

التربية الصحية والنسوية

التعليم الثانوي

[نظام المقررات]

البرنامج المشترك

الوحدة الأولى



الغذاء و التغذية



أهداف الوحدة:



- شكر الله على نعمه العظيمة كنعمة الغذاء والصحة. 
- إدراك أهمية الغذاء في سلامة النمو. 
- تخطيط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية. 
- بيان كيفية تعديل السلوك الغذائي. 
- التوعية بأهمية تغيير بعض العادات الغذائية السلبية أو (غير السليمة). 
- تلخيص القواعد الأساسية للوصول إلى الوزن المثالي. 
- تحديد الاحتياجات الغذائية لكل فئة من الفئات الخاصة. 
- شرح كيفية التوفيق بين الغذاء والجمال. 
- استنتاج أسس إعداد بعض الأطعمة وتجهيزها. 
- إعداد أصناف غذائية راقية لحفلات الشاي. 



التمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب سعادة الإنسان وقدرته على العمل، وترتبط الصحة بالغذاء؛ لأن الغذاء المتوازن المحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية يساعد على نمو الجسم وقيامه بوظائفه الحيوية. ووقايته من الأمراض. ولكل مرحلة من مراحل عمر الإنسان احتياجاتها الغذائية الخاصة التي تؤثر على صاحبها بالتغذية السيئة تؤدي إلى حدوث العديد من المشاكل الصحية بينما تنعكس التغذية السليمة كماً ونوعاً على صحة الإنسان وجمال شكله.

الغذاء و التغذية



الغذاء

ماذا سنتعلم من الدرس؟



- تعريف الغذاء .
- أهمية الغذاء للكائن الحي .
- مكونات الغذاء .
- فائدة كل عنصر من العناصر الغذائية .
- مصادر العناصر الغذائية .



المقدمة



قَالَ تَمَّالٌ: ﴿ وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مِّنْ جَبَلٍ مَّشْجُورٍ وَسَمْتٌ مِّنْ أَعْتَسِبٍ وَدَرَجٌ وَنَحِيلٌ مِّسْوَانٌ وَعَبِيرٌ مِّسْوَانٌ يُسْقَى بِمَاءٍ وَنَجِدُ وَنُقُضِلُ بَعْمَتَهَا عَلَيَّ بِمَعِينٍ فِي الْأَكْمَلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾

﴿ الرعد: ٤ ﴾

الغذاء: أي مادة صلبة أو سائلة ينتج عن استهلاكها طاقة وحرارة وحيوية وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم.

فكري



برايت..... لماذا نأكل؟

ربما وأن يبدو هذا السؤال غريباً في نظر بعضنا، لأنهم يجدون الإجابة حاضرة في أذهانهم، مثل: لأننا نجوع، أو: لكي نستطيع الحياة، حيث يعوض الأكل ما نفقده من طاقة. وهذه إجابة صحيحة قطعاً، إلا أنها لا تكفي بحالٍ من الأحوال لتفسير سلوك الأكل في البشر، فمن المعروف نفسياً أن دافع الأكل هو واحد من أقوى الدوافع النفسية في الإنسان وفي الحيوان، إلى حد أن نقص الغذاء المتاح للإنسان يؤدي إلى توجيه كل أفكاره ومشاعره في اتجاه واحد، هو البحث عن الطعام فدافع الأكل لا يدفع الكائن البشري إلى الأكل فقط وإنما يدفعه إلى البحث عن الأكل، وإلى العمل من أجل الحصول عليه، أيًا كان نوع العمل المطلوب.

أهمية الغذاء:

- ١- إمداد الجسم بالطاقة والنشاط .
- ٢- النمو وبناء الأنسجة وتجديدها .
- ٣- تنظيم العمليات الحيوية في الجسم والوقاية من الأمراض .

يتكون غذاؤنا من عناصر غذائية مهمة هي:

العناصر الغذائية



فائدة

إن مشاكل التغذية والأمراض تحدث بسبب نقص أو زيادة عنصر أو أكثر ، من عناصر التغذية.

هما معاً لتعرف على هذه العناصر الغذائية .

أولاً : البروتينات

مادة عضوية تتكون من وحدات بنائية تسمى الأحماض الأمينية و هي المصدر الوحيد للنيشروحين الذي يميزها للقيام بوظيفتها الأساسية لبناء أنسجة الجسم و صيانتها . والأحماض الأمينية نوعان :

- رئيسة: لا يستطيع الجسم تصنيعها.

- غير رئيسة: يستطيع الجسم تصنيعها

وظائف البروتينات:

- النمو وبناء أنسجة الجسم المختلفة.
- تعويض ما فقده الجسم من أنسجة.
- تكوين بعض هرمونات وإنزيمات الجسم.
- تكوين الأجسام المضادة التي تقاوم الأمراض.
- الحفاظة على الضغط الأسموزي للجسم.

فكري

كيف تحمين شعرك وأظفرك من التكسر؟

أولاً: الشعر:

تناولي طعاماً صحياً غنياً بالمعادن والفيتامينات التي تقوي الشعر، وتنمي خصلاته، وأبرز الأطعمة التي تحتوي هذه المواد هي (العنيس، سمك السلمون، التوت البري، واللبن).
يجب أن نعرف أن العدو الأكبر للشعر هو الحرارة، فكلما خففت من استعمال مجفف الشعر الكهربائي أو المجعد أو جهاز فرد الشعر، كلما أدت دوراً في إطالة عمر الشعر، ويفضل الاستعاضة عنها بتسريحة الشعر الطبيعي المموج التي تدخل في صلب الموضة.

ثانياً: الأظافر: إن المحافظة على الأظافر صحية وسليمة يعني بالضرورة ظهورها بصورة جميلة أيضاً لذلك ما هي النصائح التي يجب أن نتبعها للعناية بالأظافر؟

- تجفيف اليدين والأظافر جيداً.
- عدم استخدام مزيل طلاء الأظافر وتقليل تعرض الأظافر للمواد الكيميائية عموماً.
- تجنب تركيب الأظافر الذي يعد من أكثر العادات التي قد تدمر صحة الأظافر.
- عدم إزالة الجلد حول الأظافر لأن ذلك سيؤدي إلى إصابات أو تمزقها مما يجعلها عرضة للأمراض.
- بالنسبة لأظافر القدمين فإن ارتداء الجوارب القطنية مهم؛ حتى نحافظ على جفاف الأظافر وعدم تعرضهما للعرق فترة طويلة.
- تناول الطعام المتوازن والصحي وشرب كميات وفيرة من الماء.



الأطعمة التي تحافظ على أظفرك صحية :

تعد الأطعمة الغنية بالكالسيوم والزنك والحديد كالفواكه والخضروات (اللوز والسبانخ والثوم)، وكذلك البروتينات التي يكثر تواجدها في اللحوم والبيض، من أكثر الأطعمة التي تدعم صحة الأظفار، أما شرب الماء بكثرة فهو من أفضل ما يمكن أن تقوم به للعناية بأظفرك.



واجباتي



اقسام البروتينات

(بروتين غير كامل)

مثل: البقول . الحبوب . المكسرات. و هي ذات قيمة غذائية منخفضة.

(بروتين كامل)

مثل: اللحوم .الدجاج . الأسماك . البيض. الألبان و مشتقاتها. وهي ذات قيمة غذائية عالية.



إن تناول أكثر من نوع من الحبوب، أو البقول أو كليهما معاً يكمل بعضها بعضاً فتصبح بروتيناً كاملاً.

نشاط فردي (ا)



بالرجوع إلى أحد مصادر التعلم،

وضحي لماذا تعتبر البروتينات الحيوانية كاملة وذات قيمة غذائية عالية.

تعتبر البروتينات ذات قيمة غذائية عالية بالمقارنة بالمصادر النباتية؛ لأنها تتكون من تركيبية متكاملة متوازنة من الأحماض الأمينية.



احتياجات الجسم من البروتينات:

تقدر الحاجة للبروتين حسب العمر والوزن، فالشخص البالغ يحتاج إلى (٠.٨ ر ١) جرام بروتين / كيلوجرام من وزن الجسم، بينما تزداد الحاجة لدى المرأة الحامل والمرضع والمراهقين، وقد تتضاعف الحاجة في مرحلة الطفولة.

فكري



لماذا تحتاج المرأة إلى البروتين أقل من الرجل؟

نتيجة للزيادة في وزن وحجم الرجل عن المرأة وكذلك كتلة العضلات لدى الرجال مقارنة بالنساء.



ثانياً: الكربوهيدرات

المصدر الرئيس للطاقة التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطاته الحيوية، ومعظمها من مصدر نباتي.



أقسام الكربوهيدرات

سكريات عديدة (معقدة)

تنتج عن اتحاد عدد كبير من السكريات الأحادية. مثل: النشا والجليكوجين والسليلوز.

سكريات ثنائية

وهي عبارة عن نوعين من السكر الأحادي مثل: سكر المائدة (سكروز) وسكر الحليب (اللاكتوز).

سكريات أحادية (بسيطة)

وهي الأساس لجميع المواد النشوية والسكرية. مثل: سكر العنب (الجلوكوز) وسكر الفواكه (الفركتوز).

فائدة

هل تعلمين ؟
أن جميع أنواع السكريات تتحول بعد الهضم إلى سكر بسيط هو سكر الدم.

فكري

ما اسم سكر الدم ؟

سكر الدم هو تركيز الجلوكوز (الجلوكوز) في الدم.

