



الفصل الثاني

تخطيط الوجبات الغذائية

لمرضى القلب
والأوعية الدموية

obseikan.com

تخطيط الوجبات الغذائية لمرضى القلب والأوعية الدموية

بعد ارتفاع معدل الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كثرت المخططات الغذائية، وتعددت بشكل أصبح ملفتاً للنظر حتى أن الطبيب والمصاب لا يدري أى مخطط غذائي سوف ينسق لتلك الحالة، وأحياناً نجد بعض المخططات بها عجز في بعض العناصر الغذائية الهامة مثل الحديد .

وتعالوا بنا لنرى معالجة غذائية لارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وضعتها جمعية القلب الأمريكية - American Heart Association : tion

ينصح مرضى ارتفاع الكوليسترول في الدم بتقليل تناول الدهون المشبعة، والكوليسترول في الوجبة الغذائية، وعلى المريض الاختيار من ثلاثة أنماط غذائية وهي كالآتي :

● النمط الأول «I» :

(١) الدهون في الطعام تمثل 30% من إجمالي السعرات، أما الكربوهيدرات فتمثل 55%، والبروتين 15% .

(٢) الوجبة الغذائية يجب أن تحتوى على دهون متساوية من الحموض الدهنية المشبعة Saturated Fatty Acid، والحموض الدهنية غير المشبعة العديدة Poly UnSaturated Fatty Acid، والحموض الدهنية غير المشبعة الأحادية Mono UnSaturated Fatty Acid حتى يساهم كل

نوع بنسبة 10% من إجمالي السعرات .

(٣) يجب أن تقل كمية الكوليسترول المتناولة عن 300mlgm يومياً .

(٤) الإكثار من الكربوهيدرات المعقدة، ويجب ألا يزيد عدد البيض المتناولة عن بيضتين في الأسبوع، وأيضا يجب تجنب زبد الحليب Butter Fat والأعضاء الداخلية للحيوان مثل المخ Brain والكبد Liver والأحشاء Vesra ومن الممكن استبدال الزبدة ببياض البيض، ويرشح تناول المارجين الناعم والزيوت النباتية .
هذا النمط لعامة الناس؛ لضبط مستوى الكوليسترول .

● النمط الثاني «II» :

(١) الدهن يمثل 25% من إجمالي السعرات في حين أن الكربوهيدرات تمثل 60% ، والبروتين 15% .

(٢) كمية الكوليسترول التي يتم تناولها يومياً تتراوح من 200mlgm الى 250mlgm .

(٣) تقلل اللحوم والدواجن والأغذية البحرية إلى ١٢٠ جرام وحتى ١٦٠ جرام في اليوم، ويتم السماح فقط بتناول اللحوم الصافية والجبن المصنوع من الحليب المنخفض الدهن، ويجب الإكثار من الحبوب والخضروات والفاكهة والبقوليات .

(٤) هناك توصية بإحلال الدواجن والأسماك بدلاً من اللحوم الحمراء ويجب أيضاً استخدام الحليب منزوع الدسم .

(٥) ينصح بزيادة الحموض الدهنية غير المشبعة العديدة وتقليل

الدهون المشبعة .

هذا النمط خاص بالأشخاص الذين يعانون ارتفاع في مستويات الكوليسترول، أو لديهم أحد عوامل الخطر.

● النمط الثالث «III» :

(١) نسبة الدهون حوالى 20% من أجمالى السعرات اليومية فى حين تكون الكربوهيدرات 65% والبروتينات 15% .

(٢) محتوى الوجبة من الكوليسترول يتراوح من 100mlgm إلى 150mlgm يومياً .

(٣) تناول اللحوم والقشريات والدواجن يجب ألا يتجاوز 80gm فى اليوم الواحد .

(٤) الزيادة بمقدار الضعف للحموض الدهنية غير المشبعة العديدة **Poly UnSaturated Fatty Acid** على الحموض الدهنية المشبعة .

(٥) يوصى باستخدام الزيوت النباتية خاصة زيت الذرة ومن الممكن استخدام بياض البيض فى المخبوزات .

(٦) تناول اللحم وجبة واحدة فقط .

هذا النمط يستخدم للعائلات ذات التاريخ الطبي المبكر للإصابة بمرض تصلب الشرايين .

هذه هى الأنماط الثلاثة والمخطط الغذائى الذى تم وضعه من قبل جمعية القلب الأمريكية وكان ذلك عام ١٩٨٤ وهناك مخططات أخرى لنفس الجمعية ولغيرها حتى أننا نستطيع أن ننشأ مجلدات للمخططات الغذائية لمرضى القلب والأوعية الدموية فقط .

ولقد لاحظنا من خلال هذه المخططات الدقة بالجرام والسعر وهذا أمر يصعب على الإنسان تطبيقه في المنزل أو إذا ما دعى أى فرد شرقى أو عربى لوليمة أو ماشابه ذلك، أمر صعب .

لذا تعالوا بنا لنضع مخطط خاص بنا نحن العرب ربما يكون بدائى ولكن نجاحه مرتفع جداً .

