

## Food diets

**الحمية التي يدعمها العلم ( Diets That Are Supported by )  
:(Science)**

في حين أن العديد من الأنظمة الغذائية قد تعمل من أجلك، فإن المفتاح هو العثور على واحد من هذه الحميات يعجبك ويمكنك الالتزام به على المدى الطويل، ومن أهم الحميات الغذائية التي أكد علماء التغذية عليها وما تؤمنه للجسم من متطلبات وخاصة لمن يعاني من بعض الأمراض ما يلي:

أ. منخفضة الكربوهيدرات، النظام الغذائي للأغذية الكاملة

( Low-carb, wholefood die )



النظام الغذائي المنخفض الكربوهيدرات هو نظام غذائي يقيّد الكربوهيدرات، مثل تلك الموجودة في الأطعمة السكرية والمعكرونة والخبز، ويحتوي على نسبة عالية من البروتين والدهون والخضروات الصحية.

وهناك العديد من الأنواع المختلفة من الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات، وتظهر الدراسات أنها يمكن أن تسبب فقدان الوزن وتحسين الصحة.

ونشرح فيما يلي ما يجب تناوله وما يجب تجنبه ويتضمن قائمة طعام منخفضة الكربوهيدرات لمدة أسبوع واحد:

تناول: اللحوم والأسماك والبيض والخضروات والفواكه والمكسرات والبذور ومنتجات الألبان عالية الدسم والدهون والزيوت الصحية وربما بعض الدرنات والحبوب.

لا تأكل: السكر، مركبات الكربون الهيدروفلورية، القمح المعالج، زيوت البذور، الدهون المتحولة، والمنتجات قليلة الدسم والأطعمة المصنعة.

### 1. الأطعمة التي يجب تجنبها (Foods to Avoid):

يجب عليك تجنب هذه المجموعات الغذائية والعناصر الغذائية التالية، حسب الأهمية:

#### (1) السكر (Sugar):

المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة والحلوى والآيس كريم والعديد من المنتجات الأخرى التي تحتوي على السكر المضاف.

#### (2) الحبوب المكررة (Refined grains):

القمح المعالج والأرز والشعير والجاودار وكذلك الخبز المدعوم والحبوب والمعكرونة.

#### (3) الدهون المتحولة (Trans fats):

زيوت مهدرجه أو مهدرجه جزئياً.

4) النظام الغذائي والمنتجات قليلة الدسم (Diet and low-fat products):  
العديد من منتجات الألبان أو الحبوب أو البسكويت حيث يحتوي على الدهون ويحتوي على سكر مضاف.

5) الأطعمة المعالجة للغاية (Highly processed foods):  
وهي التي تصنع في المصانع وتحتوي على مواد إضافية.

6) الخضروات النشوية (Starchy vegetables):  
من الأفضل الحد من الخضروات النشوية في نظامك الغذائي إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات.

## 2. الأطعمة منخفضة الكربوهيدرات:

يجب أن تبني نظامك الغذائي على هذه الأطعمة الحقيقية غير المصنعة منخفضة الكربوهيدرات مثل:

### • اللحوم:

لحم البقر والضأن ولحم الخنزير والدجاج وغيرها.

### • الأسماك:

سمك السلمون، سمك السلمون المرقط، الحدوق وغيرها الكثير والأسماك التي يتم صيدها من مكان تواجدتها وتكون طازجة.

### • البيض:

البيض المخصب أو الأوميغا 3 هو الأفضل.

### • الخضروات:

السبانخ والبروكلي والقرنبيط والجزر وغيرها الكثير.

- **الفاكهة:**

التفاح والبرتقال والكمثرى والعنب البري والفريز.

- **المكسرات والبذور:**

اللوز والجوز وبذور عباد الشمس، إلخ.

- **منتجات الألبان الغنية بالدهون:**

الجبن، الزبدة، الكريمة الثقيلة، الزبادي.

- **الدهون والزيوت:**

زيت جوز الهند والزبدة والشحم وزيت الزيتون وزيت السمك.

- **المشروبات:**

القهوة بكافة أنواعها، الشاي بكافة أنواعه الزهورات بكافة أنواعها، المشروبات الغازية الخالية من السكر، مثل الماء الفوار.