وظائف الكربوهيدرات:

- تعتبر المصدر الرئيس و الاقتصادي للعنافة في غذاء الإنسان .
- تحمي البروتين من استخدامه في توليد العنافة (كيف ذلك ؟) .
- تساعد على احتراق الدهون احتراقاً كاملاً .
- تحافظ على سلامة الجهاز العصبي .
- يعتبر سكر اللاكتوز ضرورياً لنمو البكتيريا النافعة التي تشكل في الأمعاء .
- تحتوي على الألياف الغذائية، مثل السليلوز والبكتين و... الخ، والتي لها فائدة غذائية عالية .





بالتعاون مع مجموعتك :

أعدي تقريراً بسيطاً عن فائدة الألياف الغذائية صحياً .

إن الحرص على تناول الألياف، وخاصة الأنواع الذائبة منها، أحد العوامل التي تقلل من ارتفاع نسبة كولسترول الدم، ومن الارتفاع السريع في نسبة سكر الدم بعد تناول وجبات الطعام، مما يؤدي بالتالي إلى تقليل احتمالات الإصابة بأمراض شرايين القلب وبمرض السكري، وكذلك إلى ضبط الارتفاعات في نسبة سكر الدم والكوليسترول لدى من لديهم اضطرابات فيهما.

ويعتبر الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من الألياف الغذائية أقل عرضة للإصابة بالأورام ويسرطان الأمعاء الغليظة القولون مقارنة بأولئك الذين يتناولون كميات قليلة من هذه الألياف. الحاجة اليومية من الألياف ووفق إرشادات المؤسسات الطبية الدولية للعلوم، فإن على الرجال ما دون سن الخمسين من العمر، تناول ٣٨ غراماً من الألياف يومياً. وتقل الكمية بعد تجاوز ذلك السن إلى ٣٠ غراماً في اليوم. أما النساء ما دون سن الخمسين، فعليهن تناول ٢٥ غراماً يومياً. ومن هن فوق ذلك العمر، عليهن تناول ٢١ غراماً يومياً من تلك الألياف النباتية.

أما للأطفال والمراهقين ما دون سن الثامنة عشر، فيمكن حساب كمية ما يحتاجونه يومياً من الألياف بإضافة رقم ٥ إلى مقدار العمر. والطفل في عمر الخامسة سيحتاج إلى ١٠ غرامات من الألياف يومياً. والمنتج النباتي "عالي المحتوى من الألياف" بالتعريف الطبي هو ما كان به أكثر من ٥ غرامات في كل حصة غذائية.

والاختيارات الأفضل لبلوغ تناول تلك الكمية هي الحبوب الكاملة غير المقشرة، للقمح أو الذرة أو الشوفان أو غيرهم، والفواكه والخضار والبقول والمكسرات والبنوز. أما الحبوب المقشرة، كالتي في الخبز الأبيض أو المعرونة، فإن كمية الألياف بها متدنية. وكذلك الحال في عصير الفواكه الطازجة بالمقارنة مع تناول كامل الثمرة منها دون تقشير أو إزالة للألياف فيها.

فكري



جرام من الكربوهيدرات يعطي سعرات حرارية كالتالي يعطيها جرام من البروتين . فكم سعرة حرارية يعطي الجرام الواحد من الكربوهيدرات؟

الكربوهيدرات وتنتج ٤٠٠ سعرة (كبيرة) لكل ١٠٠ جرام إنن كل جرام كربوهيدرات يحتوي على ٤ سعرة حرارية.



مصادر الكربوهيدرات:

يوجد بكثرة في الحبوب، مثل: القمح والارز والذرة والاعسل والديس والتمر والمربى والحلويات بأنواعها والفواكه والخضراوات، وكذلك المعجنات .



فائدة

يحتاج الإنسان يومياً إلى (٤-٦) جرام من الكربوهيدرات لكل كيلوجرام من وزنه.



مصدر مكثف للطاقة، ومكون أساس لاغشية الخلايا. وتتكون من جزئ جليسرول وثلاثة أحماض دهنية.



فائدة

إن جرام واحد من الدهون يعطي (9) سعرات حرارية، أي ضعف ما تعطيه البروتينات والكربوهيدرات.

أقسام الدهون

حيوانية

- توجد في الحليب ومنتجاته والشحم والسمن والزبدة.

- تكون صلبة في درجة الحرارة العادية.
- تحتوي على أحماض دهنية مشبعة.

نباتية

- توجد في زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس والمكسرات.

- تكون ذائبة في درجة الحرارة العادية.
- تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة.

وظائف الدهون:

- تعتبر مصدر الأحماض الدهنية الضرورية للجسم وكذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون .
- تحافظ على درجة حرارة الجسم ؛ لوجود طبقة دهن تحت الجلد .
- تعمل على تثبيت وحماية بعض الأعضاء الهامة في مكانها، مثل : القلب والرئتين والكليتين .
- تعطى طعماً مميزاً للطعام، وتساعد على الشعور بالشبع .
- تساعد على تليين الفضلات، وتسهل التخلص منها .
- تشارك في بناء خلايا الجسم .

فكري

هل لديك فوائد أخرى للدهون ؟ اذكرها

لدهون أهمية متنوعة غير المذكورة هنا:-

- الدهون مهمة في تنظيم مستوى الكوليسترول بالجسم.
- لها أهمية لصحة الجلد والحفاظ عليه من الجفاف والتشقق.
- مخزون الجسم من الدهون يعمل على عزل الجسم عن المؤثرات السطحية والعمل كوسادة حماية لأعضاء الجسم الداخلية فهي من ناحية تحافظ على درجة حرارة الجسم ومن ناحية أخرى تعمل على امتصاص الصدمات.

الاجابة للدهون:

تعتمد على المجهود الذي يبذله الشخص،ومن الافضل أن لا تزيد عن ٣٠ ٪ من السعرات الحرارية اليومية للشخص .

تذكري أن:

الإفراط في تناول الدهون المشبعة يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول الذي يعتبر سبباً لأمراض القلب و تصلب الشرايين،و بالتالي جلطات القلب و الدماغ .
عافانا الله منها .



نشاط جماعي (٣)



بالتعاون مع مجموعتك :

أعدي ورقة عمل مختصرة حول فوائد الكوليسترول مستعينة بأحد مصادر التعلم في ذلك .

يعتبر الكوليسترول:

- ١ . مهما لبناء وبقاء الغشاء الخلوي؛ ينظم سيولة الغشاء على مدى درجات الحرارة الفيسيولوجية.
- ٢ . يقلل نفاذية الغشاء البلازمي للبروتين (أيونات الهيدروجين الموجبة) وأيونات الصوديوم.
- ٣ . الكوليستيرول يعتبر المركب الأولي لتصنيع فيتامين د وهرمونات الستيرويد، بالإضافة إلى هرمونات الغدة الكظرية مثل الكورتيزول والألدوستيرون.
- ٤ . يدخل في تركيب جدر الخلايا وضبط نفاذيتها.
- ٥ . يدخل في تركيب العديد من الفيتامينات والهرمونات الجنسية مثل البرجسترون، التستسترون، والإستروجين.

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ (الأنبياء: ٣٠)

ماذا يعني لنا الماء؟

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي، فخلايا الجسم و أنسجته تعتمد اعتماداً كلياً على الماء، حيث تبلغ نسبته (٢٠-٦٥)٪ من وزن جسم الإنسان الذي يستطيع أن يعيش ثلاثين يوماً دون طعام، بينما لا يستطيع العيش أكثر من ثلاثة أيام دون ماء.



فكري

ما الأضرار الناتجة عن نقص شرب الماء؟

- الجفاف والتعب وقلة النشاط.

- فقدان القدرة على ضبط حرارة الجسم.

- فقدان التوازن.

- حصى الكلى.

- النسيان.

- جفاف العين والفم والجلد.



مصادر الماء:

يحصل الجسم على الماء من ثلاث مصادر هي:

الماء الداخِل في تركيب الأطعمة، مثل: الخضراوات والفواكه. ★

الماء الناتج عن احتراق الغذاء داخل الخلايا. ★

الماء الخ. ★

نشاط فردي (٤)



من وجهة نظرك الشخصية:

ما العلاقة بين كمية الماء التي تشربونها يومياً و بين نضارة بشرتك؟

أهمية شرب الماء:

- يمنح الجسم الرطوبة الكافية مما يسكب الجلد الليونة ويحفظ للعينين البريق.
- يجدد حيوية كل خلايا الجسم.
- ينظم درجة حرارة الجسم.
- يعمل على تخليص الدم من السموم والرواسب.
- ينشط الجهاز الهضمي وعملية الإخراج.
- يخفف سوائل الجسم.
- يعمل على ترطيب المفاصل وليونة حركتها ويحميها من الكدمات.
- يعوض ما يفقده الجسم من السوائل التي تخرج في البول والعرق والبراز ورطوبة الزفير.
- ينشط وظائف الكلى.

وظائف الماء:

- يعتبر ضرورياً لإتمام جميع التفاعلات الكيميائية في الجسم. 🦋
- يلعب دوراً كبيراً في نقل العناصر الغذائية والأكسجين أثناء العمليات الحيوية في الجسم. 🦋
- يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق العرق والتنفس. 🦋

يدخل في تركيب الأنسجة وخلايا الجسم .

يفيد في إعطاء المرونة وتسهيل حركة العضلات والأعضاء والمفاصل .

يساعد على التخلص من الفضلات عن طريق الكليتين والأمعاء والجلد، والرئتين .

تذكري أن:

شرب الماء أثناء تناول الطعام يسبب ضرراً للجسم ؛ لأنه يخفف العصارة المعدية فيبطئ من عملية الهضم .

