

فن الشيئات و

obekanda.com

فن الشياتسو

(المساج الطاقى)

النقوض بطاقة الجسد و الروح

إعداد:

اللجنة العلمىة فى مؤسسه غودس و غروست

ترجمة:

د. زىدون عبء الرزاق توفىق

اسم الكتاب: فن الشياتسو

ترجمة: د. زيدون عبد الرزاق توفيق

سنة الطباعة: 2015.

عدد النسخ: 1000 نسخة.

الترقيم الدولي: ISBN 978-9933-410-67-4

جميع العمليات الفنية والطباعة تمت في:

دار ومؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع

جميع الحقوق محفوظة لدار رسلان

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار ومؤسسة رسلان

للطباعة والنشر والتوزيع

سوريا - دمشق - جرمانا

هاتف: 00963 11 5627060

هاتف: 00963 11 5637060

فاكس: 00963 11 5632860

ص.ب: 259 جرمانا

www.darrislan.com

المقدمة

النشوء

يعتقد بأن الشياتسو نشأ في الصين قبل 2000 عام على الأقل، عندما ذكرت الروايات القديمة أن الأمراض والعلل وعلاجاتها يمكن أن تتأثر بتغيير الطعام وطريقة العيش. كذلك أوصي باستعمال المساج والوخز بالإبر الصينية. مع مرور الوقت، عدة تقنيات ومعلومات تم جمعها وفي النهاية تم تطوير التدريب عليها في اليابان. وتدرّب اليابانيون على تقنية المساج الخاصة هذه بعد أن أدخلت إلى بلدهم، وكانت تعرف بـ (الانما) أو (آما)، المساج المشرقي القديم. العلاج الذي اليوم يعرف بـ (الشياتسو) تطور تدريجياً مع الزمن من (الانما) تحت تأثير الشرق والغرب وهو مزيج من المساج القديم، المساج الذاتي (يطلق عليه أيضاً دو - إن) وبعض الميزات البارزة للجودو. لكن حديثاً جداً تم مداولتها شعبياً ومعرفتها، وبدأ الناس يعون وجودها وفوائدها.

الكلمة شياتسو هي مشتقة من (شي) وتعني الأصابع و(آتسو) وتعني الضغط. التقنية إذاً يشرحها اسمها، وهو استعمال الضغط على أجزاء الجسم باستخدام الأصابع. ومع ذلك، وكما هو متوقع، الشياتسو هو أكثر من هذا بكثير والتطورات الحديثة لا تعني استخدام الأصابع فقط. الجزء الأساسي لتمارين (الانما) هو مشابه لضغط وتدليك أجزاء الجسم. هذه التمارين كانت متعارفاً عليها بحدود القرن السابع والثامن بعد الميلاد في الصين وبعد عدة تطورات في الطرق المتعارف عليها حينها، وفي نهاية القرن الثامن عشر الميلادي صدر كتاب مفصل عن هذا الموضوع. المبدأ الرئيسي لهذه الطريقة هو استعمال خطوط الطول أو قنوات الطاقة ونقاط الضغط - وكلاهما من الأفكار المتعارف عليها اليوم. وبشكل مثير للاهتمام، الكثير من أوائل مستخدمي (الانما) كانوا أكفاء (عميان) البصر. ومن

الممكن تتبع دخول الشياتسو ومساجه إلى الغرب منذ زمن قديم تاريخياً يعود إلى مئات السنوات قبل الميلاد ومنذ أيام أبو قراط.

ومع ذلك للشرق والغرب وجهات نظر مختلفة حول الصحة والحياة، يكمل أحدها الآخر. الاعتقاد الشرقي هو بداية سير الطاقة خلال الجسم، والتي تسير من خلال قنوات خاصة على خطوط الطول. وكذلك يعتقد بأن هذه الطاقة هي موجودة في كل مكان في الكون وبالتالي كل المخلوقات الحية تعتمد عليها كاعتمادها على التغذية المادية.

الطاقة تعرف بثلاث تسميات متشابهة، الكاي Ki (أو الكي Qi)، الجي (chi) والبرانا (prana) في اليابان، الصين والهند على التوالي.

(يجب أن يلاحظ هنا أن مصطلح "الطاقة" المستخدم هو ليس نفس الكمية الفيزيائية للطاقة المحسوبة بالجول أو الكالوري "السعرة الحرارية"). وكما في الوخز بالإبر الصينية، هناك نقاط ضغط على خطوط الطول التي تمت بصلة لبعض الأعضاء، وهذه النقاط تعرف بـ التسوبوس (tsubos). شياتسو اليوم تجمع عناصر هذه التجارب وكذلك ربما تجمع تطبيقات إضافية مثل التطبيق باستخدام اليدين.

جوهر طريقة التدريب هذه هو الضغط المسيطر عليه من قبل المعالج والمطبق على أنحاء الجسم بواسطة الضغط / التدليك / الفك / الضغط بشكل موجع / لف... إلخ.

الجسم بشكل طبيعي يستجيب لهذه المحفزات والمعالج بعدها يستجيب لردود الأفعال هذه. التطبيق المباشر للضغط يشجع الجسم على الأداء الصحيح للدورة الدموية وعمل الأعضاء.

تطبيقات الشياتسو

كنتيجة من باعها الطويل ودمجها مع العلاجات الأخرى التي تستخدم المساج الشياتسو أثبتت فعاليتها في شفاء وتخفيف آلام الكثير من الحالات. الشياتسو يمكن أن تستخدم لعلاج الكثير من المشاكل الصغيرة ومشاكل أخرى يعتبرها من يعاني منها أساسية ، وهذه تتضمن:

- الأرق
- صداع الرأس
- القلق
- ألم الظهر
- التعب
- بطء الدورة الدموية
- مشاكل الوزن
- سوء الهضم
- القشعريرة وتورّد الوجه
- قلة الشهية
- تساعد في الأمراض المزمنة الروماتزمية
- ضغط الدم المرتفع

يستخدم الشياتسو في اليابان للحالات والأمراض البسيطة وهو جزء مهم في ممارسة الصحة الجيدة. الطب الغربي ربما غير قادر أن يجد سبباً عضوياً للمشكلة ، بالرغم من استطاعته تقديم بعض العلاجات للآلام المرض ولكن بعض الأسباب الرئيسية للمرض لا يمكن شفاؤها. من الممكن أن تكون جلسة واحدة من

الشيأتسو كافية لكي تعالج مشكلة، وذلك من خلال تحفيز مرور الطاقة خلال القنوات. نظام تمارين (يحتمل أن يكون وتيرة عمل خاصة) مع تغيير الطعام أو طبيعة الحياة مطلوب أيضاً. الشيأتسو يمكن أن تشجع الإحساس العام بالصحة الجيدة في كل الإنسان، وليس بمعنى الجسدي فقط.

وبعد القليل من الدراسة والتطبيق، يمكن أن تطبق الشيأتسو على الأصدقاء والأقارب. وهناك فوائد كثيرة للمانح والمستلم للشيأتسو، على المستويين الجسدي والروحي.

ومع ذلك الشيأتسو بشكل أساس يباشر بها باستعمال الأصابع، هناك مدارس بديلة والتي طورت طرقاً وتقنيات أخرى وخاصة أسلوب الشيأتسو الحاي في القدمين، والذي اخترعه سوزوكي ياماموتو Suzuki Yamamoto.

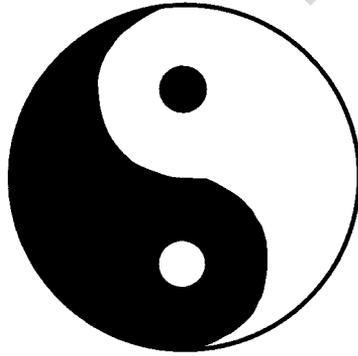
وفي هذه التقنية يقف المعالج على مناطق معينة من الجسم (الظهر، الساقين، القدمين) وطورت هذه الطريقة لكي تتعامل خاصة مع ما يعرف ب (الحالة الغريبة). وهذه كانت إشارة للمظهر السليم للأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من الطعام الحيواني في غذائهم.

وكعلاج ثانٍ غير معتمد على الأدوية الكيماوية (البايولوجي) المدمج مع الشيأتسو مع شد الجسم العضلي وتمارين التنفس، مع الوصايا الغذائية والتي تمهد طريق الحمية الدوائية، وتصل بذلك إلى التوازن.

كلّما وجدت المشاكل، الحلول يمكن أن توجد في انعدام التوازن في واحد أو أكثر من مظاهر الحياة، سواء كان الغذاء، الحركة، التفكير... إلخ، وفي العلاج الصيني القديم، التوازن المتغير دائماً للين Yin واليانغ Yang، علاج متمم لبعضه بعضاً ولكن العناصر المتعاكسة تستخدم فيه.

ين ويانغ Yin and Yang

الين واليانغ هما بداية ونهاية كل شيء: سبب الحياة والموت. الصينيون يتوسطون الأرض أو الخليقة مع ين، والسماء والجنة مع يانغ. وبشكل مصور يمثلان بخط متكون من خطين مفصولين واليانغ هو خط متصل، كل واحد مشتق من المربع والدائرة التي يحد ذاتها تمثل الأرض والسماء على التوالي. أصل هذا يقع ضمن الحقيقة التي تقول بأن الين واليانغ هما خطان استخدمتا في الرباعيات الشعرية الروحية القديمة. الرباعيات الروحية القديمة (من العصور الغابرة) أعطت (نعم) أو (لا) كجواب لأي سؤال لهما حصرياً، وكلمة (نعم) مثلها اليانغ (الخطوط غير المتقطعة) كلمة (لا) مثلها الين (الخطوط المتقطعة). الين واليانغ مربوطان بشكل معقد. بينما الين هو حالة الراحة، اليانغ يمثل النشاط، والنشاط بشكل ثابت ينتهي بالراحة وهذه بدورها تؤدي إلى مزيد من النشاط. ونشاط اليانغ بانعدام النشاط في الين. وهذه موضحة على شكل مخطط مرسوم وموضح بالعلامة المعروفة للين واليانغ وهذه عادة ما يطلق عليها (ت - آي - جي - إي) (Tai v'h'i)، وهو شيء مختلف تماماً من نظام التمارين والتي اسمها الكامل (ت آي جي جو آن) (T'ai chi chu'an).



صورة رقم (1) - ين ويانغ

بالرغم من أن الين واليانغ هما متضادان فعلياً ، معاً يشكلان التوازن وفي داخل كل واحد منهما وذلك بشكل رئيسي للشياتسو ، وبعض فعاليات الجسم تقع ضمن الين أو اليانغ.

الين		اليانغ
الأرض		السماء
الخلق		السماء العليا
الشتاء		الصيف
الظلام		السطوع
البرد		الدفء
الليل		الصباح
الماء		النار
الأسفل		الأعلى
الشمال		الجنوب
الأنثى		الذكر
الداخلي		الخارجي
الاستسلام		النشاط
السالب		الموجب
المتلقي		المبدع
السير للأعلى		السير للأسفل
المرتخي		المشدود

البطيء		السريع
النشاط العقلي		النشاط الجسمي
التخلص من المواد (داخل الجسم)		الاستهلاك للمواد (داخل الجسم)
الأطراف الخارجية للجسم		الأجزاء الداخلية للجسم
مرن		قاس

هناك جزء من الآخر، وهذا ممثل في العلامة بالنقطة (أو الدائرة) التي تحمل لوناً مختلفاً - الأبيض في الأسود والأسود في الأبيض (صورة رقم 1). لذلك هما متضادان من الاعتقاد السائد سابقاً بأن التفاعل بينهما يمثل كل الأنماط الموجودة في الطبيعة والعالم بأسره وما وراءه. الين واليانغ جانباهما السالب / الموجب أيضاً يمثلان الشخص (الفرد) / المنزل، عمله أو عملها.

والصفات التي تعزى إلى الين أو اليانغ وبالتالي إلى تركيبية الشخص بحيث يكون شيئاً أو شيئاً آخر.

الجدول في الصفحة 10 يرينا قسماً من هذه الصفات الأساسية. وأيضاً يعرض الحركات والنشاطات.

دائماً الين واليانغ مربوطان معاً وهناك حالة من التدفق الثابت بين الاثنين والتي بالرغم من كل شيء تخلق نوعاً من التوازن. وكما هو مذكور سابقاً، الغذاء مهم والتغيير فيه يجب أن يكون عن طريق معالج الشياتسو. من وجهة نظر الطب التقليدي الشرقي، الغذاء يمكن أن يعرف بطريقة (فعالة). وهذا يختلف عن التعريف الغربي والذي يتكون من البروتينات، المعادن، الدهون، الكربوهيدرات، الألياف، الفيتامينات، ويعتقد (وحسب تعريف الغذاء كطريقة فعالة) بأن، الغذاء يمتلك خواصاً مختلفة فيزيائية، عقلية، روحية، وعاطفية. هذه الطاقة تنقسم إلى

جزئين - الين واليانغ. الين هي عندما تتمدد الطاقة واليانغ هي عندما تتقلص الطاقة. وفي هذا السياق، كل تعاريف الين واليانغ تعتمد على طب الأعشاب أو الغذاء التطبيقي (الغذاء المخصص لإطالة العمر، والذي يحتوي على خضراوات طبيعية غذائية مثل الرز الأسمر)، وهذا هو أحسن دليل. الغذاء ينقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

قسم منها (متوازن)، وقسم منها ين والقسم الآخر يانغ.

الأغذية التي تعرف ب الين هي: الحليب، الكحول، العسل، السكر، الزيت، عصير الفواكه، البهارات، المحفزات، أغلب الأدوية (مثل الأسبرين،...إلخ)، الخضراوات الاستوائية والفواكه، الأطعمة المنقاة، وأغلب الإضافات للغذاء ذات الطابع الكيميائي. أغذية اليانغ هي منتجات الدواجن، الأغذية البحرية، البيض، اللحم، الملح، السمك، الـ miso، الجبن.

الأطعمة المتوازنة هي: البذور، الجوز والبندق، الخضراوات، النباتات المنتجة للحبوب، النباتات البحرية والفواكه الموسمية (مثل التفاح الإجاص والكمثرى). التوازن بين الين واليانغ هو مهم جداً للجسم، مثلاً، في إنتاج الهرمونات مثل الأستروجين والبروجسترون، الفلوكوجين والأنسولين وتمدد وانكماش الرتتين.....إلخ.

الطريقة المتوازنة في الأكل، وخاصة من النباتات المنتجة للحبوب، البقوليات، البذور، الجوز والبندق والخضراوات.... إلخ، هذا مهم لأنه يساعد في توازن الطاقة على محاور الطول، في الأعضاء، الجاكراس Chakras، كما هي معرفة في مكان آخر. عندما تكون هذه القوى المتعكسة من الين واليانغ في تجانس وتوازن، سينتج عن ذلك الصحة العقلية والجسدية.

أهمية الغذاء

عادة ما يقال (إنك تكون حسب ما تأكل) وفي السنوات الحديثة هناك جبل هائل من المعلومات، الكثير منها متضارب، حول ما يكون الغذاء الصحي. في أحوال كثيرة هذا يسبب الكثير من الإرباك ويشعر عقل الناس والعامّة بأن كل طعام حتى لو كنت تتلذذ بأكله، وهو سيء لك! ولغرض توضيح الصورة، من الجدير بالاهتمام فحص عدة أنواع من الأطعمة في جسم الإنسان. في كثير من الأحوال، ليس الطعام نفسه هو السيئ ولكن ما حصل له أثناء نموه ومعالجته. هناك مدى واسع من المواد الكيميائية والإضافات تدخل ضمن هذا النطاق (وهناك الكثير من المخاطر الصحية تتعلق بها)، وهناك احتمال أيضاً بالتلوث بالأطعمة المتسمة (التالفة) والميكروبات والطفيليات. ما لم تكن في موقع المحظوظ لتتبع طعامك من الحقل أو الحديقة إلى مائدة الطعام، وكل ما يمكن عمله هو أن تبقى على علم تام، وتتبع الإرشادات المعقولة والتي تضمن لك أفضل الاختيارات.

جسم الإنسان يحتاج الغذاء لكي ينتج الطاقة لجميع عمليات الحياة ولنمو، إصلاح وديمومة الخلايا والأنسجة. بشكل عام، الرجال يحتاجون إلى غذاء أكثر من النساء وذلك لكبر حجم جسمهم، ولكن الاحتياجات تختلف اعتماداً على العمر ومستوى النشاط. الشبان النشطون يحتاجون إلى غذاء أكثر من المسنين والأشخاص الذين يمضون أكثر أوقاتهم جالسين، إضافة إلى ذلك، هناك اختلاف داخلي بسيط بين الذين يقارنون ظاهرياً.

هناك ثلاث مجموعات من المواد - الكاربوهيدرات، البروتينات والدهون، والتي هي موجودة في الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات مختلفة.

(الجدول في نهاية الكتاب تعطي دليلاً لمحتويات الأغذية، بالسعرات الحرارية، الكالوري، الدهون، الألياف... إلخ). بالإضافة إلى أن الجسم يحتاج إلى الألياف والفيتامينات والمعادن والتي هي موجودة بكميات مختلفة في الأطعمة المختلفة.

والشرح التالي يعطي خلاصة مختصرة على كل نقطة ذات علاقة بالشيئات المذكور.

الكاربوهيدرات: هي مركبات عضوية والتي يمكن أن تكون بسيطة أو معقدة، ومهمتها توفير مصدر طاقة سهلة الاستخدام للجسم (وتقاس بالكالوري) كل الكاربوهيدرات هي مواد تتكون من الكربون، الهيدروجين والأكسجين وتصنع بواسطة النباتات. الأشكال البسيطة منها هي السكريات، ومنها الأكثر أساسياً هو الكلوكوز. كل الكاربوهيدرات بالنهاية تتكسر بواسطة عمليات الهضم إلى الكلوكوز، والذي يمتص ويستخدم بواسطة الجسم بطرق مختلفة. مع السكريات هذه العملية تكون سريعة والكلوكوز الناتج يمتص سريعاً بواسطة مجرى الدم. وربما تستخدم مباشرة، وخاصة عندما تكون احتياجات الطاقة عالية مثلاً خلال التمارين القوية، والرياضيون عادة ما يستخدمون الكلوكوز لهذا الغرض. الكلوكوز مطلوب من قبل كريات الدم الحمر وهو المصدر الرئيس للطاقة للدماغ. النشويات هي أكثر تعقيداً (سكريات متعددة) وهي كاربوهيدرات مبنية من سلاسل جزيئات الكلوكوز. وهي تحتاج إلى وقت أطول لكي تتكسر بواسطة الأنزيمات الهاضمة أكثر من السكريات ولذلك تجهز كلوكوزاً بشكل تدريجي وبطيء. سوائل الجسم بشكل عام تحتوي على مخزون كافٍ من الكلوكوز يتماشى مع حاجة الجسم من الطاقة ليوم واحد من الفعاليات الحيوية. في الحالات التي ينقص فيها الكلوكوز، يكون الجسم قادراً على أن يصنع الكلوكوز في الكبد بطريقة كيميائية تدعى بجلوكونيوجنيسز (Gluconeogenesis).

الجليسرول (من الدهون) والأحماض الأمينية (من البروتينات) تستخدم كمواد خام في هذه العملية. وبالعكس، زيادة الكلوكوز يتحول في الكبد إلى كاربوهيدرات معقدة (كاربوهيدرات متعددة)، جلوكوجين (منشأ حيواني). وهذا مخزون، خاصة في الكبد وخلايا العضلات، ويستخدم أولاً عندما يكون هناك نقص كلوكوز في الدم.

بشكل عام، السكريات البسيطة وخاصة الأطعمة المنقاة منها الموجودة في الأغذية المعدلة، مثلاً الحلويات، الكيك، الشكولاته، الصلصات... إلخ. والتي هي لمجرد أن تجهز الجسم بـ السعرات الحرارية (الكالوري) وهي سبب مهم في تسوس الأسنان. النشويات، والتي هي موجودة في مجال واسع من الأغذية منها الحبوب، النباتات المنتجة للحبوب، الخبز، العجين، البطاطا، الخضراوات والفواكه وهي أكثر استخداماً وعادة ما تحتوي على الألياف، الفيتامينات والمعادن. ومع ذلك نسبة هذه المواد تنقص في الأطعمة النشوية والتي هي منقاة ومعدلة، مثلاً أنواع مختلفة من الخبز، الطحين، الرز والعجين. الكثير من الناس يتمتعون بنوعيات أقل فائدة من السكريات المنقاة والكربوهيدرات والتي تؤكل بسرعة وبكميات أكبر، وهم يسهمون بتسوس الأسنان وزيادة الوزن والسمنة. لا توجد حاجة إلى إخراج هذه الأطعمة نهائياً من الغذاء ولكن من المعقول أن تجري بعض التعديلات حول اختيارات صحية من الكربوهيدرات وذلك بأكل أطعمة أكثر نشوية.

إذا اختير الطحين الكامل، أسمر أو مملوءاً بالنخالة هذا يزيد من فوائد زيادة الألياف في الطعام. وكذلك هذه بشكل عام مقنعة أكثر وتشبع، ولها طعم مماثل لأقرانها الطحين الأبيض فلذلك تقلل من فرص الأكل بين الوجبات. وهذه المبادئ يفضل أن تتبع بالارتباط مع السعي وراء الشياتسو. السكر يعتبره الكثير من الأتباع على أنه سم إلى النظام ويجب تفاديه في الغذاء المعقول.

البروتينات

هي المركبات الأساسية للجسم تكون أساس الخلايا، الأنسجة والأعضاء، هذه تكون مجموعة كبيرة من المواد العضوية التي تتكون من الكربون، الهيدروجين النتروجين، الأوكسجين. هذه المواد تترتب بطرق مختلفة لتكون وحدات تسمى الأحماض الأمينية والتي عندما ترتبط معاً في سلاسل طويلة، تصنع مركب البروتين. هناك عشرون (20) قاعدة حمض أميني والتي تنتظم جزيئاتها بطريقة

خطية تعرف بـ (عديد الببتيد). بالرغم من أن هناك (20) عشرين نوعاً مختلفاً، هناك احتمالات ضخمة لتكوين (الببتيد) أو البروتين، فالأحماض الأمينية يمكن أن تكون من أي ترتيب. أغلب البروتينات تتألف من أكثر من واحد من السلاسل لـ (متعدد الببتيد) وهناك الآلاف منها داخل جسم الإنسان كل واحد منها ذو تركيبة فريدة من نوعها وكلها تشكل (20) عشرين حمضاً أمينياً. بالإضافة لأنها تكون الجزيئات المكونة، البروتينات تستخدم في الجسم لل تخزين، وكعامل ناقل (مثل الهرمونات)، كناقل (مثل غلوبين في الهيموغلوبين في الدم والذي ينقل الأوكسجين) وكنواتج لتحلل العناصر الكيميائية (مثل الأنزيمات). الجسم قادر على صناعة (12) اثني عشر من (20) عشرين حمضاً أمينياً. وبالتالي ما تبقى، تسمى (الأحماض الأمينية الرئيسية) التي يجب أن تستحصل من الغذاء. البروتينات موجودة بشكل واسع في الأطعمة المشتقة من المصادر النباتية والحيوانية. المصادر النباتية تتضمن البقوليات، البازلا، الحبوب - القطني، الطحين الأسمر، الجوز والبنديق، الجذور، اللحم الأحمر، منتجات الدواجن، السمك، الحليب، الجبن، اللبن، والبيض وهذه تستحصل من الحيوانات.

اللحم الأحمر

مصدر جيد من الأحماض الأمينية الرئيسية والحديد وكانت تقليدياً تسمى بروتين (الدرجة الأولى) ولكن التقليد جارٍ الآن بعيداً عن اللحوم نحو غذاء نباتي. في الشياتسو استهلاك الأحماض الحيوانية قلل إلى درجة حتى ينقص من أكل الدهون (قسم قللوا من أكل منتجات الألبان). وبرغم ذلك، النباتيون يستطيعون الحصول على الكثير من البروتين والحديد من المصادر النباتية ومنتجات الألبان. بدائل استهلاك اللحم الأحمر هي الدجاج، السمك، الحبوب، البقوليات... إلخ والتي تحتوي على بروتين علبي والقليل من الدهون المشبعة.

الدهون

الدهون هي مجموعة من المركبات العضوية والتي توجد طبيعياً في النباتات وخلايا الحيوان بشكل شحوم تتألف من ذرات الكربون، الهيدروجين والأوكسجين. الشحوم تتضمن الزيت، الدهون، الشموع، والمواد المتعلقة بها وتسمى (الشحوم المشتقة).

الدهن يتكون من جزيئة غلiserol واحدة وثلاثة جزيئات من الأحماض الأمينية، وتعرف إجمالاً بثلاثي الغليسريدات وأثناء الهضم تكسر إلى مركباتها بواسطة أنزيمات تعرف بـ (ليباز أو شحماز Lipase). الدهون تلعب دوراً أساسياً في جسم الإنسان وتقوم بالعديد من الوظائف - وهي مخزن مهم للطاقة، تحتوي على ضعف السعرات الحرارية (38 كالوري بالغرام الواحد - يمكن أن ترى الجداول في نهاية الكتاب) أكثر من الكربوهيدرات. في البشر، الدهون تترسب تحت الجلد (كدهون تحت الجلد) والتي يمكن أن تحمي الجسم (من الحرارة، الصوت، الكهرباء...إلخ) وكدعامة للجسم. وتوضع أيضاً في الطبقات العميقة للجسم (كأنسجة شحمية) وداخل الخلايا. الدهن الحيواني (والذي يتضمن الإنسان) هو جامد في درجة حرارة الغرفة وهذا النوع يسمى بالمشبع (انظر لاحقاً). كل حامض دهني يتكون من سلسلة الهيدروكربونات الكارهة للماء (يعني لا تذوب في الماء) ومجموعة كاربوكسيل (COOH) في نهاية المركب والتي تحب الماء بشدة (يعني تذوب في الماء). طول السلسلة مختلف من واحد إلى (30) ثلاثين ذرة كربون ويمكن أن تكون مشبعة وغير مشبعة.

الدهون المشبعة تحتوي على جميع الأواصر الكيميائية مملوءة بذرات الهيدروجين ولا تستطيع الارتباط مع المركبات الأخرى. الدهون غير المشبعة لا تحتوي على مجموعة كاملة من ذرات الهيدروجين في تركيبها، وهي أكثر ليئناً ومحتواها أكثر سيولة. الأحماض الدهنية لديها ثلاث وظائف في جسم الإنسان:

1. هي الزمر الأساسية لبناء الشحوم الفوسفورية (الشحوم التي تحتوي على الفوسفور)، والكلايكوليبيد (Glycolipid) (الشحوم التي تحتوي على الكاربوهيدرات)، هذه المركبات هي مواد أساسية للأغشية الخارجية والمحيطة بجميع الخلايا، والتي تسيطر على نفاذ المواد إليها ومنها.

2. مشتقات الأحماض الدهنية، يعني المركبات التي تصنع منها، والتي تعمل كهرمونات ونواقل كيميائية والتي تعمل داخل وبين الخلايا.

3. الأحماض الدهنية تخزن داخل الخلايا كـ غليسرين ثلاثي (يعني ترتبط مع الغليسرين) وكمخزون وقود. وهي تقسم وتجزأ إلى وحدات أساسية بكميات كافية لاستخدامها في إنتاج الطاقة. الدهون المشبعة مثل الكولستيرول هي موجودة باللحم ومنتجات الألبان، مثل الحليب، الجبن، الزبد والبيض.

الكثير من العمليات الغذائية تحتاج إلى إضافة دهون مشبعة إليها وهذه تستخدم بشكل كبير في الصناعة. الأحماض الأمينية المشبعة تتحول بواسطة خلايا الكبد إلى كولستيرول الذي يعتبر مادة مهمة في الجسم، وكما في غشاء الخلية والسلف في إنتاج هرمون الستيرويد (الهرمونات الجنسية) وأملاح الصفراء. ومع ذلك زيادة نسبه في الدم يسبب تعصد الأوعية الدموية (تليف الطبقة المتوسطة والداخلية للجدران الشريانية وتراكم الكولستيرول "الترسبات الشحمية" أو إكساء الشرايين من الداخل والذي هو سبب في الذبحة القلبية وجلطات الدماغ وأنواع مختلفة من الأمراض القلبية وهو ميزة بارزة لداء السكري. الرجال هم أكثر عرضة للموت المفاجئ بسبب جلطات الدماغ وأمراض القلب وتم إثبات أن الغذاء الغني بالدهون المشبعة وبالتالي الكولستيرول، يزيد من نسبة الإصابة بهذه الأمراض. وهذا مقبول دولياً بأن الغذاء الذي يحتوي على زيادة من الدهون المشبعة يعاني الكثير من الناس من تبعاته كل عام. ومع ذلك، من السهل نسبياً أن تقوم بإجراء بعض التعديلات على الغذاء لتقلل من الاستهلاك.

بعض الإجراءات البسيطة تتضمن:

1. التحول من الدسم الكامل إلى حليب مرفوع منه القشدة جزئياً أو كلياً.
2. شوي الطعام بدل قليه وإزالة الشحم عن اللحوم قبل طهيها.
3. استعمال دهون قليلة، والدهون النباتية المتعددة غير المشبعة والزيء النباتي.
4. اختيار أجبان ذات دهون قليلة والدجاج أو السمك بدل اللحم.
5. التقليل من أكل الأطعمة المعدلة، البودنغ (نوع من الحلوى)، الكيك، البسكويت...إلخ.
6. البيض - ويعتبر غذاء ممتازاً ولكنه غني بالكولسترول.
لا تأكل أكثر من بيضتين إلى ثلاث بيضات أسبوعياً.

الشحوم غير المشبعة على نوعين، المتعددة الإشباع الأحادية الإشباع.

الأنواع متعددة الإشباع موجودة في الدهون النباتية مثل فول الصويا، عباد الشمس، بعض أنواع الزعفران والذرة، الزيء النباتي الخفيف، الجوز والبندق، البذور ودهن السمك. من بين هذه المجموعة هي (الأحماض الأمينية الأساسية) والتي يحتاجها الجسم لبعض من فعالياته الحيوية، ويجب أن تستحصل من الغذاء. وهذه تشمل اللينوليك (حمض زيت الكتان) الموجود في قسم دهون النباتات وخاصة فول الصويا Groundant، حامض اللينولك (حمض زيت الكتان) يمثل 20% من كمية أحماض الدهون الكلية ممثلة في الغليسول الثلاثي.

جميع الأحماض الدهنية الرئيسية مهمة لتركييب جدار الخلية وهي أساسية في إنتاج البروستاغلاندين، والذي يقوم بعدة وظائف في الجسم وموجود بمستويات عالية في السائل المنوي.

الدهون الأحادية غير المشبعة موجودة خاصة في الفستق، الزيتون (زيت الزيتون) الأفوكاتيه (نوع من العرموط الأمريكي)، rape - seed ونوع من زيت الجوز Groundnut oil وبشكل مختلف، استهلاك الدهون النباتية غير المشبعة والدهون النباتية المتعددة غير المشبعة لا ترفع من نسبة الكوليستيرول في الدم وهناك دليل واضح بأن لها فوائد، ولها تأثير على القلب والدورة الدموية. وبشكل واضح هذه مهمة لأي فرد لديه أخطار تعرضه للإصابة بالأمراض القلبية. وينصح باستهلاك الدهون بكل أنواعها بحيث يتم تقليلها إلى أقل من 30% من الغذاء الكلي. الدهن الذي يؤكل يجب أن يحتوي على النوعية غير المشبعة المفيدة من الدهون ومن المفيد أكل دهن السمك مثلاً الرنكة (سمك من جنس السردين)، السقمري (سمك بحري)، سمك السلمون، الساردين...إلخ، حوالي مرتين أسبوعياً. دهن السمك لهؤلاء الذين يعانون من الأمراض الشائعة وتتضمن الأكزيما، داء الصدفية، التهاب المفصل (الرتئية) وكذلك لديه تأثيرات مفيدة على الدورة الدموية.

الألياف

الألياف مصدرها النباتات وهي موجودة في الفواكه، الخضراوات، الطحين الأسمر والخبز، الأغذية الغنية بالنخالة، الرز الأسمر، العجين، السباغيتي، الحبوب ومنها الشوفان، البقوليات، وبعض أنواع الحبوب الأخرى.

هذه نسبياً لا تهضم وتساعد في مرور الطعام خلال الجهاز الهضمي وبالتالي تمنع الإمساك. وجود الألياف ينظم امتصاص الدهون والسكر خلال مجرى الدم. الشوفان خاصة مفيد في تهبيط نسبة الكوليستيرول في الدم.

يجب ملاحظة أن الاستهلاك غير الكافي للألياف له مردودات خطيرة على صحة الإنسان، وتم ربط ذلك بتكون سرطان القولون والمستقيم (وخاصة إذا كان الغذاء عالي الدهون)، بعض حالات اضطراب القولون (متلازمة الأمعاء الهيجية)، الإمساك، وارتفاع نسبة الكوليستيرول في الدم.

سرطان القولون والمستقيم (القولون أو المستقيم) هو ثالث أكثر السرطان شيوعاً بين الرجال، عادة تصيب متوسط العمر إلى الشيخوخة (50 - 70 سنة). ويعتقد بأن الإنسان السليم إذا زاد استهلاك الألياف في اليوم إلى 25 غم أو أكثر، فهذا يساعد على منع الإصابة بهذا النوع من السرطان. مرة أخرى ضبط الغذاء ممكن أن يكون سهلاً جداً بواسطة مثلاً، اختيار الخبز الأسمر بدل الخبز الأبيض والحبوب التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف في الفطور. بالإضافة إلى أنه ينصح بأكل خمسة أنواع من الخضار والفواكه يومياً والتي توفر الفيتامينات والمعادن وكذلك الألياف.

الفيتامينات والمعادن

الفيتامينات هي مجموعة من المواد العضوية والمطلوب توفرها بكميات ضئيلة وذلك للحفاظ على الصحة الجيدة. إن نقص أي نوع من أحد الفيتامينات ينتج عنه مرض نتيجة النقص. هناك مجموعتان من الفيتامينات، واحدة قابلة للذوبان في الدهن ومنها E, D, A, K والأخرى قابلة للذوبان في الماء، فيتامين C (حمض الأسكوربيك) وفيتامين B (الثيامين).

هناك ستة مجاميع للفيتامينات وكما يلي:

1. فيتامين A أو ريتينول، ويجب أن يستحصل من الغذاء وهو مطلوب في صناعة رودوبسين Rhodopsin، وهي مادة أو صبغة حساسة للضوء، وتسمى أيضاً الصبغة الأرجوانية التي هي أساسية في الرؤية الليلية. فيتامين A هو أيضاً مطلوب لأدمة الجلد والأنسجة ومن مصادره الجيدة: الخضروات الخضراء، ومنتجات الألبان، الكبد ودهن السمك. نقصه يسبب العمى الليلي وربما فقدان البصر نهائياً.
2. ب كومبلكس (مجموعة فيتامين B): وتشمل الثيامين، رايوفلامين، حامض الثيكوتين، حامض البانتوثينيك، البيوتين،

حامض الفوليك، B6 الباريدوكسين، B12 (سيانكوبولامين) وحامض الليبوك. وكل هذه مطلوبة لصناعة كريات الدم الحمر وأدمة الأعصاب ولعمل الأنزيمات ولأيض الأحماض الأمينية. يجب أن يستحصل على هذه المجموعة من الفيتامينات من الغذاء ومصادر مثل الخضراوات الخضراء، منتجات الألبان، الحبوب، النباتات المنتجة للحبوب، البيض، الكبد، اللحم، الجوز والبندق، البذور بشكل عام والبطاطا والسّمك. إن نقص فيتامين ب يؤدي إلى ظهور مرض (بيري بيري) بينما نقص العناصر الأخرى يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم أو فساد (تدهور) الجهاز العصبي (وخاصة B12).

3. فيتامين C (حامض الأسكوربيك) يجب أن يستحصل عليه يومياً من الطعام لأن أي زيادة في الجسم له تطرح ولا تخزن. وهو مطلوب لإدامة عمل جدران الخلايا والأنسجة الضامة في الجسم ومنها الأوعية الدموية والأربطة. وكذلك يساعد في امتصاص الحديد في الجسم، ويطرح أثناء عملية الهضم ونقصه يسبب هشاشة الجلد، والأوعية الدموية والأوتار وهذه صفة مميزة لمرض يسمى الأسقربوط.

4. فيتامين D. وهو فيتامين يذوب في الدهن وله نوعان من المشتقات الستيروئيدية: D2 أو الكالسيفيرول ويوجد في الخميرة، D3 أو الكولستيرول، وبوجود أشعة الشمس. وهو يسيطر على نسبة الكالسيوم في الدم، ويحث على زيادة استلام المعادن من عملية هضم الغذاء وبالتالي توفره ضروري لنمو العظام وإصلاحها. لذلك نقص فيتامين D يؤدي إلى تشوه العظام - الكساح في الأطفال وتلين العظام عند البالغين. المصادر الغذائية له هو دهن السمك، البيض، ومنتجات الألبان.

5. فيتامين E أو توكوفيرول والذي يشمل عدة مواد أساسية تدخل في إدامة جدار الخلايا. وهو موجود في الأغذية مثل النباتات المنتجة

للحبوب والخضراوات الخضراء والبيض ونقصه نادر لأنه شائع في الأغذية.

6. فيتامين K أو الفايلوكو بصيغة مركب يعمل كأنزيم مساعد (Coenzyme) في صنع البروتين وفي تخثر الدم. الخضراوات الخضراء والمح (صفار البيض) هي مصادر غذائية نادرة جيدة له، ونقصه نادر لأنه أيضاً يصنع بواسطة جراثيم الأمعاء. وإذا حصل هذا النقص (يعني إذا الجراثيم الموجودة في الأمعاء، ولأي سبب، تعرت أو دمرت) يحتمل حصول نزف شديد.

المعادن هي عناصر كيميائية وهي (مثل الفيتامينات) مطلوبة بكميات ضئيلة في الغذاء. مثلاً الكالسيوم، الزنك، الحديد، الألمنيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، وهي أساسية للعديد من العمليات الأيضية الداخلية من إنتاج الدم والعظم إلى إيصال الحوافز العصبية.

ونقصها يؤدي إلى ظهور حالات معينة ومن الأمثلة الجيدة لها هي بعض أنواع فقر الدم والتي تتسبب أو تسوء بفقدان الحديد من الغذاء. المعادن موجودة في الكثير من الأغذية وتشمل الخضراوات الخضراء، الفواكه، الحبوب ومنتجاتها، الجوز والبندق، البذور، منتجات الألبان، اللحم والبيض والسّمك.

الماء

شرب السوائل بشكل مشروبات معتمدة على الماء، أمر أساسي للصحة العامة وفي بعض الأحوال يتم التفاوضي عنها بسهولة. الكثير من الناس سعداء لاستهلاك الشاي، القهوة، المشروبات المغلية والمشروبات الكحولية ولكن شرب الماء وعصير الفواكه أقل قبولاً في بعض الأحيان. أظهرت الدراسات أن العديد من الناس قلما يشربون الماء وخاصة الشباب منهم يقللون من شرب الماء بدون إضافات. والتوصيات تؤكد على شرب الماء بدون أي إضافات 6 إلى 8 مرات في اليوم.

عصير الفواكه والسكر القليل المطحون، الشاي، القهوة تمثل بدائل مفيدة، ولكن القهوة تحتوي على الكافيين، والذي لا يرغب في الإكثار منه، وهو غير مفيد في بعض الحالات الطبية.

المشروبات الكربونية الخفيفة يجب أن تؤخذ باعتدال، وخاصة التي تحتوي على نسبة سكر عالية. الماء هو أساسي لعمل الكليتين والأمعاء بشكل طبيعي ولكن الجسم يحتاج الكثير منه في الجو الحار لكي يعوض الخسارة الطبيعية للسوائل من خلال التعرق. ومن الجيد أن تشرب عدة كؤوس من الماء بعد احتساء الخمر أو الكحول، وخاصة في المشروبات القوية مثل الكحول بدون أي إضافات (الماء وغيره).

الملح

من المعروف أن الأطعمة الغربية تحتوي كثيراً من الدهون، ولكن من المعروف أيضاً أن الأطعمة الغربية تحتوي على نسبة أكبر بكثير من الأملاح. زيادة أخذ الأملاح تضع إجهاداً على الكليتين ويمكن أن تسهم باعتلال هذه الأعضاء، وأيضاً نشوء ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التي يكون الرجال عرضة لها خاصة. أكل الأملاح بشكل كبير يؤدي إلى تفاقم الأمراض وهذا الكلام صحيح حتى بالنسبة للمواد (الصحية) مثل الحبوب التي تؤخذ في الفطور والخبز الأسمر. كذلك التركيز العالي للأملاح يمكن أن يكثر في بعض المواد مثل البسكويت الحلو، الصلصات، البقوليات المطبوخة... إلخ، فوجود الملح ليس دائماً واضحاً. نسبة قليلة من الملح ضرورية لعمل أجزاء الجسم الرئيسية ولكن هذه عادة ما يحصل عليها من أنواع الطعام المختلفة وبشكل متوازن. لذلك ولكي ننقص من أخذ الأملاح، لا يجوز إضافة أي ملح إلى الطعام، سواء أثناء الطبخ أو على المائدة. استعمال الأطعمة المعدلة يجب أن يكون محدوداً ويجب اختيار الأنواع التي تقل فيها نسبة الملح كلما كان ذلك ممكناً. الكثير من الناس يستمتعون بطعم الملح، والذي يحسن من طعم الأكل، وربما نجد من الصعوبة تقليله في الطعام.

هناك عدد من بدائل الملح موجودة، وهي عادة تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم بدل الصوديوم وهذه ممكن استخدامها بطريقة ممتازة كبدايل. وكذلك الاستعمال المتكرر للأعشاب والبهارات في الطبخ (إذا استمتع الشخص بذلك) يمكن أن تساعد في قلة ملاحظة نقص الملح في الطعام. من المهم أن تستمر بالاستمتاع بالطعام، أما بالنسبة للناس الأصحاء من الأكثر واقعية هو إنقاص الملح أكثر من حذفه نهائياً من الطعام. وأيضاً إذا تم أكل وجبة طعام مالحة من المفيد أن تشرب كأس أو كأسين إضافيين من الماء حتى تساعد عمل الكليتين.

