاوة المناسبة وهى مثلبة . كذلك يشعر الفم بصلاية الخبز المقدد وليونة المهلبية والجيلي وقد يرفض الإنسان ، والطفل بصفة خاصة الأطعمة اللزجة كالجيلى عندما يتناولها لأول مرة ، ثم يعود على طعمها بعد ذلك .

هذا والإحساسات المختلفة للتذوق ليست منفصلة عن بعضها وتؤثر الواحدة على الأخرى ، فمثلاً المرارة والحلاوة يعطل كل منها فعل الآخر ، فنحن نضع السكر فى الشاي لكى نقلل الإحساس بطعمه المر ، كذلك يقلل السكر من حموضة الليمون ، وإضافة قليل من الملح للعجائن وخاصة المحتوية على السكر يحسن طعمها وهكذا .