خامساً : الفيتامينات

مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة، لا يستطيع الجسم تركيبها وإنما تتوفر في الأغذية أو العقاقير الطبية، وهي مهمة لتنظيم عمليات الصيانة وحماية الجسم ومقاومته للأمراض .



اقسام الفيتامينات

ذائبة في الماء.

- لا تخزن في الجسم بمقادير كبيرة.

- تحصل أعراض النقص بصورة سريعة.

- مثل : فيتامين ج - مجموعة فيتامين (ب)

ذائبة في الدهون.

- تخزن في الجسم بكميات كبيرة نسبياً.

- لا يحصل نقص سريع عند عدم تناولها يومياً (لمدة قصيرة).

- مثل : فيتامين أ - د - هـ - ك

أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الدهون:

فيتامين (أ)

مصادره:

يوجد فيتامين (أ) في المصادر الحيوانية مثل زيت كبد الحوت، الكبد، الكلاوي، الزبدة، صفار البيض، بينما مولد فيتامين (أ) وهو الكاروتين يوجد في الخضراوات الخضراء والفواكه ذات اللون البرتقالي أو الأصفر، مثل: الجزر والمانجو والباباي والحليب الكامل الدسم، والأجبان كاملة الدسم.



فيتامين «أ»

وظيفته:

ضروري للنمو وسلامة الجلد و العظام والأسنان ومقاومة العدوى ومهم للمحافظة على قرنية العين. كما يعمل كمضاد للتأكسد لذا فهو يفيد في الوقاية من بعض أنواع السرطان.

نقصه:

يؤدي نقصه إلى سهولة التهاب الجلد والأغشية المخاطية والجهاز التنفسي وجفاف الجلد وفروة الرأس، مع ضعف في شعر الرأس وجفاف القرنية وعدم القدرة على الرؤية في الظلام (العشى الليلي).

فيتامين (د)

مصادره:



فيتامين "د"

الحليب، الزبدة، زيت السمك، الكبد، بعض أنواع السمك كالسردين والتونا وصفار البيض، كما أن هذا الفيتامين يتكون في الجسم تلقائياً عن طريق تعرض الجلد للشمس (غير المشرقة).

وظيفته:

يعمل على زيادة امتصاص الكالسيوم و الفسفور، وله دور كبير في تركيب العظام و الأسنان.

نقصه:

يؤدي نقصه إلى الإصابة بمرض الكساح (تقوس الساقين) عند الأطفال و تأخر ظهور الأسنان، أما عند الكبار فإن نقصه يؤدي إلى لين العظام.

فيتامين (هـ)

مصادره:



فيتامين «هـ»

زيت الفول السوداني، جنين القمح، بذرة القطن، الزبدة، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، المكسرات، البقوليات، الذرة الصفراء.

وظيفته:

يعمل كمضاد للتأكسد ومن هنا يأتي فعله الواقى -بإذن الله- كعامل مضاد للحلطة الدموية، حيث يذيب

الجلطات الدموية و يساعد على تمدد أوعية الدم الصغيرة ، كما أنه ضروري لعملية التكاثر.

نقصه:

قد يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم عند الطفل الرضيع ، أما عند البالغين فيسبب نقصه فقدان الحيوية و الحمول و عدم القدرة على التركيز.

فيتامين (ك)



فيتامين «ك»

مصادره:

أوراق السلق الخضراء ، اللفت (الكرنب) و القرنبيط ، كما يوجد بكميات أقل في الحبوب ، كالأرز و الشوفان و القمح و في الفواكه واللحوم.

وظيفته:

يعمل على سرعة تخثر الدم و التئام الجروح.

نقصه:

ضعف قدره الدم على التئامه ، مما يؤدي إلى النزف الداخلي و الخارجي .

أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الماء:

فيتامين (ب ١)

مصادره:

خميرة البيرة ، الخبز الأسمر ، نخالة القمح ، الكبد ، الحليب ومنتجاته .

وظيفته:

يساعد على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة حرارية في العضلات و في الجهاز العصبي ، ويحافظ على سلامة الجهاز العصبي .

نقصه:

نقصه الشديد يسبب مرضاً يسمى البري بري ، و يصيب هذا المرض الجهاز العصبي في البالغين ، و يحدث التهابات و شللاً في الأعصاب ، أما نقصه المعتدل فيسبب تعباً خفيفاً و فقدان الشهية و الغثيان و ضعف



فيتامين «ب ١»

العضلات، واضطرابات هضمية و فقدان التركيز و الإمساك .

نشاط جماعي (0)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك :

أعد تقريراً حول التالي :

١- أهمية فيتامين ب ١ للأطفال .

يعتبر هذا الفيتامين ضرورياً لوظائف الأعصاب وأداء العضلات والمساعدة في إنتاج الطاقة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.

٢- النتائج المترتبة على نقص فيتامين ب ١

تشمل الأعراض الأولية لنقصه فقدان الشهية والإمساك والشعور بالضيق والتعب وعدم التركيز كما أن النقص المزمن يؤدي إلى مضاعفات تشكل خطورة بالغة على الجهاز العصبي والعضلات، أما في حالات النقص الحاد فتظهر أعراض مرض البري بري.

فيتامين (ب٢) الريبوفلافين

مصادره:

خميرة البيرة، اللحوم، الكبد، نخالة القمح، الحنظل، البيض، اللحم، الحليب، البقول والخضراوات.

وظيفته:

مهم لعملية تحويل المواد البروتينية والكربوهيدراتية والدهون إلى طاقة حرارية، ويحتاج إليه الجسم لإنتاج الأنسجة وترميمها.

نقصه:

لا يسبب مرضاً نوعياً، ولكن أعراض نقصه تؤدي إلى ظهور تشققات وتقرح في زوايا الفم مع التهاب اللسان والشفة، وتصبح العينان حساستين للتلون وتعبان بسرعة، ويثقل الجلد حول الأنف والفم وفروة الرأس مع فقدان الشعر.

فيتامين «ب٦» البيريدوكسين



فيتامين (ب٦) البيريدوكسين

مصادره:

خميرة البيرة، اللحوم، الكبد، الكلاوي، الحبوب الكاملة، الموز، البطاطس، البيض، والأسماك.

وظيفته:

يساعد على الاستفادة من المواد البروتينية في الجسم، كما أنه ضروري للنمو السليم.

نقصه:

يؤدي نقصه إلى الشعور بالقلق الشديد و التشنجات و بعض المشاكل الجلدية و فقر الدم عند الأطفال.



فكري

والهقصود بقولنا « الحبوب الكاهلة »؟

المقصود بها: هي حبوب لم ينزع عنها إلا القشر الخارجي الغير قابل للأكل مثل القمح والصويا والشوفان وبذرة الكتان والشعير والنرة تعتبر العمود الفقري للنشويات ومصدر رئيسي من مصادر الكربوهيدرات وهي مصدر هام من مصادر التوازن الغذائي حيث يحتاج الجسم يومياً من ٦:٧ حصص طبقاً للهرم الغذائي.

فيتامين (ب١٢) كوبالامين

مصادره:

اللحوم ، الكبد ، الكلاوي ، الأسماك ، منتجات الألبان والبيض.

وظيفته:

يساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء، وإنتاج البروتين، ويساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بصورة سليمة.

نقصه:

يؤدي نقصه في الجسم إلى الإصابة بفقر الدم الشديد، وكذلك الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي، والشعور بحرقه في الفم.

فيتامين (ج)

مصادره:

يوجد هذا الفيتامين في الفواكه الحمضية وعصيرها، كالبرتقال، الليمون، الفراولة، الشماع (البطيخ الأصفر)، الطماطم والخضراوات الخضراء، الملفوف، البطاطس.

فيتامين "ب١٢"

كوبالامين



فيتامين «ج»



وظيفته:

ينشط عمل بعض الإنزيمات و الهرمونات، كما يبني المواد التي تجمع الخلايا معا، وهو ضروري لسلامة الأسنان و اللثة الأوعية الدموية، و يساعد الجسم على امتصاص الحديد، كما أنه يقاوم المرض، و يساعد على سرعة التئام الجروح.

نقصه:

يؤدي نقصه إلى الإصابة بداء الإستربوط الذي يسبب انحلال الجلد و الأسنان و الأوعية الدموية، و يسبب كذلك نزيفاً في اللثة.



فائدة

إن تناول الخضراوات طازجة يحافظ على الكثير من الفيتامينات الذائبة في الماء.

نشاط فردي (1)



من خلال دراستك للفيتامينات :

قدمي نصيحة لأفراد أسرتك ترشدهم إلى كيفية الحصول على جميع الفيتامينات في غذائهم اليومي .

عن طريق تناول وجبات غذائية متكاملة تحتوي على الخضراوات بشكل أساسي وفعال، أما ثمار الفاكهة فهي عنصر هام ومتكامل من عناصر الفيتامينات.

سادساً العناصر المعدنية

مواد كيميائية يحتاج إليها الإنسان بكميات بسيطة، ولكنها مهمة للمساعدة في إحداث التفاعلات الكيميائية للجسم، وفي المحافظة على التوازن الحمضي و القاعدي فيه و كذلك لبناء الأنسجة و العظام.



فائدة

إن تعدد الألوان في الوجبة الواحدة يعني مجموعة أكبر من الفيتامينات والعناصر المعدنية.

أقسام العناصر المعدنية

صغرى

يحتاجها الجسم بكميات قليلة مثل،
المنجنيز، الحديد، اليود، البورون،
الزنك، السيلكون.