الطعام في الشياتسو

من المهم أن تلتزم تماماً وتيرة العمل في الشياتسو، يجب أن يكون هناك غذاء مدروس وتكميلي ويجب أن تتذكر المعلومة المذكورة سابقاً. من الممكن أن تلتزم بطريقة عمل وتتبعها كما ذكر سابقاً، الكثير يوصون بالإقلال من تناول البروتينات الحيوانية. بشكل عام، الأطعمة المصنعة مثل المحليات والأطعمة المعدلة (مثل السكر الأبيض، الطحين... إلخ) يجب تجنبها والأفضلية تعطى لاستهلاك الخضراوات والفواكه. الحبوب بشكل عام تعتبر مهمة جداً والجدول التالي يعطي بعض الاستخدامات لأنواع الطعام المثالية.

الحبوب: الطحين (بنوعيه الأبيض والأسمر)، الرز الأسمر، الشوفان، الذرة، الشعير، الذرة، الدخن.

جميع الفواكه: التفاح، الإجاص (الكمثرى)، التوت... إلخ.

المكسرات (Nuts): الكاشيو أو الكازو (Cashews) (غير المملحة)، اللوز، الجوز.

الخضروات (أي نوع منها): بروكولي (ضرب من القرنبيط)، القرنبيط، كرنب (الملفوف)، الجزر، الكرذات، البصل، البقوليات الخضراء، الشطأ (أول ما

ينبت من الورق)، السبانخ، الخضار في السَّلطة، الشَّطّا من البقوليات (لوبيا، الفاصوليا، البزاليا).

الحبوب (القطاني): كل أنواع العدس، aduki beans, red kidney, chick peas، فول الصويا، .mug beans, split peas السمك: أغلب أنواعه.

وهناك أنواع تقليدية في بعض الدول والمناطق، مثلاً الطحلب البحري يستخدم في كثير من المناطق. وهو يوفر مصدراً جيداً لليود، فيتامين B والعديد من المعادن.

الغذاء التطبيبي

الغذاء التطبيبي (متكون من كلمتين life and large أي الكبير والحياة)

بدأ مع طبيب ياباني في نهاية القرن التاسع عشر. الغذاء يعتمد على النباتات المنتجة للحبوب بشكل عام والخضراوات وفي النهاية تطور أكثر وأعطى مقاومة أكثر للأمراض وطاقة أكبر. الغذاء مثل أي شيء آخر يعتمد على التوازن للين واليانغ (كما ذكرنا سابقاً). الغذاء الغني بالألياف ممكن أن يساعد في تقليل مشاكل الوزن، مستوى الكولسترول، القبز وهكذا، ولكن من الحيوي والأساسي جداً دمج مع بقية الأطعمة بحيث يعطي توازناً من الفيتامينات والتي تنقص في الغذاء التطبيبي بشكل حاد.

لذلك في الشياتسو يوجد جمع لبقية الأغذية، وخاصة الخضراوات والفواكه في غذاء تطبيبي معقول والذي يحتوي اليوم على النباتات المنتجة للحبوب، الفواكه، الخضراوات (ومنها طحلب البحر)، الحساء (الحبوب القطاني، الصويا...إلخ) والحبوب والمكسرات.

ويضمن العناصر الغذائية والفيتامينات مثل D و B12 موجودة في الغذاء.

الطاقة أو الـ Ki

كما ذكرنا سابقاً الكي أو كوي Ki, gi (انظر صورة رقم) ممثلة بالين واليانغ، هي القوة الرئيسية أو طاقة الحياة. التوازن هنا أساسي وهناك شيء آخر مقبول وهو أن الكي Ki من خلال الين واليانغ هو القاعدة لخمسة عناصر رئيسية: الماء، الخشب، النار، الأرض، المعدن ومن ثم تمثل الكون بأسره. بالإضافة إلى ذلك، الخمسة عناصر تمثل الشكل الخارجي لجسمنا.

يتدفق الكي Ki من خلالنا بواسطة القنوات والتي تسمى خطوط الطول (انظر لاحقاً) وكل خط طول مربوط بأحد العناصر الخمسة هذه. خطوط الطول هذه فيها نقاط ضغط وهي مركز الاهتمام في الشياتسو، والانسداد هنا يجب أن يفتح لإرجاع التوازن.

氣

صورة (2) رمز الـ Ki

الهالات

يعتقد بأن هناك عدداً من الهالات، أو طبقات الطاقة، والتي تحيط بالجسد المادي، ويمكن اكتشافها أو إحساسها.

1. أول طبقة: الجسم الأثيري، وهي أثنى طبقة مربوطة مع الجسد وطريقة عمله. التمارين المذكورة لاحقاً تمكن من اكتشاف هذه الطبقة.

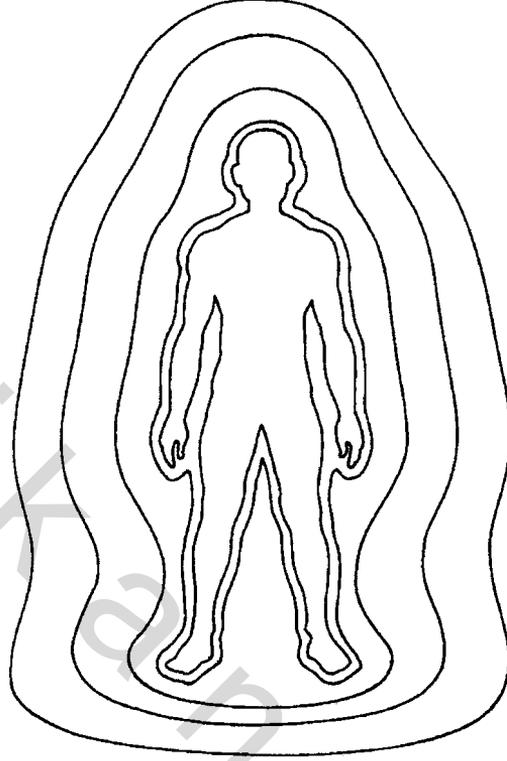
2. الجسم الأستري - وهي أكثر توسعاً ويؤثر فيها شعور الناس وإذا أظهرت من قبل clairvoyant أو الشخص الذي يملك قابلية نفسية، يقال عنها أنها تغير اللون والشكل وتعتمد على المشاعر المحسوسة. الهالة الأخرى هي:

3. الجسم العقلي، والذي يشترك مع أحاسيس وذكاء الشخص. وأيضاً هذه الطبقة يمكن عرضها بواسطة clairvoyant الشخص الذي يملك قابلية نفسية، ويقال عن هذه الطبقة بأنها تحتوي على (صور) الأفكار تشع من الشخص. أول ثلاث هالات تكوّن شخصية الفرد. آخر هالة تعرف بـ:

4. جسد العلاقة، الروح أو النفس العليا. وهذه متعلقة باستلام الأحاسيس وإدراكها.

ويعتقد أيضاً في التجسد وبأنه أول ثلاث هالات تموت مع الشخص وهالة جسم العلاقة تحمل طريقها إلى التطور بانتحال شخصية أخرى. وعندما ينمو الشخص وينضج ويعي، هذه الهالات المختلفة تستخدم، والطاقة تعبر من طبقة إلى أخرى.

ولذلك أي تغيير في الحالة المادية للشخص، بدوره، يؤثر على الطبقات المختلفة الأخرى والعكس صحيح.



صورة رقم (3) الهالات

سبعة مراكز للطاقة أو جاكراس Chakras

يعتقد بأن هناك سبعة جاكراس رئيسية (الجاكرا هي مركز للطاقة) موجودة في الخط الوسطي الذي ينصف الجسم من أعلى إلى أسفل الجذع (صورة رقم 4). وتقع هذه على طول الـ سوشومنا Sushumna أو القناة الروحية، والتي تمتد من تاج الرأس إلى قاعدة الجذع. الطاقة تدخل القناة من كلتا الجهتين. ولذلك سيكون التدفق للطاقة أكثر فاعلية عندما يكون الظهر مستقيماً، وهذه هي الوقفة المثالية

للعلاج أو قوى التركيز تكون مطلوبة. كل جاكرا لها عنصر أساسي في كل هالة وهي تمثل ما يطلق عليه اسم مركز الوعي. كل هالة تحفز عندما يتطور الشخص، ونفس الشيء يحصل مع الجاكراس، تبدأ من أسفل واحدة (جاكرا القاعدة أو القعر) وتتقدم إلى البقية بمرور الوقت. وهذه أيضاً تشمل تغيير الطاقة بين الهالات من كل جاكرا.

جاكرا التاج

جاكرا التاج: هي متعلقة بالغدة الصنوبرية في الدماغ، والتي تسيطر على العين اليمنى والجزء الأعلى من الدماغ وتؤثر على الأمور الروحية.

جاكرا الحاجب

الاجنا ajna، جاكرا الحاجب أو الجبين، والتي تعرف أيضاً بالعين الثالثة، وهي مرتبطة بالغدة النخامية في الدماغ، والتي تتحكم بالعين اليسرى، أسفل الدماغ، الأنف، الجهاز العصبي.

Crown chakra	=	جاكرا التاج
Brow chakra	=	جاكرا الحاجب
Throat chakra	=	جاكرا الحنجرة
Heart chakra	=	جاكرا القلب
Solar plexus	=	العقدة الشمسية
Sacral chakra	=	جاكرا العجز
Base chakra	=	جاكرا القاعدة

Crown chakra

Brow chakra

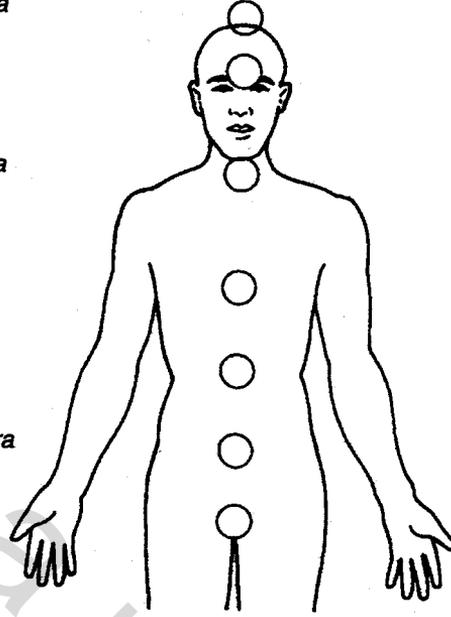
Throat chakra

Heart chakra

Solar plexus

Sacral chakra

Base chakra



صورة رقم (4) الجاكراس الرئيسية في الجسم

إن لديها تأثيراً على الفكر، الإدراك الحسي، الحدس أو البديهة والإدراك الواسع.

جاكرا الحنجرة

الحنجرة أو الجاكرات التعبيرية وهي مختصة بالغدة الدرقية وتسيطر على الجهاز اللمفاوي، اليدين، الذراعين، الفم، الحبال الصوتية، الرئتين والحنجرة. وكذلك تؤثر على الاتصال الخارجي بالناس، الخلق والإبداع، والتعبير عن النفس.

جاكرا القلب: جاكرا القلب متعلقة بالغدة السعترية (الثيموس) وهي تسيطر على القلب، الشديين، العصب المبهم (Vagus nerve) والدورة الدموية، وهي تؤثر على الإدراك الذاتي، الحب، العلاقات الإنسانية والشفقة.

العقدة الشمسية: العقدة الشمسية أو جاكرا الشخصية وهي متعلقة بغدة البنكرياس (الغدة المعشكلة). وهي تسيطر على الطحال، المرارة، الكبد، وجهاز الهضم والمعدة، ولها تأثير على الأمانى، القوة الشخصية ونشوء العواطف.

جاكرا العجز: جاكرا العجز أو الجاكرا الجنسية : تؤثر على غدتي التناسل وتسيطر على أسفل الظهر، الساقين، القدمين، جهاز التناسل. وهذا يؤثر على الطاقة المادية (الفيزيائية)، الجنسية، العقلية وعلى العلاقات والثقة بالنفس.

جاكرا القاعدة: جاكرا القاعدة أو القعر وهي متعلقة بالغدة الكظرية. فهي تسيطر على الهيكل العظمى والجهازين العصبى السمىثاوى والباراسمىثاوى، المثانة والكلبتين، وهي تؤثر على التكاث والقوة الجسدية. مثال ذلك: إذا كان شخص ما يعاني من مرض الحنجرة، فمن الممكن أن يكون غير قادر على التكلم بالأفكار والمشاعر الخاصة.

أعضاء (زانج) و(فو) - خزن وإنتاج الطاقة

تبعاً للتقاليد العلاجية الشرقية، الأعضاء لها وظيفة ثنائية - وظيفتها المادية والأخرى تتعلق باستخدام الطاقة وربما تسمى بـ (الوظيفة الفعالة). هناك 12 عضواً

مذكوراً في العلاجات التقليدية وتنقسم إلى مجموعتين تعرفان بـ (زانج) و(فو) وكل واحد مشروح في الأسفل.

أعضاء (زانج) هي لخزن الطاقة، أعضاء (فو) هي لإنتاج الطاقة من الطعام والشراب وكذلك تسيطر على طرح الفضلات. الأعضاء يمكن أن تعدد في أزواج بحيث كل (زانج) يقارن مع نظيره الـ (فو) والوظيفة المماثلة. بالرغم من أن غدة البنكرياس (المعشكلة) لم تذكر بالتحديد، ولكنها مضمنة مع الطحال. نفس الشيء يطبق على (السخان الثلاثي) أو (الحارق الثلاثي)، والذي هو مربوط مع العقدة الشمسية، أسفل البطن، والصدر.

الرئتان هما أعضاء (زانج) وهما مختصتان بتمثيل الطاقة أو الكي Ki، من الهواء، والتي مع الطاقة الناتجة من الغذاء تضمن تغذية الجسم بالكامل بحيث يتم الحفاظ على الصحة العقلية وردود الأفعال الإيجابية.

هذا يقترن مع عضو (فو) التابع للأمعاء الغليظة، والذي يأخذ تغذيته من الأمعاء الدقيقة يمتص السوائل الضرورية وي طرح مواد الفضلات خلال البراز. وهو أيضاً مسؤول عن الثقة بالنفس. الطحال هو عضو زانج ويحول الطاقة أو الكي Ki من الطعام إلى طاقة يحتاجها الجسم. هو مختص بالطاقة العقلية، التفكير والتحليل. فهو مقترن مع عضو (فو) في المعدة، والذي يهيئ الطعام وبالتالي تستخلص منه المواد الغذائية وتؤخذ أي طاقة أو الكي Ki. وهو أيضاً يجهز (الطعام للتفكير). عضو (زانج) في القلب يساعد في تكوين الدم من الكي Ki ويسيطر على جريان الدم وعلى الأوعية الدموية.

هو مع العقل مسجون وبالتالي يؤثر على الوعي، الاعتقاد، الذكريات البعيدة والإحساس. هذا مقترن مع عضو (فو) التابع للأمعاء الدقيقة والذي يقسم الغذاء إلى جزئين مفيد وغير مفيد، والجزء الغير مفيد يطرح إلى الأمعاء الغليظة. وهو أيضاً مسؤول عن صنع القرارات. الكليتان هما عضوان (زانج) وهما تنتجان الطاقة الرئيسية، أو الكي Ki، للخمسة أزواج الأخرى من الأعضاء وأيضاً للتكاثر،

الولادة، التطور والنشوء. وهو يساند الهيكل العظمي والدماغ ويوفر قوة العزيمة و(أنهض وأذهب).

هذه كلها مقترنة مع أعضاء ال (فو) للمثانة، والتي تخزن فضلات السوائل حتى تخرجها كإدرار (بول) وهي أيضاً تعطي القوة والشجاعة. عضو (زانج) و(المسيطر على القلب) مختص بتدفق الدم في كل مكان من الجسم. وهو عضو وجزء هام وحافظ للقلب وهو يؤثر على العلاقات مع الناس الآخرين (بالرغم من أنه لا يوجد عضو اسمه - المسيطر على القلب - ولكنه مربوط مع القلب ويعمل معه).

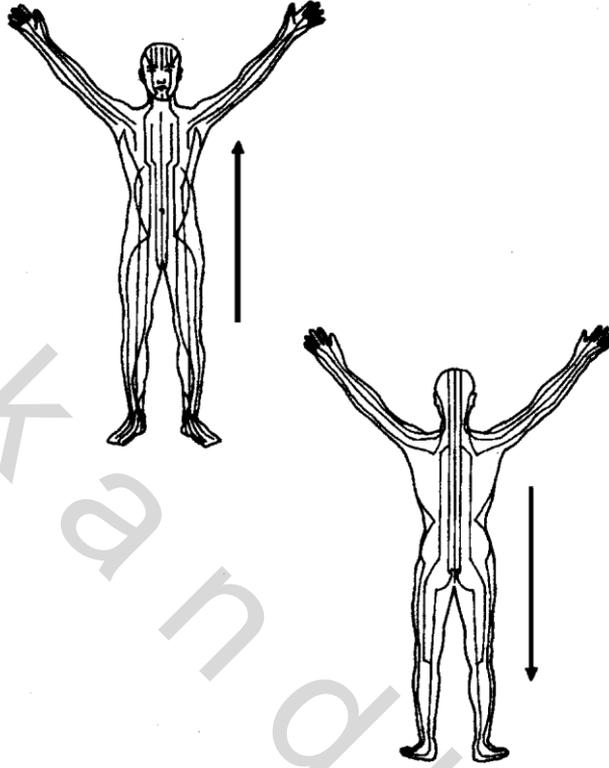
هذا مقترن مع (السخان الثلاثي) أو (الحارق) والذي يمرر الكي Ki حول الجسم ويسمح بتبادل العواطف مع الآخرين. الكبد هو عضو (الزانج) السادس، وهو يساعد مع جريان الكي Ki المنتظم لكي يصل إلى أفضل وضع سلبي إيجابي وهدوء عاطفي.

المشاعر الإيجابية، الفكاهة، التخطيط والإبداع كلها مربوطة به.

المراة هي سادس عضو (فو)، والتي يقترن معها الكبد وهذا يجعل عصارة الصفراء تجري من الكبد إلى الأمعاء. وهو مختص في اتخاذ القرارات والتفكير المستقبلي.

نظام دائرة خطوط الطوال

دائرة خطوط الطول، وكما ذكر سابقاً، هو نظام من القنوات غير المرئية يقع خلف وأمام الجسم وفيه تجري الطاقة أو الكي Ki. هناك 12 خط طول رئيسياً بالإضافة إلى اثنين إضافيين، ويطلق عليها الأوعية المسيطرة والحاملة أو الأوعية الموجهة. كل خط يمر جزئياً خلال الجسم وجزئياً خلال الجلد، رابطاً الجاكراس المختلفة والأعضاء (كما هي معروفة في الطب التقليدي الشرقي).



صورة رقم (5) نظام دائرة خطوط الطول

كل نهاية من كل خط طول هي تحت الجلد والنهية الأخرى على سطح الجلد على اليدين والقدمين. على كل خط طول النقاط الخاصة بالوخز بالإبر الصينية ونقاط الضغط acupressure ، وتسمى في الشياتسو بـ تسوبوس tsubos. هذه النقاط تسمح عند الضرورة بتغيير مرور الطاقة خلال خطوط الطول (انظر صورة رقم 5) خطوط الطول تستلم الطاقة من الجاكراس والأعضاء (كما هو مبين سابقاً)، ومن خطوط الطول والتي نهاياتها مثبتة على الأقدام والأيادي أيضاً خلال

نقاط الضغط، أو تسوبوس tsubos. الطاقة أو الكي Ki يمكن أن تمر من أحد خطوط الطول إلى الآخر كما أن هناك (مساراً) يربط كل خط طول من هذه باثنين آخرين. تجري الطاقة في تدفق أو حلقة متواصلة وبطريقة منظمة من خط طول إلى آخر.

وعند العمل على خطوط الطول هذه وخاصة نقاط الضغط، يمكن إحداث عدد من التأثيرات المفيدة مع أمراض مثل الشد العضلي، آلام الظهر وصداع الرأس.

بما أن تدفق الطاقة يمكن تحفيزه بالعمل على خطوط الطول وهذا على التعاقب سيؤثر على المفاصل والعضلات والجلد وبالتالي يقلل من الأعراض. بما أن الحالة العقلية للشخص، المشاعر، الطباع كلها تتأثر بجريان الطاقة، لذلك هذا سيحدث إطاراً إيجابياً في العقل.

الشخص الذي هو بصحة جيدة يجب أن يحوي على جريان ثابت من الكي Ki، بدون فقد التركيز أو انعدام الموازنة في أي جزء من الجسم. ويعتقد بأنه كلما زادت كمية الكي Ki في داخل الشخص، كلما زادت الحيوية، والوعي والانتباه الذي يملكه ذلك الإنسان.

الشعور بالكي Ki

من الممكن للشخص أن (يشعر) بالكي Ki، والتمرين التالي يوضح كيفية عمل ذلك:

قف بشكل منتصب بحيث تكون القدمان والساقان متباعدين قليلاً، افرك اليدين معاً وكما لو كنت في جو بارد جداً، بحيث تشعر بالدفء. خلف اليدين والرسغين والساعدين يجب أن يفرك أيضاً... يجب أن يكون الساعدان بجانب الجسم ويرج بطريقة قوية. وفي نهاية المطاف توضع اليدين والساعدان أعلى الرأس ويتم رجهما أيضاً.

ثم تخرج يديك إلى الخارج وهنا يجب أن تشعر فيهما بالدفء والحيوية وذلك لمرور الدم والطاقة المتولدة فيهما. يجب أن توضع اليدين إلى الجانب، وثم بعد أخذ شهيق عميق تركز بعدها على إرخاء اليدين عندما تطرح الزفير من الفم. هذه العملية يجب أن تعاد عدة مرات، عندئذٍ من الممكن أن تشعر بالكي Ki.

اليدين يجب أن تتباعدة بحدود 1م (3 أقدام) بينها وكفا اليدين موجهان للداخل. بعد الاسترخاء ركز بفكرك على المسافة بين اليدين وقللها تدريجياً - بحيث لا تلمس الواحدة الأخرى. من المحتمل أيضاً وعندما تقترب اليدين من بعضهما، حوالي 15 - 30 سم (6 - 12 أنشاً)، عندها ستشعر بوخز خفيف أو دفء في اليدين، أو أن هناك شيئاً بين اليدين. وعندها ستكون هذه هي الحالة الملامسة لليدين. وحتى تقوي الشعور بهذه الحالة يجب أن تتباعد اليدين وتقترب لبعضهما بنفس الطريقة مرة أخرى، حتى تكون معتاداً على هذه الطريقة.

التمرين التالي يجعل الكي Ki محسوسة، ولكن هذه المرة الطبقة الأثيرية حول رأس وأكتاف شخص ثانٍ هي التي يتم إحساسها.

تعاد الطريقة السابقة في توليد الكاي Ki.



صورة (6) الإحساس بـ الكي (Ki)

ولكن هذه المرة توضع اليد قرب رأس الشخص حوالي 60سم - 1م (2) -
3أقدام) يجب أن يجلس هذا الشخص منتصباً على الأرض أو على الكرسي. تمرر
اليدان تدريجياً قرب رأس الشخص الجالس، وتركز على الفراغ بين يدك ورأس
الشخص الجالس (صورة رقم 6). إذا لم يتم إحساس أي شيء ترجع اليدان إلى
مكانهما وتعاد العملية مرة أخرى. أيضاً، وربما مرة ثانية يتم الشعور بالوخز في
اليدين عندما يتم إحساس هالة الشخص. وعندما يتم إنجاز ذلك تمرر اليدان إلى
أسفل وإلى الكتفين، وتلاحظ حافة الهالة في نفس الوقت.

إذا لم ينجح المعالج بالإحساس بهذه الهالة من المرجح أن يكون عقله غير صافي
من الأفكار الأخرى، ولذلك يقترح بالاسترخاء قبل عمل أي محاولة ثانية.
من الممكن أيضاً للشخص، بالتركيز على أفكاره وبتغيير بسيط لموقع جسمه
أن يغير تدفق الكي Ki فيه.

وهذا التأثير سيجعل الشخص يحس بأنه أثقل كثيراً أو أخف ويعتمد هذا على
ما هو مطلوب.

ولو نأخذ الدرجة القصوى من الكي Ki، عند بعض الناس المتمرسين في
السيطرة على الكي Ki، هؤلاء الأشخاص يصبحون ثقيلين بحيث لا يمكن رفعهم
عن الأرض إلا بواسطة أربعة أشخاص بعد ممارسة الكي Ki.

القواعد الأساسية

هناك بعض القواعد الأساسية التي يجب أن تتبع في ممارسة الشياتسو. الملابس
يجب أن تكون مريحة، فضفاضة، ومصنوعة من الألياف الطبيعية لأن ذلك يساعد
في سريان الطاقة أو الكي Ki. الغرفة يجب أن تكون دافئة، هادئة وفيها فراغ
كافٍ ويجب أن تكون مرتبة وأنيقة. إذا لم يتوفر ذلك فهذا سيؤثر سلباً على تدفق
الكي Ki. الشخص المستلم للعلاج يجب أن يكون (مثالياً) مضطجعاً على الفيوتون

Futon (وهو كرسي يمكن تحويله إلى سرير متحرك مفروش بلحاف ياباني)، أو ما شابه من الفراش على الأرض. إن كان ذلك ضرورياً، يجب أن توفر وسائد أو دعامات بحيث تكون متوفرة وتحت اليدين عندما يحتاجها الشخص لكي يعدل نفسه عندما يكون غير مرتاح.

لا يجب ممارسة أو استلام الشياتسو عندما يكون الشخص قد تناول وجبة طعام كبيرة وينصح بأن ممارسة الشياتسو يجب تأخيرها لعدة ساعات في هذه الحالة. لا يجب ممارسة أي ضغط على الدوالي أو الإصابات مثل الجروح أو كسور العظام. بالرغم من هذا الشياتسو يمكن أن يكون مفيداً للنساء أثناء الحمل، وهناك أربعة مناطق يجب تجنبها وهي المعدة، ومنطقة في الساقين والركبتين، وأسفلهما، طية الجلد بين الإبهام والسبابة، والمنطقة بين الكتفين والرقبة. يجب ضمان أن الشخص هادئ ومسترخٍ. وعادة لا تنصح بممارسة الشياتسو على الناس الذين لديهم أمراض خطيرة مثل أمراض القلب، التصلب المتعدد أو السرطان. الممارس الخبير يمكن أن يساعد ولكن بعد التشخيص الدقيق والتفصيلي تعطى فترة معينة لازمة للعلاج. يجب التأكد كلامياً من الصحة العامة للشخص، هذا مهم جداً، والتأكد بأن المرأة ليست حاملاً.

إذا كان هناك أي قلق أو شك حول تكملة العلاج بالشياتسو، فيفضل أن لا تستمر. عادة يساعد التحضير للعلاج، فترة تأمل بسيطة أو تمارين تنفسية وطبعاً الشخص الواهب (الممارس) للشياتسو، يجب أن يكون نظيف اليدين وأظافره مقلمة بشكل صحي لكي يجعل جلسة العلاج مريحة وهذا يحفز الدورة الدموية والاسترخاء ككل. الشخص المعالج يجب أن يكون واعياً لموقع جسمه، ودائماً من المهم تبني وقفة مريحة ومن السهولة الحفاظ عليها.

الانحناء على الشخص المستلم (من ممارس الشياتسو) يجب أن يكون مريحاً حتى يمنع الإجهاد وشد الظهر. طريقة التنفس هي مهمة جداً ويجب أن تكون إيقاعية وعميقة وإن كان بالإمكان جعلها متزامنة مع تنفس المستلم، عندئذٍ يمكن أن تساعد في العلاج.

بالرغم من الشعور العام بالراحة والاسترخاء بعد استلام الشياتسو، نادراً ما تنتج عنه نتائج غير مستحبة، مثل السعال، تولد مخاط في الأنف أو أعراض للزكام، شعور بالتعب، صداع أو الآلام والأوجاع الأخرى، أو الإحساس بالعاطفة (انظر أيضاً الأعراض الجانبية). السعال وإنتاج المخاط بدأ لأن الجسم تشجع لتخليص نفسه من الغذاء الزائد (مثل السكريات والشحوم) بهذه الصورة. الزكام عادة يبدأ عندما يتكون المخاط، عادة عندما تكون خلايا الجسم غليظة. التعب يمكن أن يحدث، وبشكل شائع عندما يعاني الإنسان من الشد العصبي. بعد أن يكون الجسم قد رفع هذا الإجهاد أو هذا التوتر، عندها سيظهر احتياج الجسم للنوم والراحة. هناك سببان رئيسيان للصداع أو الآلام الأخرى. بما أن الشياتسو يعادل توازن الكي Ki في الجسم، وهذا يعني أن انسداد تدفق الطاقة سيتحرر وستعمر الـ الكي Ki كل الجسم، وهذا يسبب اضطراب التوازن في جزء واحد ويؤدي إلى الأوجاع والآلام. ومن الممكن أيضاً أن تتعرض المنطقة إذا وقف أو ضغط عليها أكثر من اللازم. كمية الطاقة المطلوبة تختلف من شخص إلى آخر. إذا بقي الصداع أو الألم موجوداً بعد عدة أيام، من المعقول الحصول على مشورة طبية مختصة في هذا المجال. المشاعر العاطفية يمكن حدوثها أثناء تحفيز الطاقة لكي تجري وتعيد التوازن. يمكن ربط هذه الأحاسيس مع أشياء من الماضي والتي أُخمدت وظهرت للسطح مرة أخرى، وأفضل شيء بهذه الأحاسيس أن يتم التعبير عنها بطريقة مفيدة، مثل البكاء ويمكن، طبعاً أن لا يكون هناك تفاعل بالمرّة. هناك بعض الناس لا يدعون أحداً يلمسهم ويعون فقط عندما لا يفيد شيء لعلاج الألم. فإذا كان الأمر كذلك، فإن أي فوائد للشياتسو لا يمكن تسجيلها. بسبب الغذاء الحديث والذي يتكون من وفير من الزيوت الحيوانية أصبح الناس وزنهم زائداً بسبب ترسب الشحوم تحت الجلد وحول الأعضاء الداخلية. الجسم غير قابل لأن (يحرق) هذه الشحوم، وهذه الطبقة الشحمية تمثل عائقاً للكي Ki. فيتوقف التدفق، وبالتالي الناس ذوو الوزن الزائد وبوجود هذه الطبقة الشحمية لا يستفيدون كثيراً بسبب صعوبة تحفيز جريان الـ الكي Ki في الجسم.

التمارين وثلاثة مراكز رئيسية

يقسم الجسم إلى ثلاث مراكز رئيسية: مركز الرأس، مركز القلب، مركز البطن.

مركز الرأس يهتم بالنشاطات ذات الطابع العقلي مثل التخيل، فعاليات الذكاء والتفكير، وهو متعلق بجاكرا الحاجب. مركز القلب ويتعلق بالتفاعل مع الناس والعالم بشكل عام. وهو مرتبط بجاكرا الحنجرة والقلب. مركز البطن وهو يتعلق بالقاعدة، جاكرا العجز، العقدة الشمسية وهو مختص بالناحية العملية للحياة والفعاليات الجسمية.

وبشكل مثالي، يجب أن تقسم الطاقة بالتساوي على هذه المراكز، ولكن بسبب العديد من العوامل، مثل: النشاط، الثقافة، الغذاء، الحضارة... إلخ. غالباً ما يكون الأمر على غير هذا النحو.

في الشياتسو الأكثر أهمية من المناطق هو المربوط مع كل مركز البطن، وما يعرف بـ (هارا) (hara). التمرين التالي يستخدم التنفس من البطن وبالتالي ليس فقط الأكسجين هو المستنشق ولكن الكي Ki والتي تدخل إلى الهارا وهو ما يزيد من حيوية الفرد. وحالما يُمكن من الطريقة هذه، من الممكن أن تجرب في كل مكان وسترجع حينها الهدوء والسكينة.

اجلس على الأرض والظهر منتصب وفي وضع يسمى في اليابان بـ السيشا

(Seiza) (انظر الصورة رقم 7)



صورة رقم (7) السيشا

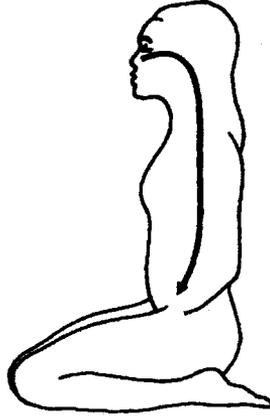
اليدان يجب أن توضعاً سوياً وبشكل مرتخٍ في الجيب والعقل والجسم يجب أن يكونا في حالة استرخاء بعد التنفس العميق. يد يجب أن توضع على المعدة تحت السرة، والأخرى على الصدر. وعند أخذ الشهيق يجب أن تتمرن على هذه العملية لعدة دقائق. بعد الراحة يجب أن تعاد العملية، التنفس بعمق ولكن لا يسمح للصدر بالارتفاع. بعض الناس قد لا يجد هذا التمرين صعباً والبعض الآخر يحتاج المزيد من التمرين عليه. ربما يكون هناك إجهاد أو شد على الحجاب الحاجز. وعندما يتمكن من هذه التقنية ليس هناك داع لوضع اليدين على الصدر والبطن، تصور أن الكي Ki يستنشق ويصل إلى الهارا. اجلس بنفس طريقة الجلوس واستنشق ببطء من الأنف وتصور الكي Ki يهبط (انظر الصورة رقم 8).

(ربما يساعد على التركيز عندما تكون العينان مغمضتين).

يجب أن يحبس النفس لمدة أربع ثوانٍ والتركيز يجب أن يكون على الكي Ki. ثم يلفظ الزفير بشكل تدريجي من خلال الفم وتعاد العملية لعدة دقائق.

التمرين التالي يسمى بالحركة المركزية ويتمرن فيه على حركة الكي Ki، وبما أنها الكي Ki خاصة بالشخص يجب أن تؤثر على الآخر. وبعد التمرن على الشياتسو على رفيقك، يجب أن لا تحس بالتعب ولكن ينتعش ويبتهج. وهذه هي فائدة طاقة الكي Ki الإضافية في الجسم.

التمرين يجب أن يبدأ في اليدين والركبتين (القدمان متباعدتان قليلاً)، وأهم شيء يجب أن تكون مرتاحاً بدون شد. وهذه الوقفة تمثل الأساس للحركات الأخرى والتي يتمرن عليها على الآخرين. بينما أنت محافظ على وقفتك، ابدأ بتحريك الجسم إلى الوراء والأمام بحث تكون واعياً من انتقال الوزن، إما على اليدين أو الركبتين ويجب أن يحرك الجسم عندها ببطء وبطريقة دائرية، مرة أخرى وأنت تشعر بتحويل الوزن من اليدين، إلى اليدين والركبتين، إلى الركبتين.... إلخ، راجعاً إلى الوقفة الأصلية الأولى.



صورة رقم (8) أخذ الشهيق عن طريق الأنف

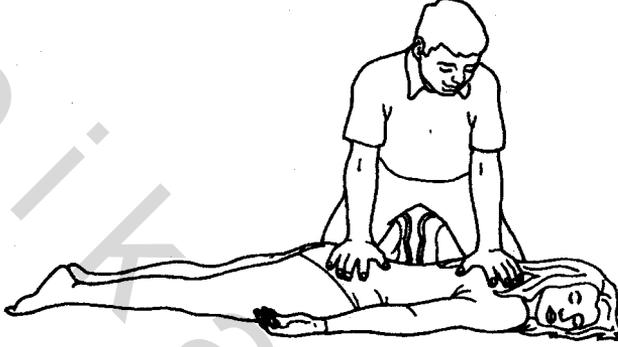
يجب أن تدرك أيضاً أنه طالما تم تحريك الجسم بكامله ستشكل البطن (مركز الجاذبية). تدرب على الحفاظ على وقفتك لمدة خمس ثوانٍ، وسجل زيادة الوزن على يدك عندما تتحرك للأمام ونقصانه عندما ترجع للخلف. من المهم أن وزن الجسم دائماً يوضع بدرجة قائمة إلى جسم المستلم وهذا سيحدث أقصى تأثير في انبعاث الكي Ki. إن سبب تبني وقفة معينة تمكن الشخص من حركة الكي Ki.

الحركة الوسطية كما هو مذكورة سابقاً يمكن التدرب عليها مع الشريك تماماً بنفس الطريقة، وبتباع نفس القواعد. اليد اليمنى يجب أن توضع على عظم العجز بين عظمي الورك واليد اليسرى بين لوح الكتف. وكالسابق يجب أن تهز للأمام وتبقى في موقعك لخمس ثوانٍ ثم تعيد العملية بعد أن تهز إلى الخلف وبتجاه الركبتين (انظر صورة 9) هذه الطريقة الأساسية يمكن أن تعاد 12 مرة، وإذا كنت غير متأكد من أن الضغط المسلط قليل أو كثير، اسأل رفيقك.

لكي تلخص، هناك بعض القواعد الرئيسية التي يجب اتباعها في ممارسة الشياتسو.

يجب على الشخص (المعالج) أن يستخدم جسمه وليس قوته العضلية، ويجب أن لا يكون هناك أي جهد مبدول. وفي كل الأوقات يجب الحفاظ على حالة هادئة ومسترخية، ووزن الشخص المعالج يجب أن يكون عمودياً على الشخص المستلم.

يجب تحريك كامل الجسم عندما تريد تغيير الوزن على الشخص المستلم، وبذلك تحافظ على الهارا hara في الوسط. أي وزن أو ضغط مستخدم يجب أن يكون لفترة قصيرة فقط وكلتا اليدين يجب أن تستخدموا بالتساوي. من الأفضل أن تبقى على نمط منتظم للحركات وأنت تمنح الشياتسو، ودائماً ابق بتماس جسدي مع المستلم وذلك بإبقاء اليد عليه أو عليها طول فترة العلاج.



صورة رقم (9) الحركة المركزية

أكثر من استخدام التقنية، هناك الكثير من العناصر والبديهييات عندما تهب الشياتسو. الطريقة الرئيسية هي نفسها ولكن شدتها والضغط يتغيران وهذا يعتمد على الشخص المستلم. الناس الأكبر حتماً، الأقوى يمكن أن يتحملوا ضغطاً أقوى بينما هؤلاء الأكثر ميلاً للضعف يحتاجون لمس خفيف. هؤلاء والآخرون مثل الأطفال، النساء الحوامل يمكن علاجهم بواسطة استعمال راحة اليدين. وفي هذه الحالة الشخص الواهب للعلاج يركز على ارسال الطاقة إلى المستلم، ويركز على اليد التي توضع على أو بمسافة بسيطة بعيدة عن جسم المستلم.

الخلاصة

- للمستلم الضخم والقوي - استخدم وزناً وضغطاً معقولين.
 - الشخص المملوء بالطاقة - استخدم الشياتسو لكي يهدأ ويسترخي.
 - الشخص القليل الطاقة - استخدم الشياتسو بقوة حتى يبني ويقوي.
 - الطفل الصحي - استخدم الشياتسو القياسي ولكن مع ضغط أقل واحتمال تقصير البرنامج عليه.
 - الشخص المسن - باشر معه برقة شديدة مع تقليل شديد للضغط، وقليل من الشد.
 - الضغط وصرامة وتيرة العمل يمكن تغييرهما للأشخاص الأصحاء، وهذا يعتمد على درجة العتبة للألم عند الشخص (درجة العتبة: شدة الحافز والتي تولد الإحساس مثل الألم... إلخ)
- هذا لا يعني بأن الضغط يجب أن يولد الألم - تماماً بالعكس - فكل شخص يختلف عنده كمية وطول فترة الضغط والتي تولد الراحة. عادةً يتكون العلاج من جلسات استرخاء تتبعها عناية بكل الجسم أو تركيز على مناطق معينة.
- أفضل طريقة ينجز فيها الاسترخاء هو باستلقاء المستلم على الأرض.
- يتم تطبيق الضغط على الجزء الأعلى من الظهر، على جانبي العمود الفقري (انظر صورة رقم 10) ويحرك الضغط بعدها إلى أعلى وأسفل العمود الفقري. وهذا يساعد في استرخاء الجسم ككل.



صورة رقم (10)

في علاج الجسم ككل يجب التعامل مع الرأس، الرقبة، الأكتاف، الظهر، الذراعين، البطن، الساقين. إذا كان ضرورياً علاج جزء معين يمكن التعامل معه وخاصة إن لم يكن هناك وقت كافٍ لعلاج الجسم ككل.

الضغط المستخدم في تطبيق الشياتسو يساعد الدورة الدموية (الدم واللمف) وأيضاً يساعد في زيادة مرونة المفاصل. وذلك أيضاً بمساعدة العمل المناسب للجهاز العصبي، وتعزيز مقاومة الجسم للمرض. هناك أنواع مختلفة من اللمس يمكن استخدامها لتطبيق الضغط. ومع ذلك، هو ليس مجرد ضغط بسيط يطبق، ولكن أكثر من ذلك إنه عمل الجسم بالكامل والذي يزيد من وزن اللمس برفق على جسم المستلم.

الاختلافات تشمل:

- الفرق: توضع اليدان مسطحتين على الجسم - الفرق يحفز جريان الدم ويساعد في انسجام العضلة.

- النقر: نقر خفيف وإيقاعي بواسطة راحة اليد أو الأصابع يبعث الحيوية في العضلات والأعصاب.
- الضغط: يحنى الجسم ككل في الحركة لنقل الضغط من الأصابع والإبهام، أو راحة اليد لخلق الاسترخاء العضلي.
- التدليك: لبعض المناطق في الجسم، يمكن عمله باليد، أو فقط بالإبهام والسبابة لتحفيز الدورة الدموية بشكل بسيط وإرخاء العضلات المتشنجة.
- الشد: لإرخاء العضلات وتلين المفاصل، وكذلك يحفز قنوات الطاقة. دائماً مفيد جداً التعاون المشترك بين الشخصين وخاصة تنسيق تنفسهما سوياً وفي نقطة محددة في وتيرة العمل.

الأعراض الجانبية

في أغلب الأحوال، الشياتسو ترك المستلم له في حالة من الاسترخاء، المرونة والرشاقة. وعادة ما تؤدي إلى تحسين نمط اليوم، وبسبب فك العقد، والأجزاء المشدودة وربما أيضاً الأوجاع البسيطة والآلام، السلوك العام يتحسن، وعقلياً يتم الشعور أكثر بالحياة.

بالرغم من ذلك وبشكل عام ومع الكثير من الممارسات المشابهة الأخرى والتي يتخلص فيها الجسم من السموم والانسدادات في جريان الطاقة وانعدام التوازن الجلسات القليلة الأولى للشياتسو من الممكن أن تحدث تأثيرات غير سائغة أكثر من المرغوب فيها. بشكل عام هناك القليل جداً من الشكاوى والأعراض الناتجة عن إعادة بعض التفاعلات التي يمكن أن تحصل، ولو مؤقتاً:

الأوجاع والآلام - (الأوجاع هي الآلام المتواصلة الخفيفة).

