

دكتور / حسن فكرى منصور

وداعاً للنحافة

٢٠ وسيلة فعالة لعلاج النحافة
٤٨ وجبة شهية لزيادة الوزن

- نعم .. اللبدان متهمـة فى حدوث النحافة .
- احذر .. المشكلات النفسىة وراء إصابتك بالنحافة .
- ٦ أغذية عجيبة .. لا تخطئ فى علاج النحافة .
- حكاية الأنسولين .. فى علاج النحافة وزيادة الوزن .
- داود الأنطاكى .. وخبراء الأعشاب يعالجون النحافة بالأعشاب .
- مع أم على وأخواتها .. تودع النحافة وتزيد وزنك .
- ٦ فيتامينات وه ألاح معدنية .. لا غنى عنها فى علاج النحافة .
- البروتين السوداء .. وبرنامج ففعال لزيادة الوزن .
- حق زيادة الوزن .. ما لها وما عليها فى علاج النحافة .
- الغذاء الملكى والحلبة .. وسرهما العجيب فى زيادة الوزن ! .

مكتبة ابن سينا

للنشر والتوزيع والتصدير

٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - النزهة - مصر الجديدة
القاهرة - تليفون : ٦٣٧٩٨٦٣ - ٢٤٨٩٣٧٢ - فاكس : ٢٣٨٠٤٨٢

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



جميع حقوق الطبع محفوظة للنشر

مقدمة

مما لا شك فيه إن النحافة مشكلة مؤرقة ، تسبب ألماً دفيناً ، وضيقاً وخجلاً لصاحبها ، ويشكو منها عدد ليس بقليل من السيدات والرجال والأطفال . وهناك بعض الأشخاص تعتبر مشكلة حياتهم أنهم نحفاء .. وقد يصابون بمشكلات نفسية بسبب هذه النحافة تزيد من نقص وزنهم ونحافتهم ..

والنحافة مشكلة متهم في حدوثها عوامل كثيرة ، منها : العوامل الوراثية ، سوء التغذية ، الهرمونات ، بعض الأمراض العضوية والنفسية ، فقد يكون هناك عامل أو أكثر هو السبب في النحافة الأليمة.

عزيزي النحيف .. عزيزتي النحيفة ..

لا يمكن أن يزداد وزن الشخص المتوتر ، القلق ، العصبى ، الذى يعانى من مشكلات نفسية .. مهما تناول هذا الشخص من طعام .. ولذا عند بداية التفكير فى التخلص من النحافة لا بد من وقفة مع النفس ، تطرح فيها جميع المشكلات النفسية وراء الظهر ، و لا بد فى البداية التخلص من التوتر والقلق والعصبية مع إعطاء الجسم نصيبه من الراحة والاستجمام .. فالجسم المطمئن المستريح الذى يعيش فى دعة هو الذى يزداد وزنه ، ولا يعانى من النحافة .

عزيزي .. عزيزتي ..

سوء التغذية ، وعدم المعرفة الجيدة بأسس التغذية السليمة هما من الأسباب الرئيسية التى تشارك فى حدوث النحافة .. ولذا فواجب الناس عامة والنحفاء خاصة التعرف على الأسس الصحيحة للتغذية السليمة .. وما يجب أن يأكلوه ، وما يجب ألا يأكلوه ، فذلك سوف يساهم بشكل ملحوظ فى زيادة الوزن والتخلص من النحافة.

وهناك قلة قليلة من الأشخاص ترجع نحافتهم إلى خلل فى إفراز بعض الهرمونات أو نتيجة لبعض الأمراض العضوية أو ديدان معوية .. وبالكشف الطبى والتحليل المعملى من الممكن تشخيص هذه الحالات ، ومع تقديم العلاج لها تتحسن حالتها وتستعيد وزنها وتنتهى مشكلة النحافة لديها ..

وفى هذا الكتاب تناولت الأسباب المختلفة للنحافة ، واستعرضت الوسائل المختلفة للتخلص منها .. وناقشت أسباب ضعف الشهية لتناول الطعام وعرضت للوسائل الفعالة لعلاج هذه الأسباب .. وكذلك عرضت ٥ برامج غذائية متنوعة تلائم كل الظروف والأحوال لزيادة الوزن وعلاج النحافة .. وقدمت فى هذا الكتاب أكثر من ٤٨ وجبة شهية لزيادة الوزن .

وفى النهاية أتمنى أن يساعدك هذا الكتاب بما فيه من ٢٠ وسيلة فعالة لعلاج النحافة وأكثر من ٢٠ نصيحة هامة لزيادة الوزن ، أتمنى أن يساعدك فى حل هذه المشكلة المؤرقة المسماة : (النحافة) .. والله أسأل أن يمنحك الصحة الجيدة ، والوزن المثالى .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

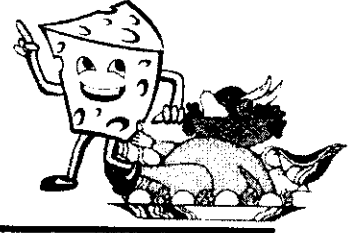
دكتور / حسن فكرى منصور

مدير مركز ابن سينا للتغذية

دمنهور - ميدان التوبة

ت : ٣٢١٥٣٥ / ٤٥ .

هل أنت مصاب بالنفافة ؟



النفافة هي .. !!

عندما يقل وزن الشخص عن الوزن المثالي بمقدار ٢٠ - ٣٠% يقال عنه : إنه نحيف .
والوزن المثالي يعرفه البعض بأنه الوزن الذى يرتاح إليه الشخص نفسياً ، ويشعر معه بالراحة والصحة ، والبعض يعرفه بأنه يساوى طول الشخص بالسنتيمترات مطروحاً منه مائة .. أى أن الشخص الذى طوله ١٧٠ سنتمتراً ، يكون وزنه المثالى ٧٠ كيلو جراماً تقريباً .
وهناك تعريف آخر للنفافة، وهو أن تقل نسبة الدهون بالجسم عن الحد الطبيعى .
فيبدو الشخص كما يقولون جليداً على عظم ، مما يجعل الشخص غير راضٍ عن نحافته ، وشاعراً بالخجل والضيق .

الوزن مثالى .. ولكن !!

أحياناً يشكو البعض ، وخاصة النساء ، بأنهم برغم من تمتعهم بالوزن المثالى ، ولكنهم يبدون نحافاً ، مع بروز عظام أجسامهم .
وفى الحقيقة هناك من يعتبر النفافة هى قمة الرشاقة .. وهناك من لا يرتاح لها نفسياً وتشكل له ألماً وأرقاً ، ويعتبرها أمراً معيباً .. ولكن على العموم هؤلاء الأشخاص أصحاب الوزن المثالى ، ولكنهم يشعرون أنهم نحاف ، فهم يحتاجون إلى كمية قليلة من الدهون لأجسامهم ، ليحصلوا على الوجه المستدير ، والجسم الملفوف الرشيق .. ويتحقق لهم هذا بتناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية .

وكيف تعرف أنك مصاب بالنفافة أم لا .. ؟

هناك أكثر من وسيلة ، بواسطتها من الممكن معرفة ما إذا كنت تعاني من النفافة أم لا .. منها :

- النظر إلى الشكل العام : وهذا مقياس لا بأس به .. فإذا نظرنا إلى الشخص وقلنا : أنه نحيف ، (مسلوع) ، جلد على عظم .. (معصص) .. فهذه مصطلحات كلها ، وإن كانت ليست مصطلحات أو مقاييس علمية ، ولكنها تشير إلى النفافة .

- قياس سمك الجلد : ويتم هذا بالإمساك بثنايا الجلد في منطقة البطن (تحت السرة) أو أعلى الكتف أو في منطقة الأفخاذ ، بواسطة إصبعين أو بواسطة جهاز خاص ، فإذا كانت المسافة بين الإصبعين صغيرة أقل من اسم ، دل ذلك على أن نسبة الدهون بالجسم قليلة .. أى أن الشخص يعاني من النحافة .

- الوقوف على الميزان : ويتم مقارنة الوزن بالنسبة للطول والعمر والجنس حسب الجداول الآتية ، فإذا قل الوزن عن ٢٠ - ٣٠% عن الوزن المثالي اعتبر الشخص نحيفاً .

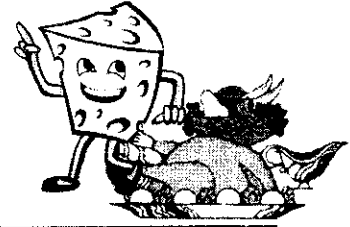
العمر بالسنوات الطول بالسـم	٢٤-٢٠	٢٩-٢٥	٣٩-٣٠	٤٩-٤٠	٥٩-٥٠	٧٠-٦٠
١٥٥	٥٧ كجم	٥٩	٦١	٦٢	٦٣	٦٢
١٦٥	٦٣	٦٥	٦٨	٦٨	٦٩	٦٨
١٧٠	٦٦	٦٩	٧١	٧٣	٧٣	٧٢
١٧٥	٦٩	٧٢	٧٥	٧٧	٧٧	٧٦
١٨٠	٧٣	٧٦	٧٩	٨١	٨٢	٨١
١٨٥	٧٧	٨٠	٨٣	٨٥	٨٦	٨٥
١٩٠	٨١	٨٤	٨٨	٨٩	٩٠	٩٠

جدول يوضح الوزن المثالي للذكور مقدرا بالكيلوجرام بالنسبة للطول والعمر

العمر بالسنوات الطول بالسـم	٢٤-٢٠	٢٩-٢٥	٣٩-٣٠	٤٩-٤٠	٥٩-٥٠	٧٠-٦٠
١٥٠	٤٨	٥٠	٥٣	٥٦	٥٨	٥٨
١٥٥	٥١	٥٣	٥٦	٥٩	٦٠	٦١
١٦٠	٥٤	٥٥	٥٨	٦٢	٦٤	٦٤
١٦٥	٥٧	٥٨	٦١	٦٥	٦٧	٦٨
١٧٠	٦٠	٦٢	٦٤	٦٩	٧١	٧١
١٧٥	٦٤	٦٥	٦٨	٧٢	٧٤	٧٥
١٨٠	٦٨	٦٩	٧٢	٧٧	٧٩	٨٠
١٨٥	٧٢	٧٣	٧٤	٧٩	٨٢	٨٣

جدول يوضح الوزن المثالي للإناث مقدرا بالكيلوجرام ، بالنسبة للطول والعمر .

أنت نحيف .. وهذا هو السبب !!



الوراثة .. ودورها فى حدوث النحافة :

توضح الأبحاث أنه كما أن للوراثة دوراً فى حدوث السمنة ، فإن لها دوراً فى انتقال النحافة من جيل لآخر . فهناك عوامل وراثية تتحكم فى انتقال النحافة ، وطبيعة الجسم من الأجداد والآباء إلى الأبناء والأحفاد . فيرث الابن طبيعة جسم والديه .

ولقد وجد أيضاً أن احتمالات انتقال النحافة تزداد إذا كان كلا الوالدين نحيفاً ، وتقل إذا كان الوالدان رشيقين .

وتؤكد الدراسات أن دور الوراثة ليس فقط فى إكساب الأبناء طبيعة أجسام آبائهم فحسب ، ولكنها تلعب دوراً فى توريث سلوك تناول الطعام ، والشهية لتناول الطعام ، فإذا كان الوالدان يتصفان بشهية قليلة للطعام ولا يقبلان على تناول الطعام بشكل مستمر ، فإن الأبناء يرثون ذلك منهم .

سوء التغذية ، وقلة تناول الطعام ..

ودور كبير فى حدوث النحافة :

من الأسباب الأساسية التى تساهم فى نقص الوزن وظهور النحافة : سوء التغذية ، وقلة تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية .

فالجسم من أجل حركته ونشاطه ، ولكى يقوم بعملياته الحيوية من هضم وامتصاص وخلافه ، فهو يحتاج إلى طاقة ، مثلما تحتاج العربى للبنزين من أجل حركتها . ويستمد الجسم هذه الطاقة من الأطعمة المختلفة وخاصة النشويات والكربمات والدهون .. فإذا استمد الجسم كمية من الطعام أقل من احتياجاته ، فإن الجسم سوف يتجه إلى مخازن الطاقة من الدهون والموجودة به لكى يلبى حاجته من

الطاقة اللازمة لنشاطه .. وعندما يتم تفريغ هذه المخازن من الدهون فإن الجسم سوف يقل وزنه ، ويصاب بالنحافة .
أما في حالة تناول الشخص طعاماً أو سعرات حرارية أكثر من احتياجات جسمه ، فإن الزائد سوف يتم تخزينه بالمخازن على هيئة نشأ أو دهون وتكون النتيجة زيادة الوزن .

أمراض الغدد الصماء هي مريضة الاتهام !

في نسبة قليلة من الأشخاص يكون سبب نحافتهم ، هو خلل في إفراز بعض الغدد الصماء ، كعرض من أعراض هذا الخلل .

وهذه أهم أمراض الغدد الصماء التي تسبب النحافة :

- زيادة إفراز الغدة الدرقية (التسمم الدرقي) :

الغدة الدرقية هي غدة أعلى الرقبة ، وزيادة إفرازها يؤدي إلى بعض الوظائف غير الطبيعية بالجسم .. حيث يزداد معدل احتراق المواد الغذائية التي يتناولها الشخص ، وفي حالة نقص تناول الغذاء فإن الجسم سوف يحرق أنسجته فتكون المحصلة هي نقص الوزن وحدوث النحافة .. لذا تسمى هذه الغدة بغدة الاحتراق .
وغالباً يصحب زيادة إفراز هذه الغدة رعشة باليدين ، وعصبية زائدة مع قلة في النوم ، وخفقان وزيادة في عدد دقات القلب مع جحوظ بالعينين .
وفي مرض التسمم الدرقي نجد أن المريض يأكل بكثرة .. وفي نفس الوقت يقل وزنه .

- نقص إفراز الغدة فوق الكلى :

فوق الكلى توجد غدة تفرز عدداً من الهرمونات ، وعند حدوث خلل في هذه الغدة ، وتقل إفرازاتها من الهرمونات ، يحدث نقص بالوزن ، وتغير في لون الجلد إلى اللون الداكن ، وانخفاض في ضغط الدم والسكر بالدم .

- نقص إفراز الغدة النخامية :

وهي غدة موجودة بالمخ .. وفي بعض الأحيان عندما يقل إفرازها ، تكون مصحوبة بنقص في الوزن ونحافة .

وأحب أن أكرر أن دور الغدد في حدوث النحافة ليس كبيراً .. وقد لا يتعدى ٥% .

- نعم .. المشكلات النفسية لها دور في حدوث النحافة :

في نسبة ليست قليلة من الأشخاص النحفاء ، وخاصة النساء ، وجد أنهم يعانون مشاكل نفسية ، وعصبية مفرطة ، وتوتراً وقلقاً .. ولقد أثبتت الدراسات أن بعض الأشخاص عندما يتعرضون إلى مشاكل نفسية مثل الاكتئاب أو مشاكل عاطفية أو إلى التوتر والقلق ، فإن شهيتهم لتناول الطعام تتأثر بشكل ملحوظ ، وتقل رغبتهم لتناول الطعام ، وتكون النتيجة نزول الوزن والنحافة .

ولقد أثبتت الأبحاث أن مرضى الاكتئاب والإحباط عادة يشكون من فقدان الشهية للطعام ، مع نقص ملحوظ بالوزن ، وبمجرد أن يتم علاجهم من هذه الأمراض يستعيدون وزنهم .

ومن المعروف أن المرضى العصبيين يستهلكون نسبة كبيرة من السعرات الحرارية نتيجة للتوتر والقلق ، ولا يظهر عليهم أثر الطعام ، ويبدون نحفاء غالباً . وأحب أن أوضح أن هناك نسبة من الأشخاص تزداد شهيتهم لتناول الطعام عندما يتعرضون إلى الضغوط النفسية والعصبية ، كوسيلة للهروب من هذه المشكلات وهؤلاء الأشخاص لا يشكلون إلا قلة .

وهذا هو التفسير العلمى ..

يفسر العلماء تأثير المشكلات النفسية على الشهية للطعام ، بأن المخ يوجد به مركزان مسئولان عن السيطرة على الشهية لتناول الطعام .. مركز الشبع وهو مسئول عن الإحساس بالشبع ، ومركز الجوع وهو المسئول عن الإحساس بالجوع ، كما يوجد بالمخ مركز آخر مسئول عن الانفعالات وعند التعرض للضغوط النفسية والعصبية فإن المركز الأخير سوف يستثار ويؤثر بدوره على مركز الشبع ، أو مركز الجوع فيشعر الشخص بالشبع أو بالجوع عند التعرض لهذه المشكلات النفسية ووجد أيضاً أن مركز الانفعالات بالمخ يؤثر على نشاط الغدد الصماء ، مما قد يؤدي إلى حدوث نقص بالوزن والنحافة ..

أمراض مصحوبة بمتهمه أيضاً بحدوث النحافة !!

هناك عدد من الأمراض العضوية يكون من أعراضها وعلاماتها نقص الوزن وحدوث النحافة .. ومن أمثلة هذه الأمراض :

- أمراض الجهاز الهضمي المصحوبة ببقية مستمر ، وإسهال مزمن .
- أمراض الكبد والكلية المزمنة .
- الأورام .
- مرض السكر والتسمم الدرقي .

- ديدان وطفيليات تسبب لك النحافة ..

هناك عدد من الديدان والطفيليات ، تكون عادة مصحوبة بنقص فى وزن المصاب بها ، مهما تناول الشخص من طعام فإن وزنه لا يزيد بل قد يقل ، وبعض الديدان قد يسبب فقراً بالدم (الأنيميا) وضعفاً عاماً ..

وهذه الديدان تسبب النحافة ونقص الوزن عن طريق إحدى الوسائل الآتية :

- التغذية على دم الشخص المصاب بها .
- النهام الأطعمة المهضومة والممتصة من أمعاء المريض .
- تسبب قلقاً وتوتراً للمريض ، مع عدم القابلية لتناول الطعام .
- قد تسبب قيئاً وإسهالاً مزمناً ، مما يسبب نزول الوزن والنحافة .

وأهم أنواع الديدان التى تسبب النحافة هى :

دودة الإسكارس : Ascaris

وهى دودة يبلغ طولها فى المتوسط ٢٥ سم ، وتعيش فى الأمعاء الدقيقة للإنسان . ومصدر العدوى الرئيسى بهذه الدودة يتم عن طريق تناول الخضراوات الطازجة الملوثة ببويضات هذه الدودة .

ويشكو المصاب بها بمغص وتقلصات بالأمعاء ، وقد تسبب توتراً وقلقاً نفسياً للمصاب بها .. وفى بعض الأحيان قد تسبب انسداداً معوياً إذا كثر عددها ، وكثيراً ما يشكو المصاب بها بضعف الشهية لتناول الطعام .

ويتم علاج هذه الدودة بإعطاء دواء مثل الأنتيديد أو الكتراكس أو الفلوفرمال مع ملاحظة أن (الوقاية هنا خير من العلاج) ، فيجب غسل الخضراوات والأيدى جيداً قبل الطعام .

الدودة الشريطية :

ويوجد منها ثلاثة أنواع :

Taenia Solium

١- التينيا سوليم

Taenia Saginata

٢- التينيا ساجيناتا

وطولها يمتد من ٧- ٢٥ متراً ، ويوجدان بالأمعاء الدقيقة .
ويسببان قيئاً ، ومغصاً وآلاماً بالبطن ، وقد يصاحبهما انسداد بالأمعاء فى حالات نادرة .. وتسببان نقصاً فى الوزن لدى بعض الأشخاص .

Hymenolepis

٣- هيمنوليس نانا

وهى دودة يبلغ طولها ٤سم فى المتوسط ، وتوجد فى الأمعاء وتسبب قيئاً وإسهالاً ومغصاً ، ونقصاً بالوزن .

ويتم علاج هذه الديدان الشريطية بعقار (النيكلووزاميد) مثل اليوميسان (Yomesan) والجرعة للكبار وللأطفال حتى سن ٦ سنوات : أربعة أقراص تمضغ جيداً جرعة واحدة ثم يعطى قرصين يومياً لمدة ستة أيام ، أما الأطفال أقل من ٦ سنوات فتعطى لهم نصف هذه الجرعة .

Strongyloides الإسترونجيلويدس

وهى دودة أقل شيوعاً من الديدان السابقة ، وتعيش أيضاً بالأمعاء الدقيقة ، وتسبب إسهالاً وقيئاً ، وسوء امتصاص مع نقص بالوزن .

Ancylostoma الأنكلستوما

وهى دودة صغيرة تلتصق بالغشاء المخاطى للأمعاء ، وخاصة فى (الإثنا عشر) وتسبب مغصاً وإسهالاً وأنيمياً وفى بعض الأحيان تسبب ورماً بالقدمين . ومن المعروف أن هذه الدودة تتغذى على الطعام الممتص بداخل الدم .
هذه هى بعض الديدان التى تسبب نقصاً بالوزن ، ونحافة لدى بعض الأشخاص هذا بالإضافة إلى مجموعة من الطفيليات التى تسبب مشاكل بالبطن وتكون مصحوبة بإسهال وقيء مثل الأنتميبيا والجارديا .

وللنحافة أنواع ..

أطباء التغذية يقسمون النحافة إلى نوعين أساسيين :

النحافة الأولية : وهى عادة تكون وراثية أو نتيجة لإضرابات مرضية بالغدد .. ويشكو منها الشخص من بداية حياته .

النحافة الثانوية : وفى هذا النوع يكون الشخص سمينا ، أو وزنه طبيعيا ولكنه يتعرض إلى أسباب تفقده وزنه وتسبب له النحافة مثل :

- الأمراض النفسية : الاكتئاب ، الإحباط .

- أمراض الجهاز الهضمى الشديدة وخاصة المصحوبة بقاء وإسهال .

- التعرض لأمراض معدية شديدة أو حمى .

- نزيف شديد من أى مكان بالجسم .

- أمراض مزمنة بالكبد أو الكلى .

- التعرض إلى عملية جراحية كبيرة .

أسباب النحافة :

- عوامل وراثية

نقص تناول الأغذية ذات السعرات الحرارية العالية نتيجة :

- مشاكل نفسية . - قىء وإسهال .

- اضطرابات الهضم . - مشاكل بالأسنان .

مشاكل بالامتصاص .

زيادة فقد السعرات الحرارية كما فى حالات :

- بذل جهد كبير . - نزيف .

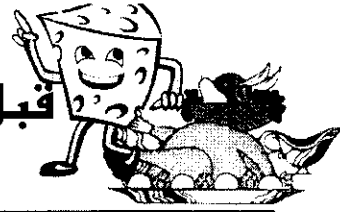
- مرض السكر . - التسمم الدرقي .

زيادة متطلبات الجسم من السعرات الحرارية كما يحدث فى حالات :

- الحميات والأمراض المعدية .

- الحمل والرضاعة .

قبل أن تملأ معدتك .. أرم أعصابك !!



من هنا نبدأ ..

تؤكد الأبحاث أن نسبة ليست قليلة من النحفاء يعانون من عصبية وتوتر وقلق .. ومن المعروف أن العصبية والتوتر تجبر عضلات الجسم على التوتر ، وبالتالي يستهلك الجسم سعرات حرارية كثيرة ، ويضيع على الجسم مخزوناته من الطاقة والدهون ، فيقل الوزن وتكون محصلة الشخص العصبي المتوتر القلق هي النحافة مهما تناول من الطعام .

ولذا فليس هناك علاج ناجح للنحافة بدون إراحة وتهذنة الأعصاب والتخلص من أى مشكلة نفسية تسبب أرقا أو توترا ، وتكون هذه هي البداية .

فيتامينات وأملاح لتهذنة الأعصاب ..

هناك مجموعة من الفيتامينات والأملاح لها دور فى إراحة الأعصاب وتقليل الشد العصبى والعضلى ، مثل : فيتامين ب ٦ ، وفيتامين (د) وأملاح الماغنسيوم والكالسيوم .

ويعتبر اللبن الرائب من الأغذية الغنية بفيتامينات (د) والكالسيوم بالإضافة إلى فيتامين (ب) المركب ؛ لذا كانت النصيحة للنحفاء بتناول الزبادى أو اللبن الرائب فى نظامهم الغذائى .

والبعض يلجأ إلى تناول ما يقرب من ألف وحدة يوميا من فيتامين (د) عن طريق الأقراص .

ومن الأملاح المهمة التى تساهم فى تهذنة الأعصاب ، والحد من التوتر فى العضلات هو ملح الماغنسيوم .

ومن الممكن تناوله من خلال الأطعمة الغنية به مثل الكاكاو والشيكولاتة والحبوب الكاملة والتين والمقدونس ، والسبانخ^(١) والكرنب والفجل .. أو تناوله على هيئة مستحضرات طبية حيث يوجد فى الصيدليات على هيئة فوار أو أقراص .

(١) الإسفاناخ ، والإسباناخ .

أغذية الهدوء والسكون !!

هناك مجموعة من الأغذية عند تناولها تضيف على الجسم هدوءًا وسكينة ،وتقلل الاضطرابات والقلق والتوتر .

ويرجع هذا إلى احتواء هذه الأغذية على حامض أميني مشهور يسمى التربتوفان (Tryptophan) ومن المعروف أن هذا الحامض الأميني يحفز المخ لإفراز مادة (السيروتونين) التي تعطي الجسم القدرة على تحمل الانفعالات والتوتر والقلق ، مما تضيف على الجسم الهدوء والسكون .

والأغذية الغنية بحامض التربتوفان هي : البيض والسمك والكبد والقمح واللحوم والأرز والخميرة ..

وهذه الأغذية دائماً ما ينصح النحفاء بتناولها ليتخلصوا من التوتر والقلق ويتمتعوا بالراحة والهدوء والسكون .

التمر .. مهدئ جيد :

ومن الأغذية الأخرى التي لها مفعول جيد في تهدئة الأعصاب بالإضافة إلى فوائدها الغذائية الكبيرة : التمر ..

فالتمر يحتوى على فيتامين (أ) الذى يلعب دوراً مهماً في الحد من نشاط الغدة الدرقية ويقلل إفرازاتها وبالتالي يقلل من العصبية ويضيف السكينة على النفوس القلقة .. ولذا كانت النصيحة للأمهات بإعطاء كل طفل ثائر عصبي المزاج بضع تمرات في الصباح ، لتضيف السكينة والهدوء على نفسه .

هذا بالإضافة إلى احتواء التمر على ملح الماغنسيوم الشهير فى تهدئة الأعصاب وتقليل التوتر .

كما يحتوى التمر أيضاً على فيتامين ب ١ ، ب ٢ ، وهذه الفيتامينات لها ميزة في تقوية الأعصاب وترطيب المعدة .

ولا ننس أن كيلو واحداً من التمر يعطى الجسم ثلاثة آلاف كالورى (سَعر حرارى) وتزداد هذه القيمة إذا أضيف إلى التمر اللبن ، والجوز واللوز .

فما أحوج المصابين بالنحافة إلى كوب من اللبن بالتمر لكى يضيف السكينة والدعة على نفوسهم القلقة ، ويمددهم بسُعرات حرارية عالية تساعد في زيادة أوزانهم وتخلصهم من النحافة .

ومهدئ آخر .. اسمه الخس :

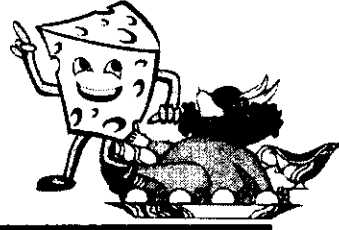
يحتوى الخس على مادة تسمى (تراليرس) لها خصائص مهدئة للأعصاب ، وهذا ما يفسر ميل بعض الأشخاص إلى النوم وهدوء الأعصاب عقب تناول الخس ..

ويحتوى الخس أيضاً على فيتامين (أ) الذى يقلل من إفرازات الغدة الدرقية ، فيقلل من العصبية والتوتر .
ولذا كانت النصيحة للنحفاء بتناول الخس مع السلطة فى نظامهم الغذائى .

النوم الهادئ .. والاستجمام المنتظم لعلاج النحافة

حياتنا العصرية الحديثة ، جعلت كل فرد منا عصبياً ، متوتراً ، (لا يتحمل نسمة الهواء) كما يقولون .. ولم لا وهو يعيش فى ضجيج وضيق من كل جانب ؟ .. لم لا الإنسان يعيش عصر السرعة الجنونية؟ ، ولم لا وهو يعيش مشكلات العمل والمواصلات والمنزل؟ .. كل هذه العوامل وغيرها جعلت الإنسان يعيش جواً بعيداً عن السكينة والهدوء ، والشخص النحيف فى أشد الحاجة إلى البعد عن هذا الجو المتوتر القلق .. فى أشد الحاجة إلى الهدوء والراحة والاستجمام .. لذا فمن الضرورى فى علاج النحافة إعطاء الجسم قسطاً وفيراً من النوم والراحة .. لا بد من التمتع بأيام الإجازات بعيداً عن الضجيج والقلق .

والسؤال كثير التردد من المرضى المصابين بالنحافة .. إنهم لا ينامون بالليل إلا بعد مشقة وعناء .. ويشعرون دائماً بالقلق والتوتر والأرق قبل النوم .. ويصل بهم الحال أنهم يتعرضون إلى القلق ويستيقظون من النوم عدة مرات شاعرين بالأرق .. بالفعل هذه شكوى كثيراً ما نسمعها من بعض المرضى .. وقد يصل بنا الأمر إلى وصف الأدوية المهدئة والمنومة كوسيلة للعلاج . وإن كانت نسبة كبيرة منهم يزول منهم الأرق والتوتر بمجرد أن يتناولوا ملعقتين كبيرتين من عسل النحل بمفرده أو مضافاً إليه ملعقة كبيرة من خل التفاح قبل النوم .. فهذا الخليط سوف يضيف على الجسم الهدوء والسكينة ويمنع الأرق قبل وأثناء النوم .



التغذية السليمة .. الطريق لعلاج النحافة ..

كما ذكرنا من قبل ، أن من أهم أسباب النحافة : سوء التغذية وجهل بعض الناس بقواعد التغذية السليمة .. فالتناس تجهل ما يجب أن تأكله ، ومتى تأكله ؟ وكيف تأكله ؟ ولذا فلكي يتم العلاج الأمثل للنحافة يجب الاعتماد على التغذية الصحيحة ، فالقضية ليست أن يملأ الإنسان معدته بأى طعام ، ولكن القضية فى نوعية هذا الطعام .

رحلة الغذاء داخل جسم الإنسان ..

الغذاء الذى نتناوله يحتوى على ثلاثة عناصر غذائية رئيسية وهى :

المواد الكربوهيدراتية (سُكريات ونشويات) مثل : الحلوى والأرز والمكرونه والخبز والمرببات والسكر ..

• **المواد البروتينية مثل : اللحوم والأسماك والألبان والبقوليات ..**

• **المواد الدهنية مثل : الزيت والسمن والقشدة والزيتون ..**

وهذه العناصر الثلاثة بالإضافة إلى الفيتامينات والأملاح لا غنى للجسم عنها .. ونقص عنصر منها يؤدى إلى حدوث خلل ومشكلات بالجسم .

المواد الكربوهيدراتية .. وكيف تتحول إلى دهون بالجسم :

الأرز ، والمكرونه ، والخبز ، والبطاطس ، والمرببات ، والمواد الكربوهيدراتية الأخرى عند تناولها يتم هضمها إلى أنواع بسيطة من السكر ، ليتم امتصاصها إلى الكبد ثم إلى الدم ، ليتم توزيعها على خلايا الجسم المختلفة ، ليستفاد منها كمصادر للوقود والطاقة التى يحتاجها الجسم والخلايا المختلفة من أجل النشاط والحركة ..

ولكن لو تم تناول كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية أكثر من احتياج الجسم فإن الجسم سوف يقوم بتخزين الزائد على حاجته من السكر على هيئة نشا بالكبد والعضلات ثم على هيئة دهون تحت الجلد لحين الحاجة إليها .. ولهذا تعتمد البرامج الغذائية المختلفة لعلاج النحافة على تناول كميات كبيرة من

المواد الكربوهيدراتية عالية السعرات الحرارية .. ليتم تخزينها بالجسم على هيئة دهون ، فيزداد الوزن ويتخلص من النحافة .

أما إذا نقص محتوى الغذاء من المواد الكربوهيدراتية .. فإن الجسم سوف يتوجه إلى المخازن الدهنية به للحصول على الطاقة .. فيتم استهلاك وتكسير الدهون الموجودة في المخازن ، وتكون المحصلة قلة الوزن ، والنحافة .

المواد الدهنية .. ودورها في زيادة الوزن ..

المواد الدهنية مثل الزيت والقشدة والزيوت والسمن ، هي مصدر جيد للطاقة ، فالجرام الواحد منها يمد الجسم بتسعة سعرات حرارية وهي تساعد الجسم في الحفاظ على مخازن الدهون الموجودة به ، وعند تناولها تقلل تكسير وتحليل الدهون الموجودة بالمخازن .. وبالتالي فهي تساعد على زيادة الوزن والتخلص من النحافة .

ولكن ماذا يحدث لو أسرفنا في تناول الدهون ؟

الإفراط في تناول الدهون يؤدي إلى كثير من المشاكل الصحية مثل حدوث الكبد الدهني (تشحم الكبد) الذي يسبب الخمول والكسل للجسم ، وكذلك يؤدي الإسراف إلى زيادة الكوليسترول بالدم وتصلب الشرايين والذبحة الصدرية وجلطة القلب .

ويفضل من الدهون الزيوت النباتية غير المشبعة مثل زيت دوار الشمس وزيت الزيتون ، وزيت الذرة .

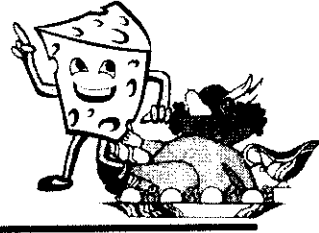
وأحب أن أوضح أن المصدر الرئيسي لدهون الجسم هو المواد الكربوهيدراتية، وليس المواد الدهنية كما يعتقد البعض .

البروتينات .. مهمة للحفاظ على نمو الخلايا وسلامة الجسم :

البروتينات مصدر مهم للأحماض الأمينية المهمة لبناء خلايا وأنسجة الجسم المختلفة .. وتساهم في تكوين الإنزيمات والهرمونات المهمة للجسم .. ولولا هذه البروتينات لتأخر النمو ، وتعرض الإنسان لكثير من المشكلات الصحية .

ولذا يجب أن يحتوى البرنامج الغذائي لعلاج النحافة على كمية وفيرة من البروتينات الحيوانية مثل لحوم الدجاج والأبقار والأغنام ، وكذلك الأسماك والألبان والبقوليات ، فهذه العناصر سوف تحافظ على نمو الخلايا والأنسجة المختلفة وتمنع تكسيرها .

كيف تفتح شهيتك للطعام؟



فى البداية .. كيف يشعر الإنسان بالجوع والشبع .. ؟

كما ذكرنا من قبل أنه يوجد بالمخ مركزان : الأول مسئول عن الإحساس بالشبع والآخر مسئول عن الإحساس بالجوع ..

وعندما يقل الطعام وتكون المعدة خاوية ، فإنه تحدث تقلصات بجدار المعدة ، وتبعث بإشارات عن طريق الأعصاب إلى مركز الجوع فيتنبه ، فيشعر الإنسان بالجوع .. هذا بالإضافة إلى أنه فى حالة قلة الطعام ، يقل السكر بالدم فيزداد التنبيه لمركز الجوع ، فتزداد الشهية لتناول الطعام ..

أما عندما يتناول الإنسان الطعام ، ويملا معدته ، ويرتفع منسوب السكر بالدم ، فإن الإشارات تنتج لتنبه مركز الشبع بالمخ ، فيشعر الإنسان بالشبع .

مشكلة (سد النفس) الأسباب والحل ..

كثيراً ما يشكو النحفاء من أنهم ليس لهم رغبة فى تناول الطعام لفترة طويلة .. وأنهم لو استمروا طوال اليوم بدون طعام ، ليس لهم قابلية للطعام .. فما هو سبب هذه المشكلة .. ؟

من المعروف أن ضعف الشهية للطعام ليس مرضاً فى حد ذاته ولكنه عرض لبعض المشاكل الأخرى وفى الحقيقة هناك أكثر من سبب قد يودى إلى (سد النفس) والإحساس بالشبع لمدة طويلة منها :

• العوامل النفسية :

فالواقع أنه أثناء الأزمات النفسية تقل الشهية لتناول الطعام .. وفى بعض الأحيان تقل بشكل خطير قد يودى بحياة المريض إلى الخطر . ويُعزى هذا إلى تأثير العوامل النفسية على مركز الشبع .

• نوع الطعام :

فتناول المواد البروتينية مثل اللحوم والبقوليات ، تعطى إحساساً سريعاً بالشبع ، ولمدة طويلة . بينما تناول النشويات والسكريات يثير الإحساس بالجوع .. أما الدهون فإن وجودها بكمية كبيرة فى الطعام يقلل من الشهية .

كما أن تناول السجائر والشاى والقهوة بكثرة يؤدي إلى فقدان الشهية لتناول الطعام . فهي تسبب بطء الهضم وبالتالي (سد النفس) .

وأحب أن أوضح هنا أن عدم الانتظام فى مواعيد تناول الطعام من شأنه التقليل من الشهية للطعام .

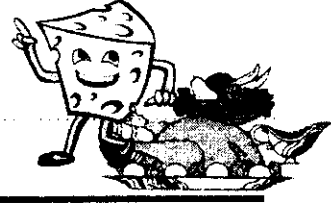
الطقس :

من المعروف أن شهية الفرد تزداد فى الجو البارد ، وتقل فى الجو الحار .. وهذا ما يفسر زيادة الوزن فى شهور الشتاء إذا ما قورنت بفصول الصيف .

الأمراض المزمنة :

مثل الدرن ، والفشل الكلوى ، وأمراض الكبد .. غالباً ما تكون مصحوبة بفقدان الشهية للطعام ونقص بالوزن .

وسائل فتح الشهية للطعام..



علاج السبب هو البداية !

الوسيلة الأولى لفتح الشهية هي البحث عن السبب (لسد النفس) ثم إيجاد الحل المناسب له ..

فلا بد من التصدي للمشكلات النفسية بالعلاج المناسب ، والبعد عن القلق والتوتر .. وقد تلجأ أحياناً إلى استخدام المهدئات مثل (التريتا زول) وغيره لعلاج القلق والتوتر .

ويجب الإقلال من تناول الشاي والقهوة .. وكذلك الإقلاع عن التدخين .. فكم من شخص زاد وزنه ، وفتحت شهيته عقب الإقلاع عن التدخين .
كما أنه من المهم إيجاد العلاج المناسب للأمراض العضوية التي تكون مصحوبة بفقدان الشهية للطعام .

سلطات وفيتامينات لفتح الشهية :

من الضروري لمن يشكو من (سد النفس) تناول فواكه الشهية من الأغذية مثل السلطات المحتوية على البصل والثوم والفلفل ، وكذلك المخللات .
ومهم لهم أيضاً ، إعداد الطعام بشكل وطريقة مشهية وفاتحة للنفس ..
ويفضل أن يتم تناول الطعام في جماعات وفي أماكن مفتوحة .. فهذا يساعد على فتح النفس .
وهناك مجموعة من الفيتامينات تساعد على فتح الشهية . مثل فيتامينات ب٢ ، ب٦ .

دواء فعال لفتح الشهية .. اسمه المشى !!

إذا كنا نستخدم الرياضة العنيفة المجهدة في علاج السمنة ، والتخلص من الوزن الزائد .. فهنا نستخدم رياضة المشى المعتدلة أو التمارين الرياضية الخفيفة ؛ لفتح الشهية لتناول الطعام .

فمن المعروف أن الرياضة تستهلك السكر الموجود بالدم .. وعندما يقل منسوب السكر بالدم، فإن الإشارات سوف تتجه لإثارة مركز الجوع بالمخ .. فيشعر الإنسان بالجوع والقابلية لتناول الطعام ..

ولذا فعليك عزيزي النحيف بمزاولة الرياضة الخفيفة ، أو ممارسة رياضة المشى المعتدل لمدة نصف ساعة قبل الوجبات الرئيسية .

أدوية فاتحة للشهية .. لعلاج النحافة :

تحتوى الصيدليات على مجموعة من الأدوية يتم تناولها قبل الطعام فتزيد الرغبة لتناول الطعام وهذه الأدوية مثل (الموسيجور) وغيره . وهناك بعض الأطباء يلجئون إلى استخدام مضادات الحساسية مثل الأفيل والتافجيل كوسيلة لفتح الشهية .

ويوجد الآن في الصيدليات بعض الأدوية الفاتحة للشهية بالإضافة إلى احتوائها على مجموعة من الأحماض الأمينية والمواد الدهنية لتساعد على فتح الشهية ، وزيادة الوزن .. ومشكلة هذه الأدوية أنها غالية الثمن .. ولا يتم تناولها إلا تحت إشراف طبي .

حكاية الأنسولين في علاج النحافة :

الأنسولين هرمون يصنع ويفرز بواسطة خلايا بيتا الموجودة بالبنكرياس في جسم الإنسان .. ويفرز الجسم منه ما يقرب من ٤٠ وحدة يومياً . وترجع أهمية هرمون الأنسولين إلى قدرته على ضبط مستوى السكر بالدم ، والمساعدة على أكسدة السكر للحصول على الطاقة .

ولقد تم تصنيع هرمون الأنسولين تجارياً عن طريق الهندسة الوراثية ، أو باستخلاصه من بنكرياس الأبقار والخنازير . حيث يتم استخدامه في علاج مرض السكر .

ولكن ما دور الأنسولين فى علاج النحافة ؟

يتم استخدام الأنسولين بحذر وتحت إشراف طبي كامل فى علاج النحافة حيث يقوم الأنسولين بالتأثيرات الآتية :

- يقلل مستوى الجلوكوز بالدم .. فينبه مركز الجوع بالمخ ، فتكون النتيجة شعوراً بالجوع أى فتحاً للشهية .. وبالتالي فهو يعالج مشكلة (سد النفس) التى يشكو منها نسبة كبيرة من النحفاء .

- يزيد من إفراز العصارة المعدية ، والحركة الدودية ، فيزيد الإحساس بالجوع ويساعد فى عملية الهضم .

- يزيد من عملية تخزين الجلوكوز على هيئة دهون .. أى يزيد من عملية تكوين الدهون بالجسم .. وبالتالي يزيد الوزن ويخلص من النحافة .

- يقلل من تكسير وتحلل بروتينات الجسم ، فيحافظ على نمو الأنسجة والخلايا .
وفائدة أخرى مهمة للأنسولين فى علاج النحافة ، وهى أنه يساعد فى سرعة وصول حامض التريبتوفان بالجسم إلى المخ ، فيساعد على سرعة تكوين مادة (السيروتونين) التى تعطى الجسم القدرة على التحمل ، فيقلل بالتالى التوتر والقلق والعصبية ويضفى على الجسم السكينة والهدوء ، لذا يتم استخدامه فى بعض حالات الاضطرابات النفسية والعصبية .

هذه الفوائد للأنسولين دفعت بعض الأطباء إلى استخدامه فى علاج النحافة ، عن طريق حقن من ٧-١٠ وحدات من الأنسولين المائى تحت الجلد قبل الطعام بربع ساعة .. والبعض يستخدم الأنسولين طويل المفعول مرة واحدة يومياً .
وأؤكد مرة ثانية أن استخدام الأنسولين يجب أن يتم تحت إشراف طبي ، مع اتباع الإرشادات والتعليمات كاملة وإلا أدى إلى كثير من المشكلات ، وقد ينتهى الأمر إلى غيبوبة نقص السكر .

وهل من الممكن استخدام الأقراص الخافضة للسكر بدلاً من الأنسولين ؟
رغم أن مفعول الأقراص الخافضة للسكر أقل من مفعول الأنسولين فى علاج النحافة ، ولكن أحياناً يتم استخدامها كوسيلة لفتح الشهية عن طريق تقليل الجلوكوز بالدم ، ويجب أن يتم هذا تحت إشراف طبي .

وماذا عن استخدام حقن زيادة الوزن ..؟

حقن زيادة الوزن ، مثل : المينابولين والديك - ديورابولين ، هي عبارة عن هرمون بناء للأنسجة anabolic steroid . ويحسن الحالة العامة للجسم . ولذا تستخدم هذه الحقن في الحالات التي يقل فيها البناء الجسمي ويزداد فيها معدل الهدم بالجسم مثل الأمراض المزمنة .. ويستخدمها أطباء العظام لتساعد في عملية التئام العظام ومسامية العظام ..

ولكن ما دور هذه الحقن في زيادة الوزن ؟

هذه الحقن تساعد في عملية فتح الشهية للطعام .. وعندما تعطى مع نظام غذائي عالي السرعات الحرارية تزيد من القدرة البنائية للجسم ، فيزداد الوزن ويتم التخلص من النحافة .

وهل لهذه الحقن مضاعفات جانبية ؟

وهل يمكن لأي شخص تناولها ؟

استخدام هذه الحقن لمدة طويلة لدى السيدات يسبب (تخانة) بالصوت ، وظهور الشعر في أماكن غير طبيعية مثل الوجه واليدين .. وقد يؤدي إلى عدم انتظام الدورة الشهرية .

كما أن هذه الحقن قد تؤدي إلى الإغلاق الكردوسي^(١) المبكر ، فتعوق عملية النمو لدى الأطفال .

ومن مضاعفات هذه الحقن أيضا أنها تؤدي إلى انخباس السوائل بالجسم .

وما الجرعة اللازمة من هذه الحقن ؟

تعطى حقنة كل أسبوع أو ثلاثة أسابيع حسب نوع الحقنة وحسب تشخيص الحالة . ويجب ألا يتم إعطائها إلا تحت إشراف طبي ..

(١) نسبة إلى الكردوس ، وهو كل عظمين التقيا في مفصل مثل : المنكبين والركبتين .

سلطات لفتح الشهية ..

تعتبر السلطات من أهم فواتح الشهية الطبيعية على موائد العالم .. وبالإضافة إلى تأثيرها في إثارة الشهية ، فهي تحتوى على مواد ذات نكهة طبيعية تزيد من إفرازات الإنزيمات الهاضمة فتساعد على الهضم..

هذا بجانب احتوائها على العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية الفاتحة للشهية، والمهمة للجسم .

ويستخدم فى إعداد السلطات أنواع عديدة من الأغذية مثل : الطماطم والبصل والثوم والخيار والفلفل الأخضر والمقدونس والجزر والخس ، والبنجر والخرشوف والكرنب والزيتون .. وفى بعض الأحيان يضاف إلى السلطة بعض المواد المشهية مثل : الخل- التوابل - الزيوت النباتية والليمون ، وأحياناً يضاف لها الصلصات المختلفة مثل الصلصة الحريفة أو المايونيز أو الصوص المتبل .. كل هذا من أجل أن تكون مشهية وتساعد على الهضم .

الطماطم .. عنصر أساسى فى السلطات والصلصات المشهية :

تشكل الطماطم المادة الرئيسية فى عمل السلطات والصلصات المشهية .. فهي تفيد فى هضم الأطعمة النشوية واللحوم وبعض الخضراوات .. هذا بالإضافة إلى غنى الطماطم بفيتامين (أ ، ج ، ب ١ ، ب ٢ ..) ، ومجموعة من الأملاح المهمة للجسم عامة .

وبالإضافة إلى أنواع السلطات التقليدية التى تشارك فيها الطماطم ، هناك عدة أنواع من الصلصات تصنع منها مثل :

الصلصة الحريفة ..

وهى نوع من الصلصة يوضع على اللحوم المشوية ، وبعض الخضراوات والأطعمة الأخرى .. فتساعد على فتح الشهية بشكل ملحوظ ..

ويتم إعداد الصلصة كما يلى :

يتم اختيار الطماطم الناضجة - وتغسل جيداً ، ويزال منها الأجزاء غير

المرغوب فيها .. ثم تصفى وتحضر لعمل الصلصة الحريفة ..

المقادير :

- كيلو طماطم (وتحضر كما سبق)
- كوب خل .
- بصلة كبيرة
- ٥ فصوص ثوم
- قليل من الملح و الشطة
- ٣ قرون قرنفل
- ملعقة صغيرة فلفل أسمر .
- ملعقة كبيرة سكر .

الطريقة :

- يخلط عصير الطماطم بالبصل والثوم الناعم ، وترفع على النار حتى يتكون مزيج غليظ .

- يصنى الخليط بواسطة منخل .

- يغلى الخل مع البهارات لمدة ١٠ دقائق ، ثم يضاف إلى خليط الطماطم بالبهارات مع السكر .. ثم يرفع على النار حتى يغليظ ، ويعبأ فى زجاجات معقمة .
وتحفظ لحين استخدامها لتغطية المأكولات المشوية والأسماك والسلطات فتعطى الشكل والطعم المقبول اللذيذ .

□ الباذنجان فى صنع السلطات اللذيذة ..

يتميز الباذنجان بأن له نكهة مرغوبة ، و مذاقا طيبا ..ولكن يعيب الباذنجان أن سرعته الحرارية منخفضة ، وقليل القيمة الغذائية .. ولذا يفضل أن يضاف إليه بعض المواد الغذائية الأخرى لتدعيم قيمته الغذائية ، والحصول منه على نكهة ألذ وأطعم .. ومن الأكلات الشعبية الشهيرة والتي لها أثر فعال فى فتح الشهية سلطة (الباباغونج) والتي يستخدم فيها الباذنجان مع الطحينة ..

□ البابا غنوج :

المقادير:

- ١/٢ كجم باذنجان أسود كبير
- ٣ ملاعق زيت
- ١/٢ كوب طحينة بيضاء
- مقدونس مفري
- ٤ ملاعق خل
- ٣ فصوص ثوم
- قليل من الملح والفلفل والشطة (حسب الطلب)

الطريقة:

- يشوى الباذنجان ، ويهرس ناعماً بعد التقشير .
- يطحن الثوم مع الملح والفلفل ويضاف إلى الطحينة البيضاء .
- يضاف الباذنجان المهروس إلى الطحينة مع قليل من الشطة .
- يقلب الخليط ويزين بالمقدونس .
- ولا ننس أن الباذنجان المقلى والمضاف إليه الثوم المحمر والخل ، وعصير الطماطم أحياناً ، من فواتح الشهية الجيدة .

□ الطحينة .. وصلصات مشهية لعلاج النحافة ..

من المعروف أن الطحينة ينم صنعها من السمسم ، ويتم استعمال الطحينة فى كثير من المأكولات الشرقية الشعبية كمادة مشهية ومغذية .
ومن الممكن استخدام الطحينة مع الثوم والفلفل والكمون والخل فى إعداد صلصات فاتحة للشهية كما يلى ..

□ صلصة الطحينة الشهيرة .. على مائدة النخفاء ..

المقادير:

- نصف كوب طحينة
- عدد ٣ فصوص ثوم مهروس
- فلفل + كمون + ملح
- عدد ٤ ملاعق ماء
- ٤ ملاعق خل + زيت

الطريقة :

- يتم مزج الطحينة جيدًا بالماء الفاتر والخل .
- يضاف الثوم والكمون والملح والفلفل إلى الطحينة مع التقليب جيدًا حتى نحصل على القوام المطلوب .
- يوضع على الخليط الزيت والمقدونس المفري .

□ صلصة الحمص بالطحينة لزيادة الوزن :

الحمص من البقوليات التي تحتوى على نسبة ٢٤% بروتين ، بالإضافة إلى ٩,٥% مواد دهنية بالإضافة إلى نسبة من أملاح الكبريت والفوسفور والفلور والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد ..
والمائة جرام من الحمص تمد الجسم بما يقرب من ٣٠٠ سعر حرارى ، لذا يفضل تناوله للراغبين فى زيادة أوزانهم .. ومن الممكن استخدام الحمص مع الطحينة فى إعداد صلصة فاتحة للشهية ، وذات قيمة غذائية عالية .

المقادير :

- ١/٤ كجم حمص حصى .
- ١/٢ ملعقة بيكربونات صودا .
- كمون - ملح - مقدونس مفريّ .
- ٦ فصوص ثوم مهروس .
- ١/٤ كوب خل .
- ١/٢ كوب عصير ليمون .

الطريقة

- يتم نقع الحمص بعد التنقية ليلة كاملة فى الماء .
- يصفى ، ثم يضاف إليه ماء جديد والكربونات ويرفع على النار .
- بعد النضج يهرس الحمص ، أو يضرب بالخلاط .
- يضاف الملح والكمون والثوم المدقوق والخل والليمون إلى الطحينة ويتم التقليب جيدًا .
- يضاف الخليط السابق إلى الحمص المطحون .
- يوضع الخليط فى أطباق ، ويزين بالمقدونس والزيتون .

□ الزبادى .. وسلطات ذات قيمة غذائية عالية !!

الزبادى من الأغذية الغنية بالكالسيوم والبروتينات .. ولبن الزبادى غذاء ممتاز لتهدئة الأعصاب المتوترة ، ولذا كانت النصيحة لمرضى الضغط العالى ، والنحفاء العصبيين بالمواظبة على تناول الزبادى .

ويحتوى الزبادى على أنواع عديدة من البكتريا النافعة ، والمطهرة للجهاز الهضمى .

ومن المميزات الأخرى للزبادى ، والتي تفيد فى علاج النحافة ، أنه يساعد على الهضم ، وترطيب المعدة ، وملين ويمنع الإمساك ..

ولهذا كانت المناداة بأن تحتوى مائدة النحفاء على سلطات الزبادى ، ومن أهم هذه السلطات :

□ سلطة الزبادى بالخيار :

المقادير :

- كوب زبادى .
- ١/٤ كجم خيار .
- فصان من الثوم .
- ملعقة مقدونس مفرى .
- ملح .
- قليل من الفلفل .

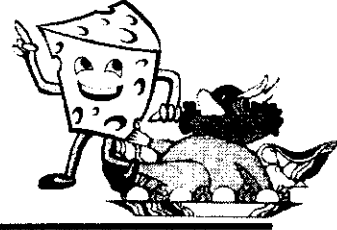
الطريقة :

- يقشر الخيار ، ويقطع إلى قطع متوسطة ، ويوضع فى مصفاة مع رشه بالملح، وتركه حتى يصفى ماؤه .
- يضاف الثوم المدقوق والفلفل إلى الزبادى مع التقليب .
- تضاف قطع الخيار والملح إلى الزبادى مع رش المقدونس .

القيمة الغذائية :

يلاحظ في هذه السلطة احتوائها على الخيار ، الذى يحتوى على فيتامين ا ، ب ، ب٢ بالإضافة إلى حمض النيكوتينك وجميعها تعمل على تهدئة الأعصاب المضطربة .. كما أنها تفيد فى عملية الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائى للأطعمة فى الجسم .. وكلها ميزات أحوج ما يكون لها المصابون بالانحافة المتوترون وفاقدو الشهية .

أغذية عجيبة لعلاج النحافة



الخميرة التي لا تخطئ في العلاج ..

يعتبر كثير من أطباء التغذية أن الخميرة من أكبر الاكتشافات الغذائية في هذا العصر .. فهي تحتوى على أكثر من اثني عشر فيتاميناً مختلفاً ، وستة عشر حمضاً أمينياً مهماً ، وأربعة عشر معدناً جوهرياً .. وما خفى كان أعظم !

ولماذا الخميرة للنحفاء .. ؟!

من المعروف أن الخميرة من أغنى المصادر بفيتامين ب المركب ، وخاصة فيتامين ب ٦ ، الذى يلزم المصابين بالنحافة ليحافظوا على سلامة وهدوء أعصابهم مع زيادة الشهية للطعام .

كما أن الخميرة تحتوى على قدر كبير من الأحماض الأمينية المهمة للنمو وتجديد الأنسجة وبالتالي تساعد على نمو الجسم وتجديد الخلايا .

كما ذكرنا من قبل أن الخميرة تحتوى على الحامض الأمينى (التربتوفان) الذى يزيد من إنتاج مادة (السيروتونين) التي تزيد القوة لتحمل الانفعالات والمصاعب ، مما يضيف على الجسم الهدوء والسكينة وهذا ما يحتاج إليه المصابون بالنحافة والعصبيون .

هذا بالإضافة إلى أن ملعقة الخميرة تمد الجسم بمقدار ٨٠ سعراً حرارياً . بعد هذا يتضح لك أن الخميرة لها أكثر من فائدة في علاج النحافة .. ولذا يجب أن تكون الصديق الدائم للمصابين بالنحافة .. على أن يتم تناول ملعقة عقب كل طعام مباشرة .

وكيف يتم تناول الخميرة .. ؟

- نظراً لأن الخميرة لها طعم غير مستساغ ، فإن كثيراً من الناس لا يقبل على تناولها .. للتغلب على هذه المشكلة من الممكن إذابة الخميرة في كوب من اللبن أو عصير الطماطم أو عصير الكرفس ثم يتم تناولها وبهذا يقل طعمها غير المستساغ .

وهناك البعض الذى يذيب الخميرة فى العسل الأسود لزيادة سرعاتها الحرارية ، والتغلب على طعمها غير المقبول .

العسل الأسود .. غذاء جيد فأقبل عليه ..

للعسل الأسود قيمة غذائية عالية ، فهو يحتوى على نسبة كبيرة من فيتامينات ب الكامل ، والذى يساعد على فتح الشهية ، وهدوء الأعصاب ، كما يفيد فى علاج الاضطرابات الهضمية .. وما أحوج النحفاء إلى هذه الفوائد .
- والعسل الأسود من أغنى الأغذية بمركبات الحديد الضرورية لعلاج فقر الدم الذى يصيب نسبة ليست صغيرة من النحفاء .

- هذا بالإضافة إلى أن المئة جرام من العسل الأسود تمد الجسم بما يقرب من ٢٣٠ سعراً حرارياً .. وهى نسبة عالية من السعرات تساعد فى زيادة الوزن ولزيادة القيمة الغذائية للعسل الأسود يضاف إليه الطحينية الغنية بالزيوت والبروتينات والنشويات ، بالإضافة لاحتوائها على نسبة كبيرة من الكالسيوم والفوسفور ، و بذلك تدعم العسل الأسود بالزيوت والبروتينات والفوسفور وتزيد من استفادة الجسم بالكالسيوم .

العسل الأسود .. وأغذية مهمة لعلاج النحافة ..

- بالإضافة إلى الاستفادة من العسل الأسود كغذاء بمفرده ، من الممكن استخدامه فى تحلية كثير من الأطعمة والحلويات والألبان .. ومن الممكن أيضاً استخدامه فى صناعة بعض الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية ، والسعرات الحرارية المرتفعة ، ومن أمثلة هذه الأغذية :

الحلبة المعقودة (حلبة بالعسل) :

الغذاء الذهبى لزيادة الوزن

تعتبر الحلبة بالعسل أو كما يسمونها (الحلبة المعقودة) من الأغذية المهمة للباحثين عن زيادة أوزانهم والتخلص من نحافتهم .. فهى تحتوى على العسل الأسود بفوائده الكثيرة وسعراته الحرارية الكثيرة ، بالإضافة إلى الحلبة والمغات

والمكسرات والسمسم والفول السوداني والزيوت وجميعها ذات سرعات حرارية مرتفعة جدًا ، وتزيد الوزن بشكل ملحوظ .. بالإضافة لقيمتها الغذائية العالية .

ولكن كيف تصنع الحلبة المعقودة ؟

من الممكن إعداد الحلبة بالمنزل بالطريقة الآتية :

المقادير :

- ٤ كيلو عسل أسود .
- ١/٢ كيلو حلبة ناعمة .
- ١/٤ كيلو دقيق
- ١/٤ كيلو زيت .
- مغات (١/٨) كيلو
- سمسم وسوداني ومكسرات .

الطريقة :

- نقدح الزيت جيدا ثم يضاف إليه الدقيق بالتدريج حتى يصير لونه أحمر . ثم نضيف العسل الأسود بالتدريج مع التقليب .
- يستمر العسل لمدة ١٠ دقائق على النار ، ثم تضاف الحلبة والمغات الناعم على أجزاء مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام ثم ترفع من على النار .
- يحمر السوداني والسمسم بقليل من الزيت ثم نضيفه إلى الخليط ويقلب .
- يضاف الزيت على الوجه لزيادة السرعات الحرارية ، وليصبح طعمها ألذ .
- تترك حتى تبرد ثم تؤكل فتمد الجسم بسرعات حرارية مرتفعة جدا .

المبروكة .. أو مربى حبة البركة ..

تعد المبروكة كالحلبة المعقودة ولكن تستبدل الحلبة ببذور حبة البركة المطحونة والناعمة .. وكلنا يعرف فوائد حبة البركة في زيادة مناعة الجسم وعلاج كثير من الأمراض ، وإعطاء الجسم القوة والنشاط والحيوية ..

والحلبة المعقودة ومربى حبة البركة متوافرة في السوبر ماركت ومحلات العطارة الكبيرة .. والبعض يسميها (المفقة) أو (مربى خرز البفر) بعد إضافة (

الحبة الخضراء) إليها .. وهى تعتبر من أغنى الأغذية بالسعرات الحرارية وبالتالي تساعد فى زيادة الوزن بشكل ملحوظ ..

البلبلة .. وفوائد متعددة ..

البلبلة من الأكلات اللذيذة ، والغنية بكثير من العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم .. فتحتوى على القمح (الغلة) الغنية بفيتامين ب ١ ، ب ٦ ، ب ٢ ، وعلى فيتامين (هـ) .. كما تحتوى على نسبة من الحديد والكالسيوم وهذه العناصر جميعاً يحتاج إليها المصابون بالانحافة ، لفتح شهيتهم وتهدئة أعصابهم .

وتحتوى البلبلة أيضاً على اللبن الغنى بالبروتينات والدهون والفيتامينات والأملاح المتعددة . ومن الممكن استخدام اللبن المكثف عالى السعرات بدلاً من اللبن العادى .

وعندما يضاف إلى البلبلة البشّر والزبيب والمكسرات تصبح سعراتها الحرارية مرتفعة جداً ، ولذا تعتبر البلبلة من الأغذية المهمة للمصابين بالانحافة ، والراغبين فى زيادة أوزانهم .

العاشوراء .. وسعرات أكثر وأكثر..

العاشوراء من الأغذية التى يدخل فى صناعتها الغلة أو القمح أيضاً .. ولها مميزات البلبلة ولكن سعراتها الحرارية أعلى . ويتم إعداد العاشوراء كما يلى :

- ٤ أكواب من السكر .
- ٣ أكواب (غلة) مبشورة .
- ١/٢ كوب نشأ .
- لبن .
- مكسرات وزبيب .

طريقة التحضير :

- يغسل القمح جيداً ، ويوضع على النار بالماء حتى يغلى ، ثم تهدئ النار حتى ينضج تماماً .
- يذاب السكر فى اللبن مع النشأ، ويوضع على القمح مع التقليب الجيد حتى تلف .
- ترفع من فوق النار، وتصب فى أطباق وترش بالمكسرات وتوضع فى الثلاجة لحين الأكل .

الغذاء الملكي لعلاج النحافة !!

الغذاء الملكي أو ما يعرف بغذاء ملكات النحل ، هو سائل تفرزه شغالات النحل لكي تتغذى عليه الملكات .. ويعتبر هذا الغذاء غنياً بالفيتامينات المختلفة والبروتينات ، ونسبة من الدهون والمواد الكربوهيدراتية ، وكذلك الأملاح المهمة . لذا يعتبر الغذاء الملكي غذاء جيداً للباحثين عن شهية مفتوحة ، وزيادة في أوزانهم ، والتمتع بالنشاط والحيوية والصحة ..

هذا بالإضافة إلى فائدة الغذاء الملكي في علاج حالات الضعف العام وحالات الأنيميا ، وحالات الضعف الجنسي ، حيث يساعد الغذاء الملكي في زيادة القدرة الجنسية لدى الذكور . ويفضل تناول الغذاء الملكي مع عسل النحل ، ويتم هذا بإضافة ٥ جرامات من الغذاء الملكي إلى كيلو عسل نحل ، ويتم تناول ملعقة أو اثنتين يوميًا منه . ومن الممكن تناول ٥٠ ملليجرام يوميًا من الغذاء الملكي مباشرة لمدة شهرين .

عسل النحل بالمكسرات ..

من منا لا يعرف فوائد عسل النحل الكثيرة ، ويكفى أن القرآن اعتبره شفاء للناس وحشاً على تناوله الرسول صلى الله عليه وسلم ..

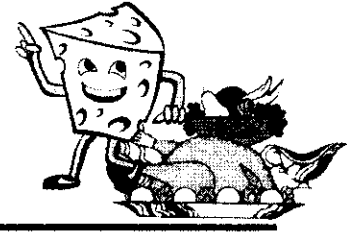
- فهو يحتوى على كثير من المعادن والفيتامينات .. ولذا يوصف لعلاج الضعف العام والهزال ، وسوء التغذية عند الأطفال .

- سهل الامتصاص من الأمعاء .. ويمنح الجسم الطاقة اللازمة بسرعة ، ولهذا يوصف للرياضيين الذين يستهلكون الكثير من القوى ويحتاجون إلى هدوء الأعصاب .

- وملعقة من عسل النحل تحتوى على ما يقرب من ٦٠ سعرًا حراريًا ، ولذا يستخدم في زيادة الوزن وعلاج النحافة إذا تم تناول ملعقة كبيرة أو اثنتين صباحًا أو مساءً .

- وتضاف المكسرات والسوداني إلى عسل النحل لتزداد قيمته الغذائية وترتفع سرعته الحرارية بشكل ملحوظ .. وملعقة أو اثنتين من هذا الخليط تساعد على زيادة الوزن في أقصر وقت .

مع هذه المشروبات .. وداعا للنحافة



مشروب الحلبة الناعمة ..

- يقول رسول الله صلى عليه وسلم : (استشفوا بالحلبة)^(١) فالحلبة غنية بالبروتينات والنشويات والفوسفور بالإضافة لبض المواد الدهنية ويتم استخدام الحلبة لفتح الشهية ، ولتسمين الجسم .. ولا يوجد نظام غذائي لعلاج النحافة يخلو من وجود مشروب الحلبة .

- ويتم إعداد مسحوق الحلبة باستخدام السمن ، ويضاف إليها المكسرات والسمسم ، فتعطى سعرات حرارية عالية ، وتزيد الوزن بشكل ملحوظ وتساعد فى علاج حالات فقر الدم .