كبيرة

يحتاجها الجسم بكميات كبيرة مثل:
الكالسيوم، البوتاسيوم، الفسفور، الصوديوم،
المغنيسيوم.

أمثلة لبعض العناصر المعدنية

الكالسيوم



الكالسيوم

مصادره:

يوجد في البيض، والحليب ومنتجاته، مثل جبنة الألبان، الزبادي، الأيسكريم (بالحليب)، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، الرهيان (الجمبري)، الأسماك التي تؤكل مع عظامها، والخبز.

وظيفته:

يساعد على تكوين العظام والأسنان وعلى سرعة تخثر الدم، كما أنه يساعد على تحريك العضلات والأعصاب وعلى سرعة التئام الجروح والعظام.

نقصه:

إن نقصه في الأطفال يؤدي إلى نقص النمو والإصابة بمرض الكساح، وكذلك تلف العظام وإصابتهم بنوبة من التشنج، أما عند البالغين فإن نقصه يؤدي إلى هشاشة العظام.



بالرجوع الى مصادر المعرفة .

دونى الإحتياجات الغذائية من الكالسيوم لكل من :

- الشخص البالغ . - المرأة الحامل . - المرأة المرضع .

الشخص البالغ :-

٨٠٠ (مجم/ يومياً) رجال ونساء

المرأة الحامل :- ١٠٠٠ (مجم/ يومياً).

المرأة المرضع :- ١٢٠٠ (مجم/ يومياً).



الفسفور



الفسفور

مصادره:

يوجد في الحليب ومنتجاته، مثل: الأجبان، والزبادي، واللحوم، والطيور، والأسماك، والحبوب، والمكسرات، والبقوليات.

وظيفته:

يساعد على تكوين العظام والأسنان، و يساعد في تشييل البروتين والدهون والكربوهيدرات في الجسم، كما يساعد على

حفظ التوازن القاعدي و الحامضي في الجسم.

نقصه:

يؤدي نقصه إلى الإصابة بالضعف العام، وفقدان الأملاح من العظام، وفقدان الكالسيوم من الجسم، بالإضافة إلى الزيادة في نشاط الغدة الدرقية.

اليود



اليود

مصادره:

يوجد في الملح المعالج باليود، وفي المنتجات البحرية، والأغذية التي تنمو على شواطئ البحر.

وظيفته:

مهم لهرمونات الغدة الدرقية التي تنظم استعمال الطاقة و اليود، كما إنه يمنع -بإذن الله- الإصابة بمرض تضخ الغدة الدرقية.

يؤدي نقصه إلى تضخم الغدة الدرقية .

الزنك

الزنك

مصادره:

يوجد في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء و الفواكه، والحبوب غير المزالة عنها قشورها، وفي الكبد والكلاوي واللحوم الحمراء والبيضاء .

وظيفته:

منشط للأنزيمات و ضروري للنمو ومهم لشفاء و التئام الجروح .

نقصه:

يؤدي نقصه إلى نقص أو تاخر في النمو، كما أن نقصه يؤدي إلى تاخر البلوغ الجنسي و تاخر شفاء الجروح و ظهور حب الشباب و ضعف الشهية .

نشاط جماعي (٨)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك و الرجوع إلى أحد مصادر التعلم :
وضحي العلاقة بين الزنك و حاستي الشم و التذوق .

يعتبر الزنك من الأملاح المعدنية الهامة جداً لجسم الإنسان، حيث إنه يوجد في كل خلية فهو يؤثر على عمل حوالي ١٠٠ إنزيم تدخل في العمليات الحيوية للجسم، ومنها مشاركة الزنك في الحفاظ على حاسة الشم و التذوق.

الحديد

الحديد

مصادره:

يوجد في الكبد، الكلاوي، اللحوم الحمراء، الدجاج، الأسماك، صفار البيض، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، الحبوب غير المزالة عنها قشورها كالتفاح و الشوفان و الذرة، البقوليات و المكسرات، بعض الفواكه المجففة كالخوخ و المشمش و التين و التمر.

وظيفته:

مهم لخلايا الدم الحمراء و يدخل في تركيب الهيموجلوبين، كما أنه مهم للأنزيمات التي تعمل على تمثيل الطاقة في الجسم .

يؤدي نقصه إلى الإصابة بغير الدم والإحساس بالتعب، و ضعف التركيز.

فكري

ما الاضرار الناتجة عن زيادة مستوى الفسفور في الدم؟

إن أحد أسباب ارتفاع فوسفور الدم هو ضعف وظيفة الكلية وقصور الكلية، ومن النادر أن يكون سببه هو زيادة تناول الفوسفور أو زيادة تناول الفيتامين (د) التي تسبب زيادة في امتصاص الفوسفور؛ لذا فإنه نادر في الأشخاص العاديين الذين لا يشكون أو لا يعانون من أمراض الكلية وضعفها.

وعادة فإن كل زيادة يمتصها الجسم في الوضع الطبيعي يتم التخلص منها عن طريق الكلية. هناك حالات تزداد فيها نسبة الفوسفور مثل:

- تحلل الدم.
 - تحلل العضلات.
 - زيادة أحماض الدم.
 - نقص نشاط الغدة جانب الدرقية.
- وكما نلاحظ فإن أضراره ليست شائعة إلا ما يخص قصور الكلية، ففي الشخص العادي يعتبر هذا نادراً، إلا إذا كان هناك أحد الأسباب التي تم ذكرها.
- والفوسفور موجود في الأطعمة التالية:**

- اللحوم.
- البيض.
- المكسرات.

أما عن الأعراض فقد لا يحصل أي أعراض إلا أنه في حالات قليلة قد تحدث الأعراض التالية:

- الحكمة.
 - احمرار العين.
 - آلام المفاصل وآلام العظام.
- وعلى المدى البعيد فإنه يترافق مع تصلب الشرايين وتضييقها، وبالتالي زيادة نسبة الإصابة بالجلطات القلبية على المدى البعيد.
- وكذلك التسبب في أمراض العظام الناجمة عن قصور الكلية.
- والعلاج يكون في علاج السبب وتقليل الأطعمة التي تحتوي على الفوسفور، والأدوية التي تقلل من امتصاص الفوسفور من الأمعاء.
- أما أثناء الحمية لها، فالكلية في الوضع الطبيعي تقوم بشكل طبيعي بالتخلص من أي زيادة. وبالنسبة لتأثير ذلك على الحمل فإن المرض الذي يسبب ارتفاع الفوسفور قد يؤثر على الحمل والولادة.

الفلور

مصادره:

متوفر في أطعمة متعددة، خاصة في الشاي ومنتجات البحر.

وظيفته:

يساعد على تكوين العظام والأسنان.

نقصه:

يؤدي نقصه إلى سرعة تسوس الأسنان، والإصابة بهشاشة العظام.

الفلور



تذكري أن:

المعادن تخزن في العظام والأنسجة العضلية؛ لذا فإنه من المحتمل حدوث تسمم عند تناول كميات كبيرة منها و لمدة طويلة.



التقويم

س ١، أعطي حلولاً للمشكلات التالية،

فتاة لا تحب تناول البروتينات الحيوانية

لا بد من إعطائها النصح اللازمة وتوعيتها بأهمية البروتين في عملية النمو وبناء الأنسجة وإن لم تستجب فيجب إعطائها بدائل مثل البروتينات النباتية الموجودة في: البقوليات التي تساعد في تعويض جزء من احتياجاتها للبروتين.

طفل يعاني من نقص في النمو

نقوم بوزن وقياس الطفل في كل من هذه الأوقات:

- في غضون أسبوع أو أسبوعين بعد الولادة.
 - في عمر شهر، شهرين، أربعة، وستة، وتسعة أشهر، و ١٢، ١٨، ٢٤ شهراً.
 - مرة في السنة في الفترة بين ٤ و ٦ سنوات.
- وينبغي قياس طول الأطفال والمراهقين أيضاً مرة واحدة كل سنة.

النقاط الرئيسية التي يجب اتباعها بعد الوزن والقياس:

- يجب رصد نمو الطفل بانتظام، ويمكن القيام بذلك بمساعدة مخططات نمو الطفل وطبيب الطفل.
- أن فترات سوء التغذية أو المرض يمكن أن تؤدي إلى تباطؤ النمو، ولكن هذا قد لا يكون اضطراب في النمو.
- قد يكون اضطراب في النمو موجوداً عند الولادة أو يكتسب في وقت لاحق. قد يكون أو لا يكون بالإمكان معالجة اضطرابات النمو بالأدوية.
- في كل مرحلة يتم فيها ملاحظة نقص نمو الطفل من المراحل السابق ذكرها يتم تشخيص الطفل أن لديه مشكلة النمو، يجب اتباع تعليمات الطبيب بدقة مع مراعاة إظهار الجوانب الإيجابية في نفسية الطفل ومن المهم أن نؤكد على خصائص الطفل الأخرى مثل القدرة الموسيقية أو حب القراءة وإظهار قدراته البدنية الأخرى أو العقلية أو الإبداعية، كما يجب على جميع الآباء رؤية طبيب طفلهم بانتظام، وفي حال إذا اكتشفت علامة أو أعراض تقلقك، راجع الطبيب فوراً.



التقويم

س ٢، اعدى ورقة عمل عن نتائج نقص البروتين في الجسم .