آلام الرأس والآلام الأخرى في الجسم يمكن أن تحدث ولكنها قصيرة الأمد الوجود يمكن أن يحدث بسبب أن منطقة معينة في الجسم تستلم تركيزاً كبيراً أكثر من غيرها، ولذلك من المهم أن تستخدم الضغط المناسب في الوقت المناسب. هناك خطوط عريضة (دليل) ذكر في مكان آخر من هذا الكتاب لقياس فترة العلاج. بشكل واضح إذا كان أحدهم يعاني من آلام الرأس أو حتى داء الشقيقة (الصداع النصفي)، عندها يجب أن تقدم له عناية خاصة ولكن من المناسب والضروري التركيز على الرقبة والكتفين وبقية أجزاء الجسم لاستعادة توازن تدفق الكي Ki، ولذلك تركيز العمل على الرأس لن يكون ذا فائدة. إزالة الانسدادات في الأماكن الأخرى سيساعد في استعادة التوازن وبالتالي سيساعد الرأس. آلام الرأس المستمرة يجب وبشكل واضح أن تحال إلى الطبيب الممارس المناسب. مثل هذه الأوجاع يمكن أيضاً أن يسببها تدفق الكي Ki المفاجئ والذي تم إعاقة تدفقه. وعندما تتحرر سيكون هناك نقص في مكان ما في الجسم والذي يؤدي إلى ألم عابر في هذه المنطقة. وفي هذه الحالة، يمكن طمأنة الشخص المستلم بأن هذه الظاهرة مؤقتة وسوف تختفي قريباً.

أعراض الرشح

ليس من المألوف لشخص يستلم العلاج بالشيئاتسو أن يُظهر أعراضاً غالباً ما تصاحب الرشح. وهذه ربما ينتج عنها سيلان الأنف أو السعال. هذه الأعراض هي ناتجة عن رد فعل للعلاج وإنتاج المخاط لكي يساعد على التخلص من الزيادات التي تعيق التوازن.

يمكن أن يتطور هذا إلى الرشح الحقيقي والذي تصاحبه أعراض الكسل. أوجاع الأطراف وهكذا، ولكن ليس هذا هو مصدر القلق. فهذه ستختفي تدريجياً والصحة العامة ستتحسن.

الإرهاق

بعض الشعور بالإرهاق عادة ما يصاحب أغلب الناس بعد الشياتسو، هذا ليس تماماً غير متوقع فالعلاج يحفز الاسترخاء ويشجع على النوم! بعض الأشخاص، مع ذلك، ربما يشعرون بالإخفاق تماماً وهذا ممكن علاجه بالراحة التامة. هذه الحالة هي ببساطة رد فعل الجسم لرفع الشد والتوتر بواسطة علاج الشياتسو.

ردود الأفعال الأخرى

هناك ربما تأثيرات أقل شيوعاً، ولكن بشكل عام إزالة الشد في الجسم يؤدي إلى تحرير العاطفة. ويمكن أن تترك لتجري مجراها الطبيعي، بمساعدة الرقة في إعطاء العلاج من قبل المعالج. وكذلك هناك شعور سائد بعدم إحساس شيء.

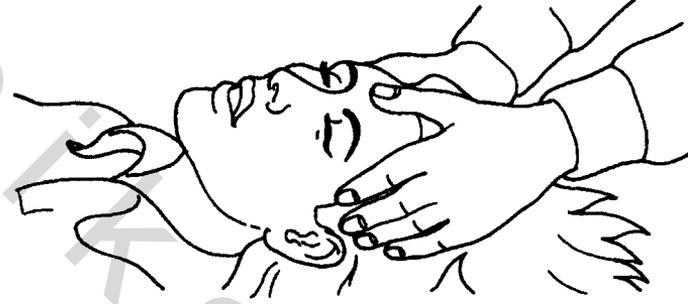
وهذه كلها ليست غير متوقعة بسبب نمط الحياة الحديثة والتي كلها يمكن أن تمثل حواجز تعيق من الشعور بتأثيرات الكي Ki والتي تأخذ بعض الوقت قبل أن يعتاد الشخص على جريان الكي Ki والفوائد المرجوة من الشياتسو.

تطبيق الشياتسو

الشياتسو على الوجه والرأس

هناك عدد كبير من التمارين والتقنيات المختلفة، ولكن كل مرة الشخص المانح لها يجب أن يسترخي ويهدأ حتى يسمح بسريان الكي Ki لكي يحصل وبالتالي تعمل الشياتسو بأقصى درجاتها. وكمثل، التمرين التالي على الوجه والرأس يبدأ بمسك رأس المستلم بقوة بيد واحدة، والضغط إلى أعلى بين الحاجبين نحو أول صف يظهر فيه الشعر في الجبين. كل حركة يجب أن تكون صغيرة (حوالي 12 ملم - 0.5 إنش). ثم توضع الأصابع في جهتي الرأس ويستخدم الإبهامان للضغط من الجهة الداخلية للحاجبين إلى أن تصل إلى أول خط للشعر في أعلى

الجبين (انظر صورة 11أ). مرة ثانية تمسك الرأس باليدين، ثم يستخدم الإبهامان للضغط من بداية حاجبي العينين مروراً بالحاجب إلى الخارج (11ب). والأصابع في مكانها في كل جهة من الوجه، اعمل بالإبهامين على طول العظم أسفل العينين، تتحرك بسرعة 6 ملم (0.25 أنج) في كل مرة (11ج)، تبدأ بالإبهامين قليلاً على



صورة رقم (11أ)



صورة رقم (11ب)



صورة رقم (ج11)



صورة رقم (ج11)



صورة رقم (خ11)



صورة رقم (هـ11)



صورة رقم (د11)



صورة رقم (ذ11)

جهة واحدة من كل من منخري الأنف، اضغط خلال الوجه وأسفل عظام الوجنة (ح11). اضغط بإبهام واحد في المنطقة بين الشفة العليا والأنف (11خ) ومن ثم اضغط بإبهامين وللخارج فوق الفك العلوي (11هـ).

ثم اضغط بإبهام واحد في الفجوة تحت الشفة السفلى ومن ثم اضغط للخارج بالإبهامين وعلى الجزء الأسفل من الفك (د11). ثم يضع المانح (الواهب للشيئاتسو) جميع أصابع يديه تحت الفك الأسفل ومن ثم ينحني إلى الخلف وبالتالي سيسلط ضغطاً (د11).



صورة رقم (12)

الرقبة والكتفين

كخطوة تمهيدية للخطوات الأخرى - يمكن الوصول إلى الارتخاء العام وذلك بمسك الذراعين أسفل بقليل من الكتفين ومن ثم تحريكهما إلى أعلى وأسفل. المستلم يجب أن يكون جالساً إما على كرسي أو على الأرض (صورة رقم 12). ثم يمكن أن يدلك الكتفين وذلك بوضع الإبهامين على الظهر وبقية الأصابع إلى الأمام على عظم الترقوة. وفي هذه الحالة يعمل على العضلات في أعلى الظهر ويحدث في المنطقة الاسترخاء. لف الرأس ودورانه مفيد في إزالة الشد ويجب أن توضع اليدين وكما في (الصورة 13). ومن ثم يتم فتل الرأس مرتين أو ثلاث مرات في كل اتجاه.

الظهر

هناك عدة مواضع (وضعية) مختلفة يمكن استخدامها، ولكن القليل منها مذكور في الأسفل. ابدأ بثني الركبتين إلى جهة واحدة من المستلم، وذلك بوضع اليد اليمنى في وسط الظهر واليسرى إلى أعلى بين لوح الكتفين. ثم اعمل بضغط بسيط براحة اليد على طول جانب الجسم إلى أن تصل إلى الخصر، ومن ثم أعد هذا على الجهة الثانية. ثم ضع اليدين كما هو موضح (بالصورة 10). قاعدة كل يد يجب أن توضع على جهتي العمود الفقري في أعلى الظهر والأصابع مفتوحة وبعيدة إلى خارج العمود الفقري. ثم يستعمل وزن الجسم بالانحناء على المستلم، تمرر اليدين أسفل الظهر، التنفس للخارج كلما يطبق الضغط، ولا ينسى تنسيق التنفس مع الشخص الآخر كلما كان ذلك ممكناً، بعد ذلك توضع راحة يد واحدة أسفل وسط الظهر، وراحة اليد الثانية توضع في الأعلى ويطبق الضغط بعد ذلك.



صورة رقم (13)

وضعية المستلم المنبطحة ورأسه إلى أسفل هي أيضاً وضعية جيدة لتدليك مناطق الأكتاف والرقبة، وكما موضح (الصورة 15). ثم وضع اليدين على الظهر، الإبهامان على المركز والأصابع ممدودة على جوانب الجسم. ضع الإبهامين تحت لوح الكتفين مباشرة. (انظر صورة رقم 16) حوالي 4 سنتيمترات بعيدة عن العمود الفقري وعندما يلفظ الزفير إلى الخارج، اضغط إلى أسفل وأبق على الضغط 5 ثوانٍ.



صورة رقم (14)

ثم تحرك إلى أسفل إلى موقع في العمود الفقري تقريبا على طول الفقرة التالية ومن ثم استمر على هذه الطريقة على الظهر بالنزول إلى أسفل وإلى قاعدة العمود الفقري.

عدد من الأوضاع تساعد الكتفين وتزيد من مرونتهما.



صورة رقم (15)

صورة رقم 17 تظهر حني الذراع حول الظهر، أثناء التمدد والوجه إلى أسفل. من المهم فقط حركة الذراع إلى الأعلى وإلى الخلف لطالما تستطيع فيه الحركة براحة. أي وبشكل واضح لا يمكن تحريكها بالقوة. ثم خذ الذراع الأيسر من مرفق اليد اليسرى وبواسطة يدك اليمنى وعلى كتف المستلم الأيسر، ارفع الذراع الأيسر وشده قليلاً (انظر صورة 18). ويجب أن تفتل الذراع بالاتجاهين عدة مرات.

طريقتنا العلاج الأخيرتان يمكن أن تجريا على كلتا الذراعين.

قبل أن ننقل اهتمامنا إلى الساقين، من الجدير بالاهتمام تسليط حركة على الأرداف. وكما في الصورة رقم 19، ضع اليد اليسرى على وسط العمود الفقري



صورة رقم 16



صورة رقم 17



صورة رقم (18)



صورة رقم (19)

وقليلاً إلى أحد الجوانب (إلى الأرداف التي تم علاجها). براحة اليد اليمنى مارس الضغط وافعل ذلك إلى أن تصل في الأسفل إلى أعلى الساق. أعد هذه العملية على الجهة الأخرى.

الساقان

بينما في وضع الانبطاح والوجه إلى الأسفل. التركيز يجب أن ينصب الآن على الساقين. الوضعية موضحة بالصورة رقم 20 وهي تمرين لشد وتر العرقوب (في

الساق). تتشى الساق من الركبة وتحمل القدم بشكل مستو تقريباً وتثني أصابع القدم مرة أخرى باتجاه الأرض. ثم تتشى كلتا الساقين على الركبتين ويحمل كاحلا القدمين ويمرران على الأرداف (كما هو موضح في الصورة رقم 21). والآن اركع قرب الشخص المستلم وضع يدك اليسرى (أو اليمنى، ويعتمد ذلك على الجهة التي تجثو فيها) على وسط العمود الفقري ويدك الأخرى تمر بشكل تدريجي على طول الساق إلى الأسفل مسلطاً عليها ضغطاً براحة يدك صورة 22. من الممكن ممارسة ضغط معقول هنا شريطة أن يكون المستلم مرتاحاً.

الاستلقاء على الظهر والساقان متباعدتان قليلاً، ضع راحتي اليدين على الركبتين وسلط ضغطاً إلى الأمام والخلف (صورة 23). هذه الحركة تساعد أي نوع من مشاكل الركبة. والساقان في نفس الوضع، يجب عصر الساقين فوق الركبتين، متحركاً من الركبة إلى المغبن ومن ثم رجوعاً مرة أخرى. وهذا يساعد درجة شد العضلة والدورة الدموية.

صورة رقم (20)



صورة رقم (21)

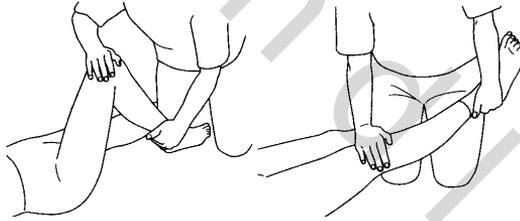




صورة رقم



صورة رقم (23)

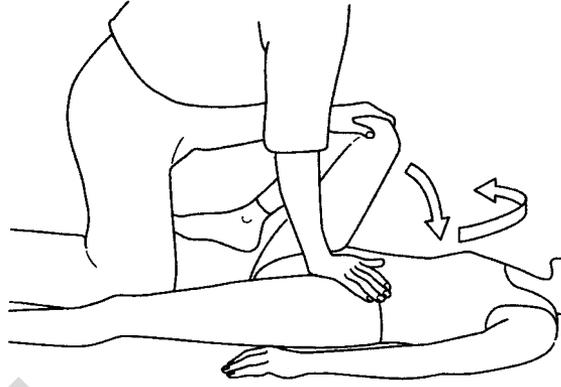


صورة رقم (24أ)

صورة رقم (24ب)



صورة رقم (25)



صورة رقم (26)

وبهذا تساعد دوران الطاقة حول الجسم. هناك حركة أخرى جيدة لمرونة المفصل وهي أن تمسك الركبة والكاحل، تدفع الكاحل باتجاه الجسم والركبة إلى أعلى. ثم اسحب الساق إلى الخارج وبشكل مستقيم، وأنت تمسك كاحل القدم وتدفع بالركبة بشكل مستقيم عندما تستقيم الساق (صورة 24).

عندما يكون المستلم مستلقياً على ظهره أو ظهرها، الساقان يجب أن تسحبان على الصدر ويسلط الضغط، تدفع أثناء أخذ التنفس إلى الخارج (صورة 25). ثم تمسك الركبتين معاً وتدفع كل مرة على جهة. هذه الحركات هي جيدة لعظام الورك وأسفل الظهر. وكما في هذه الأوضاع، من المهم أن يستخدم الضغط المناسب والصحيح، ولا تستخدم القوة لتغيير الموقع لدرجة الانزعاج والألم. مع الوقت، تصل إلى التحسن في الأداء. بعض التغييرات في هذه الطريقة هو رفع ساق واحدة مع ثنيها عند الركبة والفخذ عمودي تقريباً، واليد الأخرى موضوعة فوق البطن. اليد على الركبة بعدها تدفع الساق إلى الصدر وتدار الساق عكس عقارب الساعة للساق اليمنى، ومع عقارب الساعة للساق اليسرى (صورة رقم 26). هناك عدد من الحركات المختلفة والتي يمكن أن تنجز على الساقين والكاحلين. وأنت ممسك بأحد القدمين ورافعها فوق الأرض بقليل وعقب القدم (كعب القدم) في أحد اليدين

ادفع الأصابع أولاً إلى الوراء واثم إلى الأمام (صورة رقم 27). وفي نفس الوقت، بينما أنت في هذا الموضع، القدم يمكن أن تدور بحيث تجعل الكاحل يعمل وتعزز المرونة. تحتاج القدم لبعض الاهتمام الحقيقي لأنها غالباً ما تكون سبب المشاكل. بالإضافة إلى أن هناك عدة علاجات تعتبر بارزة، والجدير بالذكر هو علم المنعكسات reflexology.

ولتطوير هذا الموضوع أكثر، اعمل مع كل إصبع قدم لوحده وذلك بتسليط الضغط عليه ولفه بركة. أيضاً أمسك القدم بيد واعمل على كل إصبع قدم لوحده وذلك بمسك إصبع القدم من قاعدته، وتلف الإصبع بحيث تثني مفصله ومن ثم تسحبه بركة بعيداً عن القدم (صورة رقم 28).

الضغط يمكن أيضاً تطبيقه على أخمص القدم ويمكن إخراج أصوات عديدة منها فهذا يساهم في تحفيز عدد من الأعضاء.

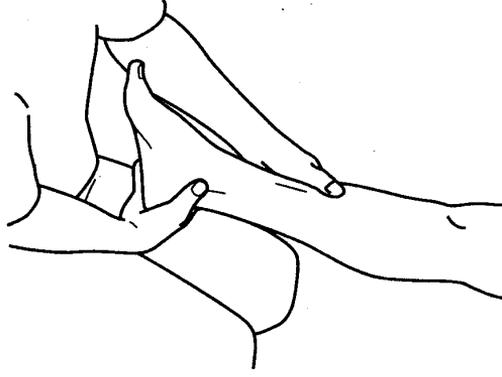


صورة رقم (i27)

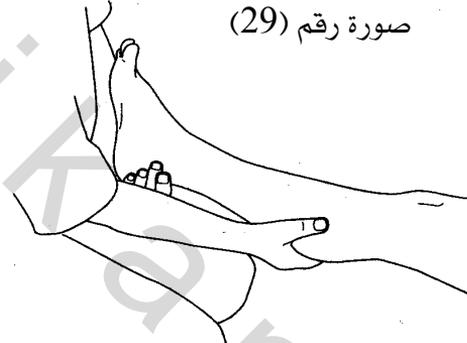
صورة رقم



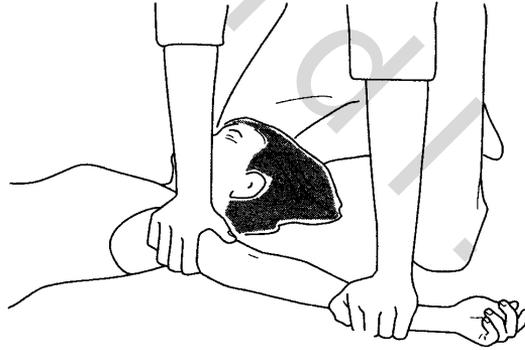
صورة رقم (28)



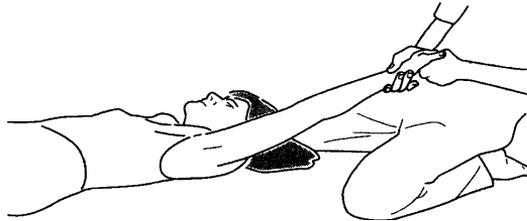
صورة رقم (29)



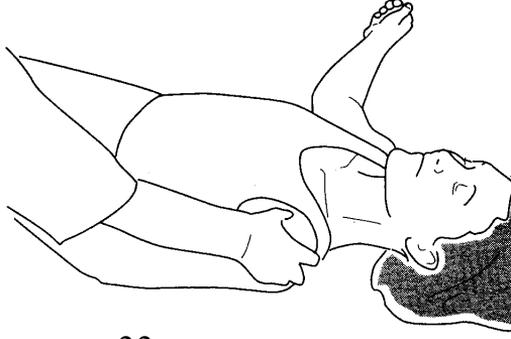
صورة رقم (30)



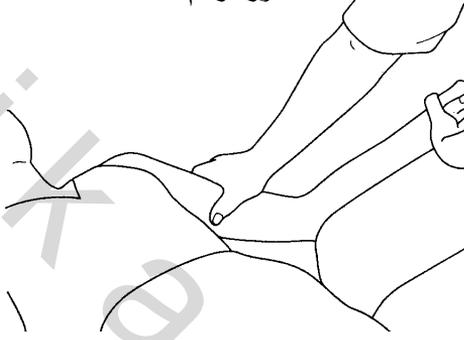
صورة رقم (31)



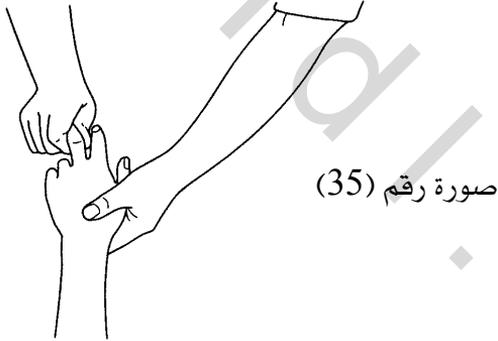
صورة رقم



صورة رقم (33)



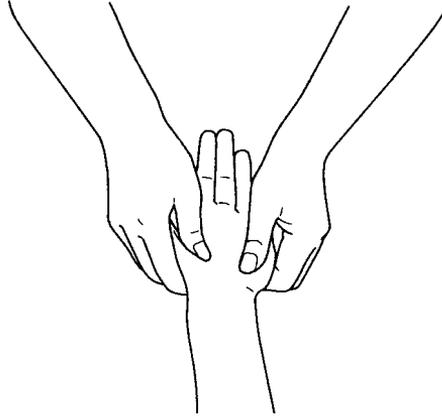
صورة رقم (34)



صورة رقم (35)



صورة رقم (36)



صورة رقم (37)

وكما هو مع جزء الساق العلوي، الجزء السفلي من الساق ممكن عصره، هذه المرة من الكاحل إلى الركبة (صورة رقم 29). والإبهام باتجاه دَبْلَة (بطة) الساق ومن ثم يسلط عليها الضغط بطريقة التدليك. من الممكن تغيير الضغط المسلط وتغييره من مكان إلى آخر حتى تنتهي كل الأعراض. وبعدها يتم التركيز على عضلة (بطة) الساق نفسها، وباستعمال نفس حركات العصر / التدليك.

الأذرع

نفس وتيرة الحركات يجب أن تطبق على الذراعين مثلما طبقت على الساقين. اركع (اجثُ) قرب الرأس، وأخرج إحدى اليدين إلى الخارج، وراحة اليد إلى أعلى. ضع اليدين على الكتف وأمسكه وطبق الضغط باليد الأخرى وراحة اليد على طول الذراع (صورة رقم 31) ثم شد الذراع وذلك بمسك اليد والرسغ وسحب الذراع فوق الرأس. هذا جيد لمفاصل الذراع والكتف (صورة رقم 32). وبمسك يد المستلم للعلاج وبداية بالكتف ذلك الذراع من أعلى. أوقف التدليك عدة ثوانٍ قبل الانتهاء عند المرفق (صورة رقم 33). هذه العملية يمكن أن تعاد على الجزء الداخلي من الذراع وبحركات تدليك رقيقة (صورة رقم 34). مفصل المرفق يمكن أن يعالج ببراعة وذلك بثني الذراع إلى الأعلى عند مفصل المرفق ومن ثم ثنيه ولفه بركة.

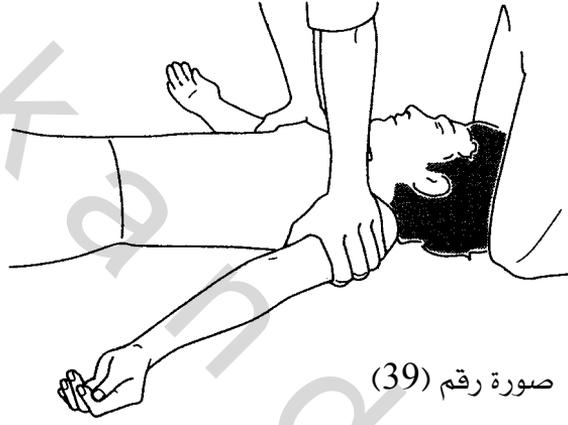
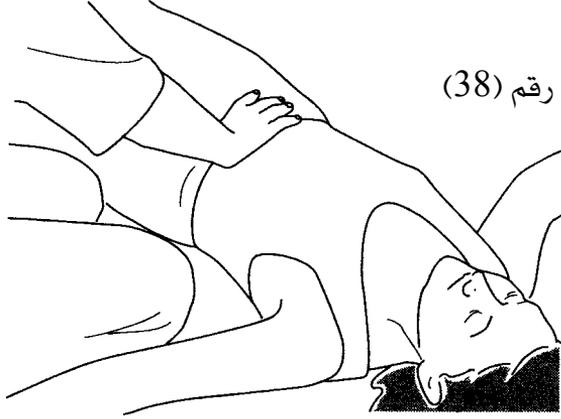
كما في القدمين وأصابعهما، فاليدان وأصابعهما مهمة في التأثير على أعضاء الجسم. اعمل على كل إصبع على حدة بحيث تعصره على كل طول (صورة رقم 35)، ثم افرك ظهر اليد من الرسغ بحيث تتحرك على كل إصبع، ثم طبق الضغط من خلال الإبهام (صورة 36). وعلى راحة اليد اضغط بالإبهامين بحركة دائرية (صورة رقم 37).

الجسم

العمل على منطقة المعدة والبطن يجب أن ينجز بدقة وحذر لأن أي ضغط خفيف في بعض الحالات يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة أو حتى الألم. وبالرغم من كل هذا تطبيق الشياتسو على منطقة البطن يمكن أن يكون مفيداً، من خلال تحفيز الأعضاء، وترخية العضلات وتحسين الدورة الدموية والهضم. ضع اليد اليمنى وهي مفتوحة ومسطحة على البطن وتقريباً على خط الخصر، ثم حركها بطريقة دائرية (صورة رقم 38) تغطي المساحة بين عظام الحوض والقفص الصدري. ثم استعمل ضغطاً خفيفاً من خلال راحة اليد / قاعدة اليد. واصل على هذا بشكل تدريجي، وأنشئ حركة عصر، تدفع قاعدة الكف فيها وتسحب فيها إلى الخارج بالأصابع. ولسهولة التذكر، تذكر وجه ساعة ومرر الضغط على كل نقطة من الساعة. للعمل على الصدر انحن برأسك وضع كل يد حول كتف (صورة رقم 39) والأصابع تنسل إلى الأسفل وحول أعلى الذراع. وقاعدة كف كل يد تستند بشكل طبيعي في تجويف صغير مباشرة تحت الكتف. ويبقى هذا عدة ثوان ثم يتم إرخاؤه ومن ثم تعاد العملية. وهذا يدفع الكتفين إلى الأسفل ونحو الأرض وبالتالي يتقلص الصدر ويفتح مرة أخرى.

سلسلة الحركات هذه تقريباً هي علاج جسمي متكامل، وإذا سمح الوقت من المفيد أن تجرى هذه السلسلة في كل جلسة علاج من الشياتسو. ومع ذلك، لا يتوفر الوقت دائماً لإجراء هذه التمارين وفي هذه الحالة المناطق التي تحتاج إلى عناية وانتباه خاص يجب أن يتعامل معها بشكل تفصيلي.

صورة رقم (38)



صورة رقم (39)

طاقة كيو Kyo وجيتسو Jitso

كلما تقدم الشخص في دراسة الشياتسو وبدأ بفهم احتياجات ومتطلبات الآخرين، وبشكل تدريجي سيكون قادراً على إعطاء العلاج النافع.

يعتقد بأن الطاقة، كما ذكرنا سابقاً، هي أساس كل أنواع الحياة، والطاقة تقسم إلى نوعين يعرفان بـ الكيو Kyo وجيتسو Jitso. إذا كانت الطاقة واطئة أو ناقصة، فهي تعرف بـ الكيو Kyo، وإذا كانت الطاقة فائضة أو طاقة عالية تعرف بـ الجيتسو Jitso. هذان العاملان سيؤثران على نوع الشياتسو المقدم، ومع التمرين

يجب أن يكون من الممكن بالعين المجردة وباللمس أيضاً تحديد نوع الشخص. هناك بعض الخطوط العامة والتي تستخدم كدليل للشخص بحيث تستطيع فيها تغيير نوع الشياتسو من الكيو Kyo أو الجيتسو Jitso وكما في الأسفل. بسبب التقدم التدريجي للشخص المعالج، مع ذلك، من المتوقع أن يتكون لديه وعي بديهي بحيث يطور إمكانية فهم الشخص المقابل. لنوع الكيو Kyo (قليل أو ناقص الطاقة)، لمس رقيق وحساس هو المطلوب، ويمكن فيها الحفاظ على حركات الشد لفترة أطول، طالما أنها تجلب مزيداً من الطاقة إلى هذا الجزء من الجسم. ضغط بواسطة الإبهام أو راحة اليد يمكن الحفاظ عليه لفترة أطول من الزمن، بحدود 10 - 15 ثانية.

بالنسبة إلى نوع الجيتسو Jitso (الفائض أو الطاقة العالية)، يمكن إحداث الشد بسرعة عالية وبالتالي ستبدد الطاقة، وكذلك هز أو رج مناطق من الجسم ممكن أن يكون له نفس التأثير. الضغط الذي يسلط بواسطة الإبهامين وراحتي اليدين يجب أن يستمر لفترة قصيرة من الزمن، وبالتالي الطاقة الفائضة تتبدد.

قراءة الجسم

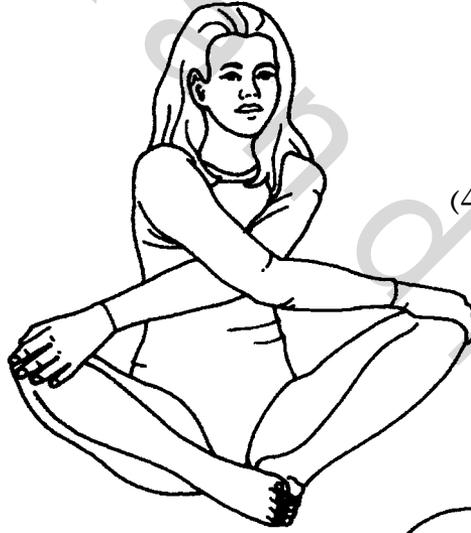
من الممكن لممارسي الشياتسو، وكلما ازدادوا خبرة، أن يقيموا الصحة الجسمية والعقلية وذلك بمشاهدة الجسم ويعمل مشاهدات دقيقة. إذا تمت دراسة الطريقة التقليدية في التشخيص الشرقي فإن هذا سيساعد كثيراً. الطريقة الشرقية كانت معتمدة على أحاسيس السمع، البصر، الشم، واللمس وكذلك بواسطة سؤال الناس للحصول على معلومات تؤدي إلى التشخيص النهائي. هذا يعرف بقراءة الجسم.

تمارين ماكو - هو Makko-ho excercizes

تمارين ماكو - هي ستة تمارين شد ، كل واحد منها يؤثر على زوج من خطوط الطول وذلك بتحفيز جريان الطاقة فيه. وإن تم عمل مجموعة كاملة من التمارين ، كل الخطوط سيتم تحفيزها على التعاقب ، والتي يجب أن تزيد من النشاط وفقدان التعب. قبل البدء بالتمارين يجب أن تشعر بالهدوء والاسترخاء. وقد يبرهن فائدة القيام ببعض تمارين التنفس البطنية أولاً (وكما هو مذكور سابقاً).

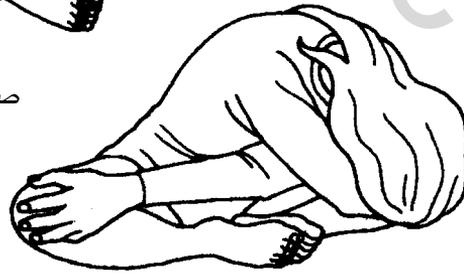
أحد الأمثلة هو (السخان الثلاثي) triple heater

و(القلب المدير لشد خطوط الطول) heart governor meridian stretch



صورة رقم (40)

صورة رقم (41)





صورة رقم (42)

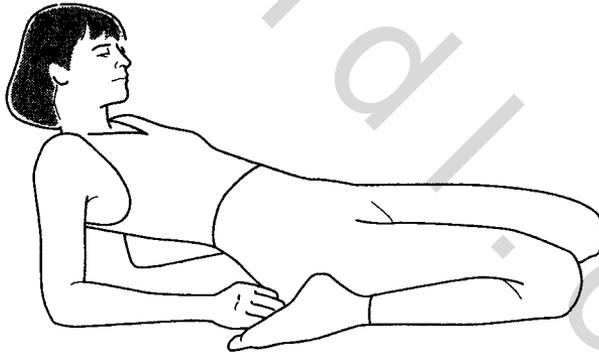
اجلس على الأرض والقدمان معاً أو متقاطعتان. اليد اليمنى يجب أن تمسك الركبة اليسرى واليد اليسرى تمسك الركبة اليمنى، كلتيهما بقوة شديدة (انظر صورة رقم 40) وتنفس (الشهيق)، وعندما تطرح الزفير، انحنِ إلى الأمام والأسفل بنصف جسمك العلوي بحيث تراح الركبتان إلى الجانب (صورة رقم 41). ابق على هذا الوضع لمدة 30 ثانية وأنت تتنفس بشكل طبيعي، ثم، بعد استنشاق الهواء، ارجع إلى الوضع المنتصب.

ولشد الأمعاء الغليضة والرئتين، قف والقدمان متباعدتان، واليدين ممسوكتان بالأصابع خلف الظهر، وانحنِ للأمام محافظاً على اليدين مستقيمتين خلفك (صورة رقم 42). ثم جئ باليدين المشبوكتين إلى أبعد ما تستطيع فوق رأسك، وفي هذه

المرحلة اطرح النفس إلى الخارج. ثم وبعد الاحتفاظ بالوضع لمدة 30 ثانية، انتصب وتنفس.

شد المعدة والطحال

اجثُ منبسطةً على الأرض والركبتان قليلاً إلى الجانب حتى تسمح لأسفلك بأن يلامس الأرض (إن أمكن، إن لم تكن جالساً على وسادة). وعند الزفير (تلفظ الهواء إلى الخارج) انحنِ إلى الخلف وأنت تسند نفسك على ذراعيك (صورة 43). إذا كان هذا مريحاً وتعتقد بأنك لا تستطيع شد نفسك إلى الوراء أكثر، فهذا يكفي. إن كنت مرناً أكثر وتستطيع الرجوع إلى الخلف أكثر، فقم بذلك، ولكن إلى الدرجة التي تشعر فيها أنك مرتاح. الوضع يختلف بحسب الشخص ولكن بعض الناس تستطيع شد جسمها إلى أن يمتد على الأرض والذراعان يمتدان إلى خلف الرأس. مهما كانت المرحلة مريحة بالنسبة لك، أبقها حوالي 30 ثانية.



صورة رقم (43)

شد المثانة والكلية

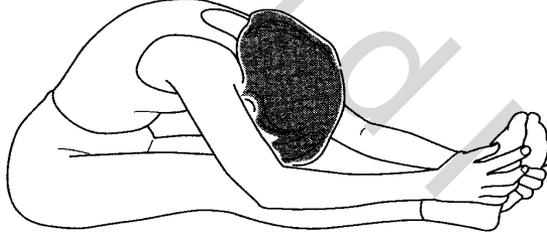
وهي تتجز وأنت جالس على الأرض والساقان معاً. انحنِ إلى الأمام، وصل إلى قدميك وامسكهما (أو إلى أبعد ما تصل إليه) واخفض رأسك إلى الأمام ونحو ركبتيك (صورة رقم 44).

ابق على هذا الحال حوالي 30 ثانية وتنفس برقة، ثم تنفس مرة أخرى حينما تستأنف وضع الجلوس مرة أخرى.

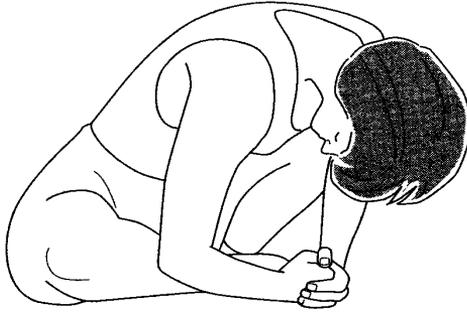
شد القلب والأمعاء الدقيقة (صورة 45)

وهي تتجز بالجلوس وأخمصا القدمين سوياً، الركبتان للخارج، والمرفقان خارج الساقين.

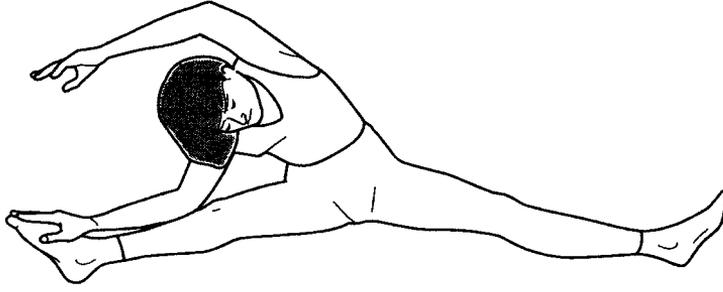
انحنِ إلى الأمام عند الخصر، بحيث أن الرأس يتحرك إلى أو قرب القدمين وفي نفس الوقت الفظ أنفاسك إلى الخارج. أبقَ على هذا الحال 30 ثانية، تنفس بطريقة خفيفة، ثم عدل نفسك عند التنفس إلى الداخل (الشهيق).



صورة رقم (44)



صورة رقم (45)



صورة رقم (46)

شد الكبد والمرارة

يجب أن تفتح الساقين بطريقة عريضة وأنت جالس على الأرض ومن ثم من الخصر يميل الجسم إلى أحد الجانبين بينما تصبح فوق الرأس. والذراع الآخر يصل إلى القدم (صورة 46). وبعد أن تصمد على هذا الوضع، يعاد في الاتجاه الآخر قبل أن تستقيم.

وبعد إكمال كل هذه التمارين، تمدد منبسطةً على الأرض لعدة دقائق وأسترخ. هناك طريقة إضافية تستخدم عادة في الشياتسو وهي حرق الطاقة Moxibustion. الحرارة لديها عدة معانٍ طبيعية - الأمان، الدفاء، وهكذا. الدفاء عادة يستخدم للعلاج، مثل قنينة الماء الحار عندما توضع على ألم الظهر أو المعدة. بهذه الطريقة، الحرارة عادة تعطي ارتياحاً وفرجاً. وهذه الفائدة في حرق الطاقة Moxibustion الكلمة مشتقة من moxa (أي طاقة)، وهي مادة تشبه الزغب مشتقة من الأوراق المجففة للنباتات Artemisia moxa (=mugwort). الـ moxa () تحرق قرب الجلد وتصنع منها لفات من السكائر (مصنوعة من Moxa) وتصنع خصيصاً لهذا الغرض. تطبق الحرارة على مناطق معينة أو تسوبو tsubo (نقطة وخز بالإبر الصينية) وهي مفيد جداً في الحالات المزمنة وفي علاج

أمراض مثل التهاب المفاصل، الروماتزم، الربو، آلام الحيض وهي مهمة في تحفيز الدورة الدموية.

التقنية (الطريقة) تتضمن إضاءة نهاية لفة MOXA حتى تتوهج حمراء و ثم النهاية الحارة تمسك بقرب نقطة العلاج. ومن الممكن تحريك اللفة بشكل دوائر فوق النقطة أو ببساطة توضع عند النقطة، وترفع، وتوضع هكذا. مصدر الحرارة يجب أن لا يوضع أقرب من 2-3 سم من الجلد والحرارة يجب أن لا يسمح لها بالارتفاع إلى نقطة الانزعاج. العلاج يمكن أن يستمر لمدة 10 دقائق لكل منطقة أو منطقة وخز بالإبر الصينية. هناك إجراءات وقائية واضحة يجب أن تحترس منها.

بالإضافة إلى الوقت المحدد والمسافة من النقطة، الرماد من MOXA يجب أن لا يسقط على المستلم. وأيضاً التقنية يجب أن لا تستخدم على الوجه، وهي غير ملائمة لاستخدامها على جسم المرأة الحامل. بالرغم أنه من المقبول استخدامها على الأذرع والساقين في الحوامل. وكعلاج تكميلي للشياتسو، إذا استدعت بعض المناطق من الجسم علاجاً إضافياً.

تسوبوس Tsubos

وكما هو مذكور سابقاً، التسوبوس هي نقاط تستخدم في الوخز بالإبر الصينية وتسايط الضغط فيها. الشياتسو يمكن أن يطبق على واحدة من هذه النقاط لكي يحفز جريان الطاقة خلال خطوط الطول والتي يقع فوقها التسوبوس tsubos. هناك عدة روابط بين التسوبوس tsubos والأعضاء في مكان آخر من الجسم والتسوبوس عادة يحفز الطاقة حول المناطق المعالجة. لذلك نقطة التسوبوس التي يتم التركيز عليها تقع ضمن خطوط الطول والتي تربط العضو ذا العلاقة. هناك عدة منشورات والتي تظهر خطوط التسوبوس والربط بين النقاط وتأثير العلاج على تلك النقطة. بينما من غير الممكن إعطاء جدول تفصيلي، بعض الأمثلة ستعطي لتظهر كيف تعمل.

عندما تستخدم التسوبوس Tsubos ، جانباً الجسم يجب معالجتهما والنقاط يجب أن تؤمن كحد أقصى لمدة دقيقتين.

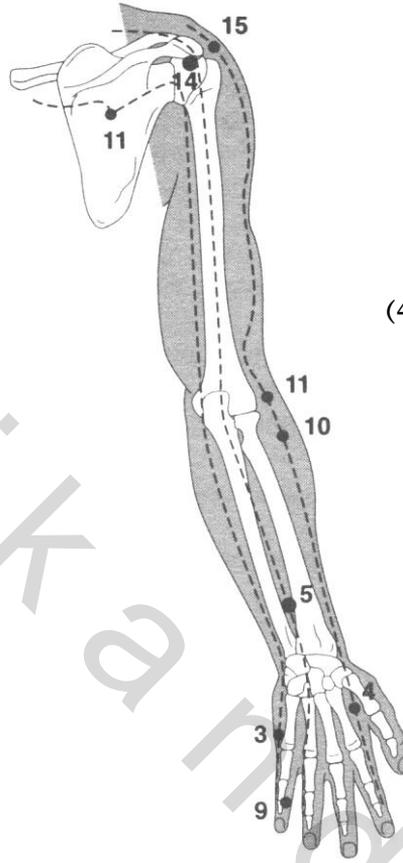
الضغط يجب أن يسلط مباشرة على الجسم وليس على زاوية ، ليضمن الحصول على التأثير الكامل. الخرائط تمكن من إيجاد النقطة ، ولو بشكل تقريبي ، وهي مسألة بحث عن النقطة بشكل رقيق أولاً حتى تجدها. في بعض المرات هناك انخفاض بسيط ، أو أن تكون واضحة. غالباً تكون التسوبوس هي متضمنة في العلاج الكامل للشياتسو أو استعادة التوازن أو مساعدة حالات خاصة. وكذلك ، أثناء القيام بالشياتسو ، احتمال أن تجد بعض المناطق قد استفادت من تسليط الضغط عليها ، ويمكن أن تقارن هذه مع خرائط الجسم للتأكد من عملها. ومثال على ذلك لننظر إلى خطوط الطول والتسوبوس المرافق لها ، كما ينظر له من الخلف. (صورة رقم 47) تظهر التركيب الأساسي للذراع ، مع التسوبوس وخطوط الطول.