### 3. الجدول التالي نموذج لحمية منخفضة الكربوهيدرات:

الأحد	<p>الإفطار: لحم مقدد والبيض.</p> <p>الغداء: فريز مع حليب جوز الهند وقطعة توست محمص مع الكريمة الثقيلة ونصف كأس مسحوق البروتين بنكهة الشوكولاتة والتوت.</p> <p>العشاء: أجنحة دجاج مشوية مع سلطة سبانخ.</p>
الاثنين	<p>الفطور: أومليت اسبانيول.</p> <p>الغداء: لبن مع توت و50 غ من اللوز المبشور.</p> <p>العشاء: برجر بالجبن، يقدم مع الخضار وصلصة الكاتشب.</p>
الثلاثاء	<p>الإفطار: لحم مقدد والبيض.</p> <p>الغداء: خضروات مطهية بزيت جوز الهند.</p> <p>العشاء: سمك السلمون مع زبدة المتردوتيل والخضروات المسلوقة</p>
الأربعاء	<p>الفطور: بيض وخضار مقلي بالزبدة أو زيت جوز الهند.</p> <p>الغداء: سلطة الروبيان مع زيت الزيتون.</p> <p>العشاء: الدجاج المشوي مع الخضار.</p>

<p><b>الخميس</b></p> <p><b>الفطور:</b> عجة مع خضار متنوعة مقلية بالزبدة أو زيت جوز الهند.</p> <p><b>الغداء:</b> عصير مع حليب جوز الهند والتوت واللوز ومسحوق البروتين.</p> <p><b>العشاء:</b> ستيك وخضار.</p>	
<p><b>الجمعة</b></p> <p><b>الإفطار:</b> لحم مقدد والبيض.</p> <p><b>الغداء:</b> سلطة دجاج مع زيت الزيتون.</p> <p><b>العشاء:</b> شرائح لحم العجل مع الخضار.</p>	
<p><b>السبت</b></p> <p><b>الإفطار:</b> اومليت بالخضار.</p> <p><b>الغداء:</b> لبن زبادي مع التوت، ورقائق جوز الهند وقليل من الجوز.</p> <p><b>العشاء:</b> كرات اللحم مع الخضار.</p>	

الكمية بحدود الحصة اليومية: 100 غ لحوم حمراء، 200 غ لحوم بيضاء، 200 غ خضار أو فواكه، 50 غ دهون غي مهدرجه.

## ب. حمية البحر الأبيض المتوسط (Mediterranean diet):



يعتمد النظام الغذائي المتوسطي على الأطعمة التقليدية التي اعتاد الناس على تناولها في دول البحر الأبيض المتوسط، وأشار الباحثون إلى أن هؤلاء الأشخاص يتمتعون بصحة جيدة بشكل استثنائي مقارنة بالأمريكيين ولديهم مخاطر منخفضة من العديد من أمراض الحياة.

أظهرت العديد من الدراسات أن النظام الغذائي المتوسطي يمكن أن يسبب فقدان الوزن ويساعد على منع النوبات القلبية والسكتات الدماغية والسكري والوفاة المبكرة.

لا توجد طريقة واحدة صحيحة لاتباع النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط ، حيث توجد العديد من البلدان حول البحر الأبيض المتوسط، وقد يكون الناس في مناطق مختلفة قد تناولوا أطعمة مختلفة.

ونشرح فيما يلي ما يجب تناوله وما يجب تجنبه ويتضمن قائمة طعام حمية البحر المتوسط لمدة أسبوع واحد:

**تناول:** الخضروات والفواكه والمكسرات والبذور والبقوليات والبطاطس والحبوب الكاملة والخبز والأعشاب والتوابل والأسماك والمأكولات البحرية وزيت الزيتون البكر الممتاز.

**تناول باعتدال:** الدواجن والبيض والجبن والزبادي.

**نادراً ما تأكل:** اللحوم الحمراء.

**لا تأكل:** اللحوم المصنعة والحبوب المكررة والزيوت المكررة والأطعمة المعالجة والمشروبات المحلاة بالسكر والسكريات المضافة.