يعتبر عنصر البروتين عنصر مهم ونقصه قد يسبب أمراض ومشاكل كثيرة منها:

الهزال: وهي حالة مرضية تصيب الأطفال خلال السنة الأولى من العمر بعد الفطام المبكر وينتج المرض عن نقص في الطاقة أو الطاقة والبروتين معا ويتميز الطفل المريض بهزال بنقص في الوزن.

الكواشركور:

وهو أحد أمراض سوء التغذية الذي يصيب الأطفال من عمر (١-٤) سنوات وينتج عن تغذية الأطفال بوجبات غنية بالكربوهيدرات وفقيرة بالبروتينات أو احتوائها على بروتينات منخفضة القيمة الحيوية أو قد يكون نتيجة العدوى الحادة أو إصابة أعضاء أو أنسجة الجسم بالرضوض الشديدة مما يزيد من احتياج الجسم للبروتين مع قلة المتناول منه ومن أعراض هذا المرض ظهور أو ديماء في الجسم أي تورم الجسم نتيجة نقص البروتين في الدم، تضخم الكبد، كثرة الهياج والبكاء وربما فقدان للشهية وقد يتلون الخلد ببقع داكنة وفاتحة وأحيانا يتقشر الجلد وتظهر عليه تقرحات.

هشاشة: وهي حالة مرضية تقل فيها كثافة العظام بمعنى نقصان في أملاح الكالسيوم وكذلك ألياف الكولاجين (الألياف بروتينية غير ذائبة توجد في الأنسجة الضامة وتعمل على ربط الخلايا والأنسجة العظمية، ويمثل الكولاجين ٣٠% من البروتين الكلي بالجسم) وتعد أنسجة العظام من الأنسجة الحية، ويتكون النسيج العظمي من إطار من بروتين الكولاجين تترسب فيه أملاح مختلفة أهمها الكالسيوم والفوسفات، وخلال مراحل العمر يتم هدم وإعادة بناء خلايا النسيج العظمي حيث يتم تجديد واستبدال جميع أنسجة الهيكل العظمي في الأطفال كل سنتين في حين يتم ذلك خلال مرحلة البلوغ من ٧-١٠ سنوات.

إن البروتين هو المكون الأساسي لبناء الأنسجة وبالتالي لتكوين العضلات.

ولكنه في نفس الوقت يعتبر صعب الهضم خاصة فلو أخذ بكميات كبيرة فإن ذلك قد يؤدي إلى ارتفاع نسبة اليوريك أسيد واليوريا.

قد تظهر حالات نقص البروتين عند المسنين في صورة منخفضة من فقر دم ونقص النشاط العام كما أن ضعف الشهية وضعف الهضم نتيجة لنقص أو انعدام الهيدروكلوريك في المعدة من بروتين الغذاء كلها حالات كثيرة الحدوث في الشيخوخة وأيضا في حال نقص البروتين في غذاء الحامل أو المرضع يؤدي إلى ضعف نمو الجنين وسلامة أنسجة الأم الحامل وفي بعض الحالات قد لا يستمر الحمل.



التقويم

س ٣: مما تعلمته استنتجي أسباب ما يلي:

تفشي السمنة في مجتمعنا العربي

١- تطور أسلوب الحياة:

مرت المجتمعات العربية بعدة مراحل تطورت فيها الحياة الاجتماعية والاقتصادية بسرعة وبصورة غير تدريجية توفرت فيها المواد الغذائية بصورة كبيرة وبنوعيات وكميات هائلة ولم يتبع هذا التطور نوعية صحية لتحديد الاختيار وتنظيم الغذاء ولكن للأسف كان هناك غياب وقصور للتوعية الصحية والغذائية ولم تعط الأهمية الملائمة مما تسبب في ظهور طفرة في الوزن في معظم البلاد العربية. بسبب تركيز الرعاية الصحية على الجانب العلاجي وبناء المستشفيات وعدم إعطاء الجانب الوقائي التوعوي الأهمية المناسبة وبسبب هذا القصور في التوعية وتوفر وسائل الرفاهية لم يخصص المواطن العربي وقت لممارسات الرياضة والحركة والمشي إنما أخذ لراحة والاسترخاء والنوم بعد الوجبات الدسمة.

٢- معاملة المجتمع للأم الحامل والمرضع:

تحظى الأم الحامل والمرضع بعناية خاصة من قبل الجميع حيث بمجرد العلم بالحمل يبدأ الجميع بتوفير وسائل الراحة ومحاولة توفير الأغذية العالية السعرات الحرارية وتنفيذ رغباتها في هذه المراحل والتي تتميز بالرغبة في الأغذية الشعبية الدسمة والأم في هذه المراحل تتخذ لراحة التامة وعدم الحركة بسبب اعتقادات خاطئة أن الحركة تضر بالأم أو الجنين فساهم هذا في انتشار السمنة بين الحوامل والمرضعات أصبحت كل حالة ولادة تعني زيادة إضافية في الوزن مسببة مشكلة أو مرض السمنة.

٣- انتشار تناول الأغذية الهشة أو الخاوية:

هي تلك الأغذية والمشروبات التي تزود الجسم بالطاقة الحرارية العالية والخالية من العناصر المغذية (المغذيات) بالإضافة لتزويدها الجسم بالطاقة الخاوية فهي تحرم الجسم من تناول الأغذية المغذية بسبب ما تسببه من شبع لدى من يتناولها. وتتضح هذه المشكلة في سن المراهقة وفترة النمو حيث يزداد حجم وعدد الخلايا الدهنية مما يصعب المشكلة فإن استطعنا حل مشكلة حجم الخلايا بالحمية مع صعوبة ذلك نجد أن عدد الخلايا لا بد له من العمليات الجراحية والتي لها خطورتها ومضاعفتها وخاصة أنه كان بالإمكان الوقاية منها.

٤- ازدياد تناول المشروبات الغازية والمقلبات والوجبات السريعة:

أن تناول هذه الأغذية الخاوية والعالية المحتوى من السعرات الحرارية بدون تنظيم وبصفة مستمرة له دور مهم في انتشار السمنة. وأمراض مزمنة كثيرة حيث ارتفع معدل انتشار السمنة كما لاحظنا في المقدمة ومن المحزن انتشار السمنة بين الأطفال والمراهقين من الجنسين أن انتشار مراكز المحافظة على الوزن يدل على ارتفاع نسبة انتشار السمنة وكونها ظاهرة وهناك معاناة منها. وهذا أتاح المجال للأسف الشديد للعديد من المدعين والذين استغلوا هذه المشكلة في الخداع وابتزاز الأموال بدون وجه حق وخاصة في عدم وجود تنظيم وتقييم ومراقبة لهذه المراكز. نجد مشغل الخباطة - دكان العظارة تحولت لمراكز لتخفيف الوزن.

٥- الكسل والترخي:

حيث أن الكثير منا للأسف لجأ للكسل والترخي بسبب توفر المادة ووسائل الراحة وعدم القيام بالأعمال اليومية والاعتماد على الخدم في كل صغيرة وكبيرة والجلوس بالساعات أمام التلفزيون وتناول المسليات والمقلبات. وعدم تخصيص وقت محدد للرياضة ساهم مساهمة كبيرة في انتشار السمنة في مجتمعنا العربي.

ومن الأسباب الأخرى للسمنة:

- أسباب مرضية.
- أسباب وراثية.
- تناول بعض الأدوية خاصة مركبات الكورتيزون.

ارتفاع نسبة الإصابة بالجلطات



التقويم

س٤: قدمي نصيحة لمن تعاني من ارتفاع في دهون الدم توضحين فيها بعض طرق الطهي الصحية.

إن زيادة نسبة الدهون في الدم وتشمل الدهون الثلاثية والكوليسترول، من أهم مسببات تصلب الشرايين بحيث تفقد الشرايين مرونتها وقدرتها على التمدد والانكماش الضروري للتحكم في ضغط الدم، فعند ارتفاع ضغط الدم تقوم الأوعية بالتمدد وعند الانخفاض في الضغط تنكمش الأوعية الدموية لكي تحافظ على المعدل الطبيعي لضغط الدم.

وهناك أسس للغذاء الصحي تسمى الأسس أو القواعد الذهبية لأهميتها وهي:

- التقليل من السكر والقهوة والشاي والمشروبات الكحولية.
- التقليل أو الامتناع عن الوجبات السريعة، والتقليل من الدهون المشبعة مثل دهن الحيوان والمرجرين.
- التقليل من اللحوم الحمراء المطبوخة واستبدالها بلحم الطير والأسماك.
- التقليل من المقلبات واستبدالها بالمسلوق، والتقليل من المشويات على الفحم واستبدالها بالشوي داخل الفرن.
- التقليل من الكربوهيدرات البسيطة بما فيها الخبز الأبيض والبسكويت والكعك وما شابه، والامتناع عن المضافات الغذائية مثل الأصباغ مآد الطعم والرائحة والمواد الحافظة.
- الإكثار من تناول الحبوب مثل الفاصوليا والعدس والبنور والجوز والحبوب الكاملة، والإكثار من تناول الخضراوات الطازجة أو المطبوخة قليلاً، ويفضل أن تكون خضراوات عضوية، أي بدون استعمال مبيدات كيميائية أثناء زراعتها.
- استبدال الخبز الأبيض بخبز القمح الكامل، والتقليل من المالح والأطعمة المدخنة.
- تناول عدة وجبات من الفواكه يومياً، وشرب كميات كافية من الماء.



التقويم

س ٥: أعددي نشرة توضحين فيها تأثير عمليات الإعداد و الطهي والتخزين على محتويات الغذاء من الفيتامينات.