يجب أن يذكر هنا: عند اعطاء الموقع الحقيقي للتسوبوس ، يجب استخدام وحدة خاصة ، الكن Cun . وهي تعرف بالتالي:

- 1 كن هو أطول عرض لإبهام المستلم.
- 3 كن هو عرض أربعة أصابع.
- 1.5 كن هو حوالي عرض لأول إصبعين.

طرق القياس الأخرى ، مثلاً 2 كن يجب أن تحسب من هذه.

الرجوع إلى صورة (47) ، خطوط الطول تحدد بهذه الخطوط المقطعة.



صورة رقم (47)

من الذراع الخارجي هذا هو خط طول الأمعاء الغليظة والذي يمر على طول السبابة، سخان الطول الثلاثي، خط طول الأمعاء الدقيقة. كل تسويوس له اسم أو أسم مترجم ثانٍ والذي يرتبط بالتطبيق المعين. ولنبدأ على الكتف وخط طول الأمعاء الغليظة يكون لدينا:

الأمعاء الغليظة(15)

ركن الكتف

وهذا موجود خارج عظم الكتف، يوجد هناك ثلثة صغيرة. هذه النقطة تعالج لكي تقاوم الأمراض البسيطة مثل الكتف المتجمد، ألم الكتف والذراع في الفالج (الشلل الشقي) (وهو شلل جزء واحد من الجسم)

الأمعاء الغليظة (11)

() Crooked pond

هذه النقطة تمثل الثلثة المتكونة بواسطة التجعد الناتج عن المرفق. وتستخدم لعلاج البواسير، ارتفاع ضغط الدم ومرفق التنس (ألم وتر المرفق).

الأمعاء الغليظة (10)

ثلاثة أميال الذراع (أو اليد)

هذا التسويوس يبعد (كن) واحد تحت تجعيد المرفق. وهذا يستخدم للصحة العامة ككل ولكي يقاوم أوجاع الذراعين، ولآلام الحنجرة.

الأمعاء الغليظة (4)

ارتباط الوديان

هذا موجود في ارتفاع صغير من الجسد مصنوع بدفع الإصبع على السبابة. وهذا أيضاً يستخدم في الصحة العامة ككل (ويجب أن لا يستخدم على المستلثة إن كانت حاملاً). بالإضافة فهو يستخدم في أوجاع الرأس، وخاصة الأمامي، ويساعد أيضاً في توازن الأمعاء. خط طول الأمعاء الغليظة لديه نقاط عديدة على الوجه وقرب الأنف.

ثم سنتحول إلى خط الطول الوسطي الثلاثي (السخان الثلاثي).

السخان الثلاثي (14)

أعلى الكتف

وهذا موجود مباشرة خلف أعلى عظم الكتف. وهذا التسويوس يتعامل مع الألم في الكتف.

السخان الثلاثي (15)

البوابة الخارجية

هذا الموقع موجود 2سم فوق ثنية الخنصر. ويستخدم في مواجهة داء الشقيقة، مشاكل الأذن ومنها الطنين، الزكام وتأثيره على الأذن. وخط الطول الأخير هو خط طول الأمعاء الدقيقة.

الأمعاء الدقيقة (11)

منتصف السماء

وهذا الموقع موجود تقريباً في منتصف لوح الكتف. ويستخدم لمشاكل الكتفين، مثل آلام أو تجمد الكتف وأيضاً للأمراض الخفيفة للرئة وما يصاحبها من آلام في عضلات الأضلاع.

الأمعاء الدقيقة (3)

التدفق الخلفي

هذا الموقع موجود مباشرة تحت قاعدة الإصبع الصغير على طرف اليد. وهو أيضاً مستخدم لمشاكل السمع مثل السمع الضعيف، الأجراس وهكذا. وأيضاً لخدر الأصابع.

وآخر تسويوس للأمعاء الدقيقة يقع أيضاً على الرأس وحول صيوان الأذن.

آخر نقطة على الذراع رقم (9) ، وهي نقطة القلب، القليل من الاندفاع للداخل، والذي يستخدم لأمراض مثل الذبحة القلبية ونوبات القلب وأيضاً للتوتر.

العلل العامة Common Complaints

ربما أحد أكثر الأمراض شيوعاً مرتبطة بالحياة الحديثة هي تلك المتعلقة بأمراض الهضم. ما يسمى بالغذاء الغربي، وكما ذكرنا سابقاً، فهذا المصطلح يعتبر غير ملائماً لما يحتويه على الكثير من الدهون المشبعة والسكر والكثير من حالات الجهاز الهضمي يرجع سببه إلى الغذاء. في الأسفل شرح مختصر للجهاز الهضمي والمشاكل والحالات التي تصاحبه، ومن ثم ننظر إلى الشياتسو والعلاجات المرافقة له والخطوط العامة المقترحة.

الجهاز الهضمي

قبل أن يمكن استخدام الغذاء الموجود في الطعام يجب أن يتكسر إلى جزيئات صغيرة وحجمها يكفي لأن تنتقل بواسطة الدم إلى الأنسجة الخلالية (بين الأنسجة) والخلايا. تكسير الغذاء هذا ينجز خلال عملية الهضم والتي تشمل أعمالاً ميكانيكية وأخرى كيميائية وتقع ضمن قناة طويلة تمتد من الفم إلى المخرج. الفم يدخل في تمثيل الغذاء ميكانيكياً وكيمياوياً.

الأسنان هي أجزاء عظمية مطمورة في عظم الفك والتي تقسم الطعام إلى قطع صغيرة من خلال تدوير اللقمة أو المضغ. كل سن له ثلاث مناطق رئيسية: التاج، العنق، الجذر. التاج هو الجزء المرئي من السن وهو مغطى بطبقة مينا السن وتمثل أقصى منطقة في الجسم. تحت مينا السن هو Dentine أي الطبقة الداخلية وهي المادة الرئيسية للسن)، نسيج ضام عظمي تعطي للسن شكله. وتقع خلفه قاعدة الجذر والتي تحتوي على أوعية دموية، أعصاب، وأوعية لمفاوية والتي تنزل إلى الأسفل من خلال جذر السن.

عنق السن ويقع بين قسيمي السن، التاج وجذر السن وتملاً حافته اللثة.

الجذر أيضاً يتألف من Dentine (أي الطبقة الداخلية) ومغطى بمادة عظمية تسمى الملاط والتي تتصل برابط والذي يثبت السن في مكانه.

أول مجموعة من الأسنان البشرية، هي الأسنان اللبنية، والتي تبدأ بالظهور حوالي 6 أشهر بعد الولادة وهي تفقد بشكل تدريجي وتبديل بالمجموعة الدائمة بحدود عمر 12 سنة. مجموعة الأسنان الدائمة تحتوي على 32 سنناً والتي تتكون من التالي:

- ثمانية أسنان قاطعة - لقطع الطعام.
- أربعة أنياب - لتمزيق الطعام.
- ثمانية أسنان ضاحكة (ناجدة) - لطحن الطعام.
- اثني عشر سنناً من الرحى (أسنان طاحنة) - لطحن الطعام (ثالث رحى تعرف أيضاً بسن العقل).

اللسان هو عضو عضلي مثبت إلى سقف الفم ويساعد في تكسير الغذاء ويحتوي على انتفاخات لتذوق الطعام. بينما يمضغ الطعام ويتكسر إلى قطع صغيرة أيضاً يمزج مع اللعاب في الفم والذي تفرزه الغدد اللعابية بشكل متواصل داخل الفم. كمية اللعاب المفرز تزداد عندما يكون الطعام في الفم فاللعاب يعمل على ترطيبه وإذابته وبالتالي يساعد على البلع وبداية عملية التقطيع الكيميائي. الماء هو المكون الرئيسي لللعاب وهو أيضاً يحتوي على إنزيمين معويين آخرين واللذين يبدأان في تمثيل النشا.

اللعاب يفرز من قنوات في ثلاثة أجزاء للغدد: الغدد النكفية، الغدد تحت الفك السفلي، الغدد تحت اللسانية. هذه الغدد تفرز اللعاب بكثافة ولبرهة من الزمن بعد أن يؤكل ويبلع الطعام لغسل الفم ولتخفيف المواد التي تبقى فيه.

المريء

عندما يترك الطعام الفم سيكون عبارة عن مادة لينه والتي ممكن بلعها بسهولة وتمر بعدها إلى البلعوم وثم إلى المريء، والذي يمثل أنبوباً طويلاً ومجوفاً يمتد إلى المعدة.

طول المريء حوالي 25 سم وينزل من خلال التجويف الصدري إلى البطن. فهو يعمل كمجرى لتمثيل الغذاء، ويدفعه للأمام بواسطة التمعج أو التحوّ، والحركة اللاإرادية للعضلات تسمى بالتحوّ أو التمعج. هذه الحركات والتي تشبه الأمواج تشمل التقلص والارتخاء للعضلات الدائرية وبذلك تساعد في إفراز المخاط من الجدار الداخلي للمريء والذي يسهل مرور الطعام بواسطة إفرزاته.

يحتاج الطعام عدة ثوانٍ لكي يمر خلال المريء بين الجزء الرئيسي للمريء والمعدة هناك تضيق بسيط توجد فيه عضلة عاصرة. ارتخاء هذه العضلة يساعد في مرور الطعام إلى المعدة.

المعدة

وهي عضو على شكل كيس منحنٍ، تقع مباشرة تحت الحجاب الحاجز وتتكون من أربعة مناطق: الفؤاد، القاع، الجسم، البواب. وطبقات المعدة تتكون من الجدار الخارجي، وثلاثة أنواع من ألياف العضلات، وطبقة نسيج يحتوي على الأوعية الدموية وطبقة مخاطية داخلية والتي تكون على شكل طيات عندما تفرغ المعدة وتتشد لتصبح ناعمة عندما تكون المعدة مملوءة.

عندما يدخل الطعام إلى المعدة يحفز حركة التمعج (تحوّ) وتُفرَز عصارة المعدة من الغدد داخل المعدة والتي تقع على الجدار المخاطي.

العصارة المعدية تحتوي على حامض الهيدروكلوريك والإنزيمات الهضمية، والتي ومع قليل من التمعج، تكسر الغذاء أكثر وتحوله إلى خليط شبه سائل يعرف بالكيُموس. هذه العملية تأخذ تقريباً ستة ساعات وتعتمد على كمية ونوع الغذاء المأكول، مثلاً الكربوهيدرات ستقسم قبل البروتينات. وعندما تكتمل هذه العملية يفرغ الكيُموس إلى الإثني عشري والذي يكون الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة.

الأمعاء

الهضم الكيماوي في الأمعاء الدقيقة يتضمن إفرازات ثلاثة أعضاء: المعثكلة، الكبد، الصفراء. وعندما يصل الكيموس إلى الإثني عشري، يحفز الجدار المخاطي حتى تفرز هرمون سكرتين والذي ينقل بواسطة الدورة الدموية إلى المعثكلة. يقع البنكرياس (المعثكلة) خلف القوس الخارجي للمعدة ويرتبط بالإثني عشري بواسطة قناتين، قناة المعثكلة (والتي ترتبط مع قناة الصفراء الرئيسية من الكبد والصفراء) والقنوات الثانوية. المعثكلة تتكون من مجاميع صغيرة من خلايا غدد، يكون البعض منها جُزُر لانغرهانس وهي مسئولة كغدة صماء عن إنتاج وطرغ الأنسولين.

الغالبية من مجاميع الخلايا ينتج سائلاً وهو خليط من الماء، الأملاح، بيكاربونات الصوديوم، والإنزيمات والتي تهضم الدهون الكليسيريدية الثلاثية، البروتينات والكربوهيدرات. عصارة البنكرياس تنقل إلى الأمعاء الدقيقة بواسطة قناتين.

يسهم الكبد في عمليات الهضم مع إنتاج وإفراز العصارة الصفراء وهي سائل أصفر مائل إلى الخضرة يحتوي على الماء، أملاح الصفراء، صبغات الصفراء ولكن بدون فرز إنزيمات. أملاح الصفراء هي نشطة في تكسير وامتصاص المواد الدهنية مثل الكلسريدات الثلاثية. يفرز الكبد العصارة الصفراء إلى المرارة والتي تقوم ب تخزينها وطرحتها إلى قناة الصفراء العامة. الغدة الصفراء تفرز الصفراء كاستجابة لتحفيزها بواسطة هرمون كوليسستوكاينين والذي يفرز من الغشاء المخاطي لجدار الأمعاء الدقيقة.

حامض الأمعاء والذي يفرز بواسطة الغدد الواقعة في جدران الأمعاء الدقيقة والطبقة تحت جدارية للإثني عشري والتي تحتوي على الإنزيمات الهاضمة والمخاط الذي يساعد في معادلة حامض المعدة في الكيموس. أغلب المواد الممتصة والمهضومة

وكلها تنتهي في الأمعاء الدقيقة (الهضم والامتصاص) ودراسة تشريح هذا العضو مهم جداً.

هذا الأنبوب العضلي يتكون من ثلاثة مناطق: الإثني عشري والذي هو بطول حوالي 25 سم، المعى الصائم والذي هو بطول حوالي متر واحد والمعى ألفائفي والذي هو بطول 2 متر ويمتد إلى الأمعاء الغليظة.

الأمعاء الدقيقة تتكون من نفس الأربعة طبقات المتكونة منها المعدة ولكن تحتوي على نتوءات، يطلق عليها الزغابات، على الطبقات المخاطية والتي تزيد من المساحة السطحية للمواد المهضومة والامتصّة. الزغابات لها مركز صغير والذي يعمل كشريين (شريان صغير)، ووريد (وريد صغير) وشبكة من الأوعية الشعرية، والتي تمر من خلالها الأغذية من الأمعاء الدقيقة وإلى الدم والسائل اللمفاوي. الكيموس يمر خلال الأمعاء الدقيقة في حركات التمعج ولكن هذه الحركات التمعجية هي أكثر رقة من الحركات في الجهة العلوية والغذاء يميل إلى أن يبقى في الأمعاء الدقيقة لفترة أطول. الكيموس يمر إلى الأمعاء الغليظة عبر صمام بين الأعور واللفائفي. في هذه المرحلة يبقى الكيموس كمادة سائلة ولكن وعند انتقاله من الأعور إلى الجزء الطويل من القولون، الماء وبعض الفيتامينات تمتص إلى الدم والكيموس يصبح كتلة أكثر صلابة يسمى بالخروج. الجدران المخاطية للقولون تفرز أيضاً المخاط لتزليق الخروج وهو يدفع من خلال حركات التمعج. بالرغم من أنه لا يتم إفراز الإنزيمات، البكتيريا التي تعيش في القولون تحول البروتينات إلى أحماض أمينية والتي سينتج عنها الغاز من تخمر الكربوهيدرات ثم يمرر الخروج إلى المستقيم من خلال حركات التمعج الكبيرة والتي تبدأ في الجزء المستعرض للقولون بالاستجابة إلى محفزات الأعصاب اللاإرادية والتي تتحفز بوصول الغذاء إلى المعدة. هذا المنعكس يسمى (استجابة المعدة والقولون)، يبدأ بتقلصات العضلات في القناة الهضمية والتي مع تقلصات العضلات الإرادية تدفع الخروج خلاله.

الجزء الأخير من القناة الهضمية والذي يتكون من عاصرة داخلية وأخرى خارجية. العاصرة الداخلية ترتخي بالاستجابة إلى تقلصات العضلات الغير إرادية

والعاصرة الخارجية، الجزء المفتوح إلى الخارج، بالاستجابة إلى السيطرة الإرادية للعضلات وعندما ترتخي العاصرة الخارجية يتم طرح الفضلات من الجسم.

الأمراض البسيطة التي تصيب الجهاز الهضمي

بالرغم من أن هذا الشرح سيكون غير كامل، هذه هي بعض الحالات، الأمراض، الأمراض البسيطة التي تؤثر على قسم من أجزاء نظام الجهاز الهضمي. كل واحد سيشرح باختصار:

مغص البطن

التشنجات، والآلام البطنية الحادة والتي تحصل على شكل موجات مع فواصل بسيطة بينها. التقلصات المعوية عادة تنتج من وجود قسم من الغذاء الغير مهضوم، والذي يسبب تقلصات في عضلات الأمعاء.

تقلصات الرضع، وهي شائعة في الأطفال حديثي الولادة، تسببه عادة الريح المصاحبة للتغذية. نوبة المغص عادة غير حادة والتي تنتج عادة عن فتل الأمعاء، ويجب أن تستلم عناية طبية. الآلام مثل المغص يمكن أن يسببها أيضاً انسداد الأمعاء، مثل الأورام وهذه أيضاً تحتاج إلى عناية طبية عاجلة.

التهاب القولون

أعراض التهاب القولون تشمل آلام البطن، الإسهال، بعض الحالات يكون الإسهال ممزوجاً بالدم. التهاب القولون التقرحي يميل إلى الشباب وعادة ما يصيبهم بشكل دوري خلال عدد من السنوات. يكون هناك انزعاج من المعدة، حرارة، إسهال متكرر يحتوي على مخاط، دم ويسبب فقر الدم. الحالة ممكن أن تكون قاتلة ولكن عادة ما يكون هناك تحسن تدريجي. العلاج يكون براحة السرير، العلاج الدوائي والستيروئيدات القشرية وعلاجات الحديد التكميلية، والغذاء الخفيف والعصائر والألياف. التهاب القولون يمكن أن ينتج بسبب التعرض للالتهاب بواسطة أميبا الزحار (الزحار الأميبي) *Entamoeba histolotica*.

الإمساك

وفي هذه الحالة الأمعاء تفتح بشكل نادر والخروج يصبح جافاً وقوياً وصعباً مروراً. عدد مرات فتح الأمعاء الطبيعية يختلف في الناس عندما يصبح الإمساك مشكلة، كنتيجة لإهمال هذه العادة أو إلى الغذاء. ولتصحيح ومعالجة هذه الحالة، تغيير الحياة يكون مطلوباً، والذي يشمل أخذ تمارين أكثر وزيادة السوائل والألياف في الغذاء. المسهلات والحقن الشرجية أيضاً تستخدم للتخفيف من حالات الإمساك. الإمساك يمكن أن يكون علامة لمرض أخطر مثل انسداد الأمعاء (بواسطة ورم مثلاً) وهذا عادة غير شائع.

الإسهال

هو زيادة عدد المرات والليونة في حركة الأمعاء، وتشمل عبور خروج لين وغير طبيعي للشخص. الإسهال يمكن أن يسببه تسمم الطعام، التهاب القولون، اضطراب القولون العصبي، الزحار... إلخ. في الحالات الحادة ينتج عنه فقدان الماء والأملاح والتي يجب أن تعوض، وتعطى الأدوية المضادة للإسهال في بعض الحالات.

التهاب الرتج أو التهاب الردب

التهاب الرتج في الأمعاء الغليظة (تتكون نتوءات تشبه الأكياس خلال جدار الأمعاء، والعديد منها يتكون لاحقاً في حياة الفرد ويعتقد أن سببها هو العوامل الغذائية). تتخلل هذه الآلام والتي تشبه التشنجات في الجهة اليسرى من البطن واحتمال أن يرافقها الإمساك والحرارة. العلاج عادة يتكون من راحة تامة، منع الغذاء الصلب ومضادات الالتهاب.

الغازات

تكوّن الغاز في المعدة والأمعاء والذي يطرح من الفم والمخرج.

قرحة المعدة

هو تعري الجدار المخاطي للمعدة بسبب الحوامض أو الصفراء. وهناك احتمال أن تثقب القرحة جدار المعدة، وتنفذ إلى العضلة وتخرق المعدة. والأعراض المثالية هي: حرقة، التجشأ، واحتمال الغثيان عندما تكون المعدة فارغة أو مباشرة بعد الأكل. ويمكن أن تعالج بأخذ مضادات الحموضة وفي بعض الحالات تحتاج إلى الجراحة.

التهاب المعدة

وهو التهاب يحصل في بطانة المعدة (الجدار المخاطي). ويمكن أن تسببها المكروبات أو شرب الكحول بكثرة.

البواسير

الأوردة الدوالية والأوردة الملتهبة حول الجزء الأسفل من الأمعاء، وتقع في الجزء السفلي من الأمعاء. وتنقسم إلى داخلية وخارجية ومدمجة. يعتمد على موقع ظهورها خارج فتحة الشرج. وهي عادة يسببها الإمساك أو الإسهال وخاصة في متوسط الأعمار، والكحول، ويمكن أن تتفاقم في الحياة الجالسة. ويمكن أن تحصل بسبب حمل الأطفال. أعراضها هي النزف، الألم ويمكن أن تعالج بواسطة الكريمات، الحقن، التحاميل. الانتباه إلى الغذاء (حتى يعالج الإمساك) والتمارين المنتظمة، كلها مهمة، ولكن في الحالات الشديدة، الجراحة يمكن أن تستعمل لرفعها.

الفتق

هو بروز جزء من أو كل العضو إلى الخارج من مكانه داخل التجويف الجسمي. والأكثر شيوعاً، الفتق يؤلف جزءاً من الأمعاء. الفتق الولادي يوجد بعد الولادة، الشائع هو فتق السرة وفيه تخرج أعضاء الأمعاء إلى الحبل السري. وهذا ينتج من فشل التطور خلال التطور الجنيني ويمكن علاجه بالجراحة. والفتق المكتسب يحصل بعد الولادة، وكمثل شائع له هو الفتق المغبني، وفيه يخرج جزء من الأمعاء

وينتفخ جدار البطن خلال جزء ضعيف منه (يسمى بالقناة المغبنية). وهناك نوع آخر شائع وهو الفتق الحجابي، وفيه تمر المعدة من خلال الفتق (ثقب يسمح بمرور المريء) من البطن إلى التجويف الصدري. الفتق القابل للرجوع هو متحرك بشكل حر ويرجع إلى مكانه عند تحريكه في الاتجاه والمكان الصحيح. الفتق الغير قابل للرجوع يُعبر عن الصيغة المعكوسة، والفتق المسدود هو الذي يتورم ويصبح ثابتاً في مكانه. الفتق المسدود هو الذي ينتج في الأمعاء. ومحتويات الفتق هي غير قابلة لأن تنزل أكثر إلى الأسفل وتعلق في مكان ما. أكثر الحالات خطراً هي الفتق الخانق، وفيه ينقطع الدم عن الجريان بسبب خروجها إلى الخارج من خلال الفتق في جدار الجسم. وهذه تصبح مؤلمة وبالنهاية مميتة. الفعاليات الجسمية النشطة ممكن أن تؤدي إلى الفتق، وعادة ما يتكون بشك تدريجي.

بالرغم من الاحتياطات قصيرة الأمد للسيطرة على الفتق، يبقى العلاج المعهود لها هو الجراحة حتى ترجع الشية وأي شيء آخر إلى مكانه الصحيح.

سوء الهضم

هو انزعاج في أعلى البطن أو أسفل الصدر بعد الطعام. مع حرقة في القلب، غثيان، انتفاخ البطن وغاز مصحوب بشعور ألم. أسبابه متعددة ومنها حصى المرارة، القرحة الهضمية، الفتق الحجابي وأمراض الكبد والمعثكلة (البنكرياس).

متلازمة اضطراب القولون

وهي حالة تسببها اضطرابات عضلية غير طبيعية (أو زيادة حركة الأمعاء) في القولون، وتحدثها أفعال في الأمعاء الغليظة والدقيقة. الأعراض تشمل ألماً في البطن، وهو متغير الموقع، إعاقة في حركة الأمعاء يصاحبه الإسهال ثم تتبعه حركات طبيعية للأمعاء أو إمساك، حرقة في القلب، الشعور بالانتفاخ يسببه الغاز. الأسباب الدقيقة غير معروفة ولا يوجد مرض موجود، لذلك العلاج محدود بإزالة التوتر أو الإجهاد (والذي يمكن أن يكون أحد الأسباب) وكذلك علاج ببعض الأدوية والتي

تنقص من فعالية العضلات واختيار الغذاء الصحيح والذي يحتوي على نسبة عالية من الألياف.

القرحة الهضمية

وهي قرحة في المعدة (قرحة المعدة)، المريء، الاثني عشري (قرحة الاثني عشري) أو المعى الصائم. وسببها هو شق في الغشاء المخاطي المبطن وكنتيجة لعمل الحامض والببسين (وهو إنزيم هضمي يعمل على تكسير البروتينات)، إما بسبب تركيزها العالي أو لأسباب أخرى تؤثر على الغشاء المخاطي الحامي.

علاج أعراض الجهاز الهضمي

في جميع الحالات، تدريب روتيني كامل وشامل يساعد في إزالة انسدادات الطاقة وبشكل عام يحسن من حالة الجسم. هناك مناطق خاصة للتركيز عليها وهي وسط وأسفل الظهر، والبطن. تدليك دائري بالكف وراحة اليد وكعب اليد هذه كلها تساعد الدورة الدموية. على البطن، حركات تدليكية أكثر من الممكن إجراؤها أيضاً ويتبعها ضغط خفيف برؤوس الأصابع يسلط على دائرة خيالية على البطن (وكما ذكرنا سابقاً). للأعراض التي لها علاقة بالمعدة، يجب أن تضغط المنطقة حول السرة في البطن بواسطة راحة اليد ثم المنطقة ككل لحد الأضلاع وباستخدام الإبهامين. يجب تسليط الضغط على كل منطقة لمدة خمس ثوانٍ. بالإضافة إلى التطبيق العام للشياتسو، وتستهدف تسوبوس معينة. التسوبوس المعينة (وهي عكس تلك المستخدمة للصحة العامة) وهي كما يلي:

- الأمعاء الغليضة (11) - وهي للبواسير.
- المعدة (25) - وهي لألم المعدة، الأمعاء ومشاكل الجهاز الهضمي.
- المعدة (44) - لآلام المعدة.
- المثانة (25) - للإمساك أو الإسهال والشعور بالانتفاخ.
- المثانة (27) - لكل أعراض الجهاز الهضمي.

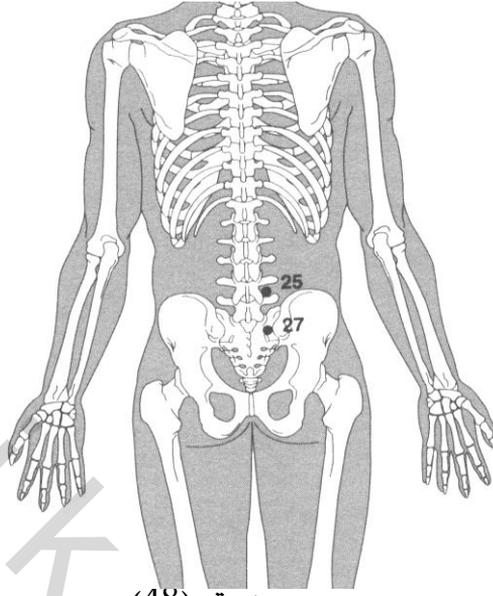
• وعاء المفهوم (14) – لقرحة المعدة.

الكثير من نقاط الضغط هذه تجدها بسهولة. صورة رقم (47) تمثل موقع الأمعاء الغليظة (11) ، بينما تقع المعدة (44) بين إصبع القدم الثاني والثالث. المثانة (25) و (27) من الصعب أن تجدها في البداية وتحتاج للإشارة إليها بالرسوم التشريحية. صورة رقم (48) توضح المناطق التقريبية بأقرب شكل ممكن. وعاء المفهوم (14) ، المثانة (21) ومواقع هذه كما يلي:

المعدة (36) تبعد (3 كن) تحت الركبة في فراغ بجانب عظم الظنوب (عظم الساق الكبير) ، مدير القلب (6) ويقع في وسط الذراع حوالي (2 كن) فوق الرسغ، موقع وعاء المفهوم (14) هو مشروح في الأعلى، المثانة (21) يبعد بمسافة بسيطة فوق المثانة (25) ((والمثانة (25) تبعد تقريباً نفس المسافة عن المثانة (27) في أسفل الظهر)).

وكما يمكن استنتاجه من هذا هو الأدوات الحيوية في معالجة الأمراض والحالات من هذا النوع هو إيجاد علاج جيد ومناسب. الخطوط العريضة الأساسية التي يجب تتبعها تشمل زيادة كمية الألياف المأخوذة.

هذا سيساعد الجسم بشكل عام، وليس الجهاز الهضمي تحديداً، الطحين الكامل (الأسمر أو الأبيض) مع حبوب أخرى مثل الشوفان، الرز الأسمر، وهكذا، كلها مثالية. بالإضافة إلى أكل الخضروات بشكل منتظم، الحبوب (القطاني) ، الفواكه – كلها مهمة. في نفس الوقت تجنب زيادة أكل البروتين والدهون.



صورة رقم (48)

(التسبوس والمثانة)

بشكل عام اقطع استهلاك اللحم (وخاصة اللحم الأحمر) ، ومنتجات الألبان عالية الدسم، وكذلك فكري في تقليل الكحول المأخوذ وإن أمكن، الأطعمة الكثيرة التوابل. الحلوى والتي تبدو جذابة، هي مملوءة بالسعرات الحرارية وفي الحقيقة تضر مثلما تتفح. من المفيد التأكد من السعرات الحرارية المأخوذة ولكن لحين التأكد من ذلك، نوع الطعام الصحيح يجب أن يؤكل.

الجزء التالي يعطي مرجع معلومات مفيدة للسعرات الحرارية للأغذية، واحتوائها من الدهون والألياف. وهذا كله مفيد للتأكيد على استعمال غذاء متوازن دائماً.

معلومات غذائية

ذكرنا سابقاً النصيحة العامة حول الغذاء. وكحكمة عامة، الغذاء الصحيح يقال بأنه يتألف من (الهرم الغذائي). وهذا يمثل الحقيقة بأن أكبر جزء من الغذاء، القاعدة (والتي تمثل بين 30 - 45%) يجب أن تؤخذ الحبوب بشكل عام. ثم تأتي الخضروات، وتشمل على 15 - 20% وثم 10 - 15% فواكه وأخيراً أقل من 5% دهون ومُحليات. وينصح بأكل 25 - 35 غرام من الألياف كل يوم. بعض المختصين يوصون بـ 40 - 50 غرام.

والجداول التالية توضح بعض الفوائد من هذه الكميات المستحصل عليها. وكدليل جيد هو أكل الأطعمة التي تحتوي على أقل من 20% من السعرات الحرارية القادمة من الدهون (1غم دهن = 9 سعرات حرارية). بهذه الطريقة يتم إنقاص المحتويات الرديئة في الغذاء، والتركيز على المواد الأكثر صحية في غذائك، ودمج هذا مع تمارين الشياتسو، وبالتالي صحتك ستتحسن.

obekanda.com

بيانات الحمية الغذائية

الحبوبيات والمنتجات الحبية

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
البسكويت				
الصدر، مصفر	١٠٠ غ	٥٣٤	٥٢,٩	١١,٣
شرائح جبن صغيرة	١٠٠ غ	٤٦٤	٥٦,٩	١٠,٣
شرائح جبن صغيرة	١ قطعة بسكويت	٥	٠,٦	٠,١
شوكولا، متنوعة	١٠٠ غ	٥٢٤	٦٧,٤	٥,٧
الكلوب، حلوى بالنعناع	١٠٠ غ	٥٢١	٥٨,٩	٣,٨
الكلوب، حلوى بالنعناع	١ قطعة بسكويت	١٣٣	١٥,٥	١,٠
كلوب، قطعة شوكولا مضاعفة	١٠٠ غ	٥٣٩	٥٩,٣	٥,١
كلوب، قطعة شوكولا مضاعفة	١ قطعة بسكويت	١٢٧	١٤,٠	١,٢
هضمي	١٠٠ غ	٤٧١	٦٨,٦	٦,٣
هضمي	١ قطعة بسكويت	٧٣	٩,٨	١,٠
هضمي مع شوكولا	١٠٠ غ	٥١١	٦٠,٨	٧,٦
هضمي مع شوكولا	١ قطعة بسكويت	٨٥	١٠,٠	١,٣
كعكة من مخيض اللبن والبيض	١٠٠ غ	٤٨٤	٦٠,٤	٤,٥
غاريبالديان	١٠٠ غ	٤٠٩	٧٠,٥	٤,٠
غاريبالديان	١ قطعة بسكويت	٤٥	٧,٣	٠,٤
زنجبيل	١٠٠ غ	٤٥٦	٧٩,١	٥,٦
رؤوس	١٠٠ غ	٤٩٠	٦٥,٣	٧,١
رؤوس	١ قطعة بسكويت	٧٢	٩,٦	١,٠
معمول	١٠٠ غ	٤٦٣	٦٤,٣	٦,٢
كعكة جافا(جاوة)	١٠٠ غ	٣٦٣	٦٧,٨	٣,٥
سندويش	١٠٠ غ	٥١٣	٦٩,٢	٥,٠
شبه حلوى	١٠٠ غ	٤٥٧	٧٤,٨	٦,٧
حلوى قليلة	١٠٠ غ	٤٦٩	٦٢,٢	٦,٢
بسكويتة رقيقة محشاة	١٠٠ غ	٥٣٥	٦٦,٠	٤,٧
فطيرة الشوفان	١٠٠ غ	٤٤١	٦٣,٠	١٠,٠
خبزة صغيرة	١٠٠ غ	٤٩٨	٦٣,٩	٥,٩
التغالة				
القمح	١٠٠ غ	٢٠٦	٢٦,٨	١٤,١
القمح	١ ملعقة طعام (٤٧ غ)	١٤	١,٩	١,٠
الخبز				
أسمر، متوسط	١٠٠ غ	٢١٨	٤٤,٣	٨,٥

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
أسمر، متوسط	قطعة بوزن (غ٢٥)	٥٥	١,٨	٢,٠
Chapatis مع السمن	١٠٠ غ	٣٢٨	٤٨,٣	٨,١
Chapatis مع السمن	١ (٦٠ غ)	١٩٧	٢٩,٠	٤,٩
Chapatis بدون السمن	١٠٠ غ	٢٠٢	٤٣,٧	٧,٣
Chapatis بدون السمن	١ (٥٥ غ)	١١١	٢٤,٠	٤,٠
(كرواسون) الهلالية: كعكة محلاة	١٠٠ غ	٣٦٠	٣٨,٣	٨,٣
(كرواسون) الهلالية: كعكة محلاة	قطعة معتدلة (غ٥٠)	١٨٠	١٩,٢	٤,٢
كعكة مسطحة محمصة غير محلاة	١٠٠ غ	١٩٩	٤٣,٤	٦,٧
كعكة مسطحة محمصة غير محلاة	١ (٤٠ غ)	٨٠	١٧,٤	٢,٧
كشمش	١٠٠ غ	٢٨٩	٥٠,٧	٧,٥
كشمش	قطعة بوزن (غ٣٠)	٨٧	١٥,٢	٢,٣
مخزن قمح	١٠٠ غ	٢٣٥	٤٦,٣	٩,٣
مخزن قمح	قطعة بوزن (غ٢٥)	٥٩	١١,٦	٢,٣
Hovis	١٠٠ غ	٢١٢	٤١,٥	٩,٣
Hovis	قطعة بوزن (غ٢٥)	٥٣	١٠,٤	٢,٤
شعير منبت بالنقع بالماء	١٠٠ غ	٢٦٨	٥٦,٨	٨,٣
شعير منبت بالنقع بالماء	٣٥ غ	٩٣,٨	١٩,٩	٢,٩
النان	١٠٠ غ	٣٣٦	٥٠,١	٨,٩
ألياف البيته	١٠٠ غ	٢٦٥	٥٧,٩	٩,٢
ألياف البيته	٧٥ غ	١٩٩	٤٣,٤	٦,٩
ألياف البيته	٩٥ غ	٢٥٢	٥٥,٠	٨,٧
أرغفة سمراء، قاسية	١٠٠ غ	٢٥٥	٥٠,٤	١٠,٣
أرغفة سمراء، قاسية	رغيف بوزن (غ٤٨)	١٢٢	٢٢,٧	٤,٩
أرغفة سمراء، قاسية	١٠٠ غ	٢٦٨	٥١,٨	١٠,٠
أرغفة سمراء، قاسية	رغيف بوزن (غ٤٣)	١١٥	٢٢,٣	٤,٣
أرغفة مع كعكة محلاة قليلاً وهمبركر	١٠٠ غ	٢٦٤	٤٨,٨	٩,١
أرغفة مع كعكة محلاة قليلاً وهمبركر	رغيف بوزن (غ٥٠)	١٣٢	٢٤,٤	٤,٦
أرغفة بيضاء، قاسية	١٠٠ غ	٢٨٠	٥٧,٦	١٠,٩
أرغفة بيضاء، قاسية	رغيف بوزن (غ٥٠)	١٤٠	٢٨,٨	٥,٥

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين			سمن	ألياف
أرغفة بيضاء، لينة	غ١٠٠	٢٦٨	٥١,٦	٩,٢	٤,٢	٣,٩
أرغفة بيضاء، لينة	رغيف بوزن (غ٤٥)	١٢١	٢٣,٢	٤,٤	١,٩	١,٨
أرغفة مع الطحين الأسمر	غ١٠٠	٢٤١	٤٨,٣	٩,٠	٢,٩	٨,٨
أرغفة مع الطحين الأسمر	رغيف بوزن (غ٤٥)	١٠٨	٢١,٧	٤,١	١,٣	٤,٠
الجاودار	غ١٠٠	٢١٩	٤٥,٨	٨,٣	١,٧	٥,٨
الجاودار	غ٢٥	٥٥	١١,٥	٢,١	٠,٤	١,٥
Vitbe	غ١٠٠	٢٢٩	٤٣,٤	٩,٧	٣,١	٥,٨
Vitbe	قطعة بوزن (غ٢٥)	٥٧	١٠,٩	٢,٤	٠,٨	١,٥
أبيض مع ألياف مضافة	غ١٠٠	٢٣٠	٤٩,٦	٧,٦	١,٥	٣,١
أبيض مع ألياف مضافة	قطعة بوزن (غ٢٥)	٥٨	١٢,٤	١,٩	٠,٤	٠,٨
أبيض متوسط	غ١٠٠	٢٣٥	٤٩,٣	٨,٤	١,٩	١,٥
أبيض متوسط	قطعة بوزن (غ٢٥)	٥٩	١٢,٣	٢,١	٠,٥	٠,٤
أصابع فرنسية بيضاء	غ١٠٠	٢٧٠	٥٥,٤	٩,٦	٢,٧	١,٥
أصابع فرنسية بيضاء	إصبع ٢ أنش (غ٤٠)	١٠٨	٢٢,٢	٣,٨	١,١	٠,٦
أبيض مقلي	غ١٠٠	٥٠٣	٤٨,٥	٧,٩	٣٢,٢	١,٦
أبيض مقلي	قطعة بوزن (غ٣٥)	١٧٦	١٧,٠	٢,٨	١١,٣	٠,٦
أبيض مقطع	غ١٠٠	٢١٧	٤٦,٨	٧,٦	١,٣	١,٥
أبيض مقطع	قطعة بوزن (غ٢٥)	٥٤	١١,٧	١,٩	٠,٣	٠,٤
طحين أسمر متوسط	غ١٠٠	٢١٥	٤١,٦	٩,٢	٢,٥	٥,٨
طحين أسمر متوسط	قطعة بوزن (غ٢٥)	٥٤	١٠,٤	٢,٣	٠,٦	١,٥
حبوبيات الفطور						
النخالة كاملة	غ١٠٠	٢٦١	٤٦,٦	١٤,٠	٣,٤	٣٠,٠
رقائق النخالة	غ١٠٠	٣١٨	٦٩,٣	١٠,٢	١,٩	١٧,٣
حبوبيات جوز الهند	غ١٠٠	٣٨٤	٧٤,٠	٥,٣	١,٠	١,١
رقائق نخالة الشوفان الأكثر شيوعاً	غ١٠٠	٣٥٧	٨٥,٩	١١,٠	٤,٠	١٠,٠
رقائق الذرة	غ١٠٠	٣٦٠	٨٨,٦	٧,٩	٠,٧	٣,٤
رقائق الذرة المطحونة بالفستق	غ١٠٠	٣٩٨	٩٣,٧	٧,٤	٤,٠	١,٦
أشياء باردة	غ١٠٠	٣٧٧	٩٣,٧	٥,٣	٠,٥	١,٢
فواكه وألياف	غ١٠٠	٣٤٩	٧٢,١	٩,٠	٤,٧	١٠,١
مويسيلي بدون سكر مضاف	غ١٠٠	٣٦٦	٦٧,١	١٠,٥	٧,٨	١٠,٥
مويسيلي، النوع السويسري	غ١٠٠	٣٦٣	٧٢,٢	٩,٨	٥,٩	٨,١
الشوفان ونخالة القمح	غ١٠٠	٣٢٥	٦٧,٧	١٠,٦	٣,٥	١٧,٩
ثريد (عصيدة) مع الحليب	غ١٠٠	١١٦	١٣,٧	٤,٨	٥,١	٠,٨
ثريد (عصيدة) مع الماء	غ١٠٠	٤٩	٩,٠	١,٥	١,١	٠,٨