#### 4. تجنب هذه الأطعمة غير الصحية (Avoid These Unhealthy Foods):

- (1) السكر المضاف: الصودا والحلويات والآيس كريم وسكر المائدة وغيرها الكثير.
- (2) الحبوب المكررة: الخبز الأبيض والمعكرونة المصنوعة من القمح المكرر، إلخ.
- (3) الدهون المتحولة: توجد في المارجرين والأطعمة المصنوعة المختلفة.
- (4) الزيوت المكررة: زيت فول الصويا وزيت بذرة القطن وغيرها.
- (5) اللحوم المصنعة: النقانق المجهزة، إلخ.
- (6) الأطعمة عالية المعالجة: أي شيء يسمى "قليل الدسم" أو "حمية" أو يبدو أنه صنع في مصنع.

كما أن القهوة والشاي مقبولان تماماً، ولكن يجب تجنب المشروبات المحلاة بالسكر وعصائر الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية جداً من السكر.

#### 5. الجدول التالي نموذج لحمية منخفضة الكربوهيدرات:

الأحد	الفتور: أولميت بالخضار والزيتون. الغداء: بيتزا.
-------	--

	العشاء: الدجاج المشوي مع الخضار والبطاطس. فاكهة أو حلوى.
الاثنين	الفطور: لبن بالفريز والشوفان. الغداء: شطيرة الحبوب الكاملة مع الخضار. العشاء: سلطة تونة بزيت الزيتون. قطعة فاكهة
الثلاثاء	الفطور: دقيق الشوفان مع الزبيب. الغداء: بقايا سلطة تونة من الليلة السابقة. العشاء: سلطة بالطماطم والزيتون وجبن الفيتا.
الأربعاء	الفطور: أومليت بالخضار والطماطم والبصل. قطعة من الفاكهة. الغداء: شطيرة الحبوب الكاملة مع الجبن والخضروات الطازجة. العشاء: لازانيا متوسطة.
الخميس	الفطور: زبادي مع شرائح ومكسرات. الغداء: بقايا اللازانيا من الليلة السابقة. العشاء: سمك السلمون المشوي، يقدم مع الأرز البني والخضروات.

الجمعة	<p>الفطور: بيض وخضار مقلي بزيت الزيتون.</p> <p>الغداء: لبن بالفريز والشوفان والمكسرات.</p> <p>العشاء: لحم غنم مشوي مع سلطة وبطاطا مشوية.</p>
السبت	<p>الإفطار: دقيق الشوفان مع الزبيب والمكسرات والتفاح.</p> <p>الغداء: شطيرة الحبوب الكاملة مع الخضار.</p> <p>العشاء: بيتزا البحر الأبيض المتوسط المصنوعة من القمح الكامل، مغطاة بالجبن والخضروات والزيتون.</p>

الكمية بحدود الحصة اليومية: 100 غ لحوم حمراء، 200 غ لحوم بيضاء، 200 غ خضار أو فواكه، 50 غ دهون غير مهدرجة.

### ج. حمية باليو (Paleo diet):



حمية باليو هي نظام غذائي أعده أحد كبار علماء التغذية، يتم من خلاله اتباع نظام غذائي كامل يؤدي إلى حياة نشطة بدنياً، بعيدة عن الكثير من أمراض الحياة، مثل السمنة والسكري وأمراض القلب.

في الواقع، تشير العديد من الدراسات إلى أن هذا النظام الغذائي يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوزن بشكل كبير وتحسينات كبيرة في الصحة.

ونشرح فيما يلي ما يجب تناوله وما يجب تجنبه ويتضمن قائمة طعام حمية باليو لمدة أسبوع واحد:

تناول: اللحوم والأسماك والبيض والخضروات والفواكه والمكسرات والبذور والأعشاب والتوابل والدهون والزيوت الصحية.