- وتستخدم الحلبة أيضا فى عدة وصفات مجربة لزيادة الوزن تم ذكرها فى باب الأعشاب ..

المغات (المحوج) لزيادة الوزن :

مشروب المغات الشهير ، والذي اعتدنا إعداده للسيدات عقب الولادة ، يحتوى على خليط من مواد ذات قيمة غذائية عالية ، وسعرات حرارية مرتفعة تهتم الباحثين عن زيادة أوزانهم ، وهذه المواد مثل الكركم الفاتح للشهية ، والمساعد على الهضم والسمسم الغنى بالدهون والبروتينات ، والحبهان الفاتح للشهية ، والمحلب المهضم للمواد النشوية .. ومواد أخرى عديدة تجعل من مشروب المغات قيمة غذائية عالية ..

(١) زاد المعاد ج / ٤ ، الطب النبوى ص ٢٣٢ ، وانظر أيضا الفوائد المجموعة للشوكاني ص ١٦٤

- وعادة يتم تحمير المغات بالسمن ويضاف إليه السمسم والسودانى والمكسرات لزيادة قيمته الغذائية والسعيرية .. وهذا ما يدفع السيدات إلى تناوله عقب الولادة لاستعادة نشاطهن وتقوية وزيادة أجسامهن .
وما أشد حاجة الباحثين عن زيادة أوزانهم إلى المواظبة على تناول مشروب المغات المفيد والغنى بالمواد الغذائية .

□ كيف تصنع المغات (المحوج) :

المقادير :

- ٢ ملعقة سمن .
- ملعقة سمسم صغيرة .
- كوب ماء .
- ٢ ملعقة مغات محمص . - مكسرات .

التحضير :

- يقدح السمن على النار ويحمر فيه السمسم والسودانى والمكسرات تحميرا خفيفا .
- يضاف المغات ، ويقرب على النار الهادئة حتى الاحمرار .
- يرفع من على النار ، ويضاف إليه الماء تدريجيا مع التقليب المستمر ، ويحلى بالسكر .
- يرش عليه البندق وجوز الهند المبشور لزيادة قيمته الغذائية والسعيرية .

السحلب ..

السحلب هو من المشروبات التى يتم استخلاصها من جذور أحد النباتات العشبية ويحتوى السحلب على مواد سكرية وغروية كما يحتوى على بروتين وزيت طيار وبعض الأملاح المعدنية ..
والسحلب من المشروبات التى اعتاد الناس تناولها فى فصل الشتاء .. حيث يضاف له المكسرات والسودانى والسمسم ، لتزاد سعراته الحرارية ويمد الجسم بطاقة حرارية كبيرة .

مشروب الكاكاو ..

- يحتوى الكاكاو على سكريات و مواد دهنية وبروتينية إلى جانب بعض الأملاح المعدنية .

- ومشروب الكاكاو من المشروبات المغذية والمقوية ، وعندما يضاف إليه اللبن يصبح ذا قيمة غذائية عالية نظرا لاحتوائه على ٥٠ % من الدهون وارتفاع سعرته الحرارية ، يتم استخدام مشروب الكاكاو باللبن فى البرامج الغذائية للذين يشكون من النحافة وضعف الشهية للطعام .

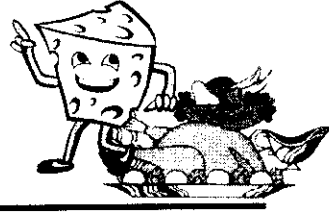
- ويتم صناعة أنواع عديدة من الشيكولاتة باستخدام الكاكاو والزبد ومن المعروف أن للشيكولاتة سعرات حرارية عالية جدا ، بالإضافة لاحتوائها على مادة (التؤبرومين) المعروف عنها أنها تزيد الشهية لتناول الطعام .. وكم من سيدة سبب لها تناول الشيكولاتة سمنة وزيادة فى الوزن .

عصير العنب :

- يعتبر عصير العنب من أغنى العصائر فى مركبات الحديد التى تدخل فى تكوين الدم .. والكالسيوم الذى يدخل فى تكوين العظام .. بالإضافة لاحتوائه على مقادير عالية من المواد السكرية سهلة الهضم والامتصاص .

- وينصح عالم التغذية الدكتور (كارليه) بإعطاء عصير العنب باستمرار للمصابين بالنحافة الزائدة ، والمصابين بإعياء شديد .





علام النحافة بالتسالى ..

هناك بعض الأطعمة اعتاد كثير من الناس تناولها فى أوقات الفراغ والفسح ، وأمام التلفزيون وأثناء التسالى .. وهذه الأطعمة لها قيمة غذائية وسعيرية عالية .. ويجب أن تكون الصديق الدائم للباحثين عن زيادة أوزانهم .. وهذه الأطعمة مثل :

القول السودانى ..

- يتميز القول السودانى بأن له قيمة غذائية عالية .. فهو يحتوى على قدر من البروتينات والدهون والمواد الكربوهيدراتية ، مع عدد كبير من المعادن والفيتامينات المهمة وبكمية كبيرة .

ولماذا القول السودانى للنحفاء .. ؟

- يتميز القول السودانى بأن به نسبة عالية من الزيوت والدهون التى تعطى الجسم سرعات حرارية عالية .. فتساعد على زيادة الوزن .
- يحتوى على الماغنسيوم ، الشهير فى منح هدوء الأعصاب ، وتقليل التوتر العضلى والعصبى .. وبالتالي يقلل من استهلاك السرعات الحرارية وتكسير الدهون .
- وبالقول السودانى نسبة عالية من معدن الحديد الذى يحتاجه نسبة كبيرة من المصابين بالنحافة ، والذين يشكون من فقر الدم ونقص الحديد .
- أيضا يحتوى على مجموعة كبيرة من الفيتامينات ، وخاصة البيوتين والنياسين وفيتامين ب ٦ .. وهى فيتامينات فاتحة للشهية ، ومساعدة على الهضم .
- هذا بالإضافة إلى مجموعة أخرى من الفيتامينات ، والأملاح المهمة لسلامة الجهاز العصبى ، ومنع سقوط الشعر ، وتأخير الشيب المبكر ، وتقوية الذاكرة ..
- وبهذا نجد أن للقول السودانى فوائد متعددة .. وإذا كنا ننصح بعدم تناوله للسمن ، فإننا هنا ننصح بتناوله وباستمرار للنحفاء ، فى أوقات التسالى ، إما بمفرده أو مضافا إلى المشهيات والحلويات الأخرى .

- وجدير بالذكر أن أذكر هنا أن اللب الأسود من المسليات عالية السعرات ، ويفضل المواظبة على تناوله .

المكسرات ..

يقصد بالمكسرات اللوز والجوز والبندق والفسق .. وهذه المكسرات عامة تحتوى على سعرات حرارية مرتفعة ، لما بها من نسبة عالية من الزيوت والدهون تبلغ ٦٨% من وزنها فى المتوسط ، فتساعد وبشكل ملحوظ فى زيادة الوزن .

- كما تحتوى على نسبة من البر وتينات والأملاح المعدنية مثل الفوسفور الذى يفيد فى تنبيه المخ والجهاز العصبى ، هذا بالإضافة إلى احتوائها على فيتامينات ب، ج .

- وينصح الراغبون فى علاج نحافتهم بالتسالى بهذه المكسرات أو بإضافتها للحلويات والجاتوهات والبليلة والأطعمة الأخرى .

الجيلاتى (الآيس كريم) ..

- الجيلاتى من الأصناف المحببة للجميع ، ويتم تناولها فى أوقات التسالى والفسح.

- ومن الممكن إعداد الآيس كريم بالمنزل حيث يصبح ذا قيمة غذائية عالية وسعرات مرتفعة ، فيستفاد منه فى زيادة الوزن .

كيف تصنع جيلاتى علاج النحافة ؟

جيلاتى النحافة هو نوع من الآيس كريم ، يتميز بأن سعراته الحرارية عالية جدا .. وبالتالي يساعد فى زيادة الوزن .

المقادير :

- ٢ كوب لبن
- ٢ بيضة .
- ١ كوب سكر سنتر فيش
- ١ ملعقة كبيرة كورن فلور .
- ٤ ملاعق شيكولاتة مذابة فى قليل من اللبن (على حمام دافئ) .

- مكسرات وسودانى . - ١/٢ ملعقة فانيليا .

- ١ كوب كريمة لبانى .

الطريقة ..

- يمزج الكورن فلور بقليل من اللبن البارد (نفس المقدار) .

- يغلى باقى اللبن ويحلى بالسكر ، ويصب فوق الكورن فلور مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى يغلى .

- يخفق البيض ، ويضاف إليه الشيكولاتة المذابة فى اللبن .

- يضاف البيض والشيكولاتة إلى المزيج السابق فور رفعه على النار مع التقليب الجيد .

- يترك حتى يبرد ، مع الخفق من وقت لآخر بمضرب السلك ، وتضاف الفانيليا

- تخفق الكريمة اللباني قليلا ، ثم تضاف للخليط السابق مع التقليب .

- تتلج قليلا ، ثم يضاف لها المكسرات ، ثم يستكمل تتليجها .

- يترك الأيس كريم لمدة ١٠ دقائق خارج الثلاجة .. ثم يقدم ، وذلك للحصول على طعم أفضل .

الخشاف ..

طبق الخشاف من الأغذية المشهورة .. والتي تقدم فى شهر رمضان المعظم . ولطبق الخشاف قيمة غذائية ، وسعرات حرارية عالية ، قد لا يعادلها أى غذاء آخر .. ونصيحتهى الدائمة للنحفاء بالمواظبة على تناول طبق الخشاف بين الوجبات أو فى أوقات التسالى والفراغ .. وعليهم ان يجعلوه الضيف الدائم فى ثلاجاتهم لتناوله من آن لآخر ..

طريقة إعداد طبق الخشاف على السعرات ..

المقادير:

- ١٠ وحدات بلح جاف مقطع

- ١٠ وحدات قراصيا .

- ١٠ وحدات مشمشية .
- ٥ وحدات تين جاف .
- ١/٢ كوب زبيب .
- سكر للتحلية .
- عصير ليمون .
- ملعقة صغيرة من ماء الورد .
- قطع صغيرة من المكسرات والسوداني والبشر .

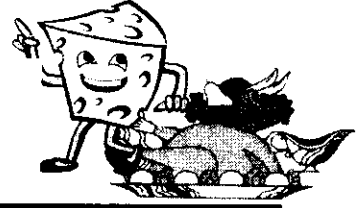
الطريقة:

- توضع القراصيا والمشمشية والزبيب والبلح والتين والسكر فى إناء ويغلى بالماء ، ويرفع على النار حتى يلين تماما .
- يضاف عصير الليمون وماء الورد ، ويترك ليبرد ثم يوضع فى الثلاجة .
- يصب فى أطباق الخشاف ويزين الوجه بالمكسرات وأحيانا بالكريمة .

سلطة الفواكه ..

- من المستحب أيضا فى أوقات الفراغ والتسالى تناول طبق من سلطة الفواكه اللذيذ الشهى ، والذى يحتوى على مجموعة من الفواكه المحلاة بالشراب السكرى ..
- ويتم إعداد سلطة الفواكه باستخدام مجموعة من الفواكه مثل : التفاح - الموز - الكمثرى - الجوافة - الفراولة - الأناناس - التين - البلح .
- ويتم غسل هذه الفواكه ، وتجهز وينزع منها البذور أو النواة إن وجدت وتقطع قطعاً صغيرة .
- وترص الفواكه المقطعة فى طبق التقديم ، ويصب عليها الشراب السكرى البارد ، وتوضع فى الثلاجة وتقدم باردة.
- ويتم إعداد الشراب السكرى بإضافة السكر إلى الماء ويرفع على النار ويقلب حتى يذوب السكر جيداً ، ويترك ليغلى لمدة خمس دقائق ، ثم يضاف إليه عصير الليمون ويترك ليبرد .

المربى .. غذاء جيد لعلاج النحافة !!



تعتبر المربى عامة فى مقدمة الأغذية الضرورية فى إمداد الجسم بالسعرات الحرارية العالية ، وزيادة الوزن ، وفى نفس الوقت تبعث الحيوية والنشاط .
- وتتمتع المربى بأن بها نفس ميزات الفاكهة التى تصنع منها ، بالإضافة إلى أن سعراتها الحرارية عالية جدا .

- ودائما ينصح أطباء التغذية المصابين بالنحافة ، بتناول المربى فى وجبة الإفطار أو العشاء ، وأحيانا ينصح بإضافة القشدة للمربى لزيادة سعراتها الحرارية ولجعلها مشهية ولذيذة .

- وهناك أنواع من المربيات تتميز بأن سعراتها الحرارية عالية جدا .. وتناولها باستمرار ولمدة طويلة يزيد الوزن بشكل ملحوظ .. ومن هذه المربيات :

مربى التين .. سعرات عالية وقيمة غذائية كبيرة ..

التين من الفواكه التى أقسم الله بها فى القرآن (والتين والزيتون)^(١) ويعتبر التين من أغنى مصادر فيتامين (ا) و(ب) و(ج) بالإضافة إلى نسبة كبيرة من المواد المهمة فى بناء خلايا وأنسجة الجسم المختلفة .

كما يحتوى التين على نسبة كبيرة من السكر قد تصل إلى ٢٠ % من وزنه والمئة جرام من التين تمد الجسم بأكثر من ٧٠ سعرا حراريا وترتفع هذه النسبة إلى ٢٦٥ سعرا حراريا فى التين الجاف .

- ولذا تعتبر مربى التين من المربيات عالية السعرات الحرارية ، وذات قيمة غذائية مفيدة لمرضى النحافة .

إعداد مربى التين لعلاج النحافة ..

المقادير :

- ٣/٤ كيلو سكر سنترفيش .

- ١ كيلو تين .

(١) سورة التين : آية - ١

٢- ملعقة كبيرة من عصير الليمون . - مكسرات .

الطريقة :

- يغسل التين ويقشر باحتراس .. ويقطع الى قطع متوسطة .
- يوضع التين المقطع فى إناء زجاجى .. طبقة تين مع طبقة سكر ويترك لمدة ثلاث ساعات .
- يرفع على نار هادئة ، ويقلب بخفة حتى يتم ذوبان السكر .
- يترك ليغلى على النار ، ثم يضاف إليه عصير الليمون ويترك على النار حتى ينضج التين .
- من الممكن إضافة القرنفل ، أو القرفة إلى المربى .
- ترفع المربى من على النار وتترك حتى تبرد .
- تعبأ فى أوان زجاجية معقمة وجافة ، وتحفظ فى مكان بارد يضاف عليها عین الجمل أو المكسرات والسودانى لزيادة سعراتها الحرارية ولتصبح ألد وأطعم ..

مربى البلح .. غذاء مثالى لزيادة الوزن ..

- كيلو البلح يمد الجسم بما يقرب من ثلاثة آلاف سعر حرارى ، بالإضافة لاحتوائه على نسبة من الأملاح مثل فيتامين ا ، ب ، ، ب٢ ..
- وكذلك على نسبة من الأملاح مثل الفوسفور والكالسيوم والحديد .. وهى من الأملاح المهمة للجسم وخاصة فى حالة النحافة .
- ومن مميزات البلح المهمة ، أنه يهدئ الأعصاب ، ويضفى السكينة والطمأنينة على الجسم .. وما أشد احتياج النحفاء إلى هذه المميزات .
- واستخدام البلح فى إعداد المربى ، يزيد من سعراته الحرارية ، وكذلك يزيد من قيمته الغذائية .. فيصبح غذاء مثاليا لزيادة الوزن ، وخاصة إذا أضيف لهذه المربى القشدة والمكسرات والفول السودانى ..

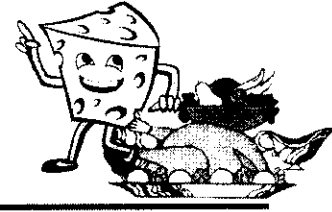
مقادير مربى البلح :

- كيلو بلح سمانى .
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون .
- ٣/٤ كيلو سكر سنترفيش .
- لوز مقشر أو فول سودانى .
- قرنفل .

الإعداد :

- يغسل البلح ويقشر ، ويوضع فى ماء ممزوج بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه .
- يغسل البلح من الماء ويشطف جيدا .
- يسلق فى قليل من الماء على نار هادئة لمدة ½ ساعة حتى النضوج
- يرفع البلح من ماء السلق ، وينزع النوى ، ويوضع بدلا من النواة لوز أو فول سودانى .
- يذاب السكر فى كوب من (ماء سلق البلح) ويضاف إلى عصير الليمون ويوضع على نار هادئة ، حتى يغلظ قوامه .
- يضاف البلح إلى المحلول ، ويترك على نار هادئة حتى يتم نضج المربى مع التقليب المستمر .
- تعبأ المربى وهى ساخنة فى برطمانات جافة ومعقمة ومحكمة .





البطاطس .. صديقة النحفاء ..

أطباق البطاطس من الأطباق التى لا يخلو منها منزل ، والشرقيون عامة والمصريون خاصة يبرعون فى إعداد أطباق البطاطس المختلفة ، وهناك أكثر من ٥٠ صنفاً متنوعاً من هذه الأطباق شهية ولذيذة .. يقبل عليها الكبار والصغار .

وتعتبر البطاطس من أغنى الخضراوات بالطاقة الحرارية ، نظراً لاحتوائها على كمية كبيرة من النشويات ، بالإضافة إلى البروتينات والأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد وفيتامين (ج) و(ب) .

ولا يوجد نظام غذائى لعلاج النحافة لا يحتوى على صنف من أصناف أطباق البطاطس المختلفة .

ونظراً لأن البطاطس بمفردها لا تعتبر غذاء كاملاً فهناك أكثر من طريقة لإعداد أطباق البطاطس لكى تزداد قيمتها الغذائية .. فيتم إدخال الجبنة الرومى واللحوم والأسماك والخضراوات فى إعداد أطباق البطاطس وبذلك تزداد قيمتها الغذائية والسعيرية .. وتصبح أشهى وألذ .

البطاطس البوريه .. باللحم والجبن ..

هذا الطبق يعتبر من الأغذية المشهية التى يقبل عليها كثير من الناس ، فهو يحتوى على بصل وفلفل وثوم ، وهى من فواتح الشهية ، بالإضافة إلى البطاطس والجبن واللحم بفوائدها الغذائية المتعددة ..

المقادير:

- كيلو بطاطس .
- ١/٤ كيلو لحم مفروم .
- ٤ ملاعق كبيرة جبنة رومى مبشورة .
- بصلة كبيرة .
- ملح وفلفل .
- ٢ فص ثوم مدقوق .

- ١/٢ كوب لبن . - ٣ ملاعق كبيرة زيت ذرة . - ٢ ملعقة كبيرة زبد .

طريقة الإعداد :

- تسلق البطاطس فى الماء والملح حوالى نصف ساعة حتى النضج ..وتقشر وتهرس جيدا وهى ساخنة مع الزبد واللبن للحصول على البوريه .. وتتبل بالملح والفلفل .

- يبشر البصل ويسخن بالزيت حتى الاحمرار على نار هادئة ، ثم يضاف إليه اللحم والثوم ، ويقلب الخليط لمدة ٥ دقائق على نار هادئة .

- تفرد نصف الكمية من البطاطس فى طبق الفرن ، ويوضع فوقها خليط اللحم ، ثم توضع باقى الكمية من البطاطس .

- يرش الجبن المبشور على الوجه .. ويضاف بضع قطع صغيرة من الزبد على وجه البوريه ، حتى تزداد سرعاتها الحرارية ، وتعطى طعما أذ وأشهى .

-يسخن الفرن ثم يوضع فيه طبق الفرن بالبطاطس لمدة ربع ساعة ليحمر الوجه ، تقدم البطاطس البورية مع السلطة والزيتون ، من الممكن أن تحشى البطاطس البوريه بالسجق ، أو الخضراوات مثل الخرشوف أو البصل والبقدونس.

البطاطس الشيبس .. طعم أذ وسعرات أكثر ..

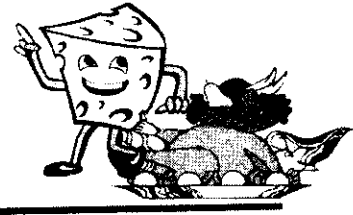
البطاطس المحمرة بالسمن أو بالزيت تتميز بأن سرعاتها الحرارية أعلى بكثير من البطاطس المسلوقة ، فالمئة جرام منها تحتوى على ٢٢٠ سعرا حراريا .

وعندما يضاف إليها الملح والفلفل يصبح طعمها لذيذا وشهيا .. ولذا ينصح النحفاء بكثرة تناول البطاطس الشيبس مع الوجبات المختلفة أو فى أوقات التسالى أو بين الوجبات .

ولإعداد البطاطس بشكل جيد فى المنزل يجب مراعاة الآتى :

- تقشر البطاطس وتغسل وتجفف جيدا .
- تقطع البطاطس حلقات رقيقة جدا ، بالسكين أو بالماكينة الخاصة بها.
- يسخن الزيت جيدا .. ويحمر فيه حلقات البطاطس .
- تترك البطاطس فى الزيت المغلى حتى تطفو على السطح ، ويصفر لونها .
- تقدم باردة أو ساخنة بعد إضافة الملح والفلفل والمقدونس .

البطاطا .. وأصناف محببة ذات أسعار عالية



تعتبر البطاطا من الأصناف التي يحبها كثير من الناس ، وتحتوى على أسعار حرارية عالية .. فالمئة جرام من البطاطا تحتوى على ١٢٠ سعرا حراريا .. بالإضافة إلى أنها تحتوى على نسبة من البروتينات والدهون والمواد الكربوهيدراتية وأملاح معدنية مثل الفوسفور والحديد والكالسيوم وفيتامين ا، ج ، ب .. ، ولهذا تعتبر البطاطا من الأغذية المفيدة لمرضى النحافة والراغبين فى زيادة أوزانهم .

ومن الممكن إعداد البطاطا بأكثر من طريقة ليستفاد بها كوسيلة علاج للنحافة وإليك بهذا الصنف من البطاطا عالية الأسعار والقيمة الغذائية ..

تورته البطاطا .. أسعار عالية وقيمة غذائية كبيرة ..

هذا النوع من التورته غنى بالأسعار الحرارية العالية ، ووفير بالفيتامينات والبروتينات والدهون .. فاحرص على إعداده :

المقادير :

- كيلو وربع بطاطا .
- ٣ ملاعق زبيب ومكسرات .
- ٣ بيضات .
- ٢ ملعقة سمن كبيرة .
- ٢ كوب لبن .
- ملعقة كبيرة قرفة .
- ٣ ملاعق بقسماط .
- ٣ ملاعق زبيب ومكسرات .
- ملعقة صغيرة فانيليا .
- نصف كوب كريم شانتيه .
- سكر بودرة للتحلية .

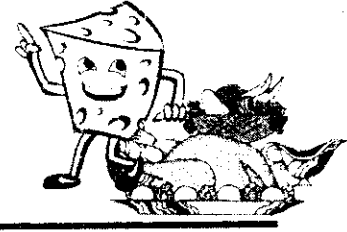
الإعداد :

- تغسل البطاطا جيدا ، وتسلق فى أقل كمية من الماء المغلى .
- ينزع قشر البطاطا وتهرس جيدا .

- يتم (تسييح) السمن فى وعاء ، ويضاف إليها اللبن .
- تضاف البطاطا المهروسة إلى اللبن بالسمن وتقلب على النار بضع دقائق ثم ترفع .
- يضرب البيض وتضاف إليه الفانيليا .
- يضاف البيض إلى البطاطا تدريجيا مع التقليب الجيد بعد كل إضافة .
- تدهن صينية الفرن بالسمن ، ثم تغطى بالبقسمات الناعم .
- يوضع نصف كمية البطاطا فى الصينية حتى تغطى القاع تماما .
- يوضع الحشو وخليط من الزبيب والمكسرات والسكر والقرفة .
- ثم توضع باقى كمية البطاطا لتغطى الحشو .
- توضع ملعقة سمن على الوجه .
- توضع الصينية فى الفرن حتى تتضخ ، ثم تقلب فى طبق للتقديم .
- تزين بالكريم شانتيه والشيكولاتة عندما تبرد .. فتصبح سعاتها الحرارية عالية ..



سر المكرونة فى زيادة الوزن!



تتميز المكرونة بأنها تعطى سعرات حرارية عالية أكثر من الخبز .. فالمنة جرام منها تمد الجسم بما يقرب من ١١٥ سعرا حراريا ..

كما أنها تمد الجسم بكثير من الفيتامينات والأملاح ، خاصة فيتامين ب وأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد . وإضافة اللحم أو الجبن أو البيض إلى المكرونة يزيد من فائدتها للجسم ..

نصائح لطهى المكرونة جيدا ..

- يجب ألا تطول مدة وضعها على النار .. بل يجب أن توضع فى كمية وفيرة من الماء المغلى على نار قوية .. حيث لا تزيد مدة الغلى على ١٥ دقيقة ، حتى لا تفقد فيتاميناتها .

- يصب عليها الماء البارد بمجرد رفعها عن النار .. وبهذا تحتفظ بالفيتامينات والأملاح بدون خسارة .

مكرونة مخصوصة لزيادة وزنك ..

تعتبر صينية المكرونة بالبشاميل من الأكلات المشهورة .. فبالإضافة لاحتوائها على المكرونة بفوائدها .. فهي تحتوى على اللحم المفروم والجبن الرومى وصلصة البشاميل ذات القيمة الغذائية العالية ..

وكيف تعد المكرونة بالبشاميل .. ؟

المقادير:

- ١/٤ كيلو مكرونة عقل كبيرة أو أسباجيتى .
- ١/٤ كيلو جبن رومى مبشور .
- ١/٤ كيلو لحم مفروم .
- واحد ونصف كوب من صلصة البشاميل .
- ٢ ملعقة بقسمط مطحون .
- ملح وفلفل .

الطريقة :

- تسلق المكرونة كما ذكرنا سابقا .
- تخلط المكرونة مع نصف كمية البشاميل ، ونصف كمية الجبن المبشور وكمية اللحم المفروم .
- توضع المكرونة فى صينية الفرن ، وتغطى بباقي البشاميل وبقية الجبن الرومى المبشور ، ويرش البقسماط على الوجه .
- يسخن الفرن ثم توضع الصينية فى الفرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .
- تقدم صينية المكرونة بالبشاميل ساخنة مع السلطات واللحوم او الطيور .

كيف تعد صلصة البشاميل .. ؟

صلصة البشاميل التى تستخدم فى إعداد المكرونة، أو التى تضاف لبعض اللحوم المشوية أو الخضراوات، من الصلصات الفاتحة للشهية، وقيمتها الغذائية عالية.

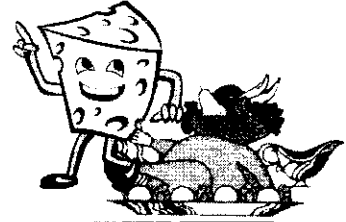
المقادير :

- ٢ كوب زبادى
- ٢ ملعقة كبيرة سمن .
- ٢ ملعقة كبيرة دقيق .
- ملح وفلفل .

الطريقة :

- يتم (تسليح السمن) فى إناء على نار هادئة ، ثم يضاف إليها الدقيق تدريجيا مع التقليب المستمر حتى يصفر لون الدقيق قليلا .. ثم يرفع الإناء عن النار .
- يضاف اللبن البارد بعد غليه ، على دفعات مع التقليب المستمر .
- يعاد الإناء إلى النار الهادئة مرة أخرى ، مع الاستمرار فى التقليب دون توقف حتى يغلظ القوام .
- يتبل الخليط بالملح والفلفل .
- من الممكن إضافة قليل من اللبن إذا كان القوام غليظا .
- يضاف ٢ ملعقة قشدة أو زبد لتزداد قيمة الصلصة السعيرية ، وتصبح أطعم والأذ ..

البيتزا .. وجبة كاملة لذيدة لزيادة الوزن..



البيتزا من الأكلات المحببة والشهية .. وتعتبر فى حد ذاتها وجبة كاملة تحتوى على العناصر الغذائية المختلفة من بروتينات وسكريات ونشويات ودهون وفيتامينات وأملاح متعددة .

وما يميز البيتزا أن هناك أصنافا متنوعة منها .. نوع باللحم المفروم وثانى بالسجق واللانسون ، وثالث بالتونة أو بالأسماك ورابع بالجبن بأنواعه .. وبهذا فإن البيتزا ترضى جميع الأذواق .

كما تحتوى البيتزا على البصل والثوم والطماطم والزيتون والفلفل والتوابل .. وكلها أطعمة فاتحة للشهية .

ومن مميزات البيتزا أنها سهلة الإعداد ، وغير مكلفة ، ويمكن إعدادها من الخامات الموجودة بالمنزل ، والبيتزا التى تستخدم لزيادة الوزن تتميز بأن سرعاتها الحرارية عالية ، وبها عناصر كثيرة فاتحة للشهية .. ونعرض هنا بعض هذه الأنواع .

يتم إعداد البيتزا بعنصرين أساسيين : العجينة + الحشو .

عجينة البيتزا عالية السرعات ..

هذه العجينة تتميز بأن بها نسبة عالية من الدهون والزيوت مما يجعلها مرتفعة السرعات ولها طعم أشهى وألذ .

المقادير :

- ٣ أكواب دقيق
- ٢ سم ٣ خميرة .
- ١/٢ كوب لبن دافئ
- ١/٤ كوب ماء دافئ .
- ١ ملعقة صغيرة ملح ناعم .
- ١ ملعقة صغيرة سكر سنتر فيش .

- ٢ - ملعقة كبيرة سمن .
١ - بيضة .

الطريقة :

- يضاف ملعقة صغيرة من السكر سنتر فيش إلى الخميرة لكي تصبح سائلة ، ثم تقلب جيدا .
- يتخلل الدقيق والملح ويتم عمل حفرة في وسط الدقيق .
- يضاف للخميرة السائلة ١/٤ كوب ماء دافئ ، ويقرب ثم يصب في الحفرة التي تم عملها في وسط الدقيق .. ثم يتم التقليب على هيئة دائرة حتى تتكون داخل الحفرة عجينة لينة .. يغطى الإناء ويترك في مكان دافئ مدة ١/٢ ساعة تقريبا .
- يضاف السمن الدافئ والبيض إلى الخليط السابق ، ثم يضاف اللبن الدافئ قليلا قليلا مع العجن الجيد حتى تتكون عجينة متجانسة .
- تغطى العجينة وتترك في مكان دافئ حتى يتم التخمر ويتضاعف حجمها ..
- تقرد العجينة على لوح خشبي أو رخامة (مرشوشة بالدقيق) ليصبح سمك العجينة اسم .. وتشكل حسب الرغبة .
- ترص العجينة في صاج مدهون بالزيت دهنا خفيفا .. مع ترك مسافة بين كل قطعة من العجين وأخرى .
- وبهذا تكون العجينة جاهزة للحشو ..

أنواع الحشو ..

- يستخدم في حشو البيتزا أنواع عديدة من الأطعمة .. وتسمى البيتزا حسب نوع الحشو المستخدم فيها .. ومن العناصر الغذائية المستخدمة في حشو البيتزا .. اللحم المفروم ، الخضار ، الكلاوى ، اللانشون ، البسطرمة ، السجق ، لحم الدجاج ، البيض ، الجبن الأبيض ، الجبن الرومي ، السمك ، الجمبرى ، التونة ، السردين ، أو الأنشوجة والزيتون ..

والبيتزا الخاصة بالنحافة نراعى منها أن تكون مشهية ولذيذة ، وذات سعرات حرارية عالية .. وهناك أكثر من نموذج لهذه الأنواع :

□ بيتزا اللحم المفروم ..

- ١/٢ كيلو لحم مفروم أحمر .
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى .
- ٢ ثمرة طماطم
- ٢ ثمرة فلفل رومى .
- ٢ ملعقة بقدونس مفرى
- ملح وفلفل وبهارات .
- ١ ملعقة كبيرة بصل

الطريقة :

- يتم تجهيز العجينة كما سبق .
 - يجهز اللحم المفروم بأن يضاف له البصل والبقدونس والشبت ، ويتبل بالملح والفلفل والبهارات .
 - يقطع الفلفل الرومى شرائح دقيقة .
 - تقطع الطماطم شرائح رقيقة حسب الرغبة .. ثم توضع فى مصفاة ، وترش بقليل من الملح للتخلص من الماء الزائد بها ..
 - تفرد العجينة بسمك ١ سم ، وتشكل حسب الرغبة ، وتوضع فى صينية مدهونة دهنا خفيفا بالسمن .
 - يوضع اللحم المتبل على سطح العجينة المشكلة .. ويجمل بشرائح الفلفل والطماطم ، ثم يرش السطح بالجبن الرومى المبشور .
 - تخبز فى الفرن .. ثم ترص فى طبق ويجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة
- بيتزا البسطرمة أو السجق ..

المقادير :

- ١/٢ كيلو بسطرمة أو سجق مقطع قطعاً صغيرة .
- ٢ ثمرة طماطم جامدة
- ٢ ثمرة فلفل رومى .
- ٢ بيضة مسلوقة جيداً
- ٢ ملعقة صلصلة طماطم .
- ٢ ملعقة جبن رومى مبشور
- ١ ملعقة كبيرة ورق بقدونس .
- زيتون أسود منزوع النوى .
- ملح - فلفل - بهارات .

الطريقة :

- تقطع الطماطم شرائح رفيعة ، وتتبّل بالملح والفلفل وتوضع فى مصفاة للتخلص من الماء الزائد والبذور .
- تقطع البسطرمة قطعاً صغيرة (أو السجق) .
- يقطع البيض حلقات ويتبل بالملح والفلفل .
- تفرد العجينة بسمك ١/٢ سم تقريباً .. وتشكل حسب الرغبة .
- تدهن صينية بالزيت دهناً خفيفاً .. وترص بها قطع العجينة المفرودة .
- توضع فوق العجينة طبقة رقيقة جداً من صلصة الطماطم ثم توضع البسطرمة أو السجق وحلقات البيض المسلوق .. وتجميل بشرائح الطماطم والفلفل والزيتون ثم ترش بالجبن الرومى المبشور
- تخبز فى الفرن .. وتجميل بالبقدونس وتؤكل ساخنة .

بيتزا الجبن الرومى ..

المقادير :

- ١ كوب جبن رومى مبشور
- ١ ثمرة فلفل رومى .
- ١ ملعقة صغيرة زعتر .
- ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
- زيتون أسود منزوع الدسم .

الطريقة :

- يضاف الزبد أو السمن والزعتر للجبن الرومى المبشور ويقلب جيداً .
- يضاف الفلفل الرومى بعد تقطيعه شرائح رقيقة جداً .
- تفرد العجينة بسمك ١ سم تقريباً .. وتشكل وترص فى صاج مدهون بالزيت دهناً خفيفاً .
- توضع طبقة من خليط الجبن الرومى ١ سم تقريباً .. ثم تجميل بالزيتون الأسود وشرائح الفلفل الرومى .
- تخبز وتقدم وهى ساخنة .
- أحياناً يخلط مع الجبن الرومى قليل من الفول السودانى أو المكسرات لتزداد قيمتها الغذائية والسعرية .

بيتزا التونة أو السردين ..

المقادير :

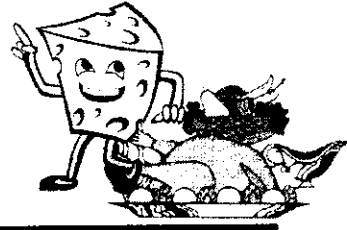
- ١ علبة تونة أو سردين منزوع الشوك أو أنشوجة بعد غسلها بالخل للتخلص من الملح الزائد .

- ٣ ثمرات طماطم طازجة .
- ٢ بيضة مسلوقة جيدا
- ٢ ثمرة فلفل رومى .
- ٢ ملعقة صلصة طماطم بالثوم
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروى .
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور - زيتون أسود . - ملح - فلفل

الطريقة :

- تتبل التونة أو السردين أو الأنشوجة بعصير الليمون ، ويضاف لها شرائح الفلفل الحريف .
- تقطع الطماطم والفلفل شرائح صغيرة ويتبل بالملح والفلفل .
- يقطع البيض المسلوق حلقات ويتبل بالملح والفلفل .
- توضع طبقة من الصلصة رقيقة على العجين المفرودة والمشكلة ، ثم توضع التونة المتبلّة أو السردين أو الأنشوجة .
- تجميل بالبيض وشرائح الفلفل والطماطم والزيتون ، ثم يرش عليها الجبن الرومى المبشور .
- تخبز فى الفرن .. وتقدم دافئة .

بسكويت وكيك .. خاص لزيادة الوزن ..



تعتمد البرامج الغذائية المختلفة لزيادة الوزن على وجود (تصبيرات) بين الوجبات الرئيسية وهذه التصبيرات تشتمل عادة على أنواع من البسكويت أو الكيك مع بعض المشروبات والعصائر .

ويجب أن يحتوى هذا البسكويت أو الكيك على سرعات حرارية عالية .. وذات قيمة غذائية كبيرة .. ومن أمثلة هذه الأصناف :

شكلمة جوز الهند ..

ارتفاع السرعات الحرارية لجوز الهند ، حيث يحتوى ١٠٠ جرام على ٦٥٠ سعراً حرارياً تقريباً .. وكذلك احتواؤه على فيتامين ا، ب ، وأملاح الحديد والكالسيوم والنحاس والفوسفور والبوتاسيوم ، كل هذا دفع أطباء التغذية إلى استخدام جوز الهند بصور مختلفة فى علاج النحافة .. فاستخدم كعصير ، بضربه فى الخلاط مع اللبن ، واستخدم فى أنواع كثيرة من الجاتوهات والكنافة والقطانف ، والياميش .. ويستخدم أيضاً فى عمل أنواع من البسكويت مثل شكلمة جوز الهند .

- المقادير : (شكلمة جوز الهند) ..

- ١/٤ كيلو جوز هند .
- ٣ بيضات .
- ١ كيلو سكر بودرة .
- ملعقة كبيرة دقيق + فانيليا .

الطريقة :

- يخلط مقدار الدقيق ، وجوز الهند والسكر جيداً .
- يضرب زلال البيض جيداً مع الفانيليا ، ويتم مزجه بالخليط السابق .
- تدهن صينية بالزيت وتقطع الشكلمة على هيئة دوائر صغيرة .
- تخبز فى فرن متوسط الحرارة .
- من الممكن لصق قطعيتين من الشكلمة معاً باستخدام المربى أو الشيكولاتة وتستخدم الشكلمة كنوع من البسكويت مع الشاي باللبن أو الكاكاو باللبن ، أثناء الحفلات أو بين الوجبات الرئيسية .

البسيمة (مربى جوز الهند) ..

المقادير :

- ٤٠٠ جرام لبن مكثف (جاهز بالمحلات) .
- ١/٢ كيلو جوز هند مبشور .
- ملعقة كبيرة سمن بلدى .

الطريقة :

- يخلط اللبن المكثف بجوز الهند جيداً .
- تدهن الصينية بملعقة من السمن البلدى ، ويصب فيها الخليط السابق ويفرد فيها .
- توضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة حتى يحمر وجهها ويصبح لونها ذهبياً .
- تخرج الصينية من الفرن وتترك لتبرد ، ثم تقطع إلى مربعات وتقدم .
- من الممكن إضافة البندق أو اللوز على وجه عجين البسيمة ..
- اللبن المكثف
- اللبن أو الحليب المكثف هو لبن كامل الدسم محلى بالسكر وجاهز للتناول .
- وميزة هذا اللبن أن سرعته الحرارية عالية جداً وقيمته الغذائية أغنى من اللبن العادى .. ولذا كانت النصيحة للنحفاء وناقصى الوزن بإضافة اللبن المكثف إلى الشاى والكاكاو والمشروبات الأخرى ليمدهم بسرعات حرارية عالية جداً تساعد فى زيادة أوزانهم .

بسكويات الفول السودانى ذو السعرات المرتفعة ..

- تحدثنا من قبل بأن الفول السودانى من الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية ،
- والسعرات المرتفعة .. ولذا يستفاد منه فى إعداد بسكويات مخصوص لزيادة الوزن ، ليستخدَم (كتصبيرة) بين الوجبات مع الشاى باللبن أو الكاكاو باللبن .

مقادير بسكويات الفول السودانى ..

- ١/٢ كوب دقيق .
- ٢ ملعقة كبيرة قشدة .
- كوب سودانى مبشور .
- ملعقتان كبيرتان جوز هند .
- ١/٢ كوب سكر بودرة .
- بياض ثلاث بيضات .
- ملعقة كبيرة عسل نحل أبيض .
- ٣/٤ ملاعق بيكنج باودر .
- قليل من الملح .

الطريقة :

- يضرب البيض مع الملح ، ثم يضاف السكر والعسل ثم القشدة والدقيق المخلوط مع السوداني المبشور .
- يدهن الصاج .. ويتم إسقاط العجين فى الصاج بواسطة القمع ..
- يدهن البسكويت بالعسل الأبيض .. ويرش فوقه قليل من السوداني أو الجوز المبشور .
- يوضع الصاج فى الفرن ويترك حتى ينضج . ويقدم مع المشروبات الدافئة أو الباردة

بسكويت الشيكولاتة اللذيذ وعالى السعرات ..

المقادير :

- ١٥٠ جراما من الدقيق .
- ٤٠ جراما من السكر .
- ٧٥ جراما زبد .
- ٢ صفار بيضتين .
- بالإضافة إلى حشو للترين مكون من :
- ٥٠ جراما زبد .
- ٣ ملاعق صغيرة سكر ناعم .
- ٥٠ جراما شيكولاتة .
- ٠ - ملعقة لبن حليب .

الطريقة :

- يضاف السكر والزبد وصفار البيضتين إلى الدقيق المنخول ، حتى نحصل على عجينة لينة . وتترك العجينة لمدة ساعة .
- تقرد العجينة على لوح خشبى مرشوش بالدقيق .. وتقطع إلى مستطيلات صغيرة
- ترص المستطيلات فى صينية مدهونة بالزبد وتخبز فى فرن معتدل الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة .. ثم تترك حتى تبرد .

ثم يتم إعداد الحشو كالاتى :

- يخفق الزبد تماما حتى نحصل على كريمة بمزج السكر مع الحليب ، ويضاف إلى الكريمة الشيكولاتة ..
- يتم حشو البسكويت بطريقة السندوتش (طبقتين من البسكويت بينهما الحشو السابق) .

كيكة الزبادى ..

المقادير :

- كوب زبادى .
- ٢ كوب دقيق .
- ٣ كوب سكر بودرة .
- ٣ بيضات - فانيليا .
- ٣ ملاعق صغيرة بيكنج بودر .
- ملعقتان من الزبد .
- شربات للتحلية (٣/٤ كوب سكر + ١/٣ كوب ماء + قليل من عصير الليمون) .
- ملعقة كبيرة كورن فلاور .

الطريقة :

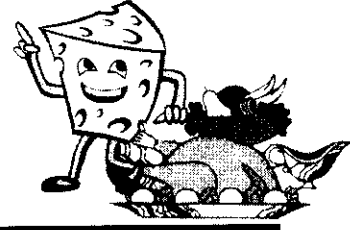
- يخفق السمن والزبادى ويضاف إليه البيض والفانيليا .
- يضاف السكر ثم الدقيق والبيكنج بودر مع استمرار الخفق .
- لزيادة السعرات الحرارية من الممكن إضافة ١/٢ كوب جوز الهند .
- يوضع المخلوط فى صينية ويخبز فى فرن ساخن حتى ينضج ..
- يتم استخراجها من الفرن ثم تسقى بالشربات ..