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كاربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
القمح المنتفخ	غ١٠٠	٦٧,٣	١,٣	٨,٨
حبات القمح الربيبية	غ١٠٠	٧٥,٤	٢,٠	٨,٠
Brek الجاهز	غ١٠٠	٦٨,٦	٧,٨	٧,٢
Krispies رز	غ١٠٠	٨٩,٧	٠,٩	١,١
Ricles	غ١٠٠	٩٥,٧	٠,٥	٠,٩
حبات القمح المشققة	غ١٠٠	٦٨,٣	٣,٠	١٠,١
حبات القمح المشققة	قطعة بوزن (غ٢٢)	٧٢	٢,٣	٢,٢
أشياء مقطعة صغيرة	غ١٠٠	٧٤,١	١,٥	١٠,٩
نكهات	غ١٠٠	٨٩,٦	٨,٠	٣,٠
K الخاص	غ١٠٠	٨١,٧	١,٠	٢,٧
البداية	غ١٠٠	٨١,٧	١,٧	٥,٧
فطائر السكر المنتفخة	غ١٠٠	٨٤,٥	٠,٨	٤,٨
نخالة السلطانة (الكشمش)	غ١٠٠	٦٧,٨	٨,٥	١٠,٠
Weetabix	غ١٠٠	٧٥,٧	١١,٠	١١,٦
Weetabix	قطعة بوزن (غ٢٠)	٧٠	٢,٢	٢,٣
Weetaflakes رقائق	غ١٠٠	٧٩,٣	٩,٢	٩,٧
Weetos	غ١٠٠	٨٦,١	٦,١	٥,٣
الكمكات المحلاة قليلاً				
تشيلسي	غ١٠٠	٥٦,١	٧,٨	٢,٢
تشيلسي	قطعة محلاة قليلاً (غ٧٨)	٢٨٥	٦,١	١,٧
كشمش	غ١٠٠	٥٢,٧	٧,٦	١,٨
كشمش	قطعة محلاة قليلاً (غ٦٠)	١٧٨	٤,٦	١,١
هوت كروس	غ١٠٠	٥٨,٥	٧,٤	٢,٢
هوت كروس	قطعة محلاة قليلاً (غ٥٠)	١٥٥	٣,٧	١,١
الكيك - الكعك				
باتنبورغ	غ١٠٠	٥٠,٠	٥,٩	١,٥
باتنبورغ	قطعة بوزن (غ٤٠)	١٤٨	٢,٤	٠,٦
Krispie شوكولا مفردة	غ١٠٠	٧٣,١	٥,٦	٠,٨
Krispie شوكولا مفردة	١ كعكة (غ٢٥)	١١٦	١,٤	٠,٢
كعكات محلاة بالمرابي	غ١٠٠	٤٨,٨	٥,٧	٢,٥
كعكات محلاة بالمرابي	١ (غ٧٥)	٢٥٢	٤,٣	١,٩
كعكات محلاة مدورة	غ١٠٠	٤٧,٢	٦,١	٣,١

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
كعكات محلاة مدورة	١(٦٠غ)	٢٣٨	٢٨,٣	٣,٧
اصبعيات	١٠٠غ	٣٩٦	٢٦,١	٥,٦
اصبعيات	١(٩٠غ)	٣٥٦	٢٣,٥	٥,٠
قطعة فاخرة مثلجة مفردة	١٠٠غ	٤٠٧	٦٨,٨	٣,٨
قطعة فاخرة مثلجة مفردة	١ كعكة (٣٠)	١٢٢	٢٠,٦	١,١
فواكه فقط	١٠٠غ	٣٥٤	٥٧,٩	٥,١
فواكه فقط	قطعة بوزن (٩٠غ)	٣١٩	٥٢,١	٤,٦
فواكه غنية	١٠٠غ	٣٤١	٥٩,٦	٣,٨
فواكه غنية	قطعة بوزن (٧٠غ)	٢٣٩	٤١,٧	٢,٧
فواكه غنية ومثلجة	١٠٠غ	٣٥٦	٦٢,٧	٤,١
فواكه غنية ومثلجة	قطعة بوزن (٧٠غ)	٢٤٩	٤٣,٩	٢,٩
فواكه، طحين أسمر	١٠٠غ	٣٦٣	٥٢,٨	٦,٠
فواكه، طحين أسمر	قطعة بوزن (٩٠غ)	٣٢٧	٤٧,٥	٥,٤
حلوى (كيك)	١٠٠غ	٣٣٧	٤٣,٤	٥,٧
حلوى (كيك)	قطعة بوزن (٨٥غ)	٢٨٦	٣٦,٩	٤,٨
خمرة الماديرا	١٠٠غ	٣٩٣	٥٨,٤	٥,٤
خمرة الماديرا	قطعة بوزن (٤٠غ)	١٥٧	٢٣,٤	٢,٢
كعكة اسفنجية محلاة، أساسية ١٠٠غ	١٠٠غ	٤٥٩	٥٢,٤	٦,٤
كعكة اسفنجية محلاة، أساسية قطعة بوزن (٥٣غ)	١٠٠غ	٢٤٣	٢٢,٥	٢,٨
كعكة اسفنجية محلاة بدون سمن ١٠٠غ	١٠٠غ	٢٩٤	٥٣,٠	١٠,١
كعكة اسفنجية محلاة بدون سمن قطعة بوزن (٥٣غ)	١٠٠غ	١٥٦	٢٨,١	٥,٤
كعكة اسفنجية مملوءة بالمرى ١٠٠غ	١٠٠غ	٣٠٢	٦٤,٢	٤,٢
كعكة اسفنجية مملوءة بالمرى	قطعة بوزن (٦٥غ)	١٩٦	٤١,٧	٢,٧
كعكة اسفنجية بالزبد المثلج ١٠٠غ	١٠٠غ	٤٩٠	٥٢,٤	٤,٥
كعكة اسفنجية بالزبد المثلج	قطعة بوزن (٦٥غ)	٣١٩	٣٤,١	٢,٩
لفائف سويسرية (سويس رول)، مفردة	١٠٠غ	٣٣٧	٥٨,١	٤,٣
لفائف سويسرية (سويس رول)، مفردة	١٠٠غ	٨٨	١٦,٣	١,٢
كعك الشاي	١٠٠غ	٣٢٩	٥٨,٣	٨,٩
كعك الشاي	١(٦٠غ)	١٩٧	٣٥,٠	٥,٣
البسكويت الرقيق الناشف				
القشدة (كريم)	١٠٠غ	٤٤٠	٦٨,٣	٩,٥
القشدة (كريم)	١(٧غ)	٣١	٤,٨	٠,٧
الطحين الأسمر	١٠٠غ	٤١٣	٧٢,١	١٠,١

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
الطحين الأسمر	١(١٥٥)غ	٦٢	١٠,٨	١,٥
الخبز الهش (الرقيق)				
الجاودار	١٠٠غ	٣٢١	٧٠,٦	٩,٤
الجاودار	١(١٠)غ	٣٢	٧,١	٠,٩
مسحوق الكاسترد (القستر)				
الطحين	١٠٠غ	٣٥٤	٩٢,٠	٠,٦
Chapatis بني (أسمر)	١٠٠غ	٣٣٣	٧٣,٧	١١,٥
Chapatis بني (أسمر)	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٦,٦	١٤,٧	٢,٣
Chapatis أبيض	١٠٠غ	٣٣٥	٧٧,٦	٩,٨
Chapatis أبيض	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٧	١٥,٥	٢,٠
طحين الذرة	١٠٠غ	٣٥٤	٩٢,٠	٠,٦
طحين الذرة	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٧١	١٨	٠,١
مقدار ضئيل				
طحين الجاودار	١٠٠غ	٣٣٥	٧٥,٩	٨,٢
طحين الجاودار	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٧	١٥,٢	١,٦
فول الصويا ، كامل السمن	١٠٠غ	٤٤٧	٢٣,٥	٣٦,٨
فول الصويا ، كامل السمن	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٨٩	٤,٧	٧,٤
فول الصويا ، قليل السمن	١٠٠غ	٣٥٢	٢٨,٢	٤٥,٣
فول الصويا ، قليل السمن	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٧٠	٥,٦	٩,١
حنطة سمراء	١٠٠غ	٣٢٣	٦٨,٥	١٢,٦
حنطة سمراء	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٥	١٣,٧	٢,٥
حنطة بيضاء لعمل الخبز	١٠٠غ	٣٤١	٧٥,٣	١١,٥
حنطة بيضاء لعمل الخبز	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٨	١٥,١	٢,٣
حنطة بيضاء خالصة	١٠٠غ	٣٤١	٧٧,٧	٩,٤
حنطة بيضاء خالصة	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٨	١٥,٥	١,٩
حنطة بيضاء ذاتية الاختمار	١٠٠غ	٣٣٠	٧٥,٦	٨,٩
حنطة بيضاء ذاتية الاختمار	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٦	١٥,١	١,٨
حنطة ، طحين أسمر	١٠٠غ	٣١٠	٦٣,٩	١٢,٧
حنطة ، طحين أسمر	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٢	١٢,٨	٢,٥
المصائبات (معمرونة على شكل عصائب أو شرائط)				
بيض نيئ	١٠٠غ	٣٩١	٧١,٧	١٢,١
بيض مغلي	١٠٠غ	٦٢	١٣,٠	٢,٢
بيض مغلي	رزمة بوزن (٣٠٠غ)	١٨٦	٣٩	٦,٦

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
وجبة شوفان نيئ	غ١٠٠	٦٦,٠	٩,٢	٦,٨
الفطائر المحلاة				
الويسكي الاسكتلندي	غ١٠٠	٤٣,٦	١١,٧	١,٦
الويسكي الاسكتلندي	غ١٠٠ (٥٠)	٢١,٨	٥,٩	٠,٨
الباستا				
معكرونة نيئة	غ١٠٠	٧٥,٨	١,٨	٥,٠
معكرونة مغلقة	غ١٠٠	١٨,٥	٠,٥	١,٥
سباكيني بيضاء نيئة	غ١٠٠	٧٤,١	١,٨	٥,١
سباكيني بيضاء مغلقة	غ١٠٠	٢٢,٢	٠,٧	١,٨
سباكيني نيئة بالطحين الأسمر	غ١٠٠	٦٦,٢	٢,٥	١١,٥
سباكيني مغلقة، بالطحين الأسمر	غ١٠٠	٢٣,٢	٠,٩	٤,٠
معكرونة باستا بالببيض الطازج	غ١٠٠	٤٩,٩	٣,٢	١,٥
معكرونة باستا بالسبانخ الطازج	غ١٠٠	٥٠,٩	٣,٥	١,٥
باستا بالسبانخ المجفف	غ١٠٠	٧٥,٢	١,٧	١,٥
المعجنات				
قشدة	غ١٠٠	٢٥,٨	٣,٨	١,٠
قشدة	غ١٠٠ (٦٠)	١٥,٥	٢,٣	٠,٦
كعكات محشاة بالمربي	غ١٠٠	٣٢,٤	٦,٣	١,٢
والفواكه والقستر، مفردة				
كعكات محشاة بالمربي	غ١٠٠ (٩٤)	٣٠,٥	٥,٩	١,١
والفواكه والقستر، مفردة				
الكعكة الدنماركية	غ١٠٠	٥١,٣	٥,٨	٢,٧
الكعكة الدنماركية	غ١٠٠ (متوسطة ١١٠)	٥٦,٤	٦,٤	٣,٠
Eccles كعك	غ١٠٠	٥٩,٣	٣,٩	٢,٠
Eccles كعك	غ١٠٠ (٤٥)	٢٦,٧	١,٨	٠,٩
الكعك اليوناني	غ١٠٠	٤٠,٠	٤,٧	١,٩
ترتة: كعك بالمربي	غ١٠٠	٦٢,٠	٣,٣	١,٧
ترتة: كعك بالمربي	غ١٠٠ (قطعة بوزن ٩٠)	٥٥,٨	٣,٠	١,٥
فطائر محشوة، مفردة	غ١٠٠	٥٩,٠	٤,٣	٢,٨
فطائر محشوة، مفردة	غ١٠٠ (٤٨)	٢٨,٣	١,٢	١,٣
قشاريات (رقاقيات) نيئة	غ١٠٠	٣٤,٨	٤,٢	١,٦
قشاريات (رقاقيات) مطبوخة	غ١٠٠	٤٥,٩	٥,٦	٢,١
قشدة صغيرة نيئة	غ١٠٠	٤٦,٨	٥,٧	٢,٢
قشدة صغيرة مطبوخة	غ١٠٠	٥٤,٢	٦,٦	٢,٥
طحين أسمر نيئ	غ١٠٠	٣٨,٥	٧,٧	٥,٢

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
طحين أسمر مطهون	١٠٠ غ	٤٤٦	٣٢,٩	٦,٠
الحلويات (البودنغ)				
فطيرة الكشمش الأسود معجونة	١٠٠ غ	٣٤٥	١٣,٣	٤,٨
من الأعلى والأسفل				
فطيرة الكشمش الأسود معجونة	قطعة بوزن (١٢٠ غ)	٣١٤	١٦,٠	٥,٨
من الأعلى والأسفل				
حلوى الخبز	١٠٠ غ	٢٩٧	٩,٦	٣,٠
حلوى الخبز	قطعة بوزن (١٧٠ غ)	٥٠٥	١٦,٣	٥,١
حلوى عيد الميلاد معمولة في البيت	١٠٠ غ	٢٩١	٩,٧	٢,٧
حلوى عيد الميلاد معمولة بكمية قليلة	١٠٠ غ	٣٢٩	١١,٨	٣,٤
فتات الفاكهة	١٠٠ غ	١٩٨	٦,٩	٢,٢
فتات الفاكهة	قطعة بوزن (١٧٠ غ)	٣٣٧	١١,٧	٣,٧
فتات الفاكهة، طحين أسمر	١٠٠ غ	١٩٣	٧,١	٣,٠
فتات الفاكهة، طحين أسمر	قطعة بوزن (١٧٠ غ)	٣٢٨	١٢,١	٥,١
فطيرة الفواكه، القشرة العليا	١٠٠ غ	١٨٦	٧,٩	٢,١
فقط				
فطيرة الفواكه، القشرة العليا	قطعة بوزن (١٢٠ غ)	٢٢٣	٩,٤	٢,٥
فقط				
فطيرة الفواكه، معجونة من الأعلى والأسفل	١٠٠ غ	٢٦٠	١٣,٣	٢,٢
فطيرة الفواكه، معجونة من الأعلى والأسفل	قطعة بوزن (١٢٠ غ)	٣١٢	١٦,٠	٢,٦
فطيرة فواكه، مفردة	١٠٠ غ	٣٦٩	١٥,٥	٢,٣
فطيرة فواكه، مفردة	١ (٥٠ غ)	١٨٥	٧,٨	١,٢
فطيرة فواكه، طحين أسمر، القشرة العليا فقط	١٠٠ غ	١٨٣	٨,١	٣,٠
فطيرة فواكه، طحين أسمر، القشرة العليا فقط	قطعة بوزن (١٢٠ غ)	٢٢٠	٩,٧	٣,٦
فطيرة فواكه، طحين أسمر، معجونة من الأعلى والأسفل	١٠٠ غ	٢٥١	١٣,٦	٣,٦
فطيرة فواكه، طحين أسمر، معجونة من الأعلى والأسفل	قطعة بوزن (١٢٠ غ)	٣٠١	١٦,٣	٤,٣
فطيرة المرنغ (سكر وبياض البيض) بالليمون	١٠٠ غ	٣١٩	١٤,٤	٨,٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
فطيرة المرنخ (سكر وبياض البيض) بالليمون	قطعة بوزن (١٢٠غ)	٣٨٣	٥٥,١	٥,٤
فطائر محلاة، حلوى، معدة بالحليب الكامل	١٠٠غ	٣٠١	٣٥,٠	٥,٩
فطائر محلاة، حلوى، معدة بالحليب الكامل	قطعة بوزن (١١٠غ)	٣٣١	٣٨,٥	٦,٥
فطيرة مع حشوة فطيرة	١٠٠غ	٢٧٣	٣٤,٦	٣,٢
فطيرة مع حشوة فطيرة	قطعة بوزن (١٢٠غ)	٣٢٨	٤١,٥	٣,٨
بودنغ: حلوى اسفنجية	١٠٠غ	٣٤٠	٤٥,٣	٥,٨
بودنغ: حلوى اسفنجية	قطعة بوزن (١٧٠غ)	٥٧٨	٧٧	٩,٨
ترتة دبس السكر	١٠٠غ	٣٦٨	٦٠,٤	٣,٧
ترتة دبس السكر	قطعة بوزن (١٢٠غ)	٣٢٢	٧٢,٥	٤,٤
الرز				
أسمر نيئ	١٠٠غ	٣٥٧	٨١,٣	٦,٧
أسمر مغلي	١٠٠غ	١٤١	٣٢,١	٢,٦
ذو رائحة طيبة ونيئ	١٠٠غ	٤١٥	٧٧,٤	٨,٤
ذو رائحة طيبة ومطبوخ	١٠٠غ	١٤٢	٢٦,٣	٢,٩
ابيض سهل الطبخ، نيئ	١٠٠غ	٣٨٣	٨٥,٨	٧,٣
أبيض سهل الطبخ، مغلي	١٠٠غ	١٣٨	٣٠,٩	٢,٦
أبيض مقلي بالدهن	١٠٠غ	١٣١	٢٥,٠	٢,٢
الساغو (دقيق نشوي من لب نخل الساغو)				
نيئ	١٠٠غ	٣٥٥	٩٤,٠	٠,٢
المقبلات				
زلابية	١٠٠غ	٢٠٨	٢٤,٥	٢,٨
جبن المعكرونة	١٠٠غ	١٧٨	١٣,٦	٧,٣
جبن المعكرونة	قطعة بوزن (٣٠٠غ)	٥٣٤	٤٠,٨	٢١,٩
فطائر محلاة، والمقبلات				
مصنوعة بالحليب الكامل	١٠٠غ	٢٧٣	٢٤,٠	٦,٣
الرافولي، المعب في صلصة الطماطم	١٠٠غ	٧٠	١٠,٣	٣,٠
ريسوتو، فقط	١٠٠غ	٢٢٤	٣٤,٤	٣,٠
ساموساس، لحم	١٠٠غ	٥٩٣	١٧,٩	٥,١
ساموساس، خضروات	١٠٠غ	٤٧٢	٢٢,٣	٣,١

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
سباكي تي				
معلبة في صلصة الطماطم	غ١٠٠	٦٤	١٤,١	١,٩
حشو				
القصعين والبصل	غ١٠٠	٢٣١	٢٠,٤	٥,٢
خليط حشو	غ١٠٠	٣٣٨	٦٧,٢	٩,٩
خليط حشو يصنع بالماء	غ١٠٠	٩٧	١٩,٣	٢,٨
كعك مسطح مدور				
فواكه	غ١٠٠	٣١٦	٥٢,٩	٧,٣
بسيط (خالي من أي اضافات)	غ١٠٠	٣٦٢	٥٣,٨	٧,٢
طحين أسمر	غ١٠٠	٣٢٦	٤٣,١	٥,٨
التببوكة (مستحضر نشوي)				
لصمغ الحلوى				
نبيئ	غ١٠٠	٣٥٩	٩٥,٠	٠,٤
بذرة القمح				
حلوى: بودنج يوركشير	غ١٠٠	٢٠٨	٢٤,٧	٦,٦
الجوز والبذور				
٦ وحدات بوزن (١٠غ)	غ١٠٠	٦١٢	٦,٩	٢١,١
اللوز	غ١٠٠	٦٨٢	٣,١	١٤,١
٦ وحدات بوزن (٢٠غ)	غ١٠٠	١٣٦	٠,٦	٢,٨
جوز البلاذر الغربي				
محمص ومملح	غ١٠٠	٦١١	١٨,٨	٢٠,٥
محمص ومملح	١٠ وحدات بوزن (١٠غ)	٦١	١,٩	٢,١
محمص ومملح	رزمة بوزن (٢٥غ)	١٥٣	٤,٧	٥,١
الكستناء				
٥ وحدات بوزن (٥٠غ)	غ١٠٠	١٧٠	٣٦,٦	٢,٠
جوز الهند	غ١٠٠	٦٦٩	٧,٠	٦,٠
مقشدي، مقولب	غ١٠٠	٦٠٤	٦,٤	٥,٦
مجفف	غ١٠٠	٦٥٠	٦,٠	١٤,١
البندق	١٠ وحدات بوزن (١٠غ)	٦٥	٠,٦	١,٤

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
جوز الحصباء				
مملح	١٠٠ غ	٧٤٨	٧٧,٦	٥,٣
مملح	٦ حبات بوزن (١٠ غ)	٧٥	٧,٨	٠,٥
الجوز المخلوط				
	١٠٠ غ	٦٠٧	٥٤,١	٧,٥
	رزمة بوزن (٤٠ غ)	٢٤٣	٢١,٦	٣,٠
	رزمة بوزن (٥٠ غ)	٣٠٤	٢٧,١	٣,٨
الفول السوداني				
بسيط	١٠٠ غ	٥٦٤	٤٦,١	٧,٣
بسيط	١٠ وحدات بوزن (١٠ غ)	٥٦	٤,٦	٠,٧
محمص ومملح	١٠٠ غ	٦٠٢	٥٣,٠	٦,٩
محمص ومملح	١٠ وحدات بوزن (١٠ غ)	٦٠	٥,٣	٠,٧
محمص ومملح	رزمة بوزن (٢٥ غ)	١٥١	١٣,٣	١,٧
محمص ومملح	رزمة بوزن (٤٠ غ)	٢٤١	٢١	٢,٨
محمص ومملح	رزمة بوزن (٥٠ غ)	٣٠١	٢٦,٥	٣,٥
محمص جاف	١٠٠ غ	٥٨٩	٤٩,٨	٧,٤
جوز البقان				
	١٠٠ غ	٦٨٩	٧٠,١	٤,٧
	٣ حبات بوزن (١٨ غ)	١٢٤	١٢,٦	٠,٨
حبات الصنوبر	١٠٠ غ	٦٨٨	٦٨,٦	١,٩
حبات الفستق	١٠٠ غ	٣٣١	٣٠,٥	٣,٣
	١٠ حبات بوزن (٨ غ)	٢٦	٢,٤	٠,٣
الجوز				
	١٠٠ غ	٦٨٨	٦٨,٥	٥,٩
	٦ أنصاف بوزن (٢٠ غ)	١٣٨	١٣,٧	١,٢
المنتجات المعتمدة على الجوز				
المرزبانية (حلوى من مسحوق اللوز والسكر وزلال البيض) معمولة بالبيت	١٠٠ غ	٤٦١	٢٥,٨	٥,٨
المرزبانية، كمية قليلة	١٠٠ غ	٤٠٤	١٤,٤	٣,٢
زبدة الفول السوداني، ناعم	١٠٠ غ	٦٢٣	٥٣,٧	٦,٨
زبدة الفول السوداني، ناعم	١٢٥ ينثر بكثافة للخبز بمقدار (٢٠ غ)	١٢٥	١٠,٧	١,٤

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
زبدة الفول السوداني، ناعم	ينثر بطبقة خفيفة للخبز بمقدار (١٢غ)	٧٥	١,٦	٢,٧
بذور السمسم	١٠٠غ	٥٧٨	٠,٩	١٨,٢
بذور عباد الشمس	١٠٠غ	٥٨١	١٨,٦	١٩,٨
المنتجات المعتمدة على البذور				
التاهيني (نثر بذور السمسم)	١٠٠غ	٦٠٧	٠,٩	١٨,٥
التاهيني (نثر بذور السمسم) بوزن (١٩غ)	ملعقة طعام مملوءة ١١٥	١١٥	٠,٢	٣,٥

النباتات

الهليون (نبات من فصيلة الزنبقة)

مقلي	١٠٠غ	٢٦	١,٤	٣,٤
مقلي	٥ براعم بوزن (١٢٥غ)	٣٣	١,٧	٤,٣
نبيئ	١٠٠غ	٢٥	٢,٠	٢,٩

الباذنجان

مقلي بزيت الذرة	١٠٠غ	٣٠٢	٢,٨	١,٢
نبيئ	١٠٠غ	١٥	٢,٢	٠,٩

الخيزران

معلب ، مجفف	١٠٠غ	٣٩	٩,٧	٠,٧
معلب ، مجفف	علبة بوزن (٢٢٥غ)	٨٨	٢١,٨	١,٦

حبات الفاصوليا

Aduki ، مجفف ، مقلي	١٠٠غ	١٢٣	٢٢,٥	٩,٣
Aduki ، مجفف ، مقلي	١ ملعقة طعام (٣٠غ)	٣٧	٦,٨	٢,٨
محمص معلب بصلصة الطماطم	١٠٠غ	٨٤	١٥,٣	٥,٢
محمص معلب بصلصة الطماطم	١ ملعقة طعام (٤٥غ)	٣٨	٦,٩	٢,٣
محمص معلب بصلصة الطماطم، سكر قليل	١٠٠غ	٧٣	١٢,٥	٥,٤
محمص معلب بصلصة الطماطم، سكر قليل	١ ملعقة طعام (٤٥غ)	٣٣	٥,٦	٢,٤
العبت السوداء مجففة ، مغلية	١٠٠غ	١١٦	١٩,٩	٨,٨
العبت السوداء مجففة ، مغلية	١ ملعقة طعام (٤٥غ)	٥٢	١٠,٧	٤
باقلعاء ، مجمدة ، مغلية	١٠٠غ	٨١	١١,٧	٧,٩

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
فرنسي، مجمد، مغلي	غ١٠٠	٤,٧	٠,١	٤,١
فرنسي، نيئ	غ١٠٠	٣,٢	٠,٥	٢,٢
منغ، مجفف مغلي	غ١٠٠	١٥,٣	٠,٤	٤,٨
منغ، مجفف مغلي	١ معلقة طعام (غ٣٠)	٤,٦	٠,١	١,٤
كلية حمراء، معلية، معاد تسخينها، مجففة	غ١٠٠	١٧,٨	٠,٦	٨,٥
كلية حمراء، مجففة، مغلية	غ١٠٠	١٧,٤	٠,٥	٩,٠
كلية حمراء، مجففة، مغلية	١ معلقة طعام (غ٣٠)	٥,٢	٠,٢	٢,٧
ساق، مغلية	غ١٠٠	٢,٣	٠,٥	٣,١
ساق، نيئة	غ١٠٠	٣,٢	٠,٤	٢,٦
فول الصويا، مجفف، مغلي	غ١٠٠	٥,١	٧,٣	٦,١
فول الصويا، مجفف، مغلي	١ معلقة طعام (غ٣٠)	١,٥	٢,٢	١,٨
براعم الفاصوليا				
منغ، مقلي بالخيط بالزيت المخلوط	غ١٠٠	٢,٥	٦,١	٣,٤
منغ نيئ	غ١٠٠	٤,٠	٠,٥	٥,٦
جذر الشمندر				
مغلي	غ١٠٠	٩,٥	٠,١	٢,٣
مغلي	٥ قطعة بوزن (غ١٠)	١,٠	٠,٢	٠,٢
مخلل، مجفف	غ١٠٠	٥,٦	٠,٢	٢,٥
مخلل، مجفف	٣ قطعة بوزن (غ١٠)	٠,٦	٠,١	٠,٣
نيئ	غ١٠٠	٧,٦	٠,١	٢,٨
الحمص الأسود				
البركولي (قنبيل)				
مغلي	غ١٠٠	١,١	٠,٨	٢,٣
نيئ	غ١٠٠	١,٨	٠,٩	٢,٦
الكرنب				
مغلي	غ١٠٠	٣,٥	١,٣	٢,٦
مجمد مغلي	غ١٠٠	٢,٥	١,٣	٤,٠
نيئ	غ١٠٠	٤,١	١,٤	٣,٨
لهانة (ملفوف)				
مغلية	غ١٠٠	٢,٥	٠,٨	٢,٥
نيئة	غ١٠٠	٤,١	٠,٤	٢,٩
بيضاء، نيئة	غ١٠٠	٥,٠	٠,٢	٢,٤

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كاربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
الجزر				
معلب، معاد تسخينه ، مجفف	غ١٠٠	٤,٢	٠,٣	١,٩
معلب، معاد تسخينه ، مجفف	٧ جزرات متوسطة بوزن (غ٣٥)	١,٥	٠,١	٠,٧
قديم ، مغلي	غ١٠٠	٤,٩	٠,٤	٢,٨
قديم ، نيئ	غ١٠٠	٢,٥	٠,٢	٢,٦
صغير ، مغلي	غ١٠٠	٤,٤	٠,٤	٢,٧
صغير ، نيئ	غ١٠٠	٦,٠	٠,٥	٢,٦
قرنبيط				
مغلي	غ١٠٠	٢,١	٢,٩	١,٦
نيئ	غ١٠٠	٣,٠	٣,٦	١,٩
نيئ	٣ زهرة صغيرة (غ١٠)	٠,٣	٠,٤	مقدار ضئيل ٠,٢
الكرفس				
مغلي	غ١٠٠	٨	٠,٨	٢,٠
نيئ	غ١٠٠	٧	٠,٩	١,٦
نيئ	٢ عود واحد (غ٣٠)	٠,٣	٠,٢	٠,٥
البازللاء الصغيرة				
معلبة، معاد تسخينها، مجففة	غ١٠٠	١٦,١	٧,٢	٤,١
مجففة ، مغلية	غ١٠٠	١٨,٢	٨,٤	٤,٨
الهندباء البرية				
نيئ	غ١٠٠	٢,٨	٠,٥	٠,٩
كوسة				
مغلية	غ١٠٠	٢,٠	٢,٠	١,٢
مقلية بزيت الذرة	غ١٠٠	٢,٦	٢,٦	١,٢
نيئة	غ١٠٠	١,٨	١,٨	٠,٩
الخيار				
نيئ	غ١٠٠	١,٥	٠,٧	٠,٧
نيئ	٦ قطعة بطول ١ أنش بوزن (غ٦٠)	٠,٩	٠,٤	١,٤
اللفت مجمد				
مغلي	غ١٠٠	١,٠	٢,٤	٢,٦
نيئ	غ١٠٠	١,٤	٣,٤	٢,٣
الشمار				
مغلي	غ١٠٠	١,٥	٠,٩	٢,٣

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
نبيئ	غ١٠٠	١٢	٠,٩	٢,٤
الثوم				
نبيئ	غ١٠٠	٩٨	٧,٩	٤,١
خيار صغير مخلل				
مخلل، مجفف	غ١٠٠	١٤	٠,٩	١,٢
القرع (اليقطين)				
نبيئ	غ١٠٠	١١	١,٦	٣,٦
الحمص				
غ١٠٠	١٨٧	١١,٦	٧,٦	٣,٣
١ ملعقة طعام (غ٥٠)	٩٤	٥,٨	٣,٨	١,٦
الكراث				
مغلي	غ١٠٠	٢١	١,٢	٢,٤
مغلي	عود متوسط (غ١٦٠)	٣٤	١,٩	٣,٨
نبيئ	غ١٠٠	٢٢	١,٦	٢,٨
العدس				
أخضر ويني، كامل، مجفف	غ١٠٠	١٠٥	١٦,٩	٣,٨
ومغلي				
أخضر ويني، كامل، مجفف مغلي ١ ملعقة طعام (غ٣٠)	٣٢	٥,١	٢,٦	١,١
ومحمص (مستو)				
أحمر، منشطر (مقسم) مجفف	غ١٠٠	١٠٠	١٧,٥	٣,٣
ومغلي				
أحمر، منشطر (مقسم) مجفف	١ ملعقة طعام (غ٣٠)	٣٠	٥,٣	١,٠
ومغلي				
الخس				
معتدل، نبيئ	غ١٠٠	١٤	٠,٨	١,٣
معتدل، نبيئ	حجم سلطة واحدة	٤	٠,٢	٠,٤
	بوزن (غ٣٠)			
آيسبيرغ (الجيل الجليدي) نبيئ	غ١٠٠	١٣	٠,٧	١,٣
آيسبيرغ (الجيل الجليدي) نبيئ	حجم سلطة واحدة	١٠	٠,٦	٠,٤
	بوزن (غ٨٠)			
الكوسا				
مغلية	غ١٠٠	٩	١,٦	١,٠
نبيئة	غ١٠٠	١٢	٠,٥	١,١
خضروات مختلفة (متنوعة)				
مجمدة، مغلية	غ١٠٠	٤٢	٦,٦	٤,٨

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين			سمن	ألياف
مع الفلفل الحار، معلبة	١٠٠ غ	٨٦	٩,١	٤,٣	٣,٨	عادي
مع الفلفل الحار، معلبة	علبة بوزن (٤٠٠ غ)	٣٤٥	٣٦,٠	١٧,٠	١٥,٠	عادي
الفطر						
مقلي	١٠٠ غ	١١	٠,٤	١,٨	٠,٣	٢,٣
مقشد، معلب	١٠٠ غ	٨٠	٥,٤	٣,٤	٥,٠	٠,٧
مقشد، معلب	علبة بوزن ٢١٠ غ	١٦٨	١١,٣	٧,١	١٠,٥	١,٥
مقلي بالزيت المخلوط	١٠٠ غ	١٥٧	٠,٣	٢,٤	١٦,٢	٣,٠
مقلي بالزبد	١٠٠ غ	١٥٧	٠,٣	٢,٤	١٦,٢	٣,٠
مقلي بزيت الذرة	١٠٠ غ	١٥٧	٠,٣	٢,٤	١٦,٢	٣,٠
نبيئ	١٠٠ غ	١٥	٠,٤	١,٨	٠,٥	٢,٣
نبيئ	واحد بمعدل (١٠ غ)	١	مقدار ضئيل	٠,٢	مقدار ضئيل	٠,٢
الخردل والرشاد						
نبيئ	١٠٠ غ	١٣	٠,٤	١,٦	٠,٦	٣,٣
نبيئ	عود واحد (٤٠ غ)	٥	٠,٢	٠,٦	٠,٢	١,٣
الباميا						
مقلية	١٠٠ غ	٢٨	٢,٧	٢,٥	٠,٩	٤,١
نبيئة	١٠٠ غ	٣١	٣,٠	٢,٨	١,٠	٤,٥
نبيئة	١٠ وحدات متوسطة (١٦ بوزن (٥٠ غ))	١٦	١,٥	١,٤	٠,٥	٢,٣
مقلية بالخيط بزيت الذرة	١٠٠ غ	٢٦٩	٤,٤	٤,٣	٢٦,١	٧,٠
البصل						
مقلي	١٠٠ غ	١٧	٣,٧	٠,٦	٠,١	٠,٧
عصير الطماطم/ سيلفرسكن، مجفف	١٠٠ غ	١٥	٣,١	٠,٦	٠,١	٠,٦
مقلي بالزيت المخبوط	١٠٠ غ	١٦٤	١٤,١	٢,٣	١١,٢	٣,٢
مقلي بزيت الذرة	١٠٠ غ	١٦٤	١٤,١	٢,٣	١١,٢	٣,٢
مخلل، مجفف	١٠٠ غ	٢٤	٤,٩	٠,٩	٠,٢	١,٣
مخلل، مجفف	١ بمعدل (١٠ غ)	٢	٠,٥	٠,١	مقدار ضئيل	٠,١
مخلل، مجفف	١ كبيرة وزن (٢٥ غ)	٦	١,٢	٠,٢	مقدار ضئيل	٠,٣
نبيئ	١٠٠ غ	٣٦	٧,٩	١,٢	٠,٢	١,٥
نبيئ	١ بمعدل (٩٠ غ)	٣٢	٧,١	١,١	٠,٢	١,٤
نبيئ	١ قطعة بوزن (٢٠ غ)	٧	١,٦	٠,٢	مقدار ضئيل	٠,٣
الجزر الأبيض						
مقلي	١٠٠ غ	٦٦	١٢,٩	١,٦	١,٢	٤,٤
نبيئ	١٠٠ غ	٦٤	١٢,٥	١,٨	١,١	٤,٣

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
البازلاء				
مغلية	غ١٠٠	٧٩	١٠,٠	٦,٧
مغلية، معاد تسخينها، مجففة	غ١٠٠	٨٠	١٣,٥	٥,٧
مغلية، معاد تسخينها، مجففة	١ ملعقة طعام (غ٣٠)	٢٤	٤,١	١,٧
مجمدة، مغلية	غ١٠٠	٦٩	٩,٧	٦,٠
قابلة للأكل، مغلية	غ١٠٠	٢٦	٣,٣	٣,٢
قابلة للأكل، نيئة	غ١٠٠	٣٢	٤,٢	٣,٦
قابلة للأكل، مقلية بالخلط بالزيت	غ١٠٠	٧١	٣,٥	٣,٨
المخبوط				
طرية، مغلية، معاد تسخينها، مجففة	غ١٠٠	٨١	١٣,٨	٥,٨
طرية، مغلية، معاد تسخينها، مجففة	١ ملعقة طعام (غ٣٠)	٢٤	٤,١	١,٧
الإجاص (الكمثرى) الصغير، مجمد، مغلي	غ١٠٠	٤٩	٥,٥	٥,٠
مطبوخ، معلب، معاد تسخينه، مجفف	غ١٠٠	٩٩	١٧,٥	٦,٩
مطبوخ، معلب، معاد تسخينه، مجفف	١ ملعقة طعام (غ٣٠)	٣٠	٥,٣	٢,١
نيئ	غ١٠٠	٨٣	١١,٣	٦,٩
الفلفل				
فليفلة، خضراء، مقلية	غ١٠٠	١٨	٢,٦	١,٠
فليفلة، خضراء، نيئة	غ١٠٠	١٥	٢,٦	٠,٨
فليفلة، خضراء، نيئة	قطعة متوسطة (غ١٦٠)	٢٤	٤,٢	١,٣
فليفلة، خضراء، نيئة	قطعة حلقيه (غ١٠)	٢	٠,٣	٠,١
فليفلة، حمراء، مقلية	غ١٠٠	٣٤	٧,٠	١,١
فليفلة، حمراء، نيئة	غ١٠٠	٣٢	٦,٤	١,٠
فليفلة، حمراء، نيئة	قطعة متوسطة (غ١٦٠)	٥١	١٠,٢	١,٦
فليفلة، حمراء، نيئة	قطعة حلقيه (غ١٠)	٣	٠,٦	٠,١
مخلوطة، نيئة	غ١٠٠	٢٠	٠,٧	٢,٩
لسان الحمل (أذن الجدي)				
مغلي	غ١٠٠	١١٢	٢٨,٥	٠,٨
مقلي بزيت نباتي	غ١٠٠	٢٦٧	٤٧,٥	١,٥

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
نبيء	١٠٠غ	١١٧	٢٩,٤	١,١
البطاطا (جديدة)				
مغلية	١٠٠غ	٧٥	١٧,٨	١,٢
مغلية بالقشر	١٠٠غ	٦٦	١٥,٤	١,٣
مغلية، معاد تسخينها، مجففة	١٠٠غ	٦٣	١٥,١	٢,٣
نبيئة	١٠٠غ	٧٠	١٦,١	١,٣
البطاطا (قديمة)				
مطهوء (مستوية) كاملة بدون تقشير	١٠٠غ	١٣٦	٣١,٧	٣,٩
مطهوء (مستوية) كاملة بدون تقشير	١ حجم وسط بوزن ٢٤٥ (١٨٠غ)	٥٧,١	٧,٠	٤,٩
مستوية مقشرة	١٠٠غ	٧٧	١٨,٠	٢,٢
مستوية مقشرة	١ حجم وسط بوزن ١٢٣ (١٦٠غ)	٢٨,٨	٣,٥	٢,٧
مغلية	١٠٠غ	٧٢	١٧,٠	١,٨
مغلية، مهروسة مع الزيد	١٠٠غ	١٠٤	١٥,٥	١,٨
مغلية، مع المرغرين	١٠٠غ	١٠٤	١٥,٥	١,٨
نبيئة مهروسة	١٠٠غ	٧٥	١٧,٢	٢,١
مشوية بالزيت المخلوط	١٠٠غ	١٤٩	٢٥,٩	٢,٩
مشوية بزيت الذرة	١٠٠غ	١٤٩	٢٥,٩	٢,٩
مشوية بدهن أو شحم الخنزير	١٠٠غ	١٤٩	٢٥,٩	٢,٩
كروكية بطاطا				
مقلي بالزيت المخلوط	١٠٠غ	٢١٤	٢١,٦	٣,٧
مقلي بالزيت المخلوط	١ بمعدل (٨٠غ)	١٧١	١٧,٣	٣,٠
وفل البطاط				
مجمد، مطهوء	١٠٠غ	٨٤	٣٠,٣	٣,٢
رقائق البطاط (تشييس)				
مقطعة بشكل جيد، مجمدة، مقلية بالزيت المخلوط	١٠٠غ	٣٦٤	٤١,٢	٤,٥
مقطعة بشكل جيد، مجمدة، مقلية بزيت الذرة	١٠٠غ	٣٦٤	٤١,٢	٤,٥
معدة بالبيت ومقلية بالزيت المخلوط	١٠٠غ	١٨٩	٣٠,١	٣,٩
معدة بالبيت ومقلية بزيت الذرة	١٠٠غ	١٨٩	٣٠,١	٣,٩
بالفرن، مجمدة ومحمصنة	١٠٠غ	١٦٢	٢٩,٨	٣,٢