#### 1. تجنب هذه الأطعمة والمكونات:

- الأطعمة المصنعة والسكر والمشروبات الغازية والحبوب ومعظم منتجات الألبان والبقوليات والمحليات الاصطناعية والزيوت النباتية والمرجرين والدهون المتحولة.
- السكر وشراب الذرة عالي الفركتوز وعصائر الفاكهة المحلاة وسكر المائدة والحلوى والمعجنات الدسمة والآيس كريم وغيرها الكثير.
- الحبوب: وتشمل الخبز والمعكرونة، والقمح، والملح، والجاودار، والشعير...
- البقوليات: الفاصولياء والعدس وغيرها الكثير.
- منتجات الألبان: تجنب معظم منتجات الألبان، خاصةً كاملة الدسم.
- بعض الزيوت النباتية: زيت فول الصويا وزيت عباد الشمس وزيت بذرة القطن وزيت الذرة وزيت بذور العنب وزيت القرطم وغيرها.

- الدهون المتحولة: توجد في المارجرين والأطعمة المصنعة المختلفة. يشار إليها عادة بزيوت "مهدرجة" أو "مهدرجة جزئياً".
- المحليات الصناعية: الأسبارتام، السكرالوز، السيكلامات، السكرين، البوتاسيوم. استخدم المحليات الطبيعية كبديل.

## 2. اعتمد في نظامك الغذائي على أطعمة كاملة وغير معالجة:

- اللحوم: لحم البقر والضأن والدجاج والديك الرومي ولحم الخنزير وغيرها.
- الأسماك والمأكولات البحرية: سمك السلمون، سمك السلمون المرقط، الحدوق، الجمبري، المحار بحيث تكون طازجة.
- البيض: اختر بيضاً نباتياً أو حبوب أوميغا 3.
- الخضروات: البروكلي، اللفت، الفلفل، البصل، الجزر، الطماطم، إلخ.
- الفاكهة: التفاح والموز والبرتقال والكمثرى والأفوكادو والفراولة والعنب وغيرها.
- الدرنات: البطاطا الحلوة، البطاطا، اللفت، إلخ.
- المكسرات والبذور: اللوز، المكاديميا، الجوز، البندق، بذور عباد الشمس، بذور اليقطين والمزيد.
- الدهون والزيوت الصحية: زيت الزيتون البكر الممتاز، زيت جوز الهند، زيت الأفوكادو وغيرها.
- الملح والتوابل: ملح البحر والثوم والكرم وإكليل الجبل، إلخ.
- الشاي: الشاي صحي للغاية ومحمول بمضادات الأكسدة والمركبات المفيدة المختلفة والشاي الأخضر هو الأفضل.
- القهوة: القهوة في الواقع عالية جداً بمضادات الأكسدة وتظهر الدراسات أن لها العديد من الفوائد الصحية.

## 6. الجدول التالي نموذج لحمية باليو:

الأحد	<p>الإفطار: أوملت مع اللحم المقدد</p> <p>الغداء: ساندويتش فيه ورقة الخس مع اللحم والخضروات الطازجة.</p> <p>العشاء: أجنحة دجاج مشوية مع الخضار وصلصة البندورة</p>
الاثنين	<p>الإفطار: البيض والخضروات المقلية بزيت جوز الهند. قطعة فاكهة.</p> <p>الغداء: سلطة دجاج بزيت الزيتون. 50 غ من المكسرات.</p> <p>العشاء: برجر مقلي بالزبدة مع الخضار.</p>
الثلاثاء	<p>الإفطار: لحم المقدد والبيض، مع قطعة من الفاكهة.</p> <p>الغداء: البرغر المتبقي من الليلة السابقة.</p> <p>العشاء: سلمون مقلي بالزبدة مع الخضار.</p>
الأربعاء	<p>الإفطار: لحم بالخضار (بقايا من الليلة السابقة).</p> <p>الغداء: ساندويتش فيه ورقة الخس مع شرائح لحم دجاج والخضروات الطازجة.</p> <p>العشاء: أوملت بالخضار. بعض التوت.</p>

<p><b>الخميس</b></p> <p>الفطور: بيض وقطعة فاكهة.</p> <p>الغداء: خضار مطهية بالزيت . 100 غ من المكسرات.</p> <p>العشاء: لحم احمر المقلي مع الخضار.</p>	
<p><b>الجمعة</b></p> <p>الإفطار: البيض والخضروات المقلية بزيت جوز الهند.</p> <p>الغداء: سلطة دجاج بزيت الزيتون. 50 غ من المكسرات.</p> <p>العشاء: شريحة لحم مع الخضار والبطاطا الحلوة.</p>	
	<b>السبت</b>

الكمية بحدود الحصة اليومية: 100 غ لحوم حمراء، 200 غ لحوم بيضاء، 200 غ خضار أو فواكه، 50 غ دهون غير مهدرجة.