كيكة إسفنجية بالكريمة

المقادير :

- كوب دقيق .
- ١/٢ كوب سائل .
- ١/٢ كوب زبد .
- ٢ باكو بيكنج بودر .
- ٣ بيضات .
- ٢ باكو كريمة بالفانيليا .
- ثلاث أرباع كوب سكر .
- يضاف الزبد السائل الدافئ وعصير الليمون .
- يضاف الدقيق بالخميرة تدريجيا إلى خليط البيض ، ثم يعجن فى وعاء .
- يخفق البيض جيدا ، ثم يضاف السكر مع الاستمرار فى الخفق .
- تصب العجينة فى صينية مدهونة ، ويخبز لمدة ٢٠ دقيقة .
- تترك الصينية حتى تبرد قليلا ، ثم تقلب فوق منخل سلك ، ثم يتم تقسيمها للحشو .
- تترك الى تبرد قليلا ، ثم تقلب فوق منخل سلك ، ثم يتم تقسيمها للحشو .
- تصنع كريمة الفانيليا باللبن وتوضع فى منتصف الكيكة ثم تغطى بنصف الكيكة الآخر . ويمكن تجميل السطح بالكريمة والموز والكورن فلور والمكسرات .

أم على وأخواتها .. لا غنى عنها فى علاج النحافة



أم على مع مجموعة أخرى من الحلوى الشرقية اعتاد عليها الشرقيون منذ زمن بعيد .. هذه الحلوى قد لا يخلو منها بيت .. فهي شهية ولذيذة ، وفى نفس الوقت سرعاتها الحرارية عالية جدًا . وكثيرًا ما وضعت هذه الحلوى فى النظم الغذائية اللازمة لزيادة الوزن .
وهذه الحلوى منها الجاهز - والذى يباع بالمحلات - ومنها ما يمكن إعداده بالمنزل :

أم على .. وسعات عالية جدًا

المقادير :

- ١/٤ كيلو جلاش طازج .
- ١/٤ كيلو سكر للتحلية .
- مكسرات مفرية .
- واحد ونصف كيلو لبن .
- واحد كوب سمن للتحمير .
- كمية من الزبيب .

الطريقة :

- يقطع الجلاش إلى قطع متوسطة .. ويحمر قطعة قطعة فى صينية بها السمن . وترفع كل قطعة بسرعة ، وتوضع على ورق للتخلص من السمن الزائد .
- ترص نصف كمية الجلاش المحمر فى صينية ، وتوضع فوقها طبقة من مكسرات والزبيب ثم تغطى المكسرات ببقية الجلاش المحمر .
- وترفع كل قطعة بسرعة ، وتوضع على ورق للتخلص من السمن الزائد .
- يغلى اللبن ويذاب فيه السكر ، ويضاف إلى الجلاش ويترك ربع ساعة .
- ثم توضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .. ثم يضاف قليل من اللبن إذا لزم الأمر .. وتقدم ساخنة .

لقمة القاضى ..

المقادير :

- كوبان ونصف كوب دقيق .
- ٢ كوب زيت .

- فانيليا .
- قطعة خميرة .
- شربات (٢ كوب سكر + كوب ماء + نصف ملعقة صغيرة عصير ليمون + ماء ورد) .

الطريقة :

- يعجن الدقيق ويلت جيدا حتى تصبح العجين لينة ، مع ضرب العجينة بأطراف الأصابع .

- تضاف الخميرة ، وتترك في مكان دافئ حتى تخمر .
- تقطع العجينة قطعاً صغيرة وتحمر في زيت غزير .
- توضع القطع بعد التخمير في محلول السكر (الشربات) .

جاتوه الشو ..

المقادير :

- ١/٨ كيلو دقيق .
- عدد ١ ملعقة سكر .
- ملحقتان كبيرتان من الزبد .
- واحد وربع كوب ماء .
- ذرة ملح .
- أربع بيضات .

الطريقة :

- يوضع الماء في إناء مع الملح والسكر والزبد ويسخن على النار .
- عندما يبدأ في الغليان يبعد الإناء عن النار ويلقى فيه الدقيق ، ويخلط جيدا بواسطة ملعقة خشب ، وبسرعة .
- يعاد الإناء إلى النار الهادئة مع التقليب دون توقف حتى لا تلتصق العجينة بالإناء .
- يرفع الإناء عن النار ويضاف بيضتان كاملتان ، ثم يضاف بيضتان أخريتان وتترك الصينية لتبرد .
- يدهن الصاج بالزبد ، وتقطع العجين السابقة قطعاً بالطول حسب الرغبة وترص في الصاج بحيث يكون بعضها بعيداً عن بعض .
- (من الممكن استخدام القمع في التقطيع) .
- يخبز الشو في فرن حام حتى ينضج ويصفر لونه .
- يتم فتح الشو ويحشى قلبه بالكريمة أو الكريم شانتيه أو المربى حسب الرغبة .. ويرش فوقه السكر البودرة أو يوضع في محلول سكر .

الكنافة المحشية بطريقة خاصة للنحفاء ..

يحتوى ١٠٠ جرام من الكنافة المحشية بالسودانى والمكسرات على ما يقرب من ٧٨٠ سعراً حرارياً لذا تعتبر الكنافة المحشية من الأغذية الحلوة المهمة التى تساعد فى إمداد الجسم بسعرات حرارية مرتفعة .

المقادير :

- ١/٢ كيلو كنافة .
- ١/٤ كيلو زبيب .
- عسل للتحلية .
- كوب حشو من المكسرات المفرية .
- نصف كوب سمن .

الإعداد :

- تسخن ملعقة كبيرة من السمن فى الطاسة ، وتشوّح فيها الكنافة على نار هادئة ؛ حتى يصفر لونها .
- تدهن الصينية بالسمن جيداً .. توضع فيها نصف كمية الكنافة وترش بملعقة من السمن السايح ويفرد فوقها الحشو من المكسرات والزبيب .
- تغطى المكسرات ببقية الكنافة .. ويضغط عليها جيداً باليد ، ويرش بقية السمن على الوجه .
- يسخن الفرن .. وتوضع فيه الصينية وتترك حتى يتم النضج ويحمر الوجه .
- تخرج الصينية من الفرن ، وتسقى فوراً وهى ساخنة بالعسل البارد .. ثم تقدم .
- من الممكن أن تقدم القشدة مع الكنافة لزيادة سعراتها الحرارية .
- فى حالة عدم توافر المكسرات من الممكن استخدام الفول السودانى فى الحشو .

البسبوسة

المقادير :

- نصف كوب دقيق سميط .
- ٢ كوب لبن زبادى .
- كوب سكر .
- ثلاث أرباع كوب سمن .
- ملعقتان كبيرتان دقيق .
- فانيليا - مكسرات .
- ملعقتان صغيرتان بيكينج بودر .
- ملعقتان كبيرتان جوز هند .

الطريقة :

- ينخل السميط والدقيق والبيكينج بودر ، ويضاف إلى الخليط كوب سكر مع جوز الهند .

- يوضع الخليط فى وعاء ويضاف إليه الزبادى والسمن (السائح)ويقلب جيدا .
- يوضع الخليط فى صينية وتخبز فى فرن ساخن حتى يحمر وجهها ثم تخرج من الفرن وتترك لتبرد . - تفرش المكسرات على وجه البسبوسة .
- يرش عليها الشربات الساخنة (كوب سكر مع نصف كوب ماء مع الفانيليا) .

سد الحنك (حلوة الدقيق) ..

المقادير :

- ٤ ملاعق دقيق .
- ٦ ملاعق سكر .
- ملعقة سمن .
- قليل من الماء .

الطريقة :

- يقدح السمن ويضاف إليه الدقيق ، ويقلب جيدا بالملعقة حتى يحمر لونه .
- يذاب السكر فى قليل من الماء ، ويضاف إلى الدقيق ويقلب جيدا حتى يغلظ قوامه .. ويحضر فى أطباق .
- من الممكن إضافة السمس أو بعض المكسرات لزيادة السعرات الحرارية .

العصيدة بالحلبة ..

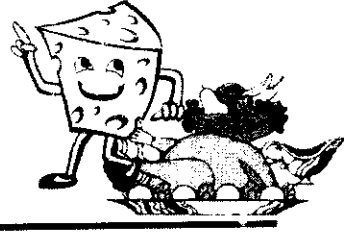
المقادير :

- كوب دقيق .
- قليل من حبوب الحلبة الحصى بعد غليها بالماء .
- نصف كوب عسل أسود .
- ٣ ملاعق كبيرة من السمن البلدى .
- مقدار من الماء .

الطريقة :

- يوضع الدقيق مع الماء فى إناء على نار هادئة ، ويتم التقليب المستمر حتى نحصل على عجينة متوسطة القوام وغير متماسكة (حسب الرغبة) .
- ثم ترفع العجينة من على النار .. ويضاف لها الحلبة الحصى .
- يحفر فى العجينة حفرة ، ويصب فيها السمن البلدى السائح مع العسل الأسود .
- وتقدم للأكل ..

البرنامج الغذائي لعلاج النحافة



للنظام الغذائى المستخدم فى علاج النحافة عدة صفات يجب أن يتصف بها وهى :

- أن يحتوى على قدر كبير من السرعات الحرارية ، أكثر من حاجة الجسم لنشاطه وحركته ، ويفضل أن تكون السرعات الحرارية على هيئة مواد نشوية وسكرية .

- يقسم الطعام إلى ٥-٦ وجبات يومية .. للتغلب على ضعف الشهية ، وكذلك للتغلب على سعة الامتصاص المحدود لدى النحفاء .

- أن يحتوى على نسبة كافية من البروتينات الضرورية لبناء أنسجة الجسم المختلفة .

- أن يحتوى على قدر مناسب من الدهون ، دون إفراط حتى لا يسبب تصلب الشرايين أو الكبد الدهنى .

- أن يكون غنياً بالأملاح والفيتامينات التى تساعد فى فتح الشهية ، وتضفى على الجسم الدعة والهدوء والسكينة مثل : أملاح الماغنسيوم ، والكالسيوم ، وفيتامين ب٦

وكم سعرا حراريا يحتاجها الشخص النحيف فى اليوم ؟

- السعر الحرارى هو وحدة الطاقة التى يمنحها الطعام للجسم .. والإنسان ذو الوزن الطبيعى يحتاج فى المتوسط إلى ٢٥٠٠ سعر حرارى .. وهذه القيمة تزداد كلما زاد النشاط ، وتقل إذا قل النشاط والحركة .. وفى حالة الشخص النحيف ذو الوزن الأقل من الطبيعى فهو يحتاج إلى قدر كبير من السرعات الحرارية أكثر من احتياجاته لئلا يتم تخزين هذه السرعات على هيئة دهون بالجسم فيزداد الوزن ويتخلص من النحافة . ولذا فإن النحيف قد يحتاج من ٣٠٠٠ - ٤٠٠٠ سعر حرارى فى المتوسط .

- مع العلم أن الجرام الواحد من النشويات أو البروتينات يمد الجسم بأربعة سعرات حرارية بينما الجرام من الدهون يمد الجسم بتسعة سعرات حرارية .

النظام الغذائي الأول لعلاج النحافة:

- الإفطار : عصيدة (دقيق + سمن + عسل أسمر) .

+ بيض مقلى بالسمن .

+ ٣ ملاعق مربى بالقشدة .

+ خبز + شاي خفيف .

• تصبيرة ^(١):

كوب حلبة ناعمة محوجة أو كوب مغات بالسودانى .

- الغداء :

سمك مقلى أو ٢٠٠ حجم لحم مشوى أو ١/٤ فرخة مشوية + بطاطس شيبس .

+ أرز سادة أو بالعدس .

• عصرا :

كوب لبن بالخميرة + ١٠٠ جم لب وسودانى .

- العشاء :

بطاطس مسلوقة بالسمن + حلبة معقودة أو المبروكة .

+ خبز .

□ قبل النوم :

حلوى (كنافة محشية - أم على - بلح الشام - أرز باللبن - كريم كراميل) .

من الممكن مع هذا النظام تناول بعض الأدوية الفاتحة للشهية مثل الموسيجور (ويتم إعطاؤه قبل الطعام بنصف ساعة) من الممكن أيضا تناول فيتامين ب المركب وأملاح الماغنسيوم .

□ النظام الغذائى الثانى :

(مرتفع التكلفة)

(١) التصبيرة : ما يتناوله الجلع يستعين به على الصبر حتى ينضج الطعام أو يحين تناوله ،
وهى كلمة محدثة : وهى اللهنة ، والسلفة .

• **الساعة السابعة صباحا :** كوب لبن كامل الدسم (مكثف) + كيك أو جاتوه .

• **الساعة التاسعة صباحا :**

بليلة بالمكسرات و اللبن كامل الدسم .

+ جبنة كبرى أو دابل كريم .

+ ٢ ملعقة عسل نحل مخلوط بغذاء ملكات النحل . + خبز .

• **الساعة ١١ تصبيرة :**

ياميش أو خشاف + ملعقة خميرة .

• **الساعة ٢ ظهرا : (الغداء) :**

٢٠٠ جم لحم أو ١/٤ فرخة أو ٢ سمكة مقلية .

+ بطاطس بوريه باللحم المفروم .

+ كشري أو أرز سادة .

+ لوبيا أو فاصوليا .

• **الساعة الخامسة مساء :**

- بسكويت جوز الهند + شاي باللبن أو كاكاو باللبن + ١٠٠ جم لب وسوداني

• **الساعة التاسعة مساء :**

مربى تين أو بلح بالقشدة + توست + بيض مقلى بالسمن أو بيتزا

+ زبادى بالعسل الأسمر + ملعقة خميرة .

- **قبل النوم :** (كنافة محشية أو أم على)

• **من الممكن أن يضاف إلى هذا البرنامج :**

- مشروب الحلبة أو المغات

- هريسة البطاطا .

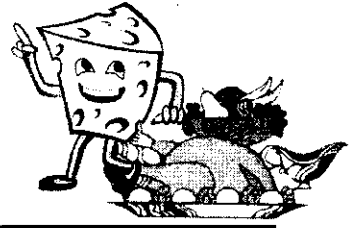
- الأدوية فاتحة الشهية .

ملحوظة :

* يجب مراعاة أن تكون الزيادة فى كمية الطعام تدريجية ، حتى لا تسبب اضطرابات بالمعدة والهضم .

يتم إعطاء ١ سم فيتامين ب المركب يوميا + ٥ آلاف وحدة من فيتامين أ .

نظام البروتين البودرة لزيادة الوزن



تمكنت شركات الأدوية من إعداد أنواع من الأغذية على هيئة بودرة .. تتميز بأنها غنية بالبروتينات والدهون والفيتامينات والأملاح ..
ويمكن أطباء التغذية من استخدام هذه البودرة كغذاء مكمل (إضافي) للمصابين بالنحافة وكانت النتائج مبشرة .
وهذه البودرة يوجد منها أنواع مستوردة مرتفعة السعر ، وأنواع محلية متوسطة السعر مثل السوستاجين .

□ النظام الغذائي الثالث

* نظام البودرة المصنعة

• الإفطار :

- بلبلة باللبن والمكسرات أو عصيدة بالدقيق والسمن .

+ جبنة دوبل كريم .

+ ٢ ملعقة عسل نحل أو مربى بالقشدة .

+ خبز .

• تصبيرة :

٣ ملاعق سوستاجين مذابة فى كوب لبن .

• الغداء :

- ٢٠٠ جم لحم أو ١/٤ فرخة أو ٢ سمكة مقلية .

+ أرز بالخلطة أو كشرى .

+ خضار .

+ ملعقة خميرة بالعسل الأسمر أو اللبن .

• عصرا :

كيك أو بسكويت + كاكاو باللبن أو حلبة محوجة .

• العشاء :

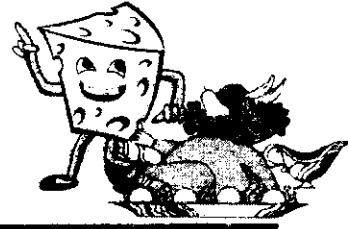
بطاطس بوريه باللحم المفروم + خبز .

+ كوب زبادى بالعسل الأسود .

+ ٢ ملعقة عسل نحل بغذاء ملكات النحل .

• قبل النوم : كوب لبن + ٣ ملاعق سوستاجين .

البرنامج الغذائي للنحفاء المصابين بالأنيميا



نسبة ليست صغيرة من المصابين بالنحافة يعانون من الأنيميا (فقر الدم) ،
وتسبب لهم مشكلات صحية كثيرة ..

ولكن ما هو تعريف الأنيميا ؟

الأنيميا أو فقر الدم يقصد بها نقص في كمية الهيموجلوبين بالدم ، أو نقص في
عدد كرات الدم الحمراء ، مما يقلل مقدرة الدم على حمل الأكسجين من الرئة إلى
جميع أنسجة الجسم .

والمعدل الطبيعي للهيموجلوبين بالدم عند الرجال يتراوح بين ١٣ - ١٧
جم/سم^٣ (٩٠ - ١١٥ %) ، وفي النساء يتراوح بين ١١,٥ - ١٦ جم / ١٠٠
سم (٧٩ - ١١٠ %) .

والأنيميا التي تصاحب النحفاء عادة يكون سببها هو نقص في تناول العناصر
الغذائية اللازمة لتكون الدم ، أو خلل في امتصاص هذه العناصر .. وهذه العناصر
مثل : الحديد وفيتامين ب_{١٢} والبروتينات ، وبعض الفيتامينات الأخرى مثل
فيتامينات ب وحمص الفوليك وفيتامين ج . هؤلاء النحفاء الذين يعانون من الأنيميا
الإكثار من تناول الأطعمة الغنية عليهم بالحديد مثل :

- العسل الأسود ..

الكبد و الكلاوى واللحوم والدجاج . السبانخ والفاصوليا والمقدونس والبادنجان
والجرجير .

- العنب والمشمش والبلح والتين والخوخ والتمر والتين الشوكي
الفسق واللبن الأبيض واللوز والجوز والحمص .

- هذا بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج والتي تساعد على
امتصاص الحديد مثل :

- الفلفل الأخضر وورق العنب .

- عصير الطماطم والأناس . - البطاطا .

- وتناول ١/٢ كوب من عصير البنجر يوميا يفيد في علاج حالات الأنيميا حيث يعتبر البنجر من أغنى الأغذية بالحديد (ويتم سلق البنجر ويقطع شرائح ثم يضرب في الخلاط) .

وكذلك يفيد تناول الرمان والتمر لاحتوائهما على نسبة عالية من الحديد .
ويعتبر عصير التفاح من العصائر المهمة جدا في حالات فقر الدم والضعف العام .

□ البرنامج الغذائي الرابع للنحفاء المصابين بالأنيميا :

• الإفطار :

- بليلة (قمح + سكر + مكسرات)

+ ٢ بيضة مقليه بالزبدة . + طبق فول بالزيت والليمون + خبز .

• الضحى :

كمبوت فواكه (خوخ أو برقوق) أو حلبة (محوجة) بالمكسرات .

• الغداء :

- طبق صغير سلطة (فلفل أخضر + مقدونس + جرجير + طماطم -

خرشوف ..)

+ كبده مشوية أو لحم ضأن أو كلاوى .

+ بطاطس شيبس .

+ كشرى (أرز + عدس) أو محشى ورق عنب + سبانخ أو ملوخية .

• العصر :

سلطة فواكه (تين - خوخ - شمام - أناس - موز - تفاح) + لب وسودانى .

• العشاء :

١٥٠ جم عسل أسود بالطحينة .

+ دجاج مشوى مع بسلة أو بطاطس بوريه باللحم المفروم .

+ خميرة باللبن .

بعد العشاء :

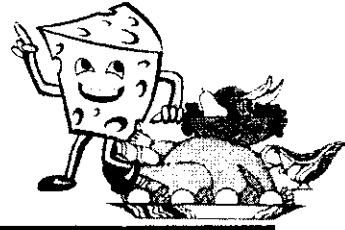
- كنافة بالمكسرات أو أم على + لب وسودانى .

- مع هذا النظام يتم تناول كبسولة من الهيماتون **Haematon** يوميا مع فيتامين ب

المركب وفيتامين ج .

- يتم تناول ملعقة عسل نحل بغذاء الملكات أو بالمكسرات .

- يتم الإكثار من تناول اللب والسودانى فى هذا النظام .



طفلك نحيف .. وهذا هو السبب والحل !!

كثيرا ما يشكو الآباء أن أطفالهم نحفاء .. ووجوههم شاحبة ، وأن أجسامهم كانت سميكة ثم بدأت تقل تدريجيا .

والحقيقة أن الأطفال فى مرحلة النمو يكون معدل الزيادة فى الطول أكبر من معدل الزيادة فى الوزن ، بالإضافة إلى أن الأطفال فى هذه المرحلة يميلون إلى اللعب والحركة ، وتقل رغبتهم فى تناول الطعام فتكون المحصلة هى النحافة . ويستطيع الآباء والأمهات التعرف على أوزان أطفالهم الطبيعية من خلال المعادلة الآتية :

$$\text{الوزن الطبيعي} = \text{العمر بالسنوات} \times 2 + 8$$

أى أن الطفل الذى عمره ٦ سنوات يكون وزنه كالاتى :

$$\text{الوزن} = 6 \times 2 + 8 = 20 \text{ كيلو جراما .}$$

وفى بعض الأطفال نجد أن وزن الأطفال أقل من الوزن الطبيعي بنسبة تزيد على ٢٠% ويبدو عليهم النحافة بوضوح .. ويرجع هذا النقص إلى عدة أسباب منها :

سوء التغذية :

- ويحدث هذا نتيجة لنقص إعطاء الطفل الأطعمة الغنية بالطاقة والسعرات الحرارية من المواد الكربوهيدراتية والدهون وبالتالي يقل وزن الطفل .. أو نتيجة لنقص إعطاء المواد البروتينية اللازمة لنمو الطفل وتكوينه .
- كثرة الحركة والشقاوة مع فقدان الشهية لدى الأطفال ، فيفقد الطفل قدرا كبيرا من السعرات الحرارية .. فيقل وزنه .
- كثرة تعرض الأطفال للإصابة بالديدان فى هذه المرحلة، مثل دودة الإسكارس والدودة الشريطية والإنكلستوما وغيرها، فتقل شهيتهم وتتطفل على غذائهم .
- الإصابة ببعض الأمراض العضوية الشديدة أو الهرمونية .
- التوائم.. حيث لا يعطى الطفل نصيبه من الرضاعة الطبيعية والتغذية السليمة.

هذا هو السبب .. فما الحل ؟!

- بداية : أحب أن أطمئن الآباء والأمهات أن نحافة أطفالهم عادة تكون وقتية. وبالاهتمام بالتغذية السليمة سوف يزداد وزنهم .. وتحسن حالتهم وتخفى نحافتهم .

و هذه النصائح المهمة لعلاج نحافة أطفالكم :

- يجب عدم الضغط على الأطفال من أجل تناول الطعام .. فهذا قد يأتي بنتائج عكسية ، ويجعلهم لا يتناولون من الطعام أى شىء .. بل يترك الطفل ليتناول طعامه حسب رغبته ومزاجه .. ويوضع له الطعام قريبا من متناول يده وخاصة الأغذية التى يحبها .

- المواظبة على الكشف الطبى على الطفل وإجراء التحاليل وخاصة البراز للكشف عن أى نوع من الديدان .

- إعطاء الطفل نصيبه من الراحة والنوم .

إمداد الطفل بالأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية العالية من المواد النشوية والسكرية والدهون .

- الاهتمام بإعطاء الطفل كمية وفيرة من البروتينات وخاصة فى هذه المرحلة المهمة من نموه .. وخاصة الألبان والبيض واللحوم والبقوليات والكبد ..

- إعطاء الفيتامينات الضرورية للأطفال ، وخاصة فيتامين ب المركب الفاتح للشهية والموجود فى الخميرة والكبد واللحوم والموز وعصير الطماطم .. أو استخدام الأدوية الغنية بالفيتامينات .

□ البرنامج الغذائي الخامس لعلاج الأطفال النحفاء :

• الإفطار :

بليلة + ٢ ملعقة عسل أسمر بالطحينة + بيضة مقلىة + رغيف بلدى .

• تصبيرة : كوب عصير فواكه أو حلبة محوجة .

• الغداء : قطعة لحم متوسطة أو ٣ أصابع كفتة أو سمكة كبيرة + طبق أرز

أو طبق محشى . + طبق خضار أو بطاطس بالبيض + سلطة خضراء .

• تصبيرة :

كيك + كاكاو باللبن .

• العشاء :

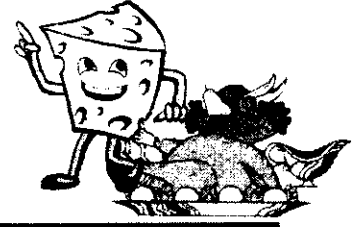
كوب زبادى أو ٤ ملاعق فول بالزيت .

+ ٢ ملعقة مربى بالقشدة أو ٣ ملاعق عسل نحل بالسمن

+ رغيف بلدى + فاكهة الموسم .

• قبل النوم : كوب لبن + خميرة .

الأعشاب الطبية .. ودورها فى علاج النحافة..



كقاعدة عامة ليس هناك مانع من استخدام الأعشاب الطبية كعامل مساعد فى زيادة الوزن وعلاج النحافة مع ملاحظة أن الأعشاب الطبية كالأدوية لها أعراض جانبية إذا أسئ استعمالها .. وأحب أن أنبه أن هناك بعض الدجالين الذين يتاجرون بصحة الإنسان ، ولذا لا يجوز تناول أى عشب إلا بعد معرفة تامة عن مكوناته وجرعته ويفضل أن يكون ذلك تحت إشراف طبى كامل . وقاعدة أخرى أحب أن أوضحها، وهى أن الأعشاب وحدها لا تزيد الوزن بشكل ملحوظ، ولكنها عامل مساعد مع النظم الغذائية والأدوية فى علاج النحافة وزيادة الوزن

داود الأنطاكى يعالج النحافة !!

يعتبر داود الأنطاكى من الحكماء الذين ذاعت شهرتهم فى مجال العلاج بالأعشاب والنباتات .. ومن منا لا يعرف كتابه المشهور المعروف (بتذكرة داود) الذى احتوى على آلاف الوصفات العشبية والنباتية لعلاج كثير من الأمراض . ومن بين وصفات هذا الكتاب، ذكر داود الأنطاكى بعض الوصفات لزيادة الوزن وفتح الشهية وإليك وصفتين منها ..

□ الوصفة الأولى :

يحضر حب العزيز ويدق .. ثم ينقع فى الماء لمدة ليلة كاملة .. ثم يهرس ويصفى ويضاف إليه السكر .. ثم يشرب لمدة أسبوعين .

□ الوصفة الثانية :

يوضع التين والينسون مع قليل من الماء فى إناء ، ويترك قليلا على نار هادئة.. ويداوم النحيف على الفطور من هذا الخليط لمدة أربعين يوما .

□ وصفات الحلبة المتعددة .. لعلاج النحافة

ذكرت من قبل أن للحلبة فوائد غذائية متعددة ، وخاصة للنحفاء ، ولذا فإننى لم أبحث فى كتاب للأعشاب إلا ووجدت الحلبة موجودة فى غالبية الوصفات المختلفة لزيادة الوزن وعلاج النحافة وفتح الشهية .. وأتناول معك هنا بعض هذه الوصفات:

• الوصفة الأولى :

ينقع ٣٠ جراما من حب الحلبة فى لتر ماء .. ويشرب منه كوب صغير قبل الطعام .. فتفتح الشهية .

• الوصفة الثانية :

تستتبت الحلبة بماء ثم تجفف وتسحق .. ويصنع من المسحوق شراب يفيد فى علاج النحافة.

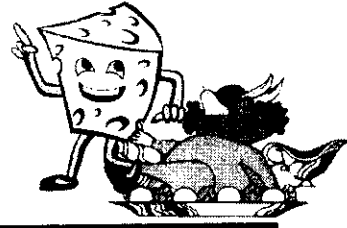
• الوصفة الثالثة :

يوضع ١٥٠ جم من الحلبة فى كمية من الماء ، وتغلى على النار أربع أو خمس مرات وكل مرة بماء جديد .. ثم تسحق ناعما ، ويضاف إليها مثل وزنها من دقيق الحنطة الناعم ، ويضاف إليها اللبن البقرى حتى يتكون شراب ناضج ، ثم يضاف إليها عسل النحل ويحرك قليلا على النار.. فهذه الوصفة تزيد الوزن وتعالج النحافة.

□ وصفات أخرى متعددة لزيادة الوزن :

- يتم تناول ملعقة عسل نحل صباحا وملعقة الساعة العاشرة ، وملعقة مع الغداء.
- يؤكل الحمص بكثرة أو التمر باللبن وقليل من اللوز .
- يسحق المحلب ويضاف إلى المسحوق عسل النحل ويتم تناول ملعقة إلى اثنتين يوميا فيساعد فى التسمين وعلاج النحافة ..
- (والمحلب بذور بها أحماض دهنية ومركبات الكومارينيه ومركبات هيدروكربونية بالإضافة إلى مواد عطرية محببة ومشهية ، وتساعد على زيادة الوزن) .
- يضاف ٥٠ جراما من الكتيرا إلى ١/٢ كيلو لبن مع الثقليب الجيد حتى الذوبان ويحلى بالسكر ، ويتم تناوله يوميا بعد وضعه فى الثلجة .

مشكلات في حياة النحفاء



بالإضافة إلى ما تسببه النحافة من خلل وضيق وبعض المشكلات النفسية ، فقد يصحبها بعض المشكلات الصحية الأخرى .. يشكو منها نسبة كبيرة من النحفاء .. وأسوق لك هنا بعض شكاوى النحفاء .

الوجه شاحب .. والجلد فاقد لنضارته ..

يرجع شحوب الوجه ، وفقد الجلد لنضارته وبريقه إلى سوء التغذية عند النحفاء ونقص الغذاء لفيتامين ب المركب وفيتامين (ا) وكذلك نقص عنصر الحديد .. وهذه العنصر ضرورية لسلامة وصحة الجلد .

ولعلاج هذه المشكلة يتم تناول الأغذية الغنية بفيتامين ب المركب المتوافر في الخميرة والكبد والكالوى والعدس والفواكه والخضراوات الطازجة والبليلة .

وكذلك يتم العلاج بتناول فيتامين (ا) من خلال زيت كبد السمك والطماطم والبطاطا والجرجير والملوخية والسبانخ والبقونس ..

ولا ننس أن عنصر الحديد من المعادن المهمة فى إعطاء الوجه لونه الأحمر الوردى .. فيجب عدم إغفال تناول الأغذية الغنية به مثل : العسل الأسود والكبد والقوانص والقلوب والكالوى واللحوم والتمر والمكسرات والخضراوات الطازجة . ومن الممكن تناول هذه الفيتامينات على هيئة كبسولات تحتوى على فيتامين ب المركب والحديد وفيتامين (ا) .. وبذلك يعود للوجه بريقه ولمعانه ويصبح لونه أحمر ورديا ..

سقوط الشعر .. مع فقدانه لبريقه ..

هذه المشكلة يشكو منها نسبة كبيرة من النحفاء .. وهناك عدة أسباب لدى النحفاء وراء مشكلة سقوط الشعر وهى :

• السبب :

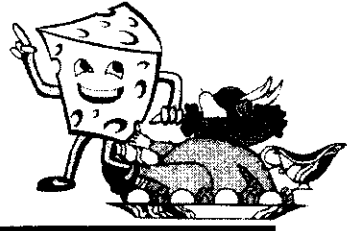
المشكلات النفسية ، مما لاشك فيه أن حالات الاكتئاب والتوتر والقلق والأرق التى عادة تمشاحب النحفاء تؤثر على حالة الشعر الصحية ، وتسبب سقوطه .

- **العلاج :** لابد من التخلص من القلق والتوتر ، وطمأننة النحيف .. وقد يستلزم الأمر بعض المهدئات البسيطة ..
 - **السبب :** سوء التغذية ، ونقص بعض الفيتامينات والأملاح الضرورية لنمو وصحة الشعر ، مثل فيتامين (ا) ، (ب) المركب ، والحديد ، والزنك ..
 - **العلاج :** تناول الأطعمة الغنية بهذه الفيتامينات والأملاح ، مع تناول كبسولات غنية بالفيتامينات والأملاح السابقة .
 - **السبب :** زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية عند النحفاء .. يصاحبه فى بعض الأحيان سقوط الشعر .
 - **العلاج :** علاج هذه الزيادة الهرمونية باستخدام الأدوية أو الأشعاع أو بالجراحة.
 - **السبب :** بعض الأمراض العضوية التى تسبب النحافة .. تكون عادة مصحوبة بسقوط الشعر وضعف عام مثل مرض السكر و أمراض الكبد والكلية المزمنة .
 - **العلاج :** تقديم العلاج الفعال لهذه الأمراض .
- ومن هذا يتضح أنه من الممكن علاج مشكلة سقوط الشعر عند النحفاء بعد معرفة السبب وعلاجه .

الهالات السوداء تحت العينين .. شكوى متكررة .

- عادة ما تأتى الهالات للنحفاء نتيجة لسوء التغذية ، أو التعرض لإجهاد مستمر أو نتيجة لبعض المشكلات النفسية .. وبالعلاج السبب تختفى هذه الهالات .
- وهناك عدة وصفات تقلل هذه الهالات وتساعد فى التخلص منها مثل:
- كمادات ماء بارد ودافئ بالتناوب فى منطقة الهالات .
 - عمل كمادات بقطع من الخيار أو البطاطس فوق العين والهالات .
 - تدهن الهالات بخليط من نصف ملعقة زيت لوز مع ربع ملعقة عصير ليمون .
 - كمادات بعصير النعناع الطازج .
- الصداع .. الدوخة .. الدوران ..**

- هذه الشكاوى المتكررة قد يكون سببها نفسيا ، أو نتيجة لنقص فى مستوى الجلوكوز بالدم ، نتيجة لقلة الطعام الذى يتناوله النحفاء ..
- ولذا لابد للتخلص من هذه الشكاوى الابتعاد عن المشكلات النفسية مع تناول نظام غذائى غنى بالعناصر الغذائية المختلفة ، نشويات ، سكريات وبروتينات ودهون مع تناول فيتامين ب المركب والحديد ..
- ويمكن متابعة الضغط مع الطبيب وقياس نسبة الهيموجلوبين بالدم فقد يكونا هما السبب فى هذه الشكاوى .



صور من عيادة علاج النحافة ..

- سيدة ٢٦ سنة طولها ١٦٢ سنتيمترا ، وزنها ٤٨ كيلو جراما ، يبدو عليها النحافة بوضوح .. هذه السيدة عصبية ، غير منتظمة فى تناول الطعام . فكيف تم التعامل مع هذه السيدة لزيادة وزنها ؟ ..

لزيادة وزن هذه السيدة وعلاجها من النحافة تم وضع البرنامج العلاجى الآتى :

- تم طمأنة هذه السيدة ، ونصحها بالابتعاد عن المشاكل النفسية التى تسبب لها العصبية والتوتر والقلق .. وبالإضافة لهذا أعطى لها بعض الأدوية المهدئة مثل التريبتازول لتقليل العصبية والقلق .
- تم وضع البرنامج الغذائى الثانى لعلاج النحافة والمذكور صفحة ٦٥ من هذا الكتاب .

• نصحت هذه السيدة بتناول ملعقة عسل نحل بغذاء ملكات النحل يوميا ..
(كيلو عسل يضاف إليه ٥ جم غذاء الملكات ، ويعطى ملعقة كبيرة يوميا)
- تم التأكيد على هذه السيدة بالمواظبة على تناول ملعقة خميرة باللبن عقب الطعام .. مع الإكثار من تناول الحلبة واللبن والسودانى والحلوى .
- ومع هذا البرنامج تم إعطاء هذه السيدة بعض الأدوية الفاتحة للشهية مع فيتامين ب المركب والحديد .

- وبدأ وزن هذه السيدة فى الزيادة التدريجية حتى وصل إلى ٥٦ كيلو جراما بعد ثلاثة أشهر ، ثم استمر فى الزيادة بمعدل ٥٠٠ - ٧٥٠ جراما شهريا حتى وصلت ٦٠ كيلو جراما ، وظهر وجهها مستديرا واختفت النحافة منها ..
- طالبة ١٨ سنة .. تعاني من نحافة شديدة .. ومشكلة هذه الطالبة أن شهيتها لتناول الطعام ضعيفة جدا .. وقد تستمر طوال اليوم بدون تناول طعام ..
فى عيادة زيادة الوزن تم التعامل مع هذه الطالبة كالاتى :

- فى البداية : تم إعطاء هذه الطالبة فاتحات الشهية .. ولكن لم تجر معها ..
- فتم إعطاؤها الأقراص الخافضة للسكر لمدة قصيرة .. مع ملاحظتها باستمرار .. فساعدت على فتح شهيتها وازدادت قابليتها لتناول الطعام تدريجياً .

- وتم إضافة الأطعمة المشهية الفاتحة للشهية من سلطات وصلصات ومخلل البصل والباذنجان مع نصحتها بتناول الطعام مع الصديقات والأقارب الذين تحبهم وفى الهواء الطلق .

- وبدأ وزن هذه الطالبة فى الزيادة التدريجية .. وكل أسبوع كانت تريد من مقدار السرعات الحرارية اليومية التى تتناولها .

- موظف عمره ٣٧ سنة .. طوله ١٦٥ سم .. وزنه ٤٤ كجم .. شكله العام نحيف ..

• فكيف تم التعامل مع هذا الموظف النحيف لزيادة وزنه .. ؟

- هذا الموظف كان كثير التنقل والحركة ، دون إعطاء جسمه الراحة اللازمة .. فتم نصحه بالاهتمام بالاستجمام والراحة وأخذ قسط وفير من النوم لتوفير أكبر قدر ممكن من السرعات المستهلكة ..

والمشكلة الثانية لهذا النحيف هى كثرة شربه للشاي الثقيل ، والسجائر ، فكان يتناول أكثر من ٢٠ سيجارة يوميا ، وكلاهما كانا يقللان من الشهية لتناول الطعام .. فتم منعه عن تناول السجائر وتقليل عدد أكواب الشاي إلى مرتين فقط يوميا على أن يكون خفيفا (كشرى) .. وكان لهذا الحل فعل السحر فى فتح شهيته وزيادة وزنه .

- بالإضافة لهذا تم له وضع برنامج غذائى عالى السرعات وغنى بالمواد النشوية والسكرية مع بعض الأدوية الفاتحة للشهية مع كثرة تناول مشروب الحلبة المحوجة ومشروب جوز الهند بين الوجبات .. مع تناول ملعقة عسل نحل بغذاء ملكات النحل يوميا .. وازداد وزنه بشكل ملحوظ .

- سيدة ٣١ سنة متزوجة ، كانت تعاني من نحافة واضحة ، كادت أن تقضى على زواجها .. رغم أنها تتناول الطعام بكثرة ..

فما سبب نحافة هذه السيدة وكيف تم التعامل معها ؟

بإجراء تحاليل الغدة الدرقية والسكر بالدم وجد أنها طبيعية فى هذه السيدة .. وبذلك تم استبعاد أن يكون التسمم الدرقي أو مرض السكر هو السبب فى هذه النحافة ..

- ولكن المفاجأة أن هذه السيدة وجد أنها تعاني من الإصابة بالدودة الشريطية والأنيميا الشديدة .. بالإضافة إلى توترها وقلقها من ضياع بيتها ..

وبدأ العلاج معها بطمأننتها .. ووضح لها أنها إذا واطبت على العلاج فإنها سوف تتخلص من النحافة بسهولة ، وتحافظ على بيتها .. فعادت الثقة لها وبث فيها روح التحدى والعزيمة والإرادة .

- ووضع لها برنامج غذائي عالى السعرات ، مع السوستاجين بمعدل ٣ ملاعق على كوب لبن ٣ مرات بين الوجبات .. بالإضافة إلى العسل الأسود ، وتم علاجها من الدودة الشريطية بإعطاء حبوب البيوميسان بالإضافة إلى الحديد وفيتامين ب المركب .

وكانت النتيجة طيبة .. واستعادت هذه السيدة جزءا كبيرا من وزنها بعد شهور قلانل .

- شاب عمره ٢٩ سنة .. يعاني من نحافة شديدة ، مع العلم أن وزنه قبل ذلك كان طبيعيا .. وشكوى هذا الشاب أنه كان كثير العرق والنرفزة .. يشعر بسرعة عدد دقات القلب .

بمجرد سماع شكوى هذا المريض ، اتجه التفكير إلى أنه مصاب بالتسمم الدرقي أى زيادة فى إفراز الغدة الدرقية ، وهى السبب فيما يعاني من نحافة . وبالفعل بفحص هذا الشاب وجد أن هناك جحوظا فى العينين ، وزيادة فى دقات القلب مع رعشة فى اليدين .. وبإجراء تحليل لهرمونات الغدة الدرقية وجد أن هناك زيادة فى الهرمونات (T4 & T3) .

وتم علاج هذه الحالة من التسمم الدرقي .. وبعدها وضع له برنامج غذائي لاستعادة وزنه .

يجب أن نلاحظ أن الحالات التى تعاني من نزول الوزن برغم الزيادة فى تناول الطعام ، تحدث فى حالات مرض السكر والتسمم الدرقي ، وفى بعض الأحيان فى حالات الإصابة ببعض الديدان .

- طفل عمره ٦ سنوات .. وزنه ١٤ كيلو جراما .. صاحب الوجه يبدو عليه النحافة .. شهيته للطعام ضعيفة ..

بالفحص والتحليل لهذا الطفل وجد أنه يعاني من الإصابة بالإسكارس والتى سببت له ضعف الشهية ، بالإضافة إلى الإصابة بالأنيميا حيث، كانت نسبة الهيموجلوبين بالدم ٦٤% فسببت له شحوبا فى الوجه .

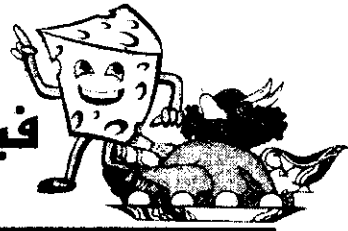
وتم علاج هذا الطفل من هذه الدودة حتى اختفت منه . ووضع له البرنامج الغذائى الخامس الخاص بعلاج الأطفال النحفاء بالإضافة إلى استخدام بودرة السوستاجين باللبن ثلاث مرات يوميا بين الوجبات .

وأحيانا كان يضاف له بعض الأدوية الفاتحة للشهية .

وتم علاجه من الأنيميا باستخدام شراب الحديد بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بالحديد مثل العسل الأسمر والكبد والكلاوى واللحوم والتفاح والسبانخ والبادنجان .. وتمت المواظبة على هذا البرنامج لمدة أربعة أشهر كاملة وكانت النتائج طيبة ، حيث استعاد الطفل وزنه الطبيعى (٢٠ كيلو جراما) ، وأصبح وجهه ورديا .

Yq

فيتامينات .. ضرورية النحفاء ..



رغم أن الفيتامينات لا تمد الجسم بـسعرات حرارية تذكر .. ولكن لها دور فعالا في العمليات الحيوية بالجسم وعلاج النحافة .. وإذا كنا ننصح بها للناس بعامة فإننا ننصح بها للنحفاء بخاصة .

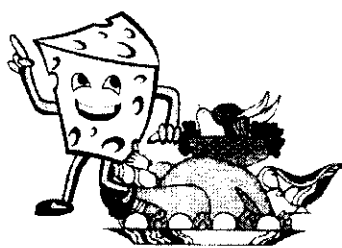
وتعتبر معظم الفيتامينات ضرورية في علاج النحافة ، ويجب أن يتم تناولها بجرعات كافية .. وهناك ٦ فيتامينات ضرورية جدا لعلاج النحافة وزيادة الوزن وهى :

اسم الفيتامين	الاحتياج اليومي للنحفاء	دوره فى علاج النحافة	الأطعمة الغنية به
فيتامين (١)	١٠ - ١٥ ملغم	- يحفز من نشاط الغدة الدرقية .. ويقلل من إفرازاتها .. وبالتالي يقلل من العصبية ويضفى على الجسم الهدوء والسكينة . - له دور فى النمو وتكوين الأنسجة بالجسم ، ونقصه يؤدى إلى قلة الشهية للطعام . - يساعد فى عملية إفراز بعض الإنزيمات الضرورية للهضم .	الجزر - السبانخ - البسلة والجرجير - الفلفل الأخضر والكرفس - البقدونس الملوخية - ورق العنب والبطاطا - الطماطم - الكبد - الكلاوى - لحم الضأن - زيت كبد السمك .
فيتامين (١٠) (Thiamin)	١ - ١.٥ ملغم	- يحافظ على سلامة الجهاز العصبى ، وتنظيم حركة العضلات .. ونقصه يؤدى إلى اضطرابات بالأعصاب والعضلات . - يساعد فى عملية التمثيل الغذائى للمواد الكربوهيدراتية ، التى يكثر تناولها فى برامج علاج النحافة . - نقصه يؤدى إلى فقدان الشهية وضعف عام .	الحبوب الكاملة أو الدقيق الأسمر - البقول - المكسرات - اللحوم - الكبد - الخميرة - اللبن ومنتجاته - الخضراوات

Riboflavin فيتامين ب ٢	١٠-١٥ ميكروجرام	- يساعد فى عملية التمثيل الغذائى للمواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتينات . - يساعد فى امتصاص الحديد وتكوين الهيموجلوبين .فاتح للشهية	الخضراوات - الحبوب الكاملة لبن الأبقار - سبانخ - فاصوليا - لحم .
Niacin النياسين	٢٠ مليجرام	- مهم لمنع حدوث التوتر والقلق ويقاوم حدوث الأرق . - يمنع حدوث الاضطرابات الهضمية والإسهال .	اللحوم - الكبد - الأسماك -البقول - السبانخ - الجوز - القمح -اللبن
فيتامين (ب ١٢) Pernicious anaemia	٤ ميكروجرام يوميا	- من الفيتامينات الضرورية فى تكوين خلايا الدم بصورة طبيعية ويساعد فى التخلص من الأنيميا . يساعد فى عملية التمثيل الغذائى للمواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتينات . ونقصه يسبب الإصابة بالأنيميا الخبيثة Pernicious anaemia	اللحوم- الكبدة _ الكلى والقلب - الأسماك - اللبن البيض- الجبن .
فيتامين ب ٦ Pyridine	٢٠-٢٥ ميكروجرام	- فتح الشهية للطعام - تهدئة الأعصاب المتوترة ويضفى على الجسم السكينة والهدوء حيث يساعد فى تخليق الإنزيمات اللازمة لوظائف الجهاز العصبى يساعد فى تكوين هيموجلوبين الدم ويقاوم حدوث الأنيميا	دقيق القمح - الكبد - الكلى - القلب - الأسماك - اللبن - البيض - الجبن .

ومن المفيد للنحفاء تناول فيتامين ب المركب الذى يشمل فيتامين ب ١، ب ٢ ،
ب ٦ وحمض النيكوتينك وحمض الفوليك وب ١٢ وحمض البانتوثيك .. فوجودها معاً
يزيد فاعليتها وفعاليتها فى علاج الأنيميا والنحافة .

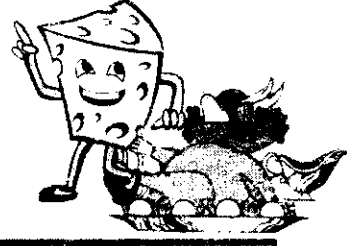
خمسة أملاح معدنية لا غنى عنها للنحفاء



اسم الملح	الاحتياج اليومي للنحفاء	دوره فى علاج النحافة	الأطعمة الغنية به
الكالسيوم	١٠٠٠-١٢٠٠ ملليجرام	- يساعد على هدوء الأعصاب المتوترة ، ويمنع توتر العضلات ولذا فنقصه يؤدي إلى عصبية مزعجة تحول دون زيادة الوزن ونمو الجسم بشكل طبيعي يدخل فى تركيب العظام والأسنان ويساعد فى النمو الطبيعى .	اللين ومنتجاته - الأسماك - السلمون - العسل الأسود - البيسبس - السبانخ - الملوخية - الكرنب - القرنبيط - الجرجير - ورق العنب - البقلة ..
المغنسيوم	٤٠٠-٤٠٠ ملليجرام	- من أعظم الأملاح فى منح الأعصاب هدوءها ومنع توتر العضلات - يقلل الأرق والقلق مما يساعد على زيادة الوزن	الكاكاو - الشيكولاتة - المكسرات - الحبوب الكاملة والخضراوات الطازجة - التمر - الكاورييا - العدس - الفول المدمس - السبانخ
الحديد	١٠-٢٠ ملليجرام يوميا	- من العناصر الهامة فى تخليق هيموجلوبين الدم .. ولذا يمنع حدوث فقر الدم لدى النحفاء ، ويحافظ على نشاط الجسم وحيوته ويعطى للوجه بريقه وحمرة	الكبد والكلاوى واللحوم والعسل الأسود- السبانخ والموخية والفول المدمس والتين والعنب والبلح والوز والفستق والعدس وصفار البيض والفاصوليا والشمام والجرجير .

البوتاسيوم	٥٠-١٠٠ مجم	- يمنع تشنج وتوتر العضلات ويقلل من التوتر والقلق والتهيج ، يساعد على النوم الهادئ ، يمنع الاضطرابات الهضمية	التين ، السرفوق ، البطاطس ، الفاصوليا ، الكانتلوب ، الموز ، الكبد ، الدواجن ، السالمون ، عسل أسود ، السوداني ، اللبن ، البطاطا ، عصير الفواكه والخضراوات .
الزنك و النحاس	٥٠-١٠٠ مجم	يساعد الزنك والنحاس في حسن تذوق الطعام .. وفتح الشهية لذا يفضل إعطاؤه للنحفاء . - يدخل الزنك في كثير من الأنزيمات التي تساعد في عملية التمثيل الغذائي للمواد الكربوهيدراتية	المحارات - الأسماك - الكابوريا - التونا - الجمبري - اللحم البقري ومنتجاته - جنين القمح - الخضراوات - اللوبيا - المكسرات ..

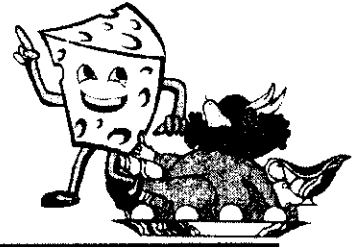
فواكه وخضراوات .. لزيادة الوزن



هناك مجموعة من الفواكه والخضراوات تتميز بأن سعراتها الحرارية مرتفعة ..
وأخرى تتميز بأنها غنية بالفيتامينات والأملاح اللازمة لعلاج النحافة .
والجدول الآتي يوضح بعض هذه الخضراوات والفواكه والسعرات الحرارية
لها مقدرة لكل مقدرة لكل ١٠٠ جرام .

الصفات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصفات	الصفات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصفات
٨٥	بطاطس مسلوقة	٣٣٦	جوز هند
٢٢٠	بطاطس شيبس	٢١٤	بلح
٧٥	قلناس	٢٤٩	عنب بناتي
٦٤	بسلة طازجة	٩٠	عنب بينر
١٠٠	بسلة مجففة	٧٩	تين
٢١٥	زيتون أخضر	٦٦	مانجو
	بالزيت	٥٨	نفاخ
٣٠٠	زيتون أسود بالزيت	٤٠	فراولة
٤٥	جزر	٤٥	موز
١٥	بادنجان رومى	٨٧	كاكاو
٣٦	سبانخ	٧٠	جوافة
٢٠	طماطم	٥١	شمش
٣٣	لوبيا بلدى	٢٧	برنقال
٣٦	بصل	٢٤	يوسفى
٤٧	خبيزة	٣٦	خوخ
٩٣	فاصوليا جافة	٣٢	كرنب
		٢٧٠	شمش مجفف
		٣٠٠	زبيب
		١٥٠	قراصيا مجففة
		٦٥٠	جوز هند مجفف
		٣٠٣	تين مجفف

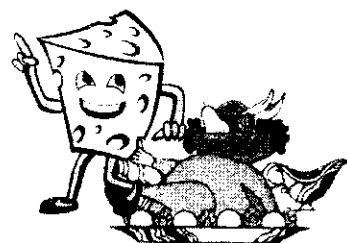
اللحوم والأسماك .. وأهميتها فى علاج النحافة



من الأشياء الواضحة أنه لكى يحصل الإنسان على بنية سليمة وتركيب جسمانى صحيح لابد أن يتناول الغذاء المثالى الذى يحتوى على اللحوم مع الخضراوات .. فاللحوم غنية بالمواد البروتينية والدهنية ، والخضراوات ثرية بالمواد النشوية والفيتامينات والأملاح ، واللحوم الحمراء مثل : لحوم الأغنام والأبقار تمد الجسم بطاقة حرارية أعلى مقدارا من التى يعطيها نفس الوزن من اللحوم البيضاء مثل : الأرانب والدجاج والسماك ، واللحوم الحمراء تتميز بأنها غنية بمعدن الحديد المهم فى تكوين هيموجلوبين الدم ومقاومة الأنيميا التى تصاحب بعض النحفاء . الجدول الآتى يوضح اللحوم والأسماك الضرورية فى برنامج زيادة الوزن للنحفاء .. وموضح سرعاتها الحرارية لكل ١٠٠ جرام منها ..

السرعات الحرارية لكل ١٠٠ جرام	الصف	السرعات الحرارية لكل ١٠٠ جرام	الصف
١٠٠	سمك بلطى مشوى	٣٠٠	لحوم بط
١٧٠	سمك بورى مشوى	٣٤٩	الإوز
٢٨٠	سمك تونة معلب	٢٨٠	رومى
٢٩٤	سردين معلب	١٩٤	أرانب مسلوقة
٢٤١	سمك موسى مقلّى	١٠٥	حمام مشوى
١٠٨	سلامون مشوى	١٣٠	فراخ مشوية
١٤٠	سمك أنشوجة	٢٧٣	لحم بقرى
٧٠	سمك مرجان		مشوى
٩٤	كابوريا	٣٠٠	لحم ضأن
٩٠	جمبرى	٣٧٨	بتلو مشوى
١٣٦	ماكريل مشوى	٥١٢	بتلو محمر
١٨٩	رنجة مدخنة	٢٤٠	لحم كندوز
٥٠	أم الخلول	٢٠٠	كبد مشوية
٦٧	سمك قارون	١٤٠	كلاوى بقرى
٦١	سمك سويط	١٠٠	مخ بقرى
٢٦٠	بطارخ	٢٨٦	همبرجر
		٢٩٤	لانشون معلب
		٥٩٢	سجق

حلوى وألبان .. لا غنى عنها فى علاج النحافة



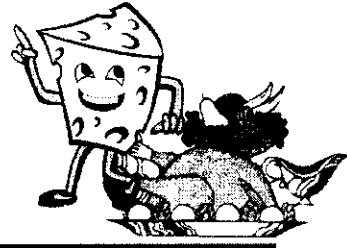
من الوسائل الفعالة لزيادة الوزن الاعتماد على الأغذية عالية السعرات الغنية بالمواد النشوية والسكرية والدهون .. ولا يوجد فى الأغذية أغنى من الحلوى والألبان بالسعرات الحرارية العالية جدا .. ولذا تعتمد البرامج الغذائية المختلفة لعلاج النحافة على إضافة الحلوى ، وتناول الألبان .
والجدول الآتى يوضح السعرات الحرارية لبعض الحلوى والألبان مقدرة لكل ١٠٠ جم .
أولا : الحلوى :

السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف
٣٨٧	كريمة	٤٨٠	بسبوسة سادة
٣٦٧	كورن فليكس	٦٢٠	بسبوسة بالمكسرات
٥٩	جيلى	٤٢٠	كنافة سادة
٤٣٥	توفى	٧٨٠	كنافة محشية
٤٢٠	نوجة	٣٥٠	قطعة جاتوه صغيرة
٥٢١	غريبة	٣٥٤	تورته الكاسترد
٤٧٧	شيكولاتة	٤٩٦	تورته الشيكولاتة
٣٢٧	كرامل	٣٩٤	تورته اسفنجية
٢٣٢	عسل أسود	٥٨٤	تورته آيس كريم
٣٢٠	عسل أبيض (نحل)	٣٨٠	بلح الشام
٣١٧	عسل تمر	٣٩٠	بقلاوة سادة
		٣١٢	أم على سائلة
		٤٥٥	أم على صلبة
		١٤٤	أرز باللبن
		١٢٩	مهلبية

ثانيا : الألبان :

السنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جرام جم
لبن طازج كامل الدسم	١١٠
لبن بودرة (ملعقة)	٢٢
لبن رائب	٦٠
زبادى	٥٥
زبادى بالفواكه	١٠٦
جبنة قريش	١١٦
جبنة ركفور	٣٧٠
جبنة رومى	٣١٣
جبنة شيدر	٣٩٨
جبنة فلمنك	٣٧٠
جبنة كبرى	٨١٠
جبنة اسطنبولى	٢٣٥
جبنة ثلاجة	٣٨٠
سمن بلدى	٩٠٠
سمن نباتى	٧٩٥
زيت ذرة	٤٨٠

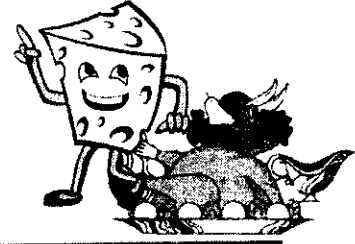
السعرات الحرارية للأطعمة المسلية



الجدول الآتى يوضح السعرات الحرارية لبعض (أطعمة التسالى) التى ينصح
النحفاء بكثرة تناولها فى أوقات الفراغ (والتسالى) وبين الوجبات .

السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جرام	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جرام	الصنف
٨٢	كوكاكولا	٥٨٥	فول سودانى
٥٥٠	لبن بالشيكولاتة	٥٦٣	لب أسمر
٤٥٢	كاكاو	٥٥٤	لب أبيض
٥٨	عصير تفاح	٥٩٨	لوز
٤٤	عصير يوسفى	٥٩٤	فستق
٣٧	عصير برتقال	٦٥١	جوز
٤٤	عصير رمان	٦٣٤	بندق
٧٠	عصير أناناس	٣٥٩	حمص الشام
٥٣	عصير مشمش	٣٧٢	ترمس
٣٢	عصير ليمون	٣٨٦	فيشار
٢١٠	آيس كريم	٣٧٤	بذور الحلبة
٢٨٢	آيس كريم بالشيكولاتة	٥٩٥	سمسم

كلمة أخيرة .. و٢٠ نصيحة مفيدة للنحفاء



بعد أن استعرضنا معًا هذه المشكلة المؤرقة التي تسمى النحافة .. واتضح لك أنه لا علاج فعال أو ناجح للنحافة في وجود المشكلات النفسية والقلق والتوتر ولذا فعليك بهذه النصائح :

- قف مع نفسك .. واطرح مشاكلك النفسية وراء ظهرك .. وأعط جسدك نصيبه من الراحة ، وقسطًا وفيرًا من النوم .. تفتح شهيتك ويزداد وزنك .
- تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والمغنسيوم .. فهي تساعد في هدوء أعصابك ، وتجعلك هادئًا مطمئنًا .
- فيتامين ب المركب وخاصة فيتامين ب ١ ، ب ٢ ، ب ٦ تساعد على هدوء الأعصاب ومنع توترها .. فواظب على تناولها .
- تناول ٢ ملعقة من عسل النحل مع ملعقة من خل التفاح قبل النوم .. تعطيك نومًا هادئًا ، وتمنع عنك الأرق قبل وأثناء النوم .

مخزى النحيف .. مخزى النحيفة

- كثيرًا ما نسمع منكما أن (النفس مسدودة) .. والشهية لتناول الطعام ضعيفة .. ولكي تتغلب على هذه المشكلة استمع لهذه النصائح :
- أضف إلى طعامك البهارات والأعشاب لتعطيه النكهة الفاتحة للشهية .
- تناول السلطات والصلصات الفاتحة للشهية .
- احرص على تناول فيتامين ب ٦ الفاتح للشهية (المسدودة) .
- تناول الطعام في أماكن مفتوحة هادئة ويفضل أن يكون في مجموعة .
- يمكنك تناول الأدوية الفاتحة للشهية لتساعدك على تناول الطعام .
- من الممكن تناول الإنسولين تحت الجلد لفتح الشهية ، على أن يكون تحت إشراف طبي .
- واطب على المشى المعتدل والرياضة الخفيفة قبل تناول الطعام تزيد من شهيتك . وتحسن من صحتك .. وتجنب الشاي والقهوة الثقيلة وشرب السجائر التي تقلل من شهيتك .

- الخميرة والعسل الأسمر من الأغذية الجيدة الفاتحة للشهية وتزيد الوزن
- ابحث عن أى مرض عضوى أو نفسى يسبب لك (سد النفس) واجتهد فى علاجه .

مخزي النحيف .. مخزيتى النحيفة .

النحافة فى العادة ترجع إلى سوء التغذية أو نقص المعلومات السليمة عن التغذية الصحيحة .. ولكى يزداد وزنك وتتخلص من النحافة إليك بهذه النصائح :

- تناول كميات وفيرة من المواد النشوية والسكرية .. فتزيد من وزنك وتجعل وجهك مستديرا وقوامك ملفوفا .
- احرص على تناول الفيتامينات المختلفة وخاصة فيتامين ب المركب الذى يساعد فى عملية التمثيل الغذائى للمواد الكربوهيدراتية.
- تناول السلطات الخضراء بكميات معتدلة لفتح شهيتك وإمدادك بالفيتامينات والأملاح الضرورية للجسم .. واحذر الإفراط منها .
- لا تكثر من تناول الماء قبل أو أثناء الطعام ، حتى لا يقلل شهيتك للطعام .
- تناول ٦ وجبات صغيرة ، أفضل من وجبتين كبيرتين .. فهذا أسهل فى عملية الهضم والامتصاص ، وأكثر فائدة فى زيادة الوزن .

مخزيتى ..

هناك بعض الأمراض العضوية والهرمونية ، تشير إليها أصابع الإتهام بأنها السبب فى حدوث النحافة والضعف والهزال .. ولذا إليك بهذه النصائح :

- إذا شعرت أن وزنك فى نزول مستمر .. فسارع إلى الطبيب للفحص والكشف عن الأسباب ، مع تحليل هرمونات الغدة الدرقية ، ونسبة السكر بالدم .
- تحليل البراز مهم للكشف عن الديدان المختلفة وسوء الهضم والامتصاص ، فواظب على التحليل وتناول العلاج المناسب .

مخزيتى .. مخزيتى

بعد هذه الكلمات والنصائح المهمة أتمنى أن أكون قد قدمت إليك ما يساعدك على زيادة وزنك والتخلص من النحافة التى تسبب لك الأرق والحرع ..

فاجتهد أن تلتزم بما جاء فى هذا الكتاب من إرشادات ونصائح لكى تستعيد لجسمك رشاقته ، وتتمتع بالصحة والعافية ..

وأخبركم أننا أن الحمد لله رب العالمين ..

د. حسن فكرى منصور،

المراجع العربية

- عالـج نفسك بالغذاء : الدكتور إبراهيم فهميم
- الغذاء والتغذية (٣ أجزاء) : الدكتور محمد ممتاز الجندي
- التغذية الصحيحة للإنسان : ر.ف. موترام ترجمة د. / أمال الشافعي وآخرون
- طبيب اسمه الغذاء : د / أيمن الحسيني
- تذكرة أولى الألباب : داود الأنطاكي
- لكل داء غذاء : د / حسن فكري منصور
- الموجز في علم التغذية : د / محمد رشاد عامر
- مشكلات الأطفال الخاصة بالتغذية : د / جلال جرجس
- صحتك في الغذاء : محمد السيد أرناؤط
- دليل التغذية : منظمة الصحة العالمية W.H. O
- غذاؤك حياتك : د / محمد علي الحاج
- أهمية التغذية الصحية لنواحي الحياة : د / حكمت السيد علي

المراجع الأجنبية

- James F. B , Phyllis A.B Nutritional healing .
2 nd Edition ,1997.
- Mitchell , Rynbergg , et al . Nutritional in health and
disease .
- Krause , I . Kathleen et al . Food , Nutrition and diet
therapy . W. B Saunders co .
- Olson , Robert E . Protein - calorie Malnutrition .A.P
Wilson , et al . Principles of Nutrition . J .Wiley and
sons .
- Winick . Myron . Nutrition and development .
John Wiley and Sons .
- Hsu LKG : The treatment of anorexia nervosa . A M
J Psychiatry .

obeikandi.com

الفهرس

٣	مقدمة
٥	هل أنت مصاب بالنعافة ؟
٧	أنت نحيف وهذا هو السبب
١٣	قبل أن تملأ معدتك أرح أعصابك
١٤	أغذية الهدوء والسكون
١٥	النوم الهادئ لعلاج النعافة
١٦	التغذية السليمة الطريق لعلاج النعافة
١٨	كيف تفتح شهيتك للطعام ؟

٢٠	وسائل فتح الشهية
٢١	حكاية الأسولين فى علاج النحافة
٢٤	سلطات لفتح الشهية
٢٨	الزبادى وسلطات ذات قيمة غذائية عالية
٣٠	أغذية عجيبة لعلاج النحافة
٣٤	الغذاء الملكى لعلاج النحافة
٣٥	مع هذه المشروبات وداعا للنحافة
٣٨	علاج النحافة بالتسالى
٣٩	كيف تصنع جيلاتى علاج النحافة
٤٢	المربى علاج جيد لعلاج النحافة
٤٥	البطاطس صديقة النحفاء
٤٧	البطاطا وأصناف محببة
٤٩	سر المكرونة فى زيادة الوزن
٥١	البيتزا وجبة كاملة لزيادة الوزن
٥٦	بسكويت وكيك خاص لزيادة الوزن
٦٠	أم على وأخواتها فى علاج النحافة

٦٤	البرنامج الغذائى لعلاج النحافة
٦٧	البروتين البودرة لزيادة الوزن
٦٨	البرنامج الغذائى للمصابين بالأنيميا
٧٠	طفلك نحيف وهذا هو السبب والحل
٧٢	الأعشاب الطبية ودورها فى علاج النحافة
٧٤	مشكلات فى حياة النحفاء
٧٦	صور من عيادة علاج النحافة
٧٩	الكربوهيدرات والبروتينات والدهون للنحفاء
٨٠	فيتامينات ضرورية للنحفاء
٨٢	خمسة أملاح معدنية لا غنى عنها للنحفاء
٨٤	فواكه وخضراوات لزيادة الوزن
٨٥	اللحوم والأسماك وأهميتهما فى علاج النحافة
٨٦	حلوى وألبان
٨٨	السرعات الحرارية للأطعمة المسلية
٨٩	كلمة أخيرة
٩١	المراجع

رقم الإيداع، ٢٠٠٠/٣٦١٨
977-271-433-7

طُبِعَ بمطابع ابن سينا بالقاهرة