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
الرقائق المعدة في المعامل المقلية بالزيت المخلوط	غ١٠٠	٢٣٩	٣٠,٥	٣,٢
الرقائق المعدة في المعامل المقلية بالزيت النباتي	غ١٠٠	٢٣٩	٣٠,٥	٣,٢
الرقائق المعدة في المعامل، مقلية مقطعة باستقامة، مجمدة، مقلية بالزيت المخلوط	غ١٠٠	٢٧٣	٣٦,٠	٤,١
مقدمة بمعدل (٢٠٠غ) ٤٧٨				
مقلية، مقلية مقطعة باستقامة، مجمدة، مقلية بزيت الذرة	غ١٠٠	٢٧٣	٣٦,٠	٤,١
شرائح بطاطا مقلية بالدهن، بمقادير قليلة (في مطاعم المبركر)	غ١٠٠	٢٨٠	٣٤,٠	٣,٣
شرائح بطاطا مقلية بالدهن، بمقادير قليلة (في مطاعم المبركر)	غ١٠٠	٤٢٠	٥١	٥,٠
تقدم بانتظام (١٥٠غ) ٤٢٠				
المبركر				
القطين				
نبي	غ١٠٠	١٣	٢,٢	٠,٧
مغلي	غ١٠٠	١٣	٢,١	٠,٦
Quorn	غ١٠٠	٨٦	٢,٠	١١,٨
فجل				
نبي	غ١٠٠	١٢	١,٩	٠,٧
نبي	١ بمعدل (١٠غ)	١	٠,٢	٠,١
مقدار ضئيل				
رتاتوي				
معلب	غ١٠٠	٣٨	٣,٠	١,٠
معلب	غ١٠٠	١٥٠	١٢,٠	٤,٠
علبة بوزن (٤٠٠غ)				
البانخ				
مغلي	غ١٠٠	١٩	٠,٨	٢,٢
مجمد، مغلي	غ١٠٠	٢١	٠,٥	٣,١
نبي	غ١٠٠	٢٥	١,٦	٢,٨
نباتات الربيع الخضار				
مغلية	غ١٠٠	٢٠	١,٦	١,٩
نبي	غ١٠٠	٣٣	٣,١	٣,٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كاربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
بصل الربيع				
نبيئ	غ ١٠٠	٢٣	٣,٠	٢,٠
نبيئ	١ بمعدل (غ ٢٠)	٥	٠,٦	٠,٤
سويد				
نبيئ	غ ١٠٠	٢٤	٥,٠	٠,٧
مغلي	غ ١٠٠	١١	٢,٣	٠,٣
البطاطا الحلوة				
مغلية	غ ١٠٠	٨٤	٢٠,٥	١,١
نبيئ	غ ١٠٠	٨٧	٢١,٣	١,٢
الذرة الحلوة				
صغيرة، معلبة، مجففة	غ ١٠٠	٢٣	٢,٠	٢,٩
اللب (البزر)، معلب، مجفف	غ ١٠٠	١٢٢	٢٦,٦	٢,٩
اللب (البزر)، معلب، مجفف	١ ملعقة طعام (غ ٣٠)	٣٧	٨,٠	٠,٩
على الجزء شبه الخشبي من كوز	غ ١٠٠	٦٦	١١,٦	٢,٥
الذرة، كامل، مجفف				
على الجزء شبه الخشبي من كوز ١، فقط بذور بوزن	٨٣	١٤,٥	٣,١	١,٨
الذرة، كامل، مجفف	(غ ١٢٥)			
التوفو				
فول الصويا، مبخر	غ ١٠٠	٧٣	٠,٧	٨,١
فول الصويا، مبخر ومقلي	غ ١٠٠	٢٦١	٢,٠	٢٣,٥
المنتجات المعتمدة على الطماطم				
الباساتا	غ ١٠٠	٢٩	٦,٠	١,١
الباساتا	جرة بوزن (غ ٥٥٠)	١٦٠	٣٣,٠	٦,١
حساء الطماطم المركز المصفى	غ ١٠٠	٦٨	١٢,٩	٤,٥
الطماطم				
معلبة، مع عصير	غ ١٠٠	١٦	٣,٠	١,٠
مقلية بالزيت المخلوط	غ ١٠٠	٩١	٥,٠	٠,٧
مقلية بزيت الذرة	غ ١٠٠	٩١	٥,٠	٠,٧
مشوية	غ ١٠٠	٤٩	٨,٩	٢,٠
نبيئة	غ ١٠٠	١٧	٣,١	٠,٧
اللصت				
مغلي	غ ١٠٠	١٢	٢,٠	٠,٦
نبيئ	غ ١٠٠	٢٣	٤,٧	٠,٩
الحرف (بقلة مائية)				
نبيئ	غ ١٠٠	٢٢	٠,٤	٣,٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين		سمن	ألياف
نبيء	١ باقة بوزن (٨٠غ)	١٨	٠,٣	٢,٤	٠,٨
اليام (قسم من البطاطا بعضه حلو)					
مغلي	١٠٠غ	١٣٣	٣٣,٠	١,٧	٠,٣
مغلي	١ متوسط (١٣٠غ)	١٧٣	٤٢,٩	٢,٢	٠,٤
نبيء	١٠٠غ	١١٤	٢٨,٢	١,٥	٠,٣
الفواكه					
التفاح					
للطبخ، نبيء مقشر	١٠٠غ	٣٥	٨,٩	٠,٣	٠,١
للطبخ مطهو بالغلي البطنيء مع السكر	١٠٠غ	٧٤	١٩,١	٠,٣	٠,١
للطبخ مطهو بالغلي بدون سكر	١٠٠غ	٣٣	٨,١	٠,٣	٠,١
للأكل، نبيء موزن بدون البذور(اللب)	١٠٠غ	٤٧	١١,٨	٠,٤	٠,١
للأكل، نبيء مع البذور(اللب)	١٠٠غ	٤٢	١٠,٥	٠,٤	٠,١
للأكل، نبيء مع البذور(اللب)	١ صغير (٧٥غ)	٣٢	٧,٩	٠,٣	٠,١
للأكل، نبيء مع البذور(اللب)	١ متوسط (١١٢غ)	٤٧	١١,٨	٠,٤	٠,١
للأكل، نبيء مع البذور(اللب)	١ كبير (١٧٠غ)	٧١	١٧,٩	٠,٧	٠,٢
للأكل، نبيء مقشر	١٠٠غ	٤٥	١١,٢	٠,٤	٠,١
المشمش					
معلب بشكل عصير	١٠٠غ	٣٤	٨,٤	٠,٥	٠,١
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٦٣	١٦,١	٠,٤	٠,١
نبيء بدون النواة	١٠٠غ	٣١	٨,٥	٠,٣	٠,١
نبيء بدون النواة	١ (٦٥غ)	٢٠	٥,٥	٠,٢	٠,١
شبه مجفف، جاهز للأكل	١٠٠غ	١٥٨	٣٦,٥	٤,٠	٠,٦
الأجاص					
نبيء بدون قشر أو نواة	١٠٠غ	١٩٠	١,٩	١,٩	١٩,٥
نبيء بدون قشر أو نواة	١ صغير (١٠٠غ)	١٩٠	١,٩	١,٩	١٩,٥
نبيء بدون قشر أو نواة	١ متوسط (١٤٥غ)	٢٧٥	٢,٨	٢,٨	٢٨,٣
نبيء بدون قشر أو نواة	١ كبير (١٩٥غ)	٣٧١	٣,٧	٣,٧	٣٨,٠
الموز					
مع القشر	١٠٠غ	٩٥	٢٣,٢	١,٢	٠,٣
مع القشر	١ صغير (١٣٠غ)	١٢٣	٣٠,٢	١,٦	٠,٤
مع القشر	١ متوسط (١٥٠غ)	١٤٣	٣٤,٨	١,٨	٠,٥

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
مع القشر التفليق	١ كبير (١٨٠غ)	١٧١	٤١,٨	٢,٢
نبيء	١٠٠غ	٢٥	٥,١	٠,٩
مطهو بالفلي البطيء مع السكر	١٠٠غ	٥٦	١٣,٨	٠,٧
مطهو بالفلي البطيء بدون السكر	١٠٠غ	٢١	٤,٤	٠,٨
الكشمش الأسود				
معلب بشكل عصير	١٠٠غ	٣١	٧,٦	٠,٨
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٧٢	١٨,٤	٠,٧
نبيء	١٠٠غ	٢٨	٦,٦	٠,٩
مطهو بالفلي البطيء مع السكر	١٠٠غ	٥٨	١٥,٠	٠,٧
الكوز				
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٧١	١٨,٥	٠,٥
كوز، متلج	١٠٠غ	٢٥١	٦٦,٤	٠,٤
نبيء، بدون نواة	١٠٠غ	٤٨	١١,٥	٠,٩
الكلمنتين				
نبيء، بدون قشر	١٠٠غ	٣٧	٨,٧	٠,٩
نبيء، بدون قشر	١ صغير (٤٠غ)	١٥	٣,٥	٠,٤
نبيء، بدون قشر	١ متوسط (٦٠غ)	٢٢	٥,٢	٠,٥
نبيء، بدون قشر	١ كبير (٨٠غ)	٣٠	٧,٠	٠,٧
الكشمش				
الدمسون (خوخ أو برقوق)				
نبيء بدون نواة	١٠٠غ	٣٤	٨,٦	٠,٥
نبيء بدون نواة	١ (١٥غ)	٥	١,٣	٠,٥
مطهو بالفلي البطيء مع السكر	١٠٠غ	٧٤	١٩,٣	٠,٤
التمور				
مجففة مع النواة	١٠٠غ	٢٢٧	٥٧,١	٢,٨
مجففة مع النواة	١ (٢٠غ)	٤٥	١١,٤	٠,٦
نبيء مع النواة	١٠٠غ	١٠٧	٢٦,٩	١,٣
نبيء مع النواة	١ (٣٠غ)	٣٢	٨,١	٠,٤
التين				
مجفف	١٠٠غ	٢٢٧	٥٢,٩	٣,٦
مجفف	١ (٢٠غ)	٤٥	١٠,٦	٠,٧
شبه مجفف جاهز للأكل	١٠٠غ	٢٠٩	٤٨,٦	٣,٣
شبه مجفف جاهز للأكل	١ (٣٥غ)	٧٣	١٧,٠	١,٢

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
كوكتيل الفواكه				
معلب بشكل عصير	غ١٠٠	٢٩	٧,٢	٠,٤
معلب بشكل شراب	غ١٠٠	٥٧	١٤,٨	٠,٤
حشو فطيرة الفواكه				
معتدل ، متوسط	غ١٠٠	٧٧	٢٠,١	٠,٤
سلطة الفواكه				
معمولة في البيت (من الموز، البرتقال، التفاح، الكمثرى، العنب)	غ١٠٠	٥٥	١٣,٨	٠,٧
الكشمش (عنب الثعلب)				
للطبخ، نيئ	غ١٠٠	١٩	٣,٠	١,١
حلوى معلبة بشكل شراب	غ١٠٠	٧٣	١٨,٥	٠,٤
مطهو على نار هادئة مع السكر	غ١٠٠	٥٤	١٢,٩	٠,٣
مطهو على نار هادئة بدون السكر	غ١٠٠	١٦	٢,٥	٠,٣
الكريب فروت (ليمون الجنة)				
معلب بشكل عصير	غ١٠٠	٣٠	٧,٣	٠,٦
معلب بشكل شراب	غ١٠٠	٦٠	١٥,٥	٠,٥
نيئ مع القشر	غ١٠٠	٢٠	٤,٦	٠,٥
نيئ مع القشر	١ صغير (غ٢٥٠)	٥٠	١١,٥	١,٣
نيئ مع القشر	١ متوسط (غ٣٤٠)	٦٨	١٥,٦	١,٧
نيئ مع القشر	١ كبير (غ٤٢٥)	٨٥	١٩,٦	٢,١
العنب (الكروم)				
نيئ، أسود وأبيض	غ١٠٠	٦٠	١٥,٤	٠,٤
نيئ، أسود وأبيض	١ (غ٥)	٣	٠,٨	٠,٨
الفوافة (الجوافة)				
معلب بشكل شراب	غ١٠٠	٦٠	١٥,٧	٠,٤
نيئ	غ١٠٠	٢٦	٥,٠	٠,٨
فاكهة الكيوي				
نيئ بدون قشر	غ١٠٠	٤٩	١٠,٦	١,١
نيئ بدون قشر	١ (غ٦٠)	٢٩	٦,٣	٠,٧
الليمون				
نيئ، مع القشر	غ١٠٠	١٩	٣,٢	١,٠
نيئ، مع القشر	١ متوسط (غ١٢٥)	٢٤	٤,٠	١,٣
Lychees				
معلب بشكل شراب	غ١٠٠	٦٨	١٧,٧	٠,٤

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
نبيء، بدون نواة	١٠٠ غ	٥٨	٠,٩	١,٥
نبيء، بدون نواة	١ (١٥ غ)	٩	٠,١	٠,٢ مقدار ضئيل
برتقال المندرين				
معلب بشكل عصير	١٠٠ غ	٣٢	٠,٧	٠,٣ مقدار ضئيل
معلب بشكل شراب	١٠٠ غ	٥٢	٠,٥	٠,٣ مقدار ضئيل
المانجو				
معلب بشكل شراب	١٠٠ غ	٧٧	٠,٣	٠,٩ مقدار ضئيل
نبيء، بدون نواة أو قشر	١٠٠ غ	٥٧	٠,٧	٢,٩
نبيء، بدون نواة أو قشر	قطعة بوزن (٤٠ غ)	٢٣	٠,٣	١,٢ مقدار ضئيل
البطيخ				
الشمام (البطيخ الأصفر) بدون قشر	١٠٠ غ	١٩	٠,٦	٠,٩
أو بذور				
الشمام (البطيخ الأصفر) بدون قشر	١ (٥٠ غ)	٢٩	٠,٩	١,٣
أو بذور				
الغاليا، بدون قشر أو بذور	١٠٠ غ	٢٤	٠,٥	٠,٩
الغاليا، بدون قشر أو بذور	١ (٥٠ غ)	٣٦	٠,٨	١,٣
المن، بدون قشر أو بذور	١٠٠ غ	٢٨	٠,٦	٠,٨
المن، بدون قشر أو بذور	١ (١٨٠ غ)	٥٠	١,١	١,٤
البطيخ الأحمر، بدون قشر أو بذور	١٠٠ غ	٣١	٠,٥	٠,٣
البطيخ الأحمر، بدون قشر أو بذور	١ (٢٠٠ غ)	٦٢	١,٠	٠,٦
الفاكهة المخلوطة				
مجففة	١٠٠ غ	٢٦٨	٢,٣	٦,٤
مجففة	١ ملعقة طعام مملوءة	٦٧	٠,٦	٠,٦
	بوزن (٢٥ غ)			
الدراق (الخوخ)				
نبيء، بدون نواة	١٠٠ غ	٤٠	١,٤	٢,٢
نبيء، بدون نواة	١ صغير (٢٥ غ)	٥٠	١,٨	٢,٨
نبيء، بدون نواة	١ متوسط (٤٠ غ)	٥٦	٢,٠	٣,١
نبيء، بدون نواة	١ كبير (١٧٥ غ)	٧٠	٣,٥	٣,٩
الزيتون				
في ماء شديد الملوحة بدون نواة	١٠٠ غ	١٠٣	٠,٩ مقدار ضئيل	٤,٠
البرتقال				
نبيء، بدون قشر	١٠٠ غ	٣٧	١,١	١,٨
نبيء، بدون قشر	١ صغير (٢٠ غ)	٤٦	١,٤	٢,٤
نبيء، بدون قشر	١ متوسط (١٦٠ غ)	٥٩	٢,٢	٢,٩

المادة الغذائية	الكمية	السرعات كبروهدرات بروتين		سمن	ألياف
نبيء ، بدون قشر	١ كبير (٢١٠غ)	٧٨	١٧,٩	٢,٣	٣,٨
فاكهة الحب (الماطفة)					
نبيء ، بدون قشر	١٠٠غ	٣٦	٥,٨	٢,٦	٣,٣
نبيء ، بدون قشر	١ (١٥٥غ)	٥	٠,٩	٠,٤	مقدار ضئيل
ثمر الببوء					
نبيء	١٠٠غ	٣٦	٨,٨	٠,٥	٢,٣
الخوخ					
معلب بشكل عصير	١٠٠غ	٣٩	٩,٧	٠,٦	مقدار ضئيل
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٥٥	١٤,٠	٠,٥	مقدار ضئيل
نبيء ، بدون نواة	١٠٠غ	٣٣	٧,٦	١,٠	٢,٣
نبيء ، بدون نواة	١ صغير (٧٠غ)	٢٣	٥,٣	٠,٧	مقدار ضئيل
نبيء ، بدون نواة	١ متوسط (١١٠غ)	٣٦	٨,٤	١,١	٢,٥
نبيء ، بدون نواة	١ كبير (١٥٠غ)	٥٠	١١,٤	١,٥	٣,٤
الكمثرى					
معلبة بشكل عصير	١٠٠غ	٣٣	٨,٥	٠,٣	مقدار ضئيل
معلبة بشكل شراب	١٠٠غ	٥٠	١٣,٢	٠,٢	مقدار ضئيل
نبيء بدون لب (بذور)	١٠٠غ	٤٠	١٠,٠	٠,٣	٢,٢
نبيء بدون لب (بذور)	١ متوسط (٢٠٠غ)	٨٠	٢٠,٠	٠,٦	٤,٤
نبيء ، مقشرة	١٠٠غ	٤١	١٠,٤	٠,٣	٢,٧
قشرة الثمرة					
الأناناس					
معلب بشكل عصير	١٠٠غ	٤٧	١٢,٢	٠,٣	مقدار ضئيل
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٦٤	١٦,٥	٠,٥	مقدار ضئيل
نبيء ، بدون قشر	١٠٠غ	٤١	١٠,١	٠,٤	١,٣
نبيء ، بدون قشر	١ قطعة (٨٠غ)	٣٣	٨,١	٠,٣	١,٠
البرقوق أو الخوخ					
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٥٩	١٥,٥	٠,٣	مقدار ضئيل
نبيء ، بدون نواة	١٠٠غ	٣٤	٨,٣	٠,٥	٢,٣
نبيء ، بدون نواة	١ صغير (٣٠غ)	١٠	٢,٥	٠,٢	مقدار ضئيل
نبيء ، بدون نواة	١ متوسط (٥٥غ)	١٩	٤,٦	٠,٣	١,٣
نبيء ، بدون نواة	١ كبير (٨٥غ)	٢٩	٧,١	٠,٤	٢,٠
مطهوء بالجلي البطنيء على نار هادئة	١٠٠غ	٧٥	١٩,٢	٠,٥	١,٨
مع السكر ، موزون مع النواة					

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
مطهو بالفلي البطيء على نار هادئة ١٠٠ غ مع السكر، موزون مع النواة	٢٩	٦,٩	٠,٤	١,٨
برقوق أو خوخ مجفف				
معلب بشكل عصير	١٠٠ غ	١٩,٧	٠,٧	٢,٤
معلب بشكل شراب	١٠٠ غ	٢٣,٠	٠,٦	٢,٨
شبه مجفف، جاهز للأكل	١٠٠ غ	٣٤,٠	٢,٥	١٢,٨
شبه مجفف، جاهز للأكل	١(٥١ غ)	٥,١	٠,٤	١,٩
الزبيب				
ملعقة طعام (٣٠ غ)	٨٢	٢٠,٨	٠,٦	١,٨
١٠٠ غ	٢٧٢	٦٩,٣	٢,١	٦,٩
توت العليق				
معلب بشكل شراب	١٠٠ غ	٢٢,٥	٠,٦	٤,٥
نيئ	١٠٠ غ	٤,٦	١,٤	٦,٧
عشب الراوند				
معلب بشكل شراب	١٠٠ غ	١٦,٩	٠,٥	١,٣
نيئ	١٠٠ غ	٠,٨	٠,٩	٢,٣
مطهو بالفلي البطيء مع السكر	١٠٠ غ	١١,٥	٠,٩	٢,٠
مطهو بالفلي البطيء بدون السكر	١٠٠ غ	٠,٧	٠,٩	٢,١
ساتسوماس				
نيئ، بدون قشر	١٠٠ غ	٨,٥	٠,٩	١,٧
نيئ، بدون قشر	١ صغير (٥٠ غ)	٤,٣	٠,٥	٠,٩
نيئ، بدون قشر	١ متوسط (٧٠ غ)	٦,٠	٠,٦	١,٢
نيئ، بدون قشر	١ كبير (٩٠ غ)	٧,٧	٠,٨	١,٥
الفريز (الفاولة)				
معلب بشكل شراب	١٠٠ غ	١٦,٩	٠,٥	٠,٩
نيئ	١٠٠ غ	٦,٠	٠,٨	٢,٠
نيئ	١ (١٢ غ)	٦,١	٠,١	٠,٢
السلطانة				
١٠٠ غ	٢٧٥	٦٩,٤	٢,٧	٦,٣
١ ملعقة طعام (٣٠ غ)	٨٣	٢٠,٨	٠,٨	١,٩
المندرين				
نيئ	١٠٠ غ	٨,٠	٠,٩	١,٧
نيئ	١ صغير (٥٠ غ)	٤,٠	٠,٥	٠,٩
نيئ	١ متوسط (٧٠ غ)	٥,٦	٠,٦	١,٢
نيئ	١ كبير (٩٠ غ)	٧,٢	٠,٦	١,٥

السّمك

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
سمك البلغم (الأنشوفة)				
معلب بالزيت، مجفف	١٠٠ غ	٢٨٠	٠	١٩,٩
معلب بالزيت، مجفف	٨ (١ شقفة بوزن (٤٣ غ))	٠	٠,٨	٠,٦
الكوككل (سمك ذو صدف)				
مغلي	١٠٠ غ	٤٨	٠	٠,٣
مغلي	٢ (قطعة بوزن (٤ غ))	٠	٠,٥	مقدار ضئيل
سمك القد				
مجفف، مملح، مغلي	١٠٠ غ	١٣٨	٠	٠,٦
شرائح طرية، مطهية مضافاً إليها الزبدة	١٠٠ غ	٩٦	٠	١,٢
شرائح طرية، مغمسة بالحليب مضافاً إليها الزبدة	١٠٠ غ	٩٤	٠	١,١
شرائح طرية، نيئة	١٠٠ غ	٧٦	٠	٠,٧
باللبن والبيض، مقلي بالزيت المخلوط	١٠٠ غ	١٩٩	٧,٥	١٠,٣
شرائح من السمك، مجمدة، ونيئة	١٠٠ غ	٦٨	٠	٠,٦
السرطان (السلطعون)				
مغلي	١٠٠ غ	١٢٧	٠	٥,٢
معلب	١٠٠ غ	٨١	٠	٠,٩
كلب البحر (نوع صغير من سمك القرش)				
باللبن والبيض، مقلي بالزيت المخلوط	١٠٠ غ	٢٦٥	٧,٧	١٨,٨
رقائق السمك				
مقلية بالزيت المخلوط	١٠٠ غ	٢٣٣	١٧,٢	١٢,٧
مقلية بالزيت أو دهن الخنزير	١ (قطعة بوزن (٢٨ غ))	٦٥	٤,٨	٣,٦
مشوية	١٠٠ غ	٢١٤	١٩,٣	٩,٠
مشوية	١ (قطعة بوزن (٢٨ غ))	٦٠	٥,٤	٢,٥
الأطباق المعتمدة على السمك				
فطيرة السمك، معمولة بالبيت	١٠٠ غ	١٠٥	١٢,٣	٣,٠
مخلوطة السمك، معمولة بالبيت	١٠٠ غ	١٦٦	١٠,٥	٧,٩

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
المنتجات المعتمدة على السمك				
فطائر السمك، مقليه	١٠٠ غ	١٨٨	١٥,١	٩,١
فطائر السمك، مقليه	١ قطعة بوزن (٥٠ غ)	٩٤	٧,٦	٤,٦
معجونة السمك	١٠٠ غ	١٦٩	٣,٧	١٥,٣
التراماسلاتا	١٠٠ غ	٤٤٦	٤,١	٣,٢
التراماسلاتا	١ ملعقة طعام (٤٥ غ)	٢٠١	١,٨	١,٤
سمك الحدوق				
شريحة طرية، نيئة	١٠٠ غ	٧٣	٠	١٦,٨
بفتات الخبز، مقلي بالزيت المخلوط	١٠٠ غ	١٧٤	٣,٦	٢١,٤
بفتات الخبز، مقلي بعرق الشواء	١٠٠ غ	١٧٤	٣,٦	٢١,٤
مقطع بشكل وسطي، مبخر	١٠٠ غ	٩٨	٠	٢٢,٨
مقطع بشكل وسطي، مبخر	جزء بوزن (٨٥ غ)	٨٦	٠	١٩,٤
مدخن، مبخر	١٠٠ غ	١٠١	٠	٢٣,٣
مدخن، مبخر	جزء بوزن (٨٥ غ)	٨٦	٥,٢	١٩,٨
مقطع بشكل وسطي، مبخر	١٠٠ غ	٩٨	٠	٢٢,٨
سمك الهلبوت الضخم المفلطح				
مقطع بشكل وسطي، مبخر	١٠٠ غ	٨٣	٠	١٩,٤
نيئ	١٠٠ غ	٩٢	٠	١٧,٧
سمك الهرينغ				
مقلي بطحين الشوفان	١٠٠ غ	٢٣٤	١,٥	٢٣,١
مشوي	١٠٠ غ	١٣٥	٠	٨,٨
نيئ	١٠٠ غ	٢٣٤	٠	١٦,٨
سمك السلمون				
مطهو (محمص)	١٠٠ غ	٢٠٥	٠	٢٥,٥
سمك موسى، ليمون				
بفتات الخبز، مقلي	١٠٠ غ	٢١٦	٩,٣	١٦,١
نيئ	١٠٠ غ	٨١	٠	١٧,١
مبخر	١٠٠ غ	٩١	٠	٢٠,٦
السرطان البحري				
مقلي	١٠٠ غ	١١٩	٠	٢٢,١
الأسقمري (سمك بحري)				
مقلي	١٠٠ غ	١٨٨	٠	١١,٣
نيئ	١٠٠ غ	٢٢٣	٠	١٦,٣
مدخن	١٠٠ غ	٣٥٤	٠	٣٠,٩

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
بلح البحر				
مقلي	غ١٠٠	٨٧	٢,٠	٠
مقلي	١ بوزن (غ٧)	٦,١	٠,١	٠
سمك المول البحري	غ١٠٠	١٤٣	١١,٣	٠,٤
سمك البشار البحري الصغير				
بصلصة الطماطم، معلب	غ١٠٠	١٢٦	٠,٧	١٨,٨
بصلصة الطماطم، معلب	١ بوزن (غ٥٥)	٦٩,٣	٠,٤	١٠,٣
سمك البلايس المفلطح				
باللبن والبيض، مقلي بالزيت المخلوط	غ١٠٠	٢٧٩	١٤,٤	١٨,٠
بفتات الخبز، مقلي	غ١٠٠	٢٢٨	٨,٦	١٣,٧
نبيئ	غ١٠٠	٩١	٠	٢,٢
مبخر	غ١٠٠	٩٣	٠	١,٩
القرديس				
مقلي	غ١٠٠	١٠٧	٠	١,٨
مقلي	١ بوزن (غ٣)	٣	٠,٧	٠,١
مقلي	جزء لعصير طماطم	٤٣	٩,٠	٠,٨
القرديس بوزن (غ٤٠)				
البطارخ (بيض السمك)				
سمك القد، خشن، بفتات الخبز، مقلي	غ١٠٠	٢٠٢	٣,٠	١١,٩
سمك الهريغ، ناعم، مافوف بالطحين، مقلي	غ١٠٠	٢٤٤	٤,٧	١٥,٨
السيث				
نبيئ	غ١٠٠	٧٣	٠	٠,٥
مبخر	غ١٠٠	٩٩	٠	٠,٦
السلمون				
معلب	غ١٠٠	١٥٥	٠	٨,٢
نبيئ	غ١٠٠	١٨٢	٠	١٢,٠
مدخن	غ١٠٠	١٤٢	٠	٤,٥
مبخر	غ١٠٠	١٩٧	٠	١٣,٠
سمك السردين				
بالزيت، معلب، مجفف	غ١٠٠	٢١٧	٠	١٣,٦
بالزيت، معلب، مجفف	١ بوزن (غ٢٥)	٥٤,٣	٠	٣,٤

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
بصلصة الطماطم، معلبة	غ١٠٠	١٧٧	٠,٥	١٧,٨
سمك السكامبي				
بفتات الخبز، مقلي	غ١٠٠	٣١٦	٢٨,٩	١٢,٢
بفتات الخبز، مقلي	١ قطعة بوزن (١٥غ)	٧٩	٧,٢	٣,١
الروبيان				
معلب، مجفف	غ١٠٠	٩٤	٠	٢٠,٨
مجعد	غ١٠٠	٧٣	٠	١٦,٥
سمك الورنك المفلطح طويل				
الذئيل				
باللين والبيض، مقلي	غ١٠٠	١٩٩	٤,٩	١٧,٩
الحيار				
مجعد، نيئ	غ١٠٠	٦٦	٠	١٣,١
سمك الثرثرة (السلمون المرقط)				
بني، مبخر	غ١٠٠	١٣٥	٠	٢٣,٥
سمك التونة				
بالماء شديد الملوحة، معلب، مجفف	غ١٠٠	٩٩	٠	٢٣,٥
بالزيت، معلب، مجفف	غ١٠٠	١٨٩	٠	٢٧,١
الولك (حلزون بحري كبير)				
مقلي موزون مع الدقة	غ١٠٠	١٤	٠	مقدار ضئيل ٢,٨
سمك البكم الصغير				
ملفوف بالطحين، مقلي	غ١٠٠	٥٢٥	٥,٣	١٩,٥
ملفوف بالطحين، مقلي	واحدة كاملة	٢١	٠,٢	٠,٨
بياض (تبييض)				
بفتات الخبز، مقلي	غ١٠٠	١٩١	٧,٠	١٨,١
بفتات الخبز، مقلي	قطعة بوزن (١٨٠غ)	٣٤٤	١٢,٦	٣٢,٦
مبخر	غ١٠٠	٩٢	٠	٢٠,٩
مبخر	قطعة بوزن (٨٥غ)	٧٨	٠	١٧,٨
البروتق (حلزون بحري)				
مقلية موزونة مع الصدفة	غ١٠٠	١٤	٠	مقدار ضئيل ٢,٩
البيض والأطباق المتكونة منه				
بيض الدجاج				
مقلي	غ١٠٠	١٤٧	٠	مقدار ضئيل ١٢,٥
مقلي	حجم ١ بوزن (٦٧غ)	٩٨	٠	مقدار ضئيل ٨,٤

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
مغلي	حجم ٢ بوزن (غ٦١) ٩٠	مقدار ضئيل ٧,٦	٦,٦	٠
مغلي	حجم ٣ بوزن (غ٥٧) ٨٤	مقدار ضئيل ٧,١	٦,٢	٠
مغلي	حجم ٤ بوزن (غ٤٧) ٦٩	مقدار ضئيل ٥,٩	٥,١	٠
مقلي بالزيت النباتي	١٧٩ غ١٠٠	مقدار ضئيل ١٣,٦	١٣,٩	٠
مقلي بالزيت النباتي	١٠٧ (بمعدل (غ٦٠) ١	مقدار ضئيل ٨,٢	٨,٣	٠
مسلوقة	١٤٧ غ١٠٠	مقدار ضئيل ١٢,٥	١٠,٨	٠
مسلوقة	٧٤ (بمعدل (غ٥٠) ١	مقدار ضئيل ٦,٣	٥,٤	٠
مخلوط مع الحليب	٢٤٧ غ١٠٠	٠,٦ ١٠,٧	٢٢,٦	٠
أبيض، نيئ	٣٦ غ١٠٠	مقدار ضئيل ٩,٠	مقدار ضئيل	٠
كامل، نيئ	١٤٧ غ١٠٠	مقدار ضئيل ١٢,٥	١٠,٨	٠
كامل، نيئ	٩٨ (بوزن (غ٦٧) ١	مقدار ضئيل ٨,٤	٧,٢	٠
كامل، نيئ	٩٠ (بوزن (غ٦١) ٢	مقدار ضئيل ٧,٦	٦,٦	٠
كامل، نيئ	٨٤ (بوزن (غ٥٧) ٣	مقدار ضئيل ٧,١	٦,٢	٠
كامل، نيئ	٦٩ (بوزن (غ٤٧) ٤	مقدار ضئيل ٥,٩	٥,١	٠
المح (صفار البيض)	٣٣٩ غ١٠٠	مقدار ضئيل ١٦,١	٣٠,٥	٠
بيض البط				
كامل، نيئ	١٦٣ غ١٠٠	مقدار ضئيل ١٤,٣	١١,٨	٠
كامل، نيئ	١٢٢ (بمعدل (غ٧٥) ١	مقدار ضئيل ١٧,٢	١٤,٢	٠
الحلوى المتكونة من البيض				
حلوى المرنغ (من السكر، وبياض البيض) مع القشدة	٣٧٦ غ١٠٠	٤٠,٠ ٣,٣	٢٣,٦	٠
حلوى المرنغ (من السكر، وبياض البيض) مع القشدة	١٠٥ (٢٨غ) ١	١١,٢ ٠,٩	٦,٦	٠
حلوى المرنغ، بدون قشدة	٣٧٩ غ١٠٠	٩٥,٤ ٥,٣	مقدار ضئيل	٠
حلوى المرنغ، بدون قشدة	٣٠ (٨غ) ١	٧,٦ ٠,٤	مقدار ضئيل	٠
الأطباق المتكونة من البيض				
رز بالبيض المقلي	٢٠٨ غ١٠٠	٢٥,٧ ٤,٢	١٠,٦	٠,٤
رز بالبيض المقلي	٦٢٤ (بوزن (غ٣٠٠) ١	٧٧,١ ١٢,٦	٣١,٨	١,٢
أومليت بالجبن	٢٦٦ غ١٠٠	مقدار ضئيل ١٥,٩	٢٢,٦	٠
أومليت بالجبن	٤٧٩ (بوزن (غ١٨٠) ١	مقدار ضئيل ٢٨,٦	٤٠,٧	٠
أومليت خالص	١٩١ غ١٠٠	مقدار ضئيل ١٠,٩	١٦,٤	٠
أومليت خالص	٢٢٩ (بوزن (غ١٢٠) ١	مقدار ضئيل ١٣,١	١٩,٧	٠
Quiche، جبن وبيض	٣١٤ غ١٠٠	١٧,٣ ١٢,٥	٢٢,٢	٠,٧
Quiche، جبن وبيض، طحين	٣٠٨ غ١٠٠	١٤,٥ ١٣,٢	٢٢,٤	١,٨

أسمر

المادة الغذائية	الكمية	السرعات كربوهدرات بروتين	سمن	ألياف		
Quiche، جبن وبييض، طحين أسمر	قطعة بوزن (١٩٠غ)	٥٨٥	٢٧,٦	٢٥,١	٤٢,٦	٣,٤
البيض الأسكتلندي	١٠٠غ	٢٥١	١٣,١	١٢,٠	١٧,١	١,٦
البيض الأسكتلندي	١ بمعدل (١٢٠غ)	٣٠١	١٥,٧	١٤,٤	٢٠,٥	١,٩

الحليب ومنتجات الألبان

المادة الغذائية	الكمية	السرعات كربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
الزبد	١٠٠غ	٧٣٧	٠,٥	٨١,٧
نثر خفيف للخبز	٧غ	٥٢	٠,٥	٢,٩
نثر كثيف للخبز	١٢غ	٨٨	٠,١	٩,٨
قطعة معتدلة (خاصة بالمطاعم)	٢٠غ	١٤٧	٠,١	١٦,٣
الجبن				
البري (جبن أبيض طري مملح)	١٠٠غ	٣١٩	١٩,٣	٢٦,٩
جبن الكممير	١٠٠غ	٢٩٧	٢٠,٩	٢٣,٧
شيدر، متوسط	١٠٠غ	٤١٢	٠,١	٣٤,٤
شيدر، نباتي	١٠٠غ	٤٢٥	٢٥,٨	٣٥,٧
من نوع الشيدر، سمن مقل	١٠٠غ	٢٦١	٣١,٥	١٥,٠
نثر الجبن	١٠٠غ	٢٧٦	٤,٤	٢٢,٨
جبن الحلوم، الأبيض البسيط	١٠٠غ	٩٨	٢,١	١٣,٨
جبن الحلوم، الأبيض البسيط	١١٢غ	١١٠	٢,٤	٢,٠
جبن الحلوم، سمن مقل	١٠٠غ	٧٨	٣,٣	١٣,٣
جبن الحلوم، سمن مقل	١١٢غ	٨٧	٣,٧	١,٦
جبن الحلوم، مع اضافات	١٠٠غ	٩٥	٢,٦	٣,٨
جبن الحلوم، مع اضافات	١١٢غ	١٠٦	٢,٩	٤,٣
جبن القشدة	١٠٠غ	٤٣٩	٣,١	٤٧,٤
الجبن الدنماركي (دانش بلو)	١٠٠غ	٣٤٧	٢٠,١	٢٩,٦
جبن دولسيلات	١٠٠غ	٣٢٠	٠,٢	١٩,٢
الإدام (جبن هولندي أصفر)	١٠٠غ	٣٣٣	٢٦,٠	٢٥,٤
Emmental (جبن الإيمينتال)	١٠٠غ	٤٠١	٢٩	٣١,٤
جبن (الفتة)	١٠٠غ	٢٥٠	١,٥	١٥,٦
جبن بالفاكة (بطعم الفواكه)	١٠٠غ	١٣١	١٣,٨	٦,٨
جبن بطعم الفواكه	٦٠غ	٧٩	٨,٣	٤,١
جبن (فري) البسيط	١٠٠غ	١١٣	٥,٧	٦,٨
جبن (فري) البسيط	٦٠غ	٦٨	٣,٤	٤,١
جبن (فري) كمية سمن قليلة جداً	١٠٠غ	٥٨	٦,٨	٧,٧
جبن (فري) كمية سمن قليلة جداً	٦٠غ	٣٥	٤,١	٤,٦

المادة الغذائية	الكمية	السرعات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
جبنة غودا	غ١٠٠	٣٧٥	٢٤,٠	٠
الجبن الصلب، معتدل	غ١٠٠	٤٠٥	٢٤,٧	٠,١
جبن البارما	غ١٠٠	٤٥٢	٣٩,٤	٠
جبن مطبوخ، بسيط	غ١٠٠	٣٣٠	٢٠,٨	٠,٩
الجبن الطري (الناعم)، كامل الدسم	غ١٠٠	٣١٣	٨,٦	٠
الجبن الطري (الناعم)، سمن متوسط	غ١٠٠	١٧٩	٩,٢	٣,١
جبن الستلتون	غ١٠٠	٤١١	٢٢,٧	٠,١
أبيض، معتدل	غ١٠٠	٣٧٦	٢٣,٤	٠,١
القشدة، الطازجة				
متخثرة	غ١٠٠	٥٨٦	٢,٣	١,٦
متخثرة	غ١٠٠	٨٧٩ (غ١٥٠)	٣,٥	٢,٤
مضاعفة	غ١٠٠	٤٤٩	٢,٧	١,٧
مضاعفة	غ١٠٠	٦٧٤ (غ١٥٠)	٤,١	٢,٦
نصف	غ١٠٠	١٤٨	٤,٣	٣,٠
نصف	غ١٠٠	٢٢٢ (غ١٥٠)	٦,٥	٤,٥
مفرد	غ١٠٠	١٩٨	٤,١	٢,٦
مفرد	غ١٠٠	٢٩٧ (غ١٥٠)	٦,٢	٣,٩
رائب، متخثر	غ١٠٠	٢٠٥	٣,٨	٢,٩
رائب، متخثر	غ١٠٠	٣٠٨ (غ١٥٠)	٥,٧	٤,٤
بشكل خيوط ملفوفة	غ١٠٠	٣٧٣	٣,١	٢,٠
بشكل خيوط ملفوفة	غ١٠٠	٥٦٠ (غ١٥٠)	٤,٧	٣,٠
القشدة ، معقمة				
معلبة	غ١٠٠	٢٣٩	٣,٧	٢,٥
قشدة (UHT)				
رذاذ معلب	غ١٠٠	٣٠٩	٣,٥	١,٩
الألبان/خثر السمن				
نثر خبز متوسط (غ١٠)	غ١٠٠	٦٦٢	٠,٤	٠
	غ١٠٠	٦٦	٧,٣	٠
الحلوى				
فطيرة الجبن	غ١٠٠	٢٤٢	٥,٧	٣٣,٠
القسستر(كاسترد) مصنوع مع الحليب المقشور	غ١٠٠	٧٩	٣,٨	١٦,٨

المادة الغذائية	الكمية	السرعات كربوهدرات بروتين			سمن	ألياف
القسترد(كاسترد) مصنوع مع الحليب الكامل	١٠٠ غ	١١٧	١٦,٦	٣,٧	٤,٥	مقدار ضئيل
بودنج الحليب (حلو) مصنوعة مع الحليب المقشور	١٠٠ غ	٩٣	٢٠,١	٤,٠	٠,٢	٠,٢
بودنج الحليب (حلو) مصنوعة مع الحليب الكامل	١٠٠ غ	١٢٩	١٩,٩	٣,٩	٤,٣	٠,٢
حلوى الموسية ، شوكولاتة	١٠٠ غ	١٣٩	١٩,٩	٤,٠	٥,٤	عادي
حلوى الموسية ، فواكه	١٠٠ غ	١٣٧	١٨,٠	٤,٥	٥,٧	عادي
حلوى البودنج بالرز، معلبة	١٠٠ غ	٨٩	١٤,٠	٣,٤	٢,٥	٠,٢
كعكة الترفيل (الترايفل) معمولة بالبيت	١٠٠ غ	٦٠	٢٢,٣	٣,٦	٦,٣	٠,٥
كعكة الترفيل (الترايفل) معمولة بالبيت مع القشدة الطازجة	١٠٠ غ	١٦٦	١٩,٥	٢,٤	٩,٢	٠,٥
المتلجات (أيس كريم)						
البوظة المتلجة المكسوة بالشوكولاتة (٥٠ غ)	١٣٩	١٤,١	١,٨	٨,٨	٨,٨	مقدار ضئيل
قرن بوظة مخروط بوزن (٧٥ غ)	١٩٥	٢٥,٩	٢,٨	٩,٦	٩,٦	مقدار ضئيل
حليب منكه	١٠٠ غ	١٧٩	٢٤,٧	٣,٥	٨,٠	مقدار ضئيل
حليب بعطر الينيلية (الفانيليا)	١٠٠ غ	١٩٤	٢٤,٤	٣,٦	٩,٨	مقدار ضئيل
الترفة مليئة بالقشدة والفانيليا	١٠٠ غ	٢٣٧	١٧,٤	٤,٤	١٦,٦	مقدار ضئيل
الغيراء بالليمون	١٠٠ غ	١٣١	٣٤,٢	٠,٩	٠	مقدار ضئيل
منكه خالي من الحليب	١٠٠ غ	١٦٦	٢٣,٢	٣,١	٧,٤	مقدار ضئيل
فانيليا خالية من الحليب	١٠٠ غ	١٧٨	٢٣,١	٣,٢	٨,٧	مقدار ضئيل
حلوى الثلجيات (الآيس كريم)						
اللذائف القطبية الشمالية	١٠٠ غ	٢٠٠	٣٣,٣	٤,١	٦,٦	٠,٨
الاحدية (بوظة بالفسق والشوكولا)	١٠٠ غ	٢٧٨	٣٤,٢	٣,٠	١٥,٣	٠,٢
حليب مكثف						
مقشذ ، محلى	١٠٠ غ	٢٦٧	٦٠,٠	١٠,٠	٠,٢	٠
كامل ، محلى	١٠٠ غ	٣٣٣	٥٥,٥	٨,٥	١٠,١	٠
حليب مجفف						
مقشذ	١٠٠ غ	٣٤٨	٥٢,٩	٣٦,١	٠,٦	٠
مقشذ مع السمن النباتي	١٠٠ غ	٤٨٧	٤٢,٦	٢٣,٣	٢٥,٩	٠
حليب مبخر						
كامل	١٠٠ غ	١٥١	٨,٥	٨,٤	٩,٤	٠
كامل علبه بوزن (١٧٠ غ)	٢٥٧	١٤,٥	١٤,٣	١٦,٠	١٦,٠	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين		سمن	ألياف
حليب منكه					
بنكهات ممزوجة، مقشد	١٠٠ غ	٦٨	١٠,٦	٣,٦	١,٥
بنكهات ممزوجة، مقشد	٢/١ غالون (٢٩٣ غ)	١٩٩	٣١,١	١٠,٦	٤,٤
حليب الماعز					
مبستر (معقم)	١٠٠ غ	٦٠	٤,٤	٣,١	٣,٥
مبستر (معقم)	١ غالون (٥٨٥ غ)	٣٥١	٢٥,٧	١٨,١	٢٠,٥
حليب شبه مقشد					
مبستر (معقم)	١٠٠ غ	٤٦	٥,٠	٣,٣	١,٦
مبستر (معقم)	١ غالون (٥٨٥ غ)	٢٦٩	٢٩,٣	١٩,٣	٩,٤
مبستر (معقم)	مقدار للـ (شاي/قهوة) ٢٠ غ	١٤	١,٥	١,٠	٠,٥
مقوى زائد SMP	١٠٠ غ	٥١	٥,٨	٣,٧	١,٦
مقوى زائد SMP	١ غالون (٥٨٥ غ)	٢٩٨٨	٣٣,٩	٢١,٦	٩,٤
UHT	١٠٠ غ	٤٦	٤,٨	٣,٣	١,٧
UHT	١ غالون (٥٨٥ غ)	٢٦٩	٢٨,١	١٩,٣	٩,٩
حليب الغنم					
فج	١٠٠ غ	٩٥	٥,١	٥,٤	٦,٠
فج	١ غالون (٥٨٥ غ)	٥٥٦	٢٩,٨	٣١,٦	٣٥,١
مبستر (معقم)	١٠٠ غ	٣٣	٥,٠	٣,٣	٠,١
مبستر (معقم)	١ غالون (٥٨٥ غ)	١٩٣	٢٩,٣	١٩,٣	٠
حليب مقشد					
مبستر (معقم)	مقدار للـ (شاي/قهوة) ٢٠ غ	١٠	١,٥	١,٠	مقدار ضئيل
مقوى زائد SMP	١٠٠ غ	٣٩	٦,٠	٣,٨	٠,١
مقوى زائد SMP	١ غالون (٥٨٥ غ)	٢٢٨	٣٥,١	٢٢,٢	٠,٦
مقوى بـ UHT	١٠٠ غ	٣٥	٥,٠	٣,٥	٠,٢
حليب بقول الصويا					
بسيط بدون إضافة	١٠٠ غ	٣٢	٠,٨	٢,٩	١,٩
بسيط بدون إضافة	١ غالون (٥٨٥ غ)	١٨٧	٤,٧	١٧,٠	١١,١
منكه	١٠٠ غ	٤٠	٣,٦	٢,٨	١,٧
منكه	١ غالون (٥٨٥ غ)	٢٣٢	٢١,١	١٦,٤	٩,٠
حليب، كامل					
مبستر (معقم)	١٠٠ غ	٦٦	٤,٨	٣,٢	٣,٩
مبستر (معقم)	١ غالون (٥٨٥ غ)	٣٨٦	٢٨,١	١٨,٧	٢٢,٨

المادة الغذائية	الكمية	السرعات كربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
مبستر (معقم)	مقدار لل	٢٠	١,٤	١,٠
	(شاي/قهوة) ٣٠ غ			
معقم	١٠٠ غ	٦٦	٤,٥	٣,٩
معقم	١ غالون (٥٨٥ غ)	٣٨٦	٢٦,٣	٢٠,٥
مقوى بـ UHT	١ غالون (٥٨٥ غ)	٢٠٥	٢٩,٣	٢٠,٥
اللبن				
للشرب	١٠٠ غ	٦٢	١٣,١	٣,١
من الأبقار اليونانية	١٠٠ غ	١١٥	٢,٠	٩,١
من الأغنام اليونانية	١٠٠ غ	١٠٦	٥,٦	٧,٥
سعة حرارية قليلة	١٠٠ غ	٤١	٦,٠	٠,٢
سمن قليل، منكّه	١٠٠ غ	٩٠	١٧,٩	٣,٨
سمن قليل، بالفواكه	١٠٠ غ	٩٠	١٧,٩	٤,١
سمن قليل، بسيط	١٠٠ غ	٥٦	٧,٥	٥,١
فول الصويا	١٠٠ غ	٧٢	٣,٩	٤,٢
حليب كامل، بالفواكه	١٠٠ غ	١٠٥	١٥,٧	٥,١
حليب كامل، بسيط	١٠٠ غ	٧٩	٧,٨	٥,٧
حليب كامل، بسيط	علبة كرتون (١٥٠ غ)	١١٩	١١,٧	٨,٦
الأطباق المتكونة من اللبن				
تزازيكي	١٠٠ غ	٦٦	٢,٠	٣,٧
الأطباق اللذيذة الفاتحة للشهية				
الأطباق المتكونة من الحبوبيات				
البيتزا، بالجبن والطماطم، معمولة	١٠٠ غ	٢٣٥	٢٤,٨	٩,٠
في البيت				
أطباق الخضار/الحبوبيات				
لفائف الفطيرة المحلاة مع الخضار	١٠٠ غ	٢١٧	٢٠,٩	٦,٦
ومحشوة ببراعم الحبوب (فاصوليا)				
الأطباق المتكونة من البيض				
أومليت (عجة البيض)، جبن	١٠٠ غ	٢٦٦	١٥,٩	٢٢,٦
أومليت (عجة البيض)، جبن	بيضتان (١٨٠ غ)	٤٧٩	٢٨,٦	٤٠,٧
أومليت بسيط بدون إضافة	١٠٠ غ	١٩١	١٠,٩	١٦,٤
أومليت بسيط بدون إضافة	بيضتان (١٢٠ غ)	٢٢٩	١٣,١	١٩,٧
كويش (Quiche)، جبن وحليب	١٠٠ غ	٣١٤	١٧,٣	١٢,٥
كويش (Quiche)، جبن وبيض	١٠٠ غ	٣٠٨	١٤,٥	١٣,٢
وطحين أسمر				

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
الأطباق المتكونة من السمك				
سمك القد مقلي بمخيض اللبن والبيض (رقائق معمولة في المعامل)	غ١٠٠	١٩٩	٧,٥	١٩,٦
كلب البحر بمخيض اللبن والبيض	غ١٠٠	٢٦٥	٧,٧	١٦,٧
فظائر السمك مقليه	غ١٠٠	١٨٨	١٥,١	٩,١
فظائر السمك مقليه	١ فطيرة سمك (غ٥٠)	٩٤	٧,٦	٤,٦
أصابع السمك مقليه	غ١٠٠	٢٣٣	١٧,٢	١٣,٥
أصابع السمك مقليه	١ (غ٢٨)	٦٥	٤,٨	٣,٨
أصابع السمك مشوية	غ١٠٠	٢١٤	١٩,٣	١٥,١
أصابع السمك مشوية	١ (غ٢٨)	٦٠	٥,٤	٤,٣
فطيرة السمك، معمولة بالبيت	غ١٠٠	١٠٥	١٢,٣	٨,٠
سمك الحدوق مقلي بفتات الخبز	غ١٠٠	١٧٤	٣,٦	٢١,٤
سمك البلايس المفلطح المقلي بمخيض اللبن والبيض (رقائق معمولة بالمعامل)	غ١٠٠	٢٧٩	١٤,٤	١٥,٨
سمك السكامبي، مقلي بفتات الخبز	غ١٠٠	٣١٦	٢٨,٩	١٢,٢
طبق السمك والرز				
مخلوط السمك (معمولة بالبيت)	غ١٠٠	١٦٦	١٠,٥	١٤,٢
الأطباق المتكونة من اللحوم				
شو من لحم البقر	غ١٠٠	١٣٦	١٤,٧	٦,٧
كري (بهر هندي) لحم البقر	غ١٠٠	١٣٧	٦,٣	١٣,٥
كري لحم البقر مع الرز	غ١٠٠	١٣٧	١٦,٩	٨,٨
خيمة، لحم بقر	غ١٠٠	٤١٣	٠,٣	١٨,٢
كفتة لحم البقر	غ١٠٠	٣٥٣	٣,٤	٢٣,٣
بودنغ شرائح لحم البقر	غ١٠٠	٢٢٤	١٨,٨	١٠,٨
لحم بقر مطهو بالغلي البطيء	غ١٠٠	١٢٠	٤,٦	٩,٧
برجر لحم البقر، مقلي بمقدار من ١٠٥ غ، فطيرة بوزن فطيرة البرجر	غ١٠٠	٤١٠	٣١,٨	٢٦,٠
برجر لحم البقر، مقلي بفطيرة البرجر مع شرائح البطاطس المقليه (غ٥٠)، شرائح البطاطس (غ٩٣)	غ١٠٥	٦٧٠	٦٣,٤	٢٩,١
صلصة البولونيز (سجق)	غ١٠٠	١٤٥	٣,٧	٨,٠
كري دجاج	غ١٠٠	٢٠٥	٣,١	١٠,٢
كري دجاج بالرز	غ١٠٠	١٤٤	١٦,٩	٧,٨

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين			سمن	ألياف
دجاج بالصلصة البيضاء، معلب	١٠٠ غ	١٨٦	٣,٥	٩,٥	١٥,٠	٠,٥
كون كارن بالफल	١٠٠ غ	١٥١	٨,٣	١١,٠	٨,٥	٣,٢
فطيرة بالجبن، مجمدة	١٠٠ غ	١١٠	١١,٤	٥,١	٤,٧	٠,٦
لحم بالبهار الهندي (كري)	١٠٠ غ	١٦٢	٩,١	٨,٥	١٠,٥	١,٨
هوت بوت، معمول بالبيت	١٠٠ غ	١٤٤	١٠,١	٩,٤	٤,٥	١,٤
لحم البقر الأيرلندي المطهو بالقلي البطيء	١٠٠ غ	١٢٣	٩,١	٥,٣	٧,٦	١,٠
لحم الحمل، مجمد	١٠٠ غ	٩٢	٧,٩	٧,٩	٣,٤	١,٢
خيمة لحم الحمل	١٠٠ غ	٣٢٨	٢,٣	١٤,٦	٢٩,١	٠,٦
اللزانيا	١٠٠ غ	١٠٢	١٢,٨	٥,٠	٣,٨	٠,٥
الموساكا، مجمد	١٠٠ غ	١٠٥	٩,٩	٧,٠	٤,٤	٠,٦
الموساكا، معمول بالبيت	١٠٠ غ	١٨٤	٧,٠	٩,١	١٣,٦	١,٠
برياني لحم الضأن	١٠٠ غ	٢٧٦	٢٥,١	٧,٥	١٦,٩	١,٤
كري لحم الضأن	١٠٠ غ	٣٧٤	٣,٩	١٤,٩	٣٣,٤	١,٠
فطيرة لحم الغنم	١٠٠ غ	١١٨	٨,٢	٨,٠	٦,٢	٠,٧
سباكيتي بولونيز	مقدار (٤٥٠ غ)، صلصة (٢٢٠ غ) باستا (٢٣٠ غ)	٥٥٨	٥٩,٢	٢٥,٩	٢٦,٠	٦,٥
فطيرة الكلية وشرائح اللحم	١٠٠ غ	٣٢٣	٢٥,٦	٩,١	٢١,٢	١,٠
فطيرة الكلية وشرائح اللحم	فطيرة بوزن (٢٠٠ غ)	٦٤٦	٥١,٢	١٨,٢	٤٢,٤	٢,٠
فطيرة الكلية وشرائح اللحم مع جزء علوي معجون	١٠٠ غ	٢٨٦	١٥,٩	١٥,٢	١٨,٤	٠,٧
أطباق الباستا (المكرونة)						
جبن معكرونة مع فخذ الخنزير، مجمد	١٠٠ غ	١٤٦	١٣,٣	٩,٩	٥,٧	٠,٥
جبن معكرونة، معمول بالبيت	١٠٠ غ	١٧٨	١٣,٦	٧,٣	١٠,٨	٠,٨
الأطباق المتكونة من الرز						
رز مقلي بالبيض	١٠٠ غ	٢٠٨	٢٥,٧	٤,٢	١٠,٦	٠,٩
الأرزية (رز مطهو مع اللحم والجبن) بسيطة	١٠٠ غ	٢٢٤	٣٤,٤	٣,٠	٩,٣	١,٣
الأرزية (رز مطهو مع اللحم والجبن) مقدار (٣٠٠ غ) بسيطة	١٠٠ غ	٦٧٢	١٠٣,٢	٩,٠	٢٧,٩	٣,٩
طبق الخضار						
جبن القرنبيط	١٠٠ غ	١٠٥	٥,١	٥,٩	٦,٩	١,٤

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبريهدرات بروتين	سمن	ألياف
الأطباق المتكونة من الخضار				
راتاتوي، معلب	غ١٠٠	٣٨	٣,٠	٠,٩
فلفل بالخضار المخلوط، معلب	غ١٠٠	٨٦	٩,١	٣,٨ عادي
اللحوم ومنتجاتها				
لحم الخنزير المملح أو المقدر				
مفصل الرقبة، مغلي	غ١٠٠	٣٢٥	٠	٢٧,٠
مفصل الرقبة، نيئ	غ١٠٠	٣١٩	٠	٢٨,٩
مفصل فخذ خنزير (مدخن)، مغلي	غ١٠٠	٢٦٩	٠	١٨,٩
مفصل فخذ خنزير (مدخن)، نيئ	غ١٠٠	٢٣٦	٠	١٨,٣
شريحة رقيقة من فخذ الخنزير مشوية	غ١٠٠	٢٢٨	٠	١٢,٢
شريحة رقيقة من ظهر الخنزير مشوية	غ١٠٠	٤٠٥	٠	٣٣,٨
شريحة رقيقة من ظهر الخنزير مشوية	غ١٠٠	١٠١	٠	٨,٥
شريحة رقيقة من ظهر الخنزير نيئة	غ١٠٠	٤٢٨	٠	٤١,٢
شريحة رقيقة من وسط لحم الخنزير مشوية	غ١٠٠	٤١٦	٠	٣٥,١
شريحة رقيقة من وسط لحم الخنزير مشوية	غ١٠٠	١٦٦	٠	١٤,٠
شريحة رقيقة من وسط لحم الخنزير نيئة	غ١٠٠	٤٢٥	٠	٤٠,٩
شريحة رقيقة مقلمة من لحم الخنزير مشوية	غ١٠٠	٤٢٢	٠	٣٦,٠
شريحة رقيقة مقلمة من لحم الخنزير مشوية	غ١٠٠	٨٤	٠	٧,٢
شريحة رقيقة مقلمة من لحم الخنزير نيئة	غ١٠٠	٤١٤	٠	٣٩,٥
لحم البقر				
لحم الصدر، مغلي	غ١٠٠	٣٢٦	٠	٢٣,٩
لحم الصدر، نيئ	غ١٠٠	٢٥٢	٠	٢٠,٥
الضلع الأمامي نيئ	غ١٠٠	٢٩٠	٠	٢٥,١
الضلع الأمامي مشوي	غ١٠٠	٣٤٩	٠	٢٨,٨
لحم مفروم نيئ	غ١٠٠	٢٢١	٠	١٦,٢

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
لحم مفروم مطهو بالغلي البطيء	١٠٠ غ	٢٢٩	١٥,٢	٠
شريحة لحم من كفل البقرة، مقلية	١٠٠ غ	٢٤٦	١٤,٦	٠
شريحة لحم من كفل البقرة، مشوية	١٠٠ غ	٢١٨	١٢,١	٠
شريحة لحم من كفل البقرة، نيئة	١٠٠ غ	١٩٧	١٣,٥	٠
مملح	١٠٠ غ	١١٩	٠,٤	٠
سمك الهذ الفضي، مملح، مغلي	١٠٠ غ	٢٤٢	١٤,٢	٠
قطعة لحم من خاصرة البقرة، نيئة	١٠٠ غ	٢٧٢	٢٢,٨	٠
قطعة لحم من خاصرة البقرة مشوية	١٠٠ غ	٢٨٤	٢١,١	٠
شريحة لحم مطهوه بالغلي البطيء، نيئة	١٠٠ غ	١٧٦	١٠,٦	٠
شريحة لحم مطهوه بالغلي البطيء	١٠٠ غ	٢٢٣	١١,٠	٠
الجانب الأعلى، نيئ	١٠٠ غ	١٧٩	١١,٢	٠
الجانب الأعلى، مشوي	١٠٠ غ	٢١٤	١٢,٠	٠
الأطباق المتكوّنة من لحم البقر				
خيمة لحم البقر	١٠٠ غ	٤١٣	٠,٣	٠,٢
بودنج بشرائح لحم البقر	١٠٠ غ	٢٢٤	١٠,٨	١,٠
لحم بقر مطهو بالغلي البطيء، معمول بالبيت	١٠٠ غ	١٢٠	٩,٧	٠,٧
صلصة البولونيز	١٠٠ غ	١٤٥	٣,٧	١,١
كون كارن الفلفل	١٠٠ غ	١٥١	٨,٣	٣,٢
الشومن	١٠٠ غ	١٣٦	١٤,٧	٢,٠
كري (الكاري)	١٠٠ غ	١٣٧	٦,٣	١,٢
كري مع الرز	١٠٠ غ	١٣٧	١٦,٩	٠,٧
شرائح لحم مطهو بالغلي البطيء، معلبة مع صلصة مرق اللحم	١٠٠ غ	١٧٦	١٤,٨	٠
برجر لحم البقر، مجمد نيئ	١٠٠ غ	٢٦٥	٥,٣	١,٣
برجر لحم البقر، مجمد مقلي	١٠٠ غ	٢٦٤	٧,٠	١,٣
برجر لحم البقر، مجمد مقلي (٥٠ غ)	١٠٠ غ	١٣٢	٣,٥	٠,٧
لحم بقر مملح معلب	١٠٠ غ	٢١٧	٢٦,٩	٠
الدجاج				
ملفوف بالخبز مقلي بالزيت	١٠٠ غ	٢٤٢	١٤,٨	٠,٧
اللحم الأسمر مغلي	١٠٠ غ	٢٠٤	٢٨,٦	٠
اللحم الأسمر نيئ	١٠٠ غ	١٢٦	١٩,١	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
اللحم الأسمر مشوي	غ١٠٠	١٥٥	٠	٦,٩
ربع ساق مشوي	غ١٠٠	٩٢	٠	٣,٤
اللحم الخفيف والأسمر مغلي	غ١٠٠	١٨٣	٠	٧,٣
اللحم الخفيف والأسمر نيئ	غ١٠٠	١٢١	٠	٤,٣
اللحم الخفيف والأسمر مشوي	غ١٠٠	١٤٨	٠	٥,٤
اللحم الخفيف مغلي	غ١٠٠	١٦٣	٠	٤,٩
اللحم الخفيف نيئ	غ١٠٠	١١٦	٠	٣,٢
اللحم الخفيف مشوي	غ١٠٠	١٤٢	٠	٤,٠
ربع جناح (القص) مشوي	غ١٠٠	٧٤	٠	٢,٧
الأطباق المتكونة من الدجاج				
دجاج بالصلصة البيضاء، معلب	غ١٠٠	١٧٦	٣,٥	١٥,٠
دجاج بالصلصة البيضاء، معلب	غ١٠٠	٧٨٠	١٥,٠	٦٣,٠
الكري (كاري)	غ١٠٠	٢٠٥	٣,١	١٧,٠
كري بالرز	غ١٠٠	١٤٤	١٦,٩	٥,٥
لحم البط				
نيئ	غ١٠٠	١٢٢	٠	٤,٨
مشوي	غ١٠٠	١٨٩	٠	٩,٧
لحم الإوز				
مشوي	غ١٠٠	٣١٩	٠	٢٢,٤
لحم الطهيوج (طائر من رتبة الدجاج)				
مشوي	غ١٠٠	١٧٣	٠	٥,٣
مشوي	غ١٠٠	٢٧٧	٠	٨,٥
فخذ الخنزير				
معلب	غ١٠٠	١٢٠	٠	٥,١
محمص بالاعسل	غ١٠٠	١٠٨	٢,٤	٢,٩
محمص بالاعسل	غ١٠٠	٣٢	٠,٧	٥,٤
مدخن	غ١٠٠	٩٤	٠,٨	٢,٣
مدخن	غ١٠٠	٢٨	٠,٢	٥,٩
لحم الأرنب البري				
مطهو بالغلي البطنيء	غ١٠٠	١٩٢	٠	٨,٠
لحم الحمل				
الصدر، نيئ	غ١٠٠	٣٧٨	٠	٣٤,٦
الصدر، مشوي	غ١٠٠	٤١٠	٠	٣٧,١

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
شريحات لحم (مع الضلع ومنطقة الخاصرة) مشوية	غ١٠٠	٣٥٥	٢٣,٥	٢٩,٠
شريحات لحم (مع الضلع ومنطقة الخاصرة) مشوية	غ١٠٠	٣٢٠	٢١,٢	٢٦,١
شريحات لحم (مع الضلع ومنطقة الخاصرة) نيئة	غ١٠٠	٣٧٧	١٤,٦	٣٥,٤
الكستلانة (شريحة لحم مشوية مع ١٠٠غ الضلع)	غ١٠٠	٣٧٠	٢٣,٠	٣٠,٩
الكستلانة (شريحة لحم مشوية مع ١ قطعة بوزن (٥٠غ))	غ١٨٥	١٨٥	١١,٥	١٥,٥
الكستلانة (شريحة لحم مع ١٠٠غ الضلع) نيئة	غ١٠٠	٣٨٦	١٤,٧	٣٦,٣
الساق، نيئة	غ١٠٠	٢٤٠	١٧,٩	١٨,٧
الساق، مشوية	غ١٠٠	٢٦٦	٢٦,١	١٧,٩
لحم رقبة الخروف، نيئ	غ١٠٠	٣١٦	١٥,٦	٢٨,٢
لحم رقبة الخروف، مطهو بالغلي البطيء	غ١٠٠	٢٩٢	٢٥,٦	٢١,١
لحم الكتف، نيئ	غ١٠٠	٣١٤	١٥,٦	٢٨,٠
لحم الكتف، مشوي	غ١٠٠	٣١٦	١٩,٩	٢٦,٣
الأطباق المتكونة من لحم الحمل				
لحم الحمل الأيرلندي مطهو بالغلي البطيء	غ١٠٠	١٢٣	٥,٣	٧,٦
خيمة لحم الحمل	غ١٠٠	٣٢٨	٢,٣	٢٩,١
الموساكا	غ١٠٠	١٨٤	٧,٠	١٣,٦
لحم الحمل (هوت بوت)، مجمد	غ١٠٠	٩٢	٧,٩	٣,٤
الموساكا، مجمد	غ١٠٠	١٠٥	٩,٩	٤,٤
الأطباق المتكونة من اللحم				
فطيرة اللحم، مجمدة	غ١٠٠	١١٠	١١,٤	٤,٧
(هوت بوت) معمول في البيت	غ١٠٠	١١٤	١٠,١	٤,٥
اللزانيا	غ١٠٠	١٠٢	١٢,٨	٣,٨
كاراي اللحم	غ١٠٠	١٦٢	٩,١	١٠,٥
فطيرة لحم الغنم	غ١٠٠	١١٨	٨,٢	٦,٢
المنتجات المتكونة من اللحم				
البودنج الأسود، مقلي	غ١٠٠	٣٠٥	١٥,٠	٢١,٩

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين			سمن	ألياف
لحم الخنزير مسلووق ومحفوظ بالخل	١٠٠ غ	١٥٣	٠	١٢,٤	١١,٥	٠
فخذ ولحم الخنزير على شكل شرائح، معلب	١٠٠ غ	٢٧٥	١,٤	١٤,٤	٢٣,٦	٠,٣
فطيرة لحم كورنيش	١٠٠ غ	٣٣٢	٣١,١	٨,٠	٢٠,٤	١,٢
حزم من اللحم	١٠٠ غ	٢٦٨	١٥,٣	١١,١	١٨,٥	٠,٥
نقانق فرانكفورن	١٠٠ غ	٢٧٤	٣,٠	٩,٥	٢٥,٠	٠,١
شرائح لحم مشوية	١٠٠ غ	٣٠٥	٠,٥	٢٢,١	٢٣,٩	مقدار ضئيل
شرائح لحم مشوية	١٠٠ غ	٢٤٤	٠,٤	١٧,٧	١٩,١	مقدار ضئيل
قلب وكبد الخروف، مغلي	١٠٠ غ	٣١٠	١٩,٢	١٠,٧	٢١,٧	عادي
فطيرة لحم الكبد	١٠٠ غ	٣١٦	١,٠	١٣,١	٢٨,٩	مقدار ضئيل
فطيرة لحم الكبد، سمن قليل	١٠٠ غ	١٩١	٢,٨	١٨,٠	١٢,٠	مقدار ضئيل
نقانق الكبد	١٠٠ غ	٣١٠	٤,٣	١٢,٩	٢٦,٩	٠,٥
لحم وجبة الغذاء، معلب	١٠٠ غ	٣١٣	٥,٥	١٢,٦	٢٦,٩	٠,٤
لحم وجبة الغذاء، معلب	١٠٠ غ	٦٣	٣,٣	٧,٦	١٦,١	مقدار ضئيل
عجينة اللحم	١٠٠ غ	١٧٣	٣,٠	١٥,٢	١١,٢	٠,١
بيبيرامي	١٠٠ غ	٥٦٠	١,٠	٢٠	٥٢	عادي
بيبيرامي	١٠٠ غ	١٤٠	٠,٣	٥,٠	١٣	عادي
السجق الأحمر	١٠٠ غ	٢٨١	١٤,٢	٩,٤	٢١,١	٠,٥
السجق الأحمر	١٠٠ غ	٥٦	٢,٨	١,٩	٤,٢	٠,١
فطيرة لحم الخنزير، مفردة	١٠٠ غ	٣٧٦	٢٤,٩	٩,٨	٢٧,٠	٠,٩
فطيرة لحم الخنزير، مفردة	١٠٠ غ	٥٢٦	٣٤,٩	١٣,٧	٣٧,٨	١,٣
سجق السلامي	١٠٠ غ	٤٩١	١,٩	١٩,٣	٤٥,٢	٠,١
سجق السلامي	١٠٠ غ	٨٣	٠,٣	٣,٣	٧,٧	مقدار ضئيل
لفائف النقانق، فطائر حلوة	١٠٠ غ	٤٧٧	٣٢,٣	٧,١	٣٦,٤	١,٥
لفائف النقانق، فطائر حلوة صغيرة ١ متوسط (٦٠ غ)	١٠٠ غ	٢٨٦	١٩,٤	٤٦,٣	٢١,٨	٠,٩
لفائف النقانق، فطائر حلوة صغيرة ١٠٠ غ	١٠٠ غ	٤٥٩	٣٧,٥	٨,٠	٣١,٩	١,٨
لفائف النقانق، فطائر حلوة ١ متوسط (٦٠ غ)	١٠٠ غ	٢٧٥	٢٢,٥	٤,٨	١٩,١	١,١
سجق (نقانق) مجفف متبل	١٠٠ غ	٢٦٢	١٠,١	٩,٩	٢٠,٥	٠,٤
سجق (نقانق) مجفف متبل ١ متوسط (٦٥ غ)	١٠٠ غ	١٧٠	٦,٦	٦,٤	١,٦	٠,٣
فطيرة الكلية وشرائح اللحم، مفردة محلاة من الأعلى والأسفل	١٠٠ غ	٦٤٦	٥١,٢	١٨,٢	٤٢,٤	٢,٠
فطيرة الكلية وشرائح اللحم، مفردة محلاة من الأعلى والأسفل	١٠٠ غ	٣٢٣	٢٥,٦	٩,١	٢١,٢	١,٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين			سمن	ألياف
فطيرة الكليية وشرائح اللحم، محللة من الأعلى	غ١٠٠	٢٨٦	١٥,٩	١٥,٢	١٨,٤	٠,٧
البودنغ الأبيض	غ١٠٠	٤٥٠	٣٦,٣	٧,٠	٣١,٨	٣,١
نقانق لحم البقر مقلية	غ١٠٠	٢٦٩	١٤,٩	١٢,٩	١٨,٠	٠,٨
نقانق لحم البقر مشوية	غ١٠٠	٢٦٥	١٥,٢	١٣,٠	١٧,٣	٠,٨
نقانق لحم البقر نيئة	غ١٠٠	٢٩٩	١١,٧	٩,٦	٢٤,١	٠,٧
نقانق لحم الخنزير، مقلية	غ١٠٠	٣١٧	١١,٠	١٣,٨	٢٤,٥	٠,٧
نقانق لحم الخنزير، مشوية	غ١٠٠	٣١٨	١١,٥	١٣,٣	٢٤,٦	٠,٧
نقانق لحم الخنزير، نيئة	غ١٠٠	٣٦٧	٩,٥	١٠,٦	٣٢,١	٠,٦
نقانق بسمن قليل، مقلية	غ١٠٠	٢١١	٩,١	١٤,٩	١٣,٠	١,٢
نقانق بسمن قليل، مشوية	غ١٠٠	٢٢٩	١٠,٨	١٦,٢	١٣,٨	١,٤
نقانق بسمن قليل، نيئة	غ١٠٠	١٦٦	٨,١	١٢,٥	٩,٥	١,٥
الأطباق المتكونة من لحم الضأن						
برياني لحم الضأن	غ١٠٠	٢٧٦	٢٥,١	٧,٥	١٦,٩	١,٤
كاري لحم الضأن	غ١٠٠	٣٧٤	٣,٩	١٤,٩	٣٣,٤	١,٠
الأعضاء الحيوانية						
قلب الحمل، نيئ	غ١٠٠	١١٩	٠	١٧,١	٥,٦	٠
قلب الثور، نيئ	غ١٠٠	١٠٨	٠	١٨,٩	٣,٦	٠
قلب الثور، مطهو بالغلي البطيء	غ١٠٠	١٧٩	٠	٣١,٤	٥,٩	٠
قلب الغنم مشوي	غ١٠٠	٢٣٧	٠	٢٦,١	١٤,٧	٠
كليية الحمل مقلية	غ١٠٠	١٥٥	٠	٢٤,٦	٦,٣	٠
كليية الحمل نيئة	غ١٠٠	٩٠	٠	١٦,٥	٢,٧	٠
كليية الثور نيئة	غ١٠٠	٨٦	٠	١٥,٧	٢,٦	٠
كليية الثور مطهو بالغلي البطيء	غ١٠٠	١٧٢	٠	٢٥,٦	٧,٧	٠
كليية الخنزير نيئة	غ١٠٠	٩٠	٠	١٦,٣	٢,٧	٠
كليية الخنزير مطهو بالغلي البطيء	غ١٠٠	١٥٣	٠	٢٤,٤	٦,١	٠
كبد العجل مكسو بالطحين ومقلي	غ١٠٠	٢٥٤	٧,٣	٢٦,٩	١٣,٢	٠,٢
كبد العجل نيئ	غ١٠٠	١٥٣	١,٩	٢٠,١	٧,٣	٠
كبد الدجاج مكسو بالطحين ومقلي	غ١٠٠	١٩٤	٣,٤	٢٠,٧	١٠,٩	٠,٢
كبد الدجاج نيئ	غ١٠٠	١٣٥	٠,٦	١٩,١	٦,٣	٠
كبد الحمل مكسو بالطحين ومقلي	غ١٠٠	٢٣٢	٣,٩	٢٢,٩	١٤,٠	٠,١

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
كبد الحمل، نيئ	غ١٠٠	١٧٩	١,٦	٢٠,١
كبد الثور، نيئ	غ١٠٠	١٦٣	٢,٢	٢١,١
كبد الثور مكسو بالطحين ومطهو بالغلي البطيء	غ١٠٠	١٩٨	٣,٦	٢٤,٨
كبد الخنزير مكسو بالطحين ومطهو بالغلي البطيء	غ١٠٠	١٨٩	٣,٦	٢٤,٦
كبد الخنزير، نيئ	غ١٠٠	١٥٤	٢,١	٢١,٣
ذيل الثور، مطهو بالغلي البطيء	غ١٠٠	٢٤٣	٠	٣٠,٥
لحم الحمل بالخبز الحلو، مكسو	غ١٠٠	٢٣٠	٥,٦	١٩,٤
بالبيض وفتات الخبز ومقلي				
لحم الحمل بالخبز الحلو، نيئ	غ١٠٠	١٣١	٠	١٥,٣
لسان الحمل نيئ	غ١٠٠	١٩٣	٠	١٥,٣
لسان الثور مغلي	غ١٠٠	٢٩٣	٠	٢٣,٩
لسان الثور، مخلل ونيئ	غ١٠٠	٢٢٠	٠	١٥,٧
لسان الغنم مطهو بالغلي البطيء	غ١٠٠	٢٨٩	٠	١٨,٢
الكرش محشو بالتوابل	غ١٠٠	٦٠	٠	٩,٤
الكرش محشو بالتوابل مطعو	غ١٠٠	١٠٠	٠	١٤,٨
بالغلي البطيء بالحليب				
الكرش محشو بالتوابل مطعو	قطعة بوزن (٤٧٠غ)	٧٠	٠	١٠,٤
بالغلي البطيء بالحليب				
الحجل				
مشوي	غ١٠٠	٢١٢	٠	٧,٢
مشوي	قطعة بوزن (٢٦٠غ)	٥٥١	٠	١٨,٧
طائر التدرج				
مشوي	غ١٠٠	٢١٣	٠	٩,٣
مشوي	قطعة بوزن (٤٣٠غ)	٩١٦	٠	١٣٨,٥
الحمام				
مشوي	غ١٠٠	٢٣٠	٠	١٣,٢
مشوي	قطعة بوزن (١١٥غ)	٢٦٥	٠	١٥,٢
لحم الخنزير				
شرائح لحم من معدة الخنزير مشوية	غ١٠٠	٣٩٨	٠	٣٤,٨
شرائح لحم من معدة الخنزير نيئة	غ١٠٠	٣٨١	٠	٣٥,٥
شرائح لحم مع الأعضاء (الخاصرة) مشوية	غ١٠٠	٣٣٢	٠	٢٤,٢

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
شرائح لحم مع الأعضاء (الخاصة) ١٠٠غ	٣٢٩	٠	٢٩,٥	٠
مشوية				
ساق نيئة	٢٦٩	٠	٢٢,٥	٠
ساق مشوية	٢٨٦	٠	١٩,٨	٠
قدم وذيل الخنزير ، مغلية	٢٨٠	٠	٢٢,٣	٠
الأرنب				
نيئ	١٢٤	٠	٤,٠	٠
مطهو بالفلي البطيء	١٧٩	٠	٧,٧	٠
اللسان				
معلب	٢١٣	٠	١٦,٥	٠
الديك الرومي				
اللحم الأسمر، نيئ	١١٤	٠	٣,٦	٠
لحم أسمر مشوي	١٤٨	٠	٤,١	٠
لحم خفيف وتثيل نيئ	١٠٧	٠	٢,٢	٠
لحم خفيف وتثيل مشوي	١٤٠	٠	٢,٧	٠
لحم خفيف نيئ	١٠٣	٠	١,١	٠
لحم خفيف مشوي	١٣٢	٠	١,٤	٠
المنتجات المتكونة من الديك				
الرومي				
ديك رومي مع فخذ الخنزير	١٢٣	٢,٢	١٩,٢	٠
ديك رومي مع فخذ الخنزير	٣٧	٠,٧	٥,٨	٠
قطعة بوزن (٣٠غ)				
لحم العجل				
كستلانة (شريحة لحم مشوية مع	٢١٥	٤,٤	٣١,٤	٠,٣
الضلع) مكسوة بالبيض وفتات				
الخبز ومقلية				
شريحة طرية من الخاصة نيئة	١٠٩	٠	٢,٧	٠
شريحة طرية من الخاصة مشوية	٢٣٠	٠	١١,٥	٠
لحم الغزال				
الفخذ ، مشوي	١٩٨	٠	٦,٤	٠
قطعة بوزن (١٢٠غ)	٢٣٨	٠	٧,٧	٠
الحساء والمرق والمنتجات الأخرى				
الصلصات				
التفاح	٢٠١	٥٢,٢	٠,٩	١,٨
ملعقة شاي (١٥غ)	٣٠	٧,٨	٠,١	٠,٣
مقدار ضئيل				

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين		سمن	ألياف
المانجو	١٠٠ غ	٢٨٥	٤٩,٥	٠,٤	١,٤
المانجو	ملعقة شاي مملوءة بوزن (١٥ غ)	٤٣	٧,٤	٠,١	٠,٢
الطماطم	١٠٠ غ	١٦١	٤٠,٩	١,٢	١,٩
الطماطم	ملعقة شاي مملوءة بوزن (١٥ غ)	٢٤	٦,١	٠,٢	٠,٣
متنوعات أخرى					
ذرور الخبز (بيكنغ باودر)	١٠٠ غ	١٦٣	٣٧,٨	٥,٢	٠
ذرور الخبز (بيكنغ باودر)	ملعقة شاي معتدلة	٧	١,٥	٠,٢	٠
Bovril	١٠٠ غ	١٦٩	٢,٩	٣٨,٠	٠,٧
Bovril	قطعة بوزن (٣ غ)	٥	٠,١	١,١	٠
Bovril	ملعقة شاي معتدلة بوزن (٩ غ)	١٥	٠,٣	٣,٤	٠
هلام (جلاتين)	١٠٠ غ	٣٣٨	٠	٨٤	٠
حبيبات صلصة مرق اللحم، تُعمل بالماء	١٠٠ غ	٤٦٢	٤٠,٦	٤,٤	٣٢,٥
المارميت	١٠٠ غ	١٧٢	١,٨	٣٩,٧	٠,٧
المارميت	قطعة بوزن (٣ غ)	٥	٠,١	١,٢	٠
المارميت	ملعقة شاي معتدلة بوزن (٩ غ)	١٥	٠,٢	٣,٦	٠,١
الخردل الناعم	١٠٠ غ	١٣٩	٩,٧	٧,١	٨,٢
الخردل الناعم	ملعقة شاي معتدلة بوزن (٨ غ)	١١	٠,٨	٠,٦	٠,٧
الخردل بالحبوب السمراء	١٠٠ غ	١٤٠	٤,٢	٨,٢	١٠,٢
الخردل بالحبوب السمراء	ملعقة شاي معتدلة	١١	٠,٣	٠,٧	٠,٨
مكعبات الأوكسجين	١٠٠ غ	٢٢٩	١٢,٠	٣٨,٣	٣,٤
مكعبات الأوكسجين	مكعب بوزن (٧ غ)	١٦	٠,٨	٢,٧	٠,٢
الملح	١٠٠ غ	٠	٠	٠	٠
الملح	ملعقة شاي واحدة	٠	٠	٠	٠
الخل	١٠٠ غ	٤	٠,٦	٠,٤	٠
الخل	ملعقة طعام بوزن (١٥ غ)	١	٠,١	٠,١	٠
الخميرة (بالأخص خميرة الخباز المضغوطة)	١٠٠ غ	٥	١,١	١١,٤	٠,٤
الخميرة المجففة	١٠٠ غ	١٦٩	٣,٥	٣٥,٦	١٩,٧

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
الطرشي (المخلل)				
الحلو	غ ١٠٠	١٣٤	٠,٣	١,٥
الحلو	ملعقة شاي مملوءة بوزن (١٥ غ)	٢٠	مقدار ضئيل	٠,٢
إعداد السلطة				
مرق التوابل الفرنسي	غ ١٠٠	٦٤٩	٠,٣	٧٢,١
صلصة المايونيز	غ ١٠٠	٦٩١	١,١	٧٥,٦
قشدة السلطة	غ ١٠٠	٣٤٨	١,٥	٣١,٠ عادي
قشدة السلطة بسعرات حرارية مخفضة	غ ١٠٠	١٩٤	١,٠	١٧,٢ عادي
الصلصة (مرق التوابل)				
الشواء	غ ١٠٠	٧٥	١,٨	١,٨ عادي
صلصة الخبز، مع الحليب شبه المقشد	غ ١٠٠	٩٣	٤,٣	٣,١ ٠,٦
صلصة الخبز، معمول مع الحليب الكامل	غ ١٠٠	١١٠	٤,٢	٥,١ ٠,٦
الصلصة البنية معلبة	غ ١٠٠	٩٩	١,١	٠,٧
صلصة الجبن، مع حليب شبه مقشد	غ ١٠٠	١٧٩	٨,١	١٢,٦ ٠,٢
صلصة الجبن، مع الحليب الكامل	غ ١٠٠	١٩٧	١٤,٦	١٤,٥ ٠,٢
صلصة الجبن، من رزم ممزوجة، مع الحليب شبه المقشد	غ ١٠٠	٩٠	٥,٤	٣,٨ عادي
صلصة الجبن، من رزم ممزوجة، مع الحليب الكامل	غ ١٠٠	١١٠	٥,٣	٦,١ عادي
صلصات مطبوخة، معلبة متوسطة	غ ١٠٠	٤٣	١,١	٠,٨ عادي
صلصة الكاري معلبة	غ ١٠٠	٧٨	١,٥	٥,٠ عادي
صلصة الفجل الحار	غ ١٠٠	١٥٣	٢,٥	٨,٤ ٢,٥
صلصة النعناع	غ ١٠٠	٨٧	١,٦	٢١,٥ مقدار ضئيل عادي
صلصة البصل، تعمل مع الحليب شبه المقشد	غ ١٠٠	٨٦	٢,٩	٥,٠ ٠,٦
صلصة البصل، تعمل مع الحليب الكامل	غ ١٠٠	٩٩	٢,٨	٦,٥ ٠,٦
صلصة الباستا المعتمد على الطماطم	غ ١٠٠	٤٧	٢,٠	١,٥ ١,١
صلصة فول الصويا	غ ١٠٠	٦٤	٨,٣	٨,٧ ٠

المادة الغذائية	الكمية	السرعات كبروهدرات بروتين		سمن	ألياف
صلصة فول الصويا	ملعقة شاي (٥غ)	٣	٠,٤	٠	٠
كشيب الطماطم	١٠٠غ	٩٨	٢٤,٠	٠,٩	مقدار ضئيل
الصلصة البيضاء من المقلبات تصنع ١٠٠غ مع الحليب شبه المقشد	١٢٨	١١,١	٤,٢	٧,٨	٠,٣
الصلصة البيضاء من المقلبات تصنع ١٠٠غ مع الحليب الكامل	١٥٠	١٠,٩	٤,١	١٠,٣	٠,٣
الصلصة البيضاء، حلوة تصنع مع ١٠٠غ الحليب شبه المقشد	١٥٠	١٨,٨	٣,٩	٧,٢	٠,٢
الصلصة البيضاء، حلوة تصنع مع ١٠٠غ الحليب الكامل	١٧٠	١٨,٦	٣,٨	٩,٥	٠,٢
الحساء (الشورية)					
عصائبية الدجاج (شرائط معكرونة) مجففة جاهزة للتقديم	١٠٠غ	٢٠	٣,٧	٠,٣	٠,٢
قشدة الدجاج معلبة وجاهزة للتقديم ١٠٠غ	٥٨	٤,٥	١,٧	٣,٨	عادي
قشدة الدجاج مكثفة ومعلبة ١٠٠غ	٩٨	٦,٠	٢,٦	٧,٢	عادي
قشدة الدجاج مكثفة مخففة وجاهزة للتقديم ١٠٠غ	٤٩	٣,٠	١,٣	٣,٦	عادي
قشدة حساء الفطر معلبة وجاهزة للتقديم ١٠٠غ	٥٣	٣,٩	١,١	٣,٨	عادي
قشدة الطماطم معلبة وجاهزة للتقديم ١٠٠غ	٥٥	٥,٩	٠,٨	٣,٣	٠,٦
قشدة الطماطم مكثفة ومعلبة ١٠٠غ	١٢٣	١٤,٦	١,٧	٦,٨	١,٢
قشدة الطماطم مكثفة ومخففة وجاهزة للتقديم ١٠٠غ	٦٢	٧,٣	٠,٩	٣,٤	٠,٦
مسحوق الحساء الفوري يعمل مع الماء وجاهز للتقديم ١٠٠غ	٦٤	١٠,٥	١,١	٢,٣	عادي
حساء العدس معمول في البيت ١٠٠غ	٩٩	١٢,٧	٤,٤	٣,٨	٢,٠
حساء ذو سعرة حرارية قليلة معلب ١٠٠غ	٢٠	٤,٠	٠,٩	٠,٢	عادي
حساء المنيسترون الكثيف مجفف وجاهز للتقديم ١٠٠غ	٢٩٨	٤٧,٦	١٠,١	٨,٨	٠,٥
ذيل الثور معلب وجاهز للتقديم ١٠٠غ	٤٤	٥,١	٢,٤	١,٧	عادي
ذيل الثور مجفف وجاهز للتقديم ١٠٠غ	٢٧	٣,٩	١,٤	٠,٨	٠,٣
حساء الطماطم مجفف وجاهز للتقديم ١٠٠غ	٣١	٦,٣	٠,٦	٠,٥	٠,٣

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين			سمن	ألياف
حساء الخضار معلب وجاهز للتقديم	غ ١٠٠	٣٧	٦,٧	١,٥	٠,٧	١,٥
الحلوى						
فطيرة الكشمش الأسود						
معمولة في البيت معجونة من الأعلى والأسفل	غ ١٠٠	٢٦٢	٣٤,٥	٣,١	١٣,٣	٤,٨
حلى البودنغ بالخبز						
معمولة في البيت	غ ١٠٠	٢٩٧	٤٩,٧	٥,٩	٩,٦	٣,٠
فطيرة الجبن						
مجمدة مع الفواكه	غ ١٠٠	٢٤٢	٣٣,٠	٥,٧	١٠,٦	٠,٩
مفردة ويوضع مهروس الفواكه في القسم العلوي	غ ١٠٠	٢٧٤	٣٢,٤	٥,٨	١٣,٥	عادي
بودنغ عيد الميلاد						
معمولة يدوياً	غ ١٠٠	٢٩١	٤٩,٥	٤,٦	٩,٧	٢,٧
بمقدار قليل	غ ١٠٠	٣٢٩	٥٦,٣	٣,٠	١١,٨	٣,٤
الرز المقشد						
معلب	غ ١٠٠	٩١	١٥,٢	٣,٤	١,٨	٠,٢
معلب	غ ١٠٠ (علبة بوزن ٤٤٢٥ غ)	٣٨٧	٦٤,٦	١٤,٥	٧,٧	٠,٩
دقيق الساعغو النشوي المقشد						
معلب	غ ١٠٠	٨٢	١٣,٠	٢,٩	١,٨	٠,٢
معلب	غ ١٠٠ (علبة بوزن ٤٤٢٥ غ)	٣٤٩	٥٥,٣	١٢,٣	٧,٧	٠,٩
السميد المقشد						
معلب	غ ١٠٠	٨٤	١٣,٢	٣,٦	١,٩	٠,٢
معلب	غ ١٠٠ (علبة بوزن ٤٤٢٥ غ)	٣٥٧	٥٦,١	١٥,٣	٨,١	٠,٩
كريم كاراميل						
مفرد	غ ١٠٠	١٠٩	٢٠,٦	٣,٠	٢,٢	عادي
القسر (الكاسترد)						
ديفون معلب	غ ١٠٠	١٠٢	١٥,٨	٢,٨	٣,١	مقدار ضئيل
ديفون معلب	غ ١٠٠ (علبة بوزن ٤٤٢٥ غ)	٤٣٤	٦٧,٢	١١,٠	١٣,٢	مقدار ضئيل
معمول في البيت مع الحليب المقشد	غ ١٠٠	٧٩	١٦,٨	٣,٨	٠,١	مقدار ضئيل
معمول في البيت مع الحليب الكامل	غ ١٠٠	١١٧	١٦,٦	٣,٧	٤,٥	مقدار ضئيل
سمن قليل، معلب	غ ١٠٠	٧٥	١٢,٥	٣,٠	١,٤	مقدار ضئيل
سمن قليل، معلب	غ ١٠٠ (علبة بوزن ٤٤٢٥ غ)	٣١٩	٥٣,١	١٢,٨	٦,٠	مقدار ضئيل

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين			سمن	ألياف
الحلوى المجمدة						
لقاتف القطب الشمالي	غ١٠٠	٢٠٠	٣٣,٣	٤,١	٦,٦	٠,٨
بوطة الفستق بالشوكولا	غ١٠٠	٢٧٨	٣٤,٢	٣,٠	١٥,٣	٠,٢
بوطة الفينيتا	غ١٠٠	٢٧٢	٢٧,٦	٣,٨	١٦,٤	مقدار ضئيل
بوطة الفينيتا	قطعة بوزن (غ٥٠)	١٣٦	١٣,٨	١,٩	٨,٢	مقدار ضئيل
حلوى الأيس كريم المجمدة	غ١٠٠	٢٢٧	٢٢,٨	٣,٣	١٤,٢	مقدار ضئيل
فتات الفواكه						
معمول في البيت	غ١٠٠	١٩٨	٣٤,٠	٢,٠	٦,٩	٢,٢
معمول في البيت مع الطحين الأسمر	غ١٠٠	١٩٣	٣١,٧	٢,٦	٧,١	٣,٠
فطيرة الفواكه						
فطائر من الأعلى والأسفل	غ١٠٠	٢٦٢	٣٤,٥	٣,١	١٣,٣	٢,٢
حشو فطيرة الفواكه						
بالتفاح والعُليق، معلب	غ١٠٠	٩٢	٢٤,١	٠,٣		مقدار ضئيل ١,٦
بالكرز الأسود، معلب	غ١٠٠	٩٨	٢٥,٨	٠,٣		مقدار ضئيل ١,٦
الآيس كريم						
بوطة مثلجة مكسوة بالشوكولا	غ١٠٠	٢٧٧	٢٨,١	٣,٥	١٧,٥	مقدار ضئيل
قرن البوطة (كورنيتو)	مخروط بوزن (غ٧٥)	١٩٥	٢٥,٨	٢,٨	٩,٧	مقدار ضئيل
حليب بالفانيليا	غ١٠٠	١٩٤	٢٤,٤	٣,٦	٩,٨	مقدار ضئيل
حليب بالفانيليا	مغرفة بمقدار (غ٦٠)	١١٦	١٤,٦	٢,٢	٥,٩	مقدار ضئيل
منكّه	غ١٠٠	١٧٩	٢٤,٧	٣,٥	٨,٠	مقدار ضئيل
منكّه	مغرفة بمقدار (غ٦٠)	١٠٧	١٤,٨	٢,١	٤,٨	مقدار ضئيل
البوطة الطرية مليئة بالقشدة والفانيليا	غ١٠٠	٢٣٧	١٧,٤	٤,٤	١٦,٦	مقدار ضئيل
منكّه خالي من الحليب	غ١٠٠	١٦٦	٢٣,٢	٣,١	٧,٤	مقدار ضئيل
منكّه خالي من الحليب	مغرفة بمقدار (غ٦٠)	١٠٠	١٣,٩	١,٩	٤,٤	مقدار ضئيل
فانيليا خالية من الحليب	غ١٠٠	١٧٨	٢٣,١	٣,٢	٨,٧	مقدار ضئيل
فانيليا خالية من الحليب	مغرفة بمقدار (غ٦٠)	١٠٧	١٣,٩	١,٩	٥,٢	مقدار ضئيل
خليط الآيس كريم	غ١٠٠	١٨٢	٢٥,١	٤,١	٧,٩	مقدار ضئيل
آيس كريم بالويفر	غ١٠٠	٣٤٢	٧٨,٨	١٠,١	٠,٧	مقدار ضئيل
الجلي (الهلام)						
بنكهة الفواكه قبل التخفيف	غ١٠٠	٢٨٠	٦٩,٧	٤,٧		مقدار ضئيل ٠
فطيرة المرنغ بالليمون						
معمولة بالبيت	غ١٠٠	٣١٩	٤٥,٩	٤,٥	١٤,٤	٠,٨
حلوى المرنغ						
معمولة بالبيت	غ١٠٠	٣٧٩	٩٥,٤	٥,٣		مقدار ضئيل ٠

المادة الغذائية	الكمية	السرعات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
معمولة بالبيت	١ بمعدل (غ٨)	٣٠	٧,٦	٠,٤
حلى الموسية				
بالشوكولا مفردة	١٠٠ غ	١٣٩	١٩,٩	٥,٤
بالشوكولا مفردة	علبة كرتون (٦٠ غ)	٨٣	١١,٩	٣,٢
بالفواكه مفردة	١٠٠ غ	١٣٧	١٨,٠	٥,٧
بالفواكه مفردة	علبة كرتون (٦٠ غ)	٨٢,٢	١٠,٨	٣,٤
الفطائر المحلاة				
حلوة، معمولة بالحليب الكامل	١٠٠ غ	٣٠١	٣٥,٠	٥,٩
الفطيرة				
بحشو الفطيرة	١٠٠ غ	٢٧٣	٣٤,٦	٣,٢
بودنج الرز				
متوسط، معلب	١٠٠ غ	٨٩	١٤,٠	٣,٤
بالسلطانة (الكشمش) وجوز الطيب	١٠٠ غ	١٠١	١٧,١	٣,٣
الغبيراء				
بالليمون، معمولة بالبيت	١٠٠ غ	١٣١	٣٤,٢	٠,٩
بالليمون، معمولة بالبيت	مكيال (٦٠ غ)	٧٩	٢٠,٥	٠,٥
حلى البودنج				
معمولة بالبيت	١٠٠ غ	٣٤٠	٤٥,٣	٥,٨
حلى البودنج الاسفنجية المبخرة				
شوكولا بصلصة الشوكولا، معلبة	١٠٠ غ	٢٩٩	٥١,٢	٢,٦
بديس السكر، معلبة	١٠٠ غ	٣٠١	٥١,٤	٢,٢
مع المربى معلبة	١٠٠ غ	٢٩٩	٤٩,٨	٢,٦
كعكة التريفل				
بكوكتيل الفواكه مفرد	١٠٠ غ	١٨٢	٢٣,١	٢,٥
معمول بالبيت	١٠٠ غ	١٦٠	٢٢,٣	٣,٦
معمول بالبيت مع القشدة	١٠٠ غ	١٦٦	١٩,٥	٢,٤
بشوكولا الحليب مفردة	١٠٠ غ	٢٨٢	٢٥,١	٤,٧
بتوت العليق، مفرد	١٠٠ غ	١٧٣	٢١,١	٢,٥
اللبن				
يوناني مصفى	١٠٠ غ	١١٥	٢,٠	٦,٤
سمن قليل، بالفواكه	١٠٠ غ	٩٠	١٧,٩	٤,١
سمن قليل، بالفواكه	قدر سعة (١٥٠ غ)	١٣٥	٢٦,٩	٦,٢
سمن قليل، بسيط	١٠٠ غ	٥٦	٧,٥	٥,١

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين	سمن	ألياف
سمن قليل، بسيط	قدر سعة (١٥٠غ)	٨٤	١١,٣	٧,٧
سمن قليل جداً، بالفواكه	١٠٠غ	٤٥	٦,٣	٥,٢
سمن قليل جداً، بالفواكه	قدر سعة (١٥٠غ)	٥٥	٧,٩	٦,٥
حليب كامل، بالفواكه	١٠٠غ	١٠٥	١٥,٧	٥,١
حليب كامل، بالفواكه	قدر سعة (١٥٠غ)	١٥٨	٢٣,٦	٧,٧
حليب كامل، بسيط	١٠٠غ	٧٩	٧,٨	٥,٧
حليب كامل، بسيط	قدر سعة (١٥٠غ)	١١٩	١١,٧	٨,٦

الوجبات الخفيفة

حلويات الشوكولا

شوكولا (ايرو)	١٠٠غ	٥٢٢	٥٨,٣	٧,٧	٢٨,٧	عادي
شوكولا (ايرو)	قطعة قياسية (٤٦غ)	٢٥٢	٢٦,٧	٤,٠	١٤,٤	عادي
شوكولا (بوست)	١٠٠غ	٥١٥	٦٠,١	٦,٢	٢٧,٦	عادي
شوكولا (بوست)	قطعة قياسية (٥٧غ)	٢٩٥	٣٤,٣	٣,٥	١٥,٧	عادي
قطعة شوكولا (باونتي)	١٠٠غ	٤٧٣	٥٨,٣	٤,٨	٢٦,١	عادي
قطعة شوكولا (باونتي)	قطعة صغيرة (٣٠غ)	١٤٢	١٧,٥	١,٤٤	٧,٨	عادي
قشدة (كريم) بالشوكولا	١٠٠غ	٤٢٥	٧٢,٦	٢,٧	١٣,٧	عادي
قشدة (كريم) بالشوكولا	قطعة قياسية (٥٠غ)	٢١٥	٣٦,٣	١,٤	٦,٩	عادي
شوكولا بالحليب	١٠٠غ	٥٢٩	٥٩,٤	٨,٤	٣٠,٣	عادي
شوكولا بسيطة (عادية)	١٠٠غ	٥٢٥	٦٤,٨	٤,٧	٢٩,٢	عادي
شوكولا بيضاء	١٠٠غ	٥٢٩	٥٨,٣	٨,٠	٣٠,٩	عادي
شوكولا فاخرة ومحشوة (مختارة)	١٠٠غ	٤٦٠	٧٣,٣	٤,١	١٨,٨	مقدار ضئيل
بيض بالقشدة	١٠٠غ	٣٨٥	٥٨,٠	٤,١	١٦,٨	مقدار ضئيل
بيض بالقشدة	بيضة (٣٩غ)	١٥٠	٢٢,٦	١,٦	٦,٦	مقدار ضئيل
شوكولا المضغ	١٠٠غ	٤٦٠	٧٢,٧	٤,٦	١٩,١	عادي
شوكولا المضغ	قطعة قياسية (٣٥غ)	١٩٥	٣٠,٥	١,٩	٨,٠	عادي
شوكولا حليب لبني	قطعة متوسطة (٥٤غ)	٢٨٥	٣٠,٧	٤,٣	١٥,٩	عادي
شوكولا حليب لبني	١٠٠غ	٥٢٥	٥٦,٨	٧,٨	٢٩,٤	عادي
الرقائق	١٠٠غ	٥٠٥	٥٨,٤	٨,٢	٢٨,٥	عادي
الرقائق	قطعة قياسية (٣٥غ)	١٧٠	١٩,٩	٢,٨	٩,٧	عادي
شوكولا (كت كات)	١٠٠غ	٤٩٩	٦٠,٥	٨,٢	٢٦,٦	عادي
شوكولا (كت كات)	قطعتان بوزن (٢٠غ)	١٠٠	١٢,١	١,٦	٥,٣	عادي
شوكولا (مارس)	١٠٠غ	٤٤١	٦٦,٥	٥,٣	١٨,٩	مقدار ضئيل
شوكولا (مارس)	قطعة صغيرة (٢٠غ)	٨٨	١٣,٣	١,١	٣,٨	مقدار ضئيل

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
شوكولا (مارس)	قطعة قياسية (٦٨غ)	٩,٠	٠,٧	٢,٦
شوكولا (اللبانة)	١٠٠غ	٥٥,٦	٨,٤	٣٢,٥
شوكولا (اللبانة)	قطعة متوسطة (٢٠غ)	١١,١	١,٧	٦,٤
شوكولا (ملكي وي - درب اللبانة)	١٠٠غ	٦٣,٤	٤,٤	١٥,٨
شوكولا (ملكي وي - درب اللبانة)	قطعة قياسية (٥٥غ)	٣٤,٨	٢,٤	٨,٧
شوكولا (سمارتيز)	١٠٠غ	٧٣,٩	٥,٤	١٧,٥
شوكولا (سمارتيز)	انبوب بوزن (٣٦غ)	٢٦,٦	١,٩	٦,٣
شوكولا (توبك)	١٠٠غ	٥٦,٧	٧,٤	٣٦,٧
شوكولا (توبك)	قطعة بوزن (٥٤غ)	٣٠,٦	٤,٠	١٤,٤
حلوى الحلقوم (الراحة)	١٠٠غ	٦٩,٠	١,٦	٧,٧
حلوى الحلقوم (الراحة)	قطعة بوزن (٥١غ)	٣٧,٨	٠,٨	٣,٩
الحلويات التي لا تحتوي على شوكولا				
حلويات مغلبة	١٠٠غ	٣٢٧	٨٧,٣	٠
علكة بالفواكه	١٠٠غ	١٧٢	٤٤,٨	٠
علكة بالفواكه	انبوب (٣٣غ)	٥٧	١٤,٨	٠,٣
عرق السوس بكل أنواعه	كيس صغير (٥٦غ)	١٧٥	٤١,٥	١,٢
عرق السوس بكل أنواعه	١٠٠غ	٣١٣	٧٤,١	٣,٩
فواكه الاوبال	١٠٠غ	٤١١	٨٥,٣	٧,٦
فواكه الاوبال	رزمة بوزن (٥٦غ)	٢٣٠	٤٧,٧	٤,٣
الأفراص المحلاة (مختارة)	١٠٠غ	٢٥٣	٦١,٩	٠
حلوى منكهة بالنعنع الفلفلي (مختارة)	١٠٠غ	٣٩٢	١٠٢,٢	٠,٧
الفشار المحلى	١٠٠غ	٤٨٠	٧٧,٦	٢,٩
الفشار العادي	١٠٠غ	٥٩٢	٤٨,٦	٦,٢
القناني (سكتلز)	١٠٠غ	٣٨٣	٩١,٥	٤,٣
القناني (سكتلز)	رزمة بوزن (٦٠غ)	٢٣٠	٥٤,٩	٢,٦
حلوى الطويف الدبقة	١٠٠غ	٤٣٠	٧١,١	١٧,٢
حلوى الحلقوم (الراحة)	١٠٠غ	٢٩٥	٧٧,٩	٠,٦
حلوى الحلقوم (الراحة)	قطعة بوزن (٥٠غ)	١٩٨	٣٨,٩	٠,٣
الوجبات الخفيفة المشهية				
خليط بومباي	١٠٠غ	٥٠٣	٣٥,١	٦,٢
الشدر	١٠٠غ	٥٣٤	٥٢,٩	٢,٣

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
وجبات الذرة الخفيفة	غ ١٠٠	٥٤٣	٧,٠	٣١,٩
الفاول السوداني والزبيب	غ ١٠٠	٤٣٥	١٥,٣	٢٦,٠
رقائق البطاطس المقلية (مختارة)	غ ١٠٠	٥٤٦	٥,٦	٣٧,٦
رقائق البطاطس المقلية (مختارة) كيس بوزن (٢٨غ)	غ ١٥٣	١٣,٨	١,٦	١٠,٥
رقائق البطاطس المقلية، بسمن قليل غ ١٠٠	غ ٤٥٦	٦٣,٠	٦,٦	٢١,٥
رقائق البطاطس المقلية، بسمن قليل كيس بوزن (٢٨غ)	غ ١٢٨	١٧,٦	١,٨	٦,٠
رقائق البطاطس المقلية، السميكة غ ١٠٠	غ ٤٨٥	٤٢,٧	٦,٩	٣١,٠
على الطراز القديم				
أطواق البطاطس (دائرية)	غ ١٠٠	٥٢٣	٣,٩	٣٢,٠
سكيس	غ ١٠٠	٥١٢	٤,٢	٢٨,٤
سكيس	غ ٩٢	١٠,٨	٠,٨	٥,١
كيس بوزن (١٨غ)	غ ٤٥٩	٦٠,١	٧,٦	٢٢,٦
رقائق التورتية (من دقيق الذرة)	غ ١٠٠	٤٥٩	٧,٦	٢٢,٦
خليط روائح	غ ١٠٠	٤٣٢	٩,١	٢٨,٥
الغصينات	غ ١٠٠	٣٨٣	١١,٣	١١,٧
Wotsits	غ ١٠٠	٥٤٥	٩,٤	٣٣,١
Wotsits	غ ١١٥	١١,٠	٢,٠	٧,٠
كيس بوزن (٢١غ)				

السكر والعصائر والمعلبات

المعلبات

مرى الفواكه	غ ١٠٠	٢٦١	٠,٦	٦٩,٠
مرى الفواكه	غ ٤٧	١٢,٤	٠,١	٠
ملعقة شاي مملوءة (١٨غ)				
مرى الفواكه ذات النواة	غ ١٠٠	٢٦١	٠,٤	٦٩,٣
مرى الفواكه ذات النواة	غ ٤٧	١٢,٥	٠,١	٠
ملعقة شاي مملوءة (١٨غ)				
مرى بسكر مقل	غ ١٠٠	١٢٣	٠,٥	٣١,٩
مرى بسكر مقل	غ ٢٢	٥,٧	٠,١	٠
ملعقة شاي مملوءة (١٨غ)				
خثارة الليمون	غ ١٠٠	٢٨٣	٠,٦	٦٢,٧
خثارة الليمون	غ ٥١	١١,٣	٠,١	٠,٩
ملعقة شاي مملوءة (١٨غ)				
المرملاذ (مرى الفواكه وقشورها)	غ ١٠٠	٢٦١	٠,١	٦٩,٥
المرملاذ (مرى الفواكه وقشورها) ملعقة شاي (١٨غ)	غ ٤٧	١٢,٥	٠	٠,١
ملعقة شاي مملوءة (١٨غ)				
خليط مفروم من زبيب وتفااح واللحم غ ١٠٠	غ ٢٧٤	٦٢,١	٠,٦	٤,٣
أحياناً				

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
تقديم على المائدة				
بندق بالشوكولا	١٠٠ غ	٥٤٩	٦٠,٥	٦,٢
بندق بالشوكولا	ملعقة شاي مملوءة (١٦ غ)	٨٨	٩,٧	١,٠
عسل	١٠٠ غ	٢٨٨	٧٦,٤	٠,٤
عسل	ملعقة شاي مملوءة (١٧ غ)	٤٩	١٣,٠	٠,١
العسل وقرص العسل	١٠٠ غ	٢٨١	٧٤,٤	٠,٦
السكر				
سكر Demerara	١٠٠ غ	٣٩٤	١٠٤,٥	٠,٥
سكر Demerara	ملعقة شاي (٢٠ غ)	٧٩	٢٠,٩	٠,١
سكر Demerara	ملعقة شاي متوسطة (٤٤ غ)	١٦	٤,٢	مقدار ضئيل
سائل الكلوكون	١٠٠ غ	٣١٨	٨٤,٧	مقدار ضئيل
أبيض	١٠٠ غ	٣٩٤	١٠٥,٠	مقدار ضئيل
أبيض	ملعقة طعام (٢٠ غ)	٧٩	٢١,٠	مقدار ضئيل
أبيض	مكعب بوزن (٥ غ)	٢٠	٥,٣	مقدار ضئيل
دبس السكر				
أسود	١٠٠ غ	٢٥٧	٦٧,٢	١,٢
العصير				
ذهبي	١٠٠ غ	٢٩٨	٧٩,٠	٠,٣
الدهون والزيوت				
الدهن (السمن) الحيواني				
دهن الطبخ المركب	١٠٠ غ	٨٩٤	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل ٩٩,٣
عرق شواء لحم البقر	١٠٠ غ	٨٩١	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل ٩٩,٠
دهن أو شحم الخنزير	١٠٠ غ	٨٩١	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل ٩٩,٠
قطعة صغيرة من شحم الماشية	١٠٠ غ	٨٢٦	١٢,١	مقدار ضئيل ٨٦,٧
سمن (الجية) - دهن حيواني				
زبدة	١٠٠ غ	٨٩٨	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل ٩٩,٨
زيت النخيل	١٠٠ غ	٨٩٧	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل ٩٩,٧
الزيت النباتي	١٠٠ غ	٨٩٨	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل ٩٩,٨
الزيت				
زيت جوز الهند	١٠٠ غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٩
زيت كبد سمك القد	١٠٠ غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٩

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
زيت الذرة	غ١٠٠	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٩
زيت بذور القطن	غ١٠٠	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٩
زيت الزيتون الأولي	غ١٠٠	٨٩٨	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٨
زيت الزيتون	غ١٠٠	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٩
زيت النخيل	غ١٠٠	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٩
زيت الفول السوداني	غ١٠٠	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٩
زيت بزر اللفت	غ١٠٠	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٩
زيت القرطم (العصفر)	غ١٠٠	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٩
زيت السمسم	غ١٠٠	٨٨١	٠,٢	٩٩,٧
زيت فول الصويا	غ١٠٠	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٩
زيت بذرة عباد الشمس	غ١٠٠	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٩
زيت النبات المخلوط المعدل	غ١٠٠	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٩
زيت بزر القمح	غ١٠٠	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل ٩٩,٩
دهن (سمن) الطبخ				
الزبد	غ١٠٠	٧٣٧	٠,٥	مقدار ضئيل ٨١,٧
دهن الألبان المستعمل للطبخ	غ١٠٠	٦٦٢	٠,٤	مقدار ضئيل ٧٣,٤
الدهن القليل المستعمل للطبخ	غ١٠٠	٣٩٠	٠,٥	٥,٨
سمن المرغرين الصناعي، الحيواني	غ١٠٠	٧٣٩	١,٠	٠,٢
والنباتي الثقيل				
سمن المرغرين الثقيل النباتي فقط	غ١٠٠	٧٣٩	١,٠	٠,٢
سمن المرغرين الحيواني والنباتي الخفيف	غ١٠٠	٧٣٩	١,٠	٠,٢
سمن المرغرين الخفيف النباتي فقط	غ١٠٠	٧٣٩	١,٠	٠,٢
سمن المرغرين غير المشبع كثيراً	غ١٠٠	٧٣٩	١,٠	٠,٢
سمن الطبخ الواطئ جداً	غ١٠٠	٢٧٣	٣,٦	٨,٣

المشروبات الكحولية وغير الكحولية

الجمعة

معبأ، بني	١٠٠ مليلتر	٢٨	٣	مقدار ضئيل
معبأ، بني	١ غالون	١٥٩	١٧	مقدار ضئيل
معبأ، واهن	١٠٠ مليلتر	٣٢	٢	مقدار ضئيل
معبأ، واهن	١ غالون	١٨٢	١١,٤	مقدار ضئيل

الجمعة (البيرة)

مُرة، معلبة	١٠٠ مليلتر	٣٢	٢,٣	مقدار ضئيل
-------------	------------	----	-----	------------

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
مرة، معلبة	١ غالون	١٨٢	١٣,١	٠
مرة، جاهزة للشرب والسحب	١٠٠ مليليترا	٣٢	٢,٣	٠
مرة، جاهزة للشرب والسحب	١ غالون	١٨٢	١٣,١	٠
مرة، موضوعة في الكيغ (ببرميل)	١٠٠ مليليترا	٣١	٢,٣	٠
بسعة ٣٠ كالون أو أقل)				
مرة، موضوعة في الكيغ (ببرميل)	١ غالون	١٧٩	١٣,١	٠
بسعة ٣٠ كالون أو أقل)				
معتدلة، جاهزة للشرب والسحب	١٠٠ مليليترا	٢٥	١,٦	٠
معتدلة، جاهزة للشرب والسحب	١ غالون	١٤٢	٩,١	٠
ستاتوت (جعة قوية داكنة)	١٠٠ مليليترا	٣٧	٤,٢	٠
ستاتوت (جعة قوية داكنة)	١ غالون	٢١٠	٢٣,٥	٠
ستاتوت (جعة قوية داكنة) ممتازة	١٠٠ مليليترا	٣٩	٢,١	٠
ستاتوت (جعة قوية داكنة) ممتازة	١ غالون	٢٢٢	١١,٩	٠
عصير التفاح				
جاف	١٠٠ مليليترا	٣٦	٢,٦	٠
جاف	١ غالون	٢٠٤	١٤,٨	٠
محل	١٠٠ مليليترا	٤٢	٤,٣	٠
محل	١ غالون	٢٣٨	٢٤,٤	٠
خمر معق	١٠٠ مليليترا	١٠١	٧,٣	٠
خمر معق	١ غالون	٥٧٣	٤١,٥	٠
النيبيذ المقوى				
بورن	٣٠ مليليترا	٤٧	٣,٦	٠
خمر الشيري الاسباني، جاف	٣٠ مليليترا	٣٥	٠,٥	٠
خمر الشيري الاسباني، متوسط	٣٠ مليليترا	٣٥	١,٠	٠
خمر الشيري الاسباني، المحلى	٣٠ مليليترا	٤٣	٢	٠
البيرة المعتقة				
معبأة	١٠٠ مليليترا	٢٩	١,٥	٠
معبأة	١ غالون	١٦٥	٨,٥	٠
المشروبات الروحية				
مشروب البراندي (٤٠% كحول)	٣٠ مليليترا	٦٥		
الجن (٤٠% كحول)	٣٠ مليليترا	٦٥		
شراب الرم المسكر (٤٠% كحول)	٣٠ مليليترا	٦٥		
الفودكا (٤٠% كحول)	٣٠ مليليترا	٦٥		
الويسكي (٤٠% كحول)	٣٠ مليليترا	٦٥		

المادة الغذائية	الكمية	السرعات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
النيبيذ				
الأحمر	١٠٠ مليلتر	٦٨	٠,٣	٠
الأحمر	زجاجة (٧٥٠ مليلتر)	٥١٠	٢,٣	٠
الأحمر	قدح (١٢٠ مليلتر)	٨٢	٠,٤	٠
شراب الروز، متوسط	١٠٠ مليلتر	٧١	٢,٥	٠
شراب الروز، متوسط	زجاجة (٧٥٠ مليلتر)	٥٣٣	١٨,٨	٠
شراب الروز، متوسط	قدح (١٢٠ مليلتر)	٨٥	٣,٠	٠
أبيض، جاف	١٠٠ مليلتر	٦٦	٠,٦	٠
أبيض، جاف	زجاجة (٧٥٠ مليلتر)	٤٩٥	٤,٥	٠
أبيض، جاف	قدح (١٢٠ مليلتر)	٧٩	٠,٧	٠
أبيض، متوسط	١٠٠ مليلتر	٧٥	٣,٤	٠
أبيض، متوسط	زجاجة (٧٥٠ مليلتر)	٥٦٣	٢٥,٥	٠
أبيض، متوسط	قدح (١٢٠ مليلتر)	٩٠	٤,١	٠
أبيض، فوار	١٠٠ مليلتر	٧٦	١,٤	٠
أبيض، فوار	زجاجة (٧٥٠ مليلتر)	٥٧٠	١٠,٥	٠
أبيض، فوار	قدح (١٢٠ مليلتر)	٩١	١,٧	٠
أبيض، محلى	١٠٠ مليلتر	٩٤	٥,٩	٠
أبيض، محلى	زجاجة (٧٥٠ مليلتر)	٧٠٥	٤٤,٣	٠
أبيض، محلى	قدح (١٢٠ مليلتر)	١١٣	٥٣,٢	٠
البرونيتا				
حليب شبه مقشد	١٠٠ غ	٥٨	٧,٨	٣,٥
حليب شبه مقشد	كوز (٢٦٠ غ) (مك)	١٥١	٢٠,٣	٩,١
حليب كامل	١٠٠ غ	٧٦	٧,٦	٣,٤
حليب كامل	كوز (٢٦٠ غ) (مك)	١٩٨	١٩,٨	٨,٩
الشراب المشبع بثاني أوكسيد الكربون				
كوكا كولا	١٠٠ غ	٣٦	١٠,٥	٠
كوكا كولا	علبة (٣٣٠ غ)	١١٩	٥,٠	٠
الليموناضة، معبأ	١٠٠ غ	٢١	٥,٦	٠
الليموناضة، معبأ	قدح (٢٠٠ غ)	٤٢	١١,٢	٠
الكاكاو				
حليب شبه مقشد	١٠٠ غ	٥٧	٧,٠	٣,٥
حليب شبه مقشد	كوز (٢٦٠ غ) (مك)	١٤٨	١٨,٢	٢٢,٩
حليب كامل	١٠٠ غ	٧٦	٦,٨	٤,٢
حليب كامل	كوز (٢٦٠ غ) (مك)	١٩٨	١٧,٧	٨,٨

المادة الغذائية	الكمية	السرعات كبروهدرات بروتين	سمن	ألياف
القهوة				
فورية، سريعة التحضير، ٣٠غ من كوز (مك)	٢٢	١,٦	١,٣	٠
الحليب الكامل				
فورية، سريعة التحضير بدون حليب كوز (٢٦٠غ) (مك)	٢	٠,٢	٠,٣	٠
أو سكر				
ماتية القهوة				
مسحوق	١٠٠غ	٥٤٠	٥٧,٣	٣٤,٩
مسحوق	مقدار (٦غ)	٣٢	٣,٤	٢,١
Complan				
محلّى بالماء	١٠٠غ	٩٦	١٣,٤	٣,١
محلّى بالماء	كوز (٢٦٠غ) (مك)	٢٥٠	٣٤,٨	٨,١
محلّى بالحليب الكامل	١٠٠غ	١٤٥	١٦,٩	٦,١
محلّى بالحليب الكامل	كوز (٢٦٠غ) (مك)	٣٧٧	٤٣,٩	١٥,٩
المشروبات المنبهة				
عصير الليمون الحامض غير المخفف	١٠٠غ	١١٢	٢٩,٨	٠
عصير الليمون الحامض غير المخفف	قدح (٤٠غ)	٤٥	١١,٩	٠
عصير Rosehip غير المخفف	١٠٠غ	٢٣٢	٤,٨	٠
عصير Rosehip غير المخفف	قدح (٤٠غ)	٩٣	١,٩	٠
الشوكولا المعدة للشرب				
حليب شبه مقشّد	١٠٠غ	٧١	١٠,٨	١,٩
حليب شبه مقشّد	كوز (٢٦٠غ) (مك)	١٨٥	٢٨,١	٤,٩
الحليب الكامل	١٠٠غ	٩٠	١٠,٦	٤,١
الحليب الكامل	كوز (٢٦٠غ) (مك)	٢٣٤	٢٧,٦	١٠,٧
Horlicks				
جاهز، ماء	١٠٠غ	٥١	١٠,١	٠,٥
جاهز، ماء	كوز (٢٦٠غ) (مك)	١٣٣	٢٦,٦	١,٣
حليب شبه مقشّد	١٠٠غ	٨١	١٢,٩	١,٩
حليب شبه مقشّد	كوز (٢٦٠غ) (مك)	٢١١	٣٣,٥	٤,٩
الحليب الكامل	١٠٠غ	٩٩	١٢,٧	٣,٩
الحليب الكامل	كوز (٢٦٠غ) (مك)	٢٥٧	٣٣,٠	١٠,١
العصير				
عصير التفاح غير المحلى	١٠٠غ	٣٨	٩,٩	٠,١
عصير التفاح غير المحلى	قدح (٢٠٠غ)	٧٦	٢٢٨	٠,٢

المادة الغذائية	الكمية	السرعات كربوهيدرات بروتين			سمن	ألياف
عصير العنب غير المحلى	غ١٠٠	٤٦	١١,٧	٠,٣	٠,١	مقدار ضئيل
عصير العنب غير المحلى	قدح (غ٢٠٠)	٩٢	٢٣,٤	٠,٦	٠,٢	مقدار ضئيل
عصير الكريب فروت غير المحلى	غ١٠٠	٣٣	٨,٣	٠,٤	٠,١	مقدار ضئيل
عصير الكريب فروت غير المحلى	قدح (غ٢٠٠)	٦٦	١٦,٦	٠,٨	٠,٢	مقدار ضئيل
عصير الليمون غير المحلى	غ١٠٠	٧	١,٦	٠,٣	٠,١	مقدار ضئيل
عصير الليمون غير المحلى	ملعقة طعام (غ١٥)	١	٠,٢	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل
عصير البرتقال غير المحلى	غ١٠٠	٣٦	٨,٨	٠,٥	٠,١	مقدار ضئيل
عصير البرتقال غير المحلى	قدح (غ٢٠٠)	٧٢	١٧,٦	١,٠	٠,٢	مقدار ضئيل
عصير الأناناس غير المحلى	غ١٠٠	٤١	١٠,٥	٠,٣	٠,١	مقدار ضئيل
عصير الأناناس غير المحلى	قدح (غ٢٠٠)	٨٢	٢١,٠	٠,٦	٠,٢	مقدار ضئيل
عصير الطماطم	غ١٠٠	١٤	٣,٠	٠,٨	٠,٦	مقدار ضئيل
عصير الطماطم	قدح (غ٢٠٠)	٢٨	٦,٠	١,٦	٠,٢	مقدار ضئيل
المخفوق اللبني						
حليب شبه مقشد	قدح (غ٢٠٠)	١٣٨	٢٢,٦	٦,٤	٣,٢	مقدار ضئيل
حليب شبه مقشد	غ١٠٠	٦٩	١١,٣	٣,٢	١,٦	مقدار ضئيل
الحليب الكامل	غ١٠٠	٨٧	١١,١	٣,١	٣,٧	مقدار ضئيل
الحليب الكامل	قدح (غ٢٠٠)	١٧٤	٢٢,٢	٦,٢	٧,٤	مقدار ضئيل
ثخين، منقول	غ١٠٠	٩٠	١٣,٢	٢,٩	٣,٢	مقدار ضئيل
المازج						
جعة الزنجبيل	غ١٠٠	٢٣	٥,٧	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
جعة الزنجبيل	قدح (غ٢٠٠)	٤٦	١١,٤	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
جعة الزنجبيل بـسرعات حرارية منخفضة	غ١٠٠	١,٨	٠,٠٤	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
جعة الزنجبيل بـسرعات حرارية منخفضة	غ٢٢٠	٣,٦	٠,٠٨	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
الماء المقوي (المنشط)	غ١٠٠	٢٣	٥,٤	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
الماء المقوي (المنشط)	قدح (غ٢٠٠)	٤٦	١٠,٨	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
الماء المقوي (المنشط) بـسرعات حرارية منخفضة	غ١٠٠	٠,٨	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
الماء المقوي (المنشط) بـسرعات حرارية منخفضة	قدح (غ٢٠٠)	١,٦	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
الأوغل تاين						
حليب شبه مقشد	غ١٠٠	٧٩	١٣,٠	٣,٩	١,٧	مقدار ضئيل
حليب شبه مقشد	كوز (غ٢٦٠) (مك)	٢٠٥	٣٣,٨	١٠,١	٤,٤	مقدار ضئيل
الحليب الكامل	غ١٠٠	٩٧	١٢,٩	٣,٨	٣,٨	مقدار ضئيل

المادة الغذائية	الكمية	السعرات كربوهدرات بروتين		سمن	ألياف
الحليب الكامل	كوز (٢٦٠غ) (مك) ٢٥٢	٤,٩	٩,٩	٩,٩	مقدار ضئيل
العصير					
عصير البرتقال، غير مخفف	١٠٠غ	١٠٧	٢٨,٥	٠	٠
عصير البرتقال، غير مخفف	قدح (٤٠غ)	٤٣	١١,٤	٠	٠
Ribena	١٠٠غ	٢٢٨	٦٠,٨	٠,١	٠
Ribena	قدح (٤٠غ)	٩١	٢٤,٣	٠	٠
الشاي					
بدون حليب أو سكر	١٠٠غ	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل ٠,١	٠	٠
بدون حليب أو سكر	كوب (٢٠٠غ)	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل ٠,٢	٠	٠
مع ٣٠غ من الحليب الكامل	كوب (٢٠٠غ)	٢٠	١,٤	١,٢	١,٢

٥ المقدمة
٧ تطبيقات الشياتسو.
٩ Yin and Yang. ين و يانغ
١٣ أهمية الغذاء.
١٥ البروتينات.
١٦ اللحم الأحمر.
١٧ الدهون.
٢٠ الألياف.
٢١ الفيتامينات والمعادن.
٢٣ الماء.
٢٤ الملح.
٢٥ الطعام في الشياتسو.
٢٦ الغذاء التطبيبي.
٢٧ الطاقة أو الـ Ki.
٢٨ الهالات.
٢٩ سبعة مراكز للطاقة أو جاكرا Chakras.
٣١ أعضاء (زانج) و (فو) خزن وإنتاج الطاقة.
٣٢ نظام دائرة خطوط الطول.
٣٤ الشعور بالـ Ki.
٣٦ القواعد الأساسية.
٣٨ التمارين وثلاث مراكز رئيسية.
٤١ الخلاصة.
٤٥ الأعراض الجانبية.
٤٧ أعراض الرشح.

٤٨	الإرهاق.
٤٩	ردود الأفعال الأخرى.
٤٩	الشيئاتسو على الوجه والرأس.
٤٩	الشيئاتسو على الرقبة والكتفين.
٥٤	الظهر.
٥٨	الساقان.
٦٥	الأذرع.
٦٦	الجسم.
٦٧	طاقة كيو Jitso وكيو Kyو وجيتسو.
٦٨	قراءة الجسم.
٦٩	تمارين ماكو - هو Makko - Ho.
٧١	شد المعدة والطحال.
٧٢	شد المثانة والكلية.
٧٢	شد القلب والأمعاء الدقيقة.
٧٣	شد الكبد والمرارة.
٧٤	تسوبوس Tsubos.
٧٩	العلل العامة.
٧٩	الجهاز الهضمي.
٨٤	الأمراض البسيطة التي تصيب الجهاز الهضمي.
٨٨	علاج أمراض الجهاز الهضمي.
٩١	معلومات غذائية.
٩٣	بيانات الحمية الغذائية.