■ المخطط الأول للأصحاء :

(١) الإقلاع عن التدخين، أو تقليص عملية التدخين مع محاولة الاسترخاء، والميل إلى النزعة الدينية التى تخلصنا من أعباء الحياة .

(٢) عدم الإكثار من تناول الدهون الحيوانية والزبدة والكولا، وأغلب ما يحتوى على مواد حافظة وكذلك الشاى الأسود، والقهوة .

(٣) استبدال السمن الحيوانى بزيت نباتية، ويكتفى ببياض البيض فى المخبوزات .

(٤) الإكثار من أكل السمك المشوى والمسلوق وليكن ثلاثة أيام فى الأسبوع كوجبة للغذاء هامة جداً .

(٥) الإكثار من تناول الخضروات خاصة الجرجير، والمقدونس، والخرشوف، والسريس ((الهندباء))، والثوم، والبصل، والملفوف .

وكذلك الفواكه مثل الموز، والتفاح إلخ .

● المخطط الثانى لمرضى القلب والأوعية الدموية :

لن نضع هذا المخطط فى نقاط ولكن سنضع وجبات كيف يمكن إعدادها وتناولها للتخلص من المرض بإذن الله .

أولاً: - وجبات الإفطار:

(أ) وجبة أولى:

جبن قريش منزوع الملح يضاف إليه ٢ ملعقة من زيت الزيتون ونصف ليمونة ويؤكل بخبز أسمر مع كوب لبن منزوع الدسم محلى بملعقة صغيرة من عسل النحل، وبيضة واحدة مسلوقة جيداً، وأعواد من المقدونس، والسريس.

(ب) وجبة ثانية:

مسلق فول الصويا، أو التوفو، أو الميزو مع الخبز الأسمر، وشرائح البصل المضاف إليه زيت الزيتون والقليل من الخل أو الليمون.

(ت) وجبة ثالثة:

يقشر الفول المدمس ويهرس مع الزيت الحار والليمون ويؤكل بخبز أسمر، ويؤكل مع شرائح البصل والخضروات (المقدونس - الجرجير - الخرشوف - والسريس) أو من الممكن أكله مع البصل الأخضر لاحتوائه على التيكوفيرول.

(ث) وجبة رابعة:

يتم سلق البطاطس وتهمك مع زيت الزيتون والبهارات السابق ذكرها فى شرح (النعناع) وتؤكل مع أعواد من الخضار بخبز أسمر.

(ج) وجبة خامسة:

سندوتش مربى التين مع زبد منزوع الدسم ويشرب معه كوب من مغلى المقدونس.

لا يتم تناول هذه الوجبة عند الإصابة برطوبة فى المعدة أو برد، وهى

صالحة لما دون ذلك، وهامة لإصلاح الجهاز الدورى كذلك الجهاز التنفسى .

(د) وجبة سادسة :

فول ينزق قشرته ويوضع عليه زيت النخيل Palm Oil ويهكم جيداً ويؤكل مع العديد من الخضروات الموصى بها مع بيضة مسلوقة جيداً (أو) كوب من اللبن منزوع الدسم والمحلى بمعلقة صغيرة من عسل النحل .

هذه الوجبات الخاصة بعملية الإفطار ينصح بتناولها وعدم الالتزام بوجبة أو وجبتين فقط؛ لأن التنوع دائماً يفيد فى عمليات تجديد الخلايا الحية وعودة الجسم إلى طبيعته .

ثانياً :- وجبات الغذاء :

(أ) وجبة أولى

أرز أسمر « بنى - أرز مرضى السكر » + سمك مشوى كبير الحجم (التونة، الرنجة، البورى... إلخ) مع طبق سلطة يتكون من (الخرشوف، السريس (الهندباء)، الجرجير، الملفوف، المقدونس، نصف بصل، ثوم مدقوق، ٢ملعقة زيت زيتون، ليمون حامض) وجبة رائعة للحفاظ على الصحة وتقوية الأوعية الدموية، وتحسين جريان الدم- وتخفيض الكوليسترول .

(ب) وجبة ثانية :

شوربة خضار تتكون من الكوسا - البطاطس - الخرشوف - الجزر - نصف بصل - والبهار المذكور فى شرح التعناع - الملح يجب أن يمنع

أو يضاف بكمية قليلة جداً ويؤكل لحم الأرنب أو الدجاج أو ٧٠ جرام من اللحم الأحمر الخالص .

(ثالثاً) وجبات العشاء :

أما أن تكون مثل الإفطار أو تكون خفيفة جداً مثل .

(أ) طاجن من الزبادى منزوع الدسم يوضع عليه ملعقة عسل نحل صغيرة ونصف ليمونة أو بدون ليمون .

(ب) نصف سندوتش من مربى التين .

(ج) شوربة خضار .

(د) الاكتفاء بالفاكهة .

● تنبيه هام :

بين الوجبات ينصح بتناول الخضراوات بكثرة أو كم قليل من الفاكهة؛ لتحسين عمليات الهضم وإمداد الجسم بما يلزمه من فيتامينات وأملاح معدنية هامة .