## د. حمية نباتية (Vegan diet):



أصبح النظام الغذائي النباتي شائعاً جداً، وقد ينتج عن هذا النظام الغذائي فوائد صحية مختلفة، بما في ذلك خفض الوزن، وتحسين التحكم في نسبة السكر في الدم. ومع ذلك، فإن النظام الغذائي الذي يعتمد حصرياً على الأطعمة النباتية قد يزيد في بعض الحالات، من خطر نقص المغذيات.

### 1. ما هو النظام الغذائي النباتي؟

يُعرف النظام النباتي بأنه طريقة للعيش تحاول استبعاد جميع أشكال المنتجات الحيوانية، وخاصة اللحوم والدهون.

يختار الناس اتباع نظام غذائي نباتي لأسباب مختلفة، تتراوح عادة ما بين الأخلاق إلى الاهتمامات البيئية، ولكن يمكن أن تتبع أيضاً من الرغبة في تحسين الصحة.

### 2. أنواع الحمية النباتية:

هناك أنواع مختلفة من الحمية النباتية، نذكر الأكثر شيوعاً وهي:

- **النظام الغذائي النباتي الكامل:** نظام غذائي يعتمد على مجموعة متنوعة من الأطعمة النباتية الكاملة مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور.
  - **النظام الغذائي النباتي الخام:** نظام غذائي نباتي يعتمد على الفواكه والخضروات والمكسرات والبذور أو الأطعمة النباتية المطبوخة في درجات حرارة أقل من 118 درجة فهرنهايت (48 درجة مئوية).
  - **النظام الغذائي المزدهر:** النظام الغذائي المزدهر هو النظام الغذائي النباتي الخام، حيث يقوم المتابعون لهذا النظام تناول الأطعمة النباتية الكاملة التي تكون نيئة أو مطبوخة بشكل طفيف في درجات حرارة منخفضة.
  - **النظام الغذائي النباتي غير المرغوب فيه:** نظام غذائي نباتي يفتقر إلى الأطعمة النباتية الكاملة أي يختار بعضاً منها حسب الرغبة والحلويات النباتية وغيرها من الأطعمة النباتية المطهية بشكل كامل.
- على الرغم من وجود العديد من الاختلافات في النظام الغذائي النباتي، نادراً ما تفرق معظم الأبحاث العلمية بين الأنواع المختلفة من الأنظمة الغذائية النباتية.

وترتبط النظم الغذائية النباتية بمجموعة من الفوائد الصحية وأهمها الفوائد التالية:

- **خطر السرطان:** قد يستفيد النباتيون من انخفاض خطر الإصابة بالسرطان أو الوفاة بنسبة 15%.
  - **التهاب المفاصل:** تبدو النظم الغذائية النباتية فعالة بشكل خاص في الحد من أعراض التهاب المفاصل مثل الألم وتورم المفاصل وتيبس الصباح.
  - **وظائف الكلى:** قد يقلل مرضى السكري الذين يستبدلون اللحوم بالبروتينات النباتية من خطر ضعف وظائف الكلى.
  - **مرض الزهايمر:** تظهر الدراسات أن النظام الغذائي النباتي قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر.
- ومع ذلك، ضع في اعتبارك أن معظم الدراسات التي تدعم هذه الفوائد هي ملاحظات. هذا يجعل من الصعب تحديد ما إذا كان النظام الغذائي النباتي سبب الفوائد مباشرة.

### 3. تجنب هذه الأطعمة والمكونات التالية:

يتجنب النباتيون تناول أي أطعمة حيوانية، وكذلك أي أطعمة تحتوي على مكونات مشتقة من الحيوانات. وتشمل هذه:

- **اللحوم والدواجن:** لحم البقر، لحم الضأن، لحم الخنزير، لحم العجل، الحصان، لحم الأعضاء، اللحوم البرية، الدجاج، الديك الرومي، البط، السمان، إلخ.
- **الأسماك والمأكولات البحرية:** جميع أنواع الأسماك والأنشوجة والجمبري والحبار والإسكالوب والكالمار وبلح البحر وسرطان البحر وجراد البحر وغيرها.
- **منتجات الألبان:** الحليب، الزبادي، الجبن، الزبدة، الكريمة، الآيس كريم، إلخ.
- **البيض:** من الدجاج والسمان والنعام والأسماك، إلخ.
- **منتجات النحل:** عسل، لقاح النحل، غذاء ملكات النحل، إلخ.

- **المكونات الحيوانية:** مصل اللبن، الكازين، اللاكتوز، زلال البيض الأبيض، الجيلاتين، فيتامين D3 المشتق من الحيوانات وأحماض أوميغا 3 الدهنية المشتقة من الأسماك.

**يستبدل النباتيون المهتمون بالصحة المنتجات الحيوانية ببدائل نباتية، مثل:**

- **التوفو:** وهو يوصف باللحم النباتي أو الجبن النباتي وهو غني بالبروتينات.
- **البقوليات:** تعد الأطعمة مثل الفول والعدس والبازلاء مصادر ممتازة للعديد من العناصر الغذائية والمركبات النباتية المفيدة، ويمكن أن يزيد الطهي المناسب من امتصاص العناصر الغذائية.
- **المكسرات وزبدة المكسرات:** خاصة الأصناف غير المقشرة وغير المحمصة، وهي مصادر جيدة للحديد والألياف والمغنيسيوم والزنك والسيلينيوم وفيتامين E.
- **البذور:** خاصة القنب والشيا وبذور الكتان التي تحتوي على كمية جيدة من البروتين وأحماض أوميغا 3 الدهنية المفيدة.
- **حليب الصويا والزبادي المدعم بالكالسيوم:** يساعد هذا النباتيين على الحصول على الكالسيوم الغذائي الموصى به، اختر الأصناف المدعمة أيضاً بالفيتامينات B12 و D كلما أمكن ذلك.
- **الطحالب:** تعد السبيرولينا والكولريلا مصادر جيدة للبروتين الكامل، أصناف أخرى هي مصادر كبيرة لليود.
- **الخميرة الغذائية:** هذه طريقة سهلة لزيادة محتوى البروتين في الأطباق النباتية وإضافة نكهة جبن مثيرة للاهتمام. اختر الأصناف المدعمة بفيتامين ب 12 كلما أمكن ذلك.
- **الحبوب الكاملة :** وهي مصدر كبير للكربوهيدرات المعقدة والألياف والحديد وفيتامينات ب والعديد من المعادن.

- الأطعمة النباتية المنبثقة والمخمرة: الخبز الريفى، مخلل الملفوف، غالباً ما تحتوي على البروبيوتيك وفيتامين ك 2.
- الفواكه والخضروات: كلاهما من الأطعمة الرائعة لزيادة المحتوى الغذائي، وخاصة الخضروات الورقية مثل اليوك تشوي، السبانخ، الفت، الجرجير والخردل هي غنية بشكل خاص بالحديد والكالسيوم.

#### 4. الجدول التالي نموذج يبين الحمية النباتية:

الأحد	<p>الفطور: فطائر الحمص وصلصة البندورة وكوب من عصير البرتقال المدعم.</p> <p>الغداء: توفو مع قليل من الخردل.</p> <p>العشاء: سبرنغ رول.</p>
الاثنين	<p>الفطور: ساندويتش التوفو، والخس، والطماطم، والكركم، كأس من حليب الصويا</p> <p>الغداء: سلطة الكوسا مع صلصة الفول السوداني.</p> <p>العشاء: العدس الأحمر والسبانخ.</p>
الثلاثاء	<p>الإفطار: الشوفان مع الفاكهة والحليب النباتي المدعم بالمكسرات.</p> <p>الغداء: ساندويتش خيار وبندورة ومخلل الملفوف.</p>

	العشاء: باستا مع صلصة بولونيز بدون لحم.
الأربعاء	<p>الفطور: عصير المانجو، حليب الصويا المدعم بالموز وبذور الكتان والجوز وقطعة كعك.</p> <p>الغداء: ساندويتش التفوفو المخبوز مع سلطة طماطم.</p> <p>العشاء: خضار مطهية بزيت الزيتون.</p>
الخميس	<p>الفطور: سندويش مع زبدة البندق والموز ولبن نباتي.</p> <p>الغداء: حساء المعكرونة مع التفوفو والخضار.</p> <p>العشاء: البطاطا الحلوة مع الخس والذرة و50 غ من الكاجو.</p>
الجمعة	<p>الفطور: عجة الحمص والبصل النباتي، كابتشينو المصنوع من الحليب النباتي المدعم بالمكسرات.</p> <p>الغداء: التاكو النباتي مع صلصة المانجو والأناناس.</p> <p>العشاء: فول مع البروكلي مطهي بزيت الزيتون.</p>
السبت	الفطور: السبانخ ولفائف التفوفو ١ وكأس من الحليب النباتي المدعم.

<p><b>الغداء:</b> شوربة العدس الأحمر مع التوست والحمص.</p> <p><b>العشاء:</b> لفائف سوشي نباتية، سلطة يونانية بدون جبنة.</p>	
---	--

### هـ. نظام حمية خال من الجلاتين (Gluten-free diet):



يتضمن النظام الغذائي الخالي من الجلاتين استبعاد الأطعمة التي تحتوي على بروتين الجلاتين، بما في ذلك القمح والجاودار والشعير.

#### 1. ما هو الجلاتين؟

الجلاتين هو عائلة من البروتينات الموجودة في القمح والشعير والجاودار، يأتي اسمها من الكلمة اللاتينية "الغراء"، حيث أنها تمنح الدقيق اتساقاً لزجاً عند خلطه بالماء.

هذه الخاصية الشبيهة بالغراء تساعد الجلاتين على إنشاء شبكة لزجة تمنح الخبز القدرة على الارتفاع عند الخبز. كما أنه يمنح الخبز ملمساً مطاطياً ومرضياً.

الجلاتين هو عائلة من البروتينات الموجودة في بعض الحبوب، تتأوله يسبب آثاراً ضارة على الأشخاص المصابين بداء الاضطرابات الهضمية وحساسية الغلوتين.

وممكن ان يكون مصدر الجلاتين حيواني ناتج عن غلي عظام البقر وبعض زوائد اللحوم مثل العصب لمدة طويلة.

## 2. المصادر الرئيسية للجلاتين في النظام الغذائي:

الأطعمة التي تحتوي على القمح مثل نخالة القمح ودقيق القمح، والسميد والشعير والذرة، وشراب الشعير، خميرة البيرة

فيما يلي بعض الأطعمة التي قد تحتوي على مكونات تحتوي على الجلاتين المضاف إليها:

- الخبز: جميع الخبز المصنوع من القمح.
- المعكرونة: جميع أنواع المعكرونة المصنوعة من القمح.
- الحبوب: ما لم يكن المسمى خالٍ من الجلاتين.
- السلع المخبوزة: الكعك والبسكويت والبيتزا وفتات الخبز والمعجنات.
- الوجبات الخفيفة: الحلوى، والمقرمشات، وأغذية الاطفال المعبأة مسبقاً، والمكسرات المحمصة، ورقائق البطاطا، والفشار.
- الصلصات: صلصة الصويا، صلصة التريايكي، الصلصة الهولندية.
- مشروبات: البيرة والمشروبات الكحولية المنكهة.
- الأطعمة الأخرى: الكسكس والمرق (ما لم يكن المسمى خالٍ من الجلاتين).

النظام الغذائي الخالي من الجلاتين له فوائد عديدة، خاصة بالنسبة لشخص مصاب بالداء البطني.

معظم الناس يحاولون اتباع نظام غذائي خالٍ من الجلاتين لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والإسهال أو الإمساك والغازات والتعب والعديد من الأعراض الأخرى.

### 3. الجدول التالي نموذج الحمية النباتية الخالية من الجلاتين:

الأحد	<p>الفطور: سندويش بندورة وخيار مع الكريمة النباتية.</p> <p>الغداء: معكرونة خالية من الجلاتين بصلصة البندورة مع التوفو.</p> <p>العشاء: خضار مطهية بزيت الزيتون.</p>
الأثنين	<p>الفطور: زيتون مع التوفو، والخس، والبندورة، شاي بالحليب النباتي.</p> <p>الغداء: سلطة الكوسا مع بروكلي، لبن نباتي</p> <p>العشاء: شوربة عدس.</p>
الثلاثاء	<p>الإفطار: فطائر شوفان</p> <p>الغداء: ساندويتش لبنة نباتية مع مخلل الملفوف.</p> <p>العشاء: معكرونة خالية من الجلاتين مع الخضار.</p>

الأربعاء	<p>الفطور: عصير ليمون أو برتقال وكعكة الموز و50 غ من الجوز.</p> <p>الغداء: ساندويتش التوفو المخبوز مع صلصة البندوره.</p> <p>العشاء: مجموعة خضار مطبوخة بزيت الزيتون.</p>
الخميس	<p>الفطور: سندويش مع زبدة البندق والموز ولبن نباتي .</p> <p>الغداء: حساء الخضار.</p> <p>العشاء: الخس والذرة والفاصوليا و 100 غ من الكاجو والجواكامولي.</p>
الجمعة	<p>الفطور: سندويش لبنة نباتية وخيار مع قليل من زيت الزيتون وكابتشينو المصنوع من الحليب النباتي المدعم.</p> <p>الغداء: التاكو النباتي مع صلصة المانجو والأناناس.</p> <p>العشاء: خضار مسلوقة.</p>
السبت	<p>الفطور: السبانخ وكأس من الحليب النباتي المدعم بالمكسرات.</p> <p>الغداء: سبرنغ رول.</p> <p>العشاء: حساء البازلاء، وسلطة بروكلي.</p>



## اختبار المعلومات

### الاختبار الأول:

أجب بكلمة صح أو خطأ أمام العبارات التالية مع تصحيح الخطأ:

- 1- أثناء الحمية يمكنك تناول المشروبات المحلاة.....
- 2- يمكن الاستعاضة عن البيض بـ أوميغا3.....
- 3- الشاي الأحمر أفضل من الشاي الأخضر أثناء الحمية.....
- 4- الحمية النباتية تزيد من خضر نقص المغذيات.....
- 5- يحب النباتيون تناول الأسماك ومنتجات النحل.....
- 6- يتواجد الغلوتين في جميع أنواع الخبز المصنوع من الشعير.....
- 7- حمية منخفضة الكربوهيدرات تسبب فقدان الوزن ولكنها تسيئ بالصحة.....
- 8- يجب تناول الخضراوات النشوية بكثرة أثناء الحمية.....
- 9- حمية البحر الأبيض المتوسط تزيد من النوبات القلبية.....

### الاختبار الثاني:

ترجم الكلمات التالية إلى اللغة الإنجليزية:

- 1- منخفضة الكربوهيدرات.....2- الحبوب المكررة.....
- 3- السكر.....4- الدهون المتحولة.....
- 5- حمية نباتية.....6- الخضراوات النشوية.....
- 7- حمية باليو.....8- قليلة الدسم.....
- 9- الأسبوع.....10- جداول الحمية.....

### الاختبار الثالث:

أكمل النواقص في جدول الحمية منخفضة الكربوهيدارت حسب الجدول التالي:

أ. الجدول التالي نموذج لحمية منخفضة الكربوهيدرات:

<b>الأحد</b>	الفتور: أومليت بالخضار والزيتون. الغداء: بيتزا. العشاء: .....
<b>الاثنين</b>	الفتور: ..... الغداء: شطيرة الحبوب الكاملة مع الخضار. العشاء: سلطة تونة بزيت الزيتون. قطعة فاكهة
<b>الثلاثاء</b>	الفتور: دقيق الشوفان مع الزبيب. الغداء: ..... العشاء: سلطة بالطماطم والزيتون وجبن الفيتا.