إن عمليات حفظ المحاصيل الطازجة وإعدادها يؤثر في قيمتها الغذائية وذلك للأسباب التالية:

- ١- تناقص القيمة الغذائية أثر التخزين الطويل.
- ٢- نزع القشرة يؤثر في تخفيض القيمة الغذائية.
- ٣- وتعتبر الخضرة المثلجة مغذية أكثر من الخضرة الطازجة التي توشك على الذبول، فمستوى الفيتامينات يبدأ في التناقص بمجرد أن تقطف الثمار.
- ٤- كما أن الإفراط في طهي الأطعمة مثل اللحوم والخضرة والأسماك والوصول لدرجة الاحمرار يؤدي إلى فقد الفيتامينات والمعادن منها.





التقويم

س ٦: بالرجوع إلى كتب التغذية، أعدي تقريراً مبسطاً عن العوامل التي تساعد على امتصاص الكالسيوم.

الكالسيوم من الأغذية الحيوانية المصدر أعلى منه من الأغذية نباتية المصدر وذلك لتواجده مع الألياف النباتية.
كلما زادت كمية الكالسيوم المستهلكة في الغذاء قلت نسبة الممتص منه.
وجود فيتامين د يعمل على زيادة امتصاص الكالسيوم.
تقل نسبة الكالسيوم الممتص من الغذاء إذا زادت نسبة الفسفور فيه مثال ذلك الإكثار من تناول مستحضرات خميرة البيرة حيث وجد أن كثرة تناول هذه المستحضرات تؤدي إلى ظهور أعراض أمراض الكساح على الرغم من وجود الكالسيوم فيها ويرجع السبب في ذلك وجود عنصر الفسفور على شكل فيتين الذي يلغي فائدة امتصاص عنصر الكالسيوم.
الحموضة والوسط المتعادل في الإثني عشر يساعد على ذوبان وامتصاص الكالسيوم بينما الوسط القلوي يقلل الامتصاص.
وجود البروتين، حمض الأسكوربيك، حمض اللاكتيك في الغذاء يزيد من امتصاص الكالسيوم مع ملاحظة أن كثرة استهلاك البروتين تزيد من طرح الكالسيوم مع البول.
امتصاص الكالسيوم من الحليب ومشتقاته القليلة أو عديمة الدسم أعلى من امتصاصه في الأغذية كاملة الدسم، لأن الدسم يعوق أو حتى يمنع امتصاص الكالسيوم مكوناً مركب معقد لا يمتص وإن أسطورة الحليب الكامل الدسم كونه مصدر عالي للكالسيوم ليست إلا إدعاءات شركات إنتاج الحليب ومشتقاته العملاقة.
وجود كميات كبيرة من الألياف الغذائية يقلل من نسبة امتصاص الكالسيوم مكوناً مركب معقد لا يمتص، وهذا لا يعني أن نمتنع عن تناول الخضراوات والحبوب وغيرها لأنها تحتوي على ألياف ومعادن وفيتامينات أخرى يحتاجها الجسم يومياً للحفاظ على العمليات الحيوية في الجسم. التدخين والمشروبات التي تحتوي على الكافيين تخفف من امتصاص الكالسيوم.

التغذية

ماذا سنتعلم من الدرس؟



- مفهوم التغذية المتوازنة. 
- مرشد الهرم الغذائي. 
- أنواع الوجبات الغذائية. 
- ماذا تعني التربية الغذائية. 
- تغذية الفئات الخاصة. 

المقدمة



التوازن والاعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف حيث قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ الاعراف: ٣١ وفي كل جزء من أجزاء جسم الإنسان توازن وانسجام يعطيه قوة تساعد على مقاومة الأمراض بإذن الله، ولكنه قد يفقد هذا التوازن والانسجام عن طريق عادات المعيشة السيئة أو الغذاء غير المتوازن، مما يؤدي إلى ضعف مناعته ومقاومته للأمراض.



كيف أعرف أن تغذيتي سليمة ؟

الغذاء المتوازن يعتبر أحد الأعمدة الأساسية بالنسبة لصحة الإنسان، ويشترط أن يكون متنوعاً وكافياً، متنوعاً أي يشمل مختلف أنواع الأغذية، وكافياً أي يسد احتياجات الجسم اليومية. ولكي تعرفي أن تغذيتك سليمة فانظري إلى المرأة؛ لأن التغذية السليمة هي عامل أساسي في بناء بشرة صحية ولها دور فعال في تجديد خلايا الجلد، فجمال الوجه ونضارته مرآة لصحة الجسم الداخلي.



التغذية المتوازنة:

هي الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم بالكميات التي يحتاجها الجسم عن طريق تناول الطعام

و ذلك للمحافظة على الصحة الجسمانية و النفسية و العقلية.



فائدة

لا يوجد في الطبيعة طعام متكامل العناصر الغذائية،
لذا يجب التنوع في الأطعمة المتناولة عن طريق نظام
المجموعات الغذائية أو الهرم الغذائي الإرشادي.

تخطيط الوجبات الغذائية

يعد تخطيط الوجبات الغذائية هدفاً رئيساً للحصول على وجبات غذائية متوازنة، ويعتبر مرشد الهرم الغذائي وسيلة لتخطيط هذه الوجبات.

مرشد الهرم الغذائي:

تم تحديث الهرم الغذائي ليتزامن مع المستجدات في التغذية والصحة . حيث يوضح الهرم الجديد مجموعات الاطعمة على شكل سلسلة من الشرائط المختلفة الالوان و الاحجام هي بالتعاقب من اليسار إلى اليمين :

البرتقالي: للحبوب وحبوب وحبوب (٦ - ١١)
حصة غذائية يومياً .

الأخضر: للخضراوات وحبوب (٣ - ٥)
حصة غذائية يومياً .

الأحمر: للفواكه وحبوب (٢ - ٤)
حصة غذائية يومياً .

الاصفر: للدهون وحبوب بالحصول عليها من الاسماك والبقول والزيوت النباتية والحد من تناول الدهون الصلبة مثل : الزبدة والسمن .

الازرق: للالبان وحبوب (٢ - ٣)
حصة غذائية يومياً .

الارجواني: للحوم و البقول و الاسماك وحبوب (٢ - ٤)
حصة غذائية يومياً .

و يختلف عرض الشرائط لتوضيح كمية الطعام من كل مجموعة التي يحتاجها الفرد يومياً و لذلك فالشرائط البرتقالي أعرض بكثير من الاصفر لان الفرد يحتاج إلى كمية من الحبوب أكبر بكثير مما يحتاج من الدهون . و رسم شخص يصعد سلماً على جانب الهرم الجديد ، يشير إلى أن أهمية النشاط البدني تعادل أهمية الغذاء المتوازن حيث أن هناك صلة قوية بينهما لزيادة قوة العظام مثلاً .
و الهدف من مرشد الهرم الغذائي تذكير الفرد بأهمية التنوع في الغذاء و الاعتدال فيما يتناوله من كل مجموعة للحصول على جميع العناصر الغذائية بنسب معقولة .

نشاط جماعي (٩)



بالتعاون مع زميلاتك، ومن حياتك العامة
دونى المشكلات الصحية الناتجة عن التغذية غير المتوازنة في العاليتين:
• زيادة بعض العناصر الغذائية

الإصابة بالسمنة المفرطة وزيادة نسبة الدهون في الجسم وارتفاع نسبة الكوليسترول في
الدم وخلل في إفرازات بعض الغدد الأساسية في الجسم.

• نقص بعض العناصر الغذائية

الإصابة بالنحافة ومرض فقر الدم وهشاشة العظام وخلل في إفرازات بعض الغدد الأساسية في
الجسم.



الوجبات الغذائية

تشمل على أنواع وكميات من الأغذية والمشروبات التي يتناولها الإنسان
كل يوم.

تنقسم الوجبة إلى

الوجبات العلاجية المعدلة ،

التي تقدم للمرضى أثناء العلاج، مثل، مرضى السكر، أو بعض الفئات الخاصة.

الوجبة الغذائية المتوازنة ،

الوجبة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية التي تحافظ على الصحة الجيدة للإنسان.

الوجبة الغذائية العادية ،

التي تقدم لمجموعات مختلفة من الأعمار، مثل، الأطفال، المراهقين، الرياضيين .

الشروط الواجب توافرها في الوجبة:

أن تحتوي الوجبة على عنصر أو أكثر من المجموعات الغذائية الرئيسية.

أن تكون متناسبة مع احتياجات الفرد من حيث العمر، والجنس، والنشاط الذي يمارسه، إضافة إلى الحالة الفسيولوجية والصحية.

أن تكون متناسقة اللون والطعم والرائحة والقوام، لأن ذلك يساعد على فتح الشهية.

أن تتناسب الأطعمة مع المناخ، حيث تختلف المناطق الباردة عن المناطق الحارة في احتياج سكانها للطاقة.

أن يُراعى التنوع في تطبيق قواعد الطهي المختلفة عند إعداد الوجبة.

أن تكون خالية من التلوث والمواد الضارة بالجسم.

أن تكون مناسبة اقتصادياً حتى لا تصبح عبئاً على ميزانية الشخص.

أن تتماشى مع تعاليم الشريعة الإسلامية، و تناسب قدر الإمكان العادات الغذائية.

أن تُشعر الشخص بالشبع والامتلاء حتى قرب ميعاد الوجبة التالية.

نشاط فردي (١٠)



صممي وفق الشروط السابقة وجبات ليوم كامل في حياة مريض سكر.

الإفطار: كوب لبن - ربع رغيف خبز أسمر - بيضة أو ٣٠ جم جبنة - حبة فاكهة.

الغداء: طبق سلطة خضراء - نصف كوب خضار مطهي - ١ ملاعق أرز - ٤٥ جرام لحم

دجاج أو سمك - حبة فاكهة.

العشاء: كوب زبادي - قطعة جبنة - ربع رغيف خبز أسمر.

لتربية الغذائية

مع زيادة التطور في الإنتاج والاستهلاك الغذائي زاد استهلاك الدهون والسكريات والملح، بينما انخفض استهلاك الفواكه والخضراوات والألياف الغذائية، وكان لذلك علاقة ببعض المشكلات والأمراض، مثل: أمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان والسكر وكذلك السمنة. وقد أثبتت الدراسات العلمية أنه يمكن منع أو تقليل نسبة الإصابة بأمراض - بإذن الله - عند تغيير السلوك الغذائي وبعض العادات الغذائية السلبية؛ لذا يجب إلقاء الضوء على بعض النقاط المهمة التي لها دور كبير في المحافظة على الصحة.



فائدة

**لا تنخدعي بإعلانات الحماية فلا بد من التغذية الصحية
للتحكم في الوزن والمحافظة على الرشاقة.**

المحافظة على الوزن المثالي

تعد محافظة الإنسان على وزنه المثالي من أهم علامات الصحة الجيدة، فقد نجد كثيراً من البدناء استطاعوا تخفيف وزنهم بعد وقت طويل، ولكن سرعان ما ينتكسون مرة أخرى ويزداد وزنهم تدريجياً لعدم محافظتهم على هذا النظام الغذائي. وإليك بعض النصائح إذا كنت تريد من المحافظة على وزنك المثالي:

١ - تابعي وزنك أسبوعياً؛

إن متابعة الوزن كل أسبوع تبين لك زيادة الوزن التي حدثت في هذه الفترة، وعندنا ابحتي في نظام غذائك عن الأطعمة التي أكثر تناولها هذا الأسبوع، وتحتوي على نسب عالية من السكريات أو الدهون، وابدئي بتقليل تناولها يوماً لتخلص من الوزن الزائد.

٢ - استمري في النشاط البدني أو ممارسة الرياضة؛

لا بد أن يشمل أسلوب المعيشة على نوع من الرياضة، مثل المشي يومياً، أو ثلاث مرات أسبوعياً؛ لأن النشاط البدني يساعد على فقد كميات من الطاقة الحرارية، وبالتالي المحافظة على الوزن.

٣ - ابدئي وجبتك الرئيسية بصحن سلطة خضراء أو فاكهة؛

السلطة بأنواعها وبدون استخدام المايونيز أو الزيت تحتوي على سعرات حرارية قليلة جداً، حيث أن معظمها ماء وتناول السلطة قبل وجبة الغداء أو العشاء يقلل من شهيتك للطعام؛ وبالتالي تكون كمية الطعام المتناولة قليلة.

٤ - حافظي على تناول الوجبات الثلاث؛

المحافظة على تناول الفطور والغداء والعشاء يساعد على تقليل كمية الطعام في كل وجبة، مع الحرص على تناول أطعمة خفيفة بين الوجبات، مثل: الفاكهة والخضراوات وكذلك العصير الطبيعي.

٥ - تناولي الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم؛

إذا كنت من الأشخاص الذين يحبون الحليب ومنتجات الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة) فيجب الاعتدال في تناولها، والحرص على تناول الألبان قليلة الدسم، فانت بهذه الطريقة تكونين قد قللت (٥٠٪) من الدهون التي توفرها لك هذه المنتجات.

٦ - لا تحرمي نفسك من أي طعام تحبينه؛

حيث أن حرمان النفس من أي طعام يولد رغبة شديدة في تناوله، لذلك من الأفضل تناول هذا الطعام ولكن بكمية قليلة لا تؤدي إلى زيادة العلاقة.





في طريقة حسابية سهلة تقييمين فيما درجة بدانة جسمك وذلك بالرجوع إلي أحد كتب التغذية.

حساب كتلة الجسم: ومن أفضل هذه الطرق طريقة تسمى حساب كتلة الجسم **BMI** أو **Body Mass Index** ويستخدم هذا المقياس للبالغين فقط وغير مناسب لمن هم أقل من ١٨ سنة، ويتم حسابه بالمعادلة التالية:

$$\text{BMI} = \text{الوزن (بالكيلو جرام)} \div \text{الطول (بالمتر المربع)}.$$

- فإذا كانت النتيجة أقل من ٢٠ فإن الوزن يكون دون الطبيعي (نحيف).
- وإذا كانت النتيجة بين ٢٠-٢٥ فإن الوزن يكون طبيعي.
- وإذا كانت النتيجة بين ٢٥-٣٠ فإن الوزن يكون زائد عن الطبيعي.
- وإذا كانت النتيجة بين ٣٠-٣٥ فإن الشخص يعتبر بدينًا.
- وإذا كانت النتيجة بين ٣٥-٤٠ فإن الشخص يعتبر بدينًا جدًا.
- وإذا كانت النتيجة أكثر من ٤٠ فإن الشخص يعتبر مفرطًا في البدانة.

فعلى سبيل المثال لحساب كتلة الجسم - حسب المعادلة - لشخص وزنه ٩٨ كيلو وطوله ١٧٢ سم نقوم بالآتي:

$$\text{نحول الطول من سم إلى متر } ١٧٢ \text{ سم} = ١٠٠ \div ١,٧٢ \text{ م}$$

$$\text{نحول الطول من متر إلى متر مربع} = ١,٧٢ \times ١,٧٢ = ٢,٩٦ \text{ م}^2$$

$$\text{إذا دليل كتلة الجسم} = ٩٨ \text{ كجم} \div ٢,٩٦ = ٣٣$$

وهذا يدل على أن الشخص بدينًا.

وتفضل هذه الطريقة؛ لأنها لا تحدد نقطة معينة للوزن المثالي ولكنها تحدد مدى أوسع، وترتبط بالصحة والمرض مما يقلل الاختلافات بين الشعوب ووراثة الأفراد، كما أنها تعتمد على تجارب دقيقة وموضوعية.

لكن من عيوب هذه الطريقة أيضًا: نقتها في تحديد **السمنة** ليست كبيرة حيث إن نسبة نقتها إلى طريقة الوزن تحت الماء هي ٠,٧ مقابل ٠,٩ لطريقة قياس الجلد بواسطة جهاز قياس سمك الجلد.

أيضًا لا تصلح للاستخدام مع أصحاب النمط العضلي من الأجسام، فعلى سبيل المثال لاعب كمال الأجسام أو رفع الأثقال سيأخذ رقمًا عاليًا في هذا المؤشر لأن وزنه ثقيل بسبب العضلات. **وأخيرًا** لا تعطي رقمًا محددًا لكمية الدهون في الجسم وبالتالي لا يمكن بالتحديد معرفة مقدار الوزن الذي يجب أن يتم فقده للوصول إلى وزن طبيعي للجسم. على أية حال هذه الطريقة تعتبر سهلة وتصلح للاستخدام لأي شخص، ولكنها أفضل في نفس الوقت من استخدام جداول الطول والوزن الشائعة.

نشاط فردي (II)

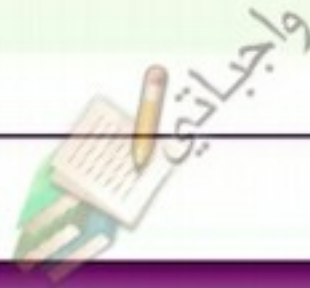


اقترحي نموذجاً لوجبات غذائية (فطور، غداء، عشاء) غنية بالألياف الغذائية .

الفطور: خبز- طبق صغير فول مدمس بالزيت - قطعة جبن أبيض في حجم البيضة - كوب عصير ليمون صغير - ثمرة خيار صغيرة.

الغداء: خبز- طبق أرز صغير - قطعة لحم متوسطة - طبق متوسط من خضار الموسم - طبق صغير سلطة خضراء.

العشاء: خبز - قطعة جبن - نصف كوب لبن صغير - ثمرة كبيرة من فاكهة الموسم.



فائدة

تناول الطعام ببطء ، و مضغه جيداً و تجاهل نوبات الجوع الطارئة، من العوامل التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد.

العادات الغذائية بين الخطأ والصواب

إن التعرف على العادات الغذائية الخاطئة يعتبر حجر الأساس لتحسين الحالة التغذوية لأفراد المجتمع، ومن هذه العادات الغذائية الخاطئة ما يلي:

١ - عدم تناول الفطور؛

تعد وجبة الإفطار ذات أهمية بالغة وخاصة لطلبة المدارس حيث لا تستطيع الطالبة الحصول على احتياجاتها الغذائية خلال اليوم كاملة بدون وجبة الإفطار، كما أن تفاعلها الذهني و نشاطها يكون ضعيفاً في العمل المدرسي.

٢ - تناول الأطعمة بين الوجبات؛

إن عادة تناول الأطعمة بين الوجبات ليست عادة سيئة، ولكن المشكلة تتعلق بنوعية وكمية الطعام؛ لذا يجب أن تكون أغذية مغذية و قليلة السعرات الحرارية.

٣ - تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون؛

إن مشكلة تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون تكمن في نوع الأطعمة المتناولة. لذا ينصح دائماً بتناول الأطعمة الصحية مثل: الفواكه و الحليب و عصائر الفواكه.

٤ - عدم الحرص على تناول الخضراوات و الفواكه؛

وهذه عادة سيئة؛ لأن الخضراوات و الفواكه الطازجة مصادر جيدة للفيتامينات و العناصر الغذائية اللازمة لسلامة الجسم، وكذلك مصدر هام للألياف الغذائية.

نشاط فردي (١٣)

من خلال مشاهداتك اليومية :

اذكري عادتين من العادات الغذائية الخاطئة التي تودين إلقاء الضوء عليهما، ثم اذكري البديلين المقترحين لهما .

العادة الخاطئة : ... طهي الأطعمة بكميات كبيرة من الزيت.....

البديل : إما تقليل كمية الزيت، أو الطهي بدونه.....

العادة الخاطئة : ... تناول الطعام في وقت متأخر من الليل.....

البديل : عدم فعل ذلك ويفضل بعد تناول الطعام عدم النوم مباشرة. بالتحرك في المنزل قليلاً لأداء بعض المهام.

الفئات الخاصة،

فئات تتطلب تغيير في الاحتياجات من العناصر الغذائية اليومية و ذلك بسبب عوامل فسيولوجية أو صحية أو تغذوية.

المسنون

عندما يتقدم العمر بالإنسان ويصل إلى مرحلة الشيخوخة يسمى مسناً، فتنخفض الكفاءة الوظيفية لمعظم أعضاء الجسم، حيث يضعف القلب ويقل عمل الكليتين والكبد، وتنخفض كفاءة المخ فينسى الإنسان أشياء كان يتذكرها بسهولة أيام الشباب. كما يضعف السمع والبصر والاستجابات الحسية، وتضطرب وظائف الأعضاء التي يسبقها عليها الإنسان للأمراض والصدمات البدنية.

وفي هذه المرحلة العمرية ترتفع نسبة الإصابة ببعض الأمراض، ومن الصعب تحديد سن معينة لبدء هذه المرحلة فالبعض تبدأ عنده مبكرة، بينما أشخاصاً آخرين بالعمر نفسه مازالوا في حيوية ونشاط وصحة وشباب، وحدها صحة الشخص الذي يتأثر بالتغذية والوراثة والعوامل البيئية.

فكري

من خلال معايشتك لهجتوك . ما الأمراض التي ترتفع الإصابة بها لدى المسنين؟

العظام والمفاصل: إن معاناة المفاصل، تبدأ بالخشونة ومن ثم تتآكل الغضاريف الداخلية، وهو الروماتيزم المفصلي المزمن، ويكون مصحوباً بالألم شديدة وصعوبة في الحركة.
ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية – داء السكري الذي يسبب ضعف السمع أو فقدانه- ضعف البصر

مشكلات التغذية لدى المسنين،

يمكن تلخيص أهم المشاكل التي تقابل المختصون في تغذية الأشخاص المسنين في النقاط الآتية:

عدم القدرة على المضغ، نتيجة ضعف الأسنان وتساقط معظمها، مما يُوجب تعديل الأغذية بحيث تناسب حالة كل شخص.

فقد الشهية يعتبر ظاهرة عامة في هذه المرحلة، وذلك نتيجة ضعف حاستي الشم والذوق، وقلة إفراز الحمض المعدي، وكذلك نتيجة للظروف الاجتماعية، وبعض الأدوية التي يتعاطها الشخص لعلاج الأمراض المزمنة. كثرة الإصابة بالحموضة، والغازات، والانتفاخ .

التعود على تناول كميات قليلة من الأغذية، بحيث لا تفي باحتياجات الجسم ، مما يؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض، مثل: الأنيميا، الإجهاد، ضعف العظام، بطء شفاء الجروح، وقلة المقاومة للأمراض المعدية. الإصابة بالإمساك ، نتيجة إنخفاض معدل انقباض عضلات الأمعاء، وقلة الحركة والنشاط، وعدم كفاية السوائل والأغذية الغنية بالألياف والسليولوز .

أمراض القلب، والكليتين، والأمعاء، والدورة الدموية، خصوصاً المزمن منها، يتطلب تناول حميات خاصة، تجنباً للمضاعفات التي قد تكون مميتة .

وتقل رغبة الشخص المسن في تناول الطعام نتيجة عدة عوامل أهمها: الوحدة، وعدم القدرة على شراء الأغذية وقلة الاستعدادات للطهي، وانخفاض الدخل والإحساس بالحرمان .

نقاط مهمة للتغلب على هذه المشكلات:

- 1 يجب معرفة الأغذية المفضلة، والأغذية غير المرغوبة لكل شخص، ومحاولة تحقيق رغباته عند إعداد قائمة الغذاء الخاصة به.
- 2 يجب الاحتراس عند تقديم الأغذية المحمرة، والحلويات الدسمة، والأغذية كثيرة التوابل.
- 3 تُعدّل طريقة إعداد الأغذية، بحيث تتناسب مع قدرة الشخص على المضغ.
- 4 يُزاد عدد الوجبات في حالة ضعف الشهية إلى أربع أو خمس وجبات في اليوم.

فكري

كيف يمكن تعديل طريقة إعداد الأطعمة لتناسب قدرة الشخص على المضغ؟

يراعى إعداد وجبات سهلة المضغ والبلع مثل الحساء وعصائر الفاكهة وإنضاج الطعام بشكل جيد واستخدام طرق الطهي المناسبة مثل السلق والطهي في الفرن بدلاً من التحمير والشوي.

ينبغي الاهتمام بوجبة الفطور من حيث الكم، والكميف، والتنوع .

يجب التقليل من كمية المنبهات، مثل: الشاي والقهوة، خاصة إذا كانت تُسبب المتاعب .

يُستحسن تشجيع الشخص على تناول كمية كبيرة من السوائل، وعدم إهمال الأغذية ذات المحتوى العالي من الألياف .

نشاط فردي (١٣)



اعمل استبانة مبسطة تتوصلين فيها إلى حلول لأهم المشكلات التي يعاني منها المسنون في مجتمعك .

إن التقدم في السن في المجتمعات العربية يحاط بهالة من الاحترام والتقدير عملاً بنصائح ديننا ورسولنا (ﷺ) وتحدث في هذه المرحلة تغيرات ذات أبعاد مختلفة في حياة الإنسان، وهي (طبقاً لرؤية أحد الباحثين) موضحة في هذا الجدول:

البعد	مكاسب	خسائر
البعد البيولوجي الفيسيولوجي	لا يوجد	تحدث خسائر نتيجة لتناقص القدرة على التكيف وقدرة الأداء وقدرة التحمل، مما يجعل الجسم معرضاً للأمراض أكثر من ذي قبل، تدني قدرات المفاصل والأعضاء يؤدي إلى نقص الحركة.
البعد النفسي	في المجالات التي تعتمد على الخبرة والتجربة وتراكم المعلومات والقدرة على حل المشكلات.	في المجالات التي تعتمد على الذاكرة قصيرة الأمد، وسرعة تقييم المعلومات.
البعد الاجتماعي	الحصول على نوع من الحرية الشخصية نتيجة تناقص المسؤوليات الوظيفية والأسرية، إمكانية الاستمتاع بالأشياء التي لم يعطها الإنسان الاهتمام الكافي أثناء انشغاله بمسؤولية العمل، الخبرة في التعامل مع متطلبات الحياة، تطور التفكير الإيجابي تجاه الأشياء التي تجلب الرضا والسعادة.	خسارة في الدور القيادي في العمل والأسرة، الشعور بالوحدة، الخوف من المستقبل وإمكانية الحاجة إلى الرعاية من قبل الآخرين.



وتتميز ظاهرة الكبر والشيخوخة من الناحية البيولوجية بمجموعة من التغيرات الفيزيولوجية الطبيعية التي تصاحب التقدم في السن، منها:

- ضعف جهاز المناعة، وبالتالي ضعف مقاومة الجسم للأمراض المعدية، ما يجعل المسنين عرضة للعدوى أكثر من غيرهم.
 - ضعف قوة القلب على ضخ الدم إلى أنحاء الجسم كافة ما يؤدي إلى ضعف قدرة أعضاء كافة في الجسم.
 - ضعف قدرات الدماغ على إنجاز مهامه الحيوية نتيجة لضمور الدماغ التكريجي، إذ يفقد الإنسان بعد سن الثلاثين ١٠٠ ألف خلية عصبية يومياً من ضمن خلايا الدماغ البالغة ١٦ مليار خلية.
 - ارتفاع خطر السقوط، وما يتبعه من نتائج مؤثرة على حركة المسن، حيث إن ٣٠% ممن هم فوق سن الخامسة والستين و ٥٠% ممن هم فوق سن الثمانين يقعون مرة أو أكثر من مرة واحدة كل عام، وينتج عن ذلك كسور مختلفة أهمها كسر عنق عظمة الفخذ، خصوصاً مع تزايد هشاشة العظام.
 - النقص التكريجي للقدرات الوظيفية للأعصاب والعضلات (التنسيق بين الأعصاب والعضلات، قوة العضلات، حركة الجسم، سرعة الحركة ورد الفعل) ابتداء من العقد الرابع من العمر، حتى إن مجرد تغيير الموقع من الجلوس إلى الوقوف أو مجرد وضع القدم بشكل مختلف قليلاً يمكن أن يؤدي إلى نتائج وخيمة.
 - ضعف النظر والسمع التكريجي.
- ونتيجة لارتفاع نسبة المسنين المطردة فإن المجتمعات بدأت تكيف نفسها مع هذا الوضع الجديد الذي يتطلب إجراء تغييرات جذرية في مؤسسات الرعاية الصحية والاجتماعية لتأمين الرعاية الطبية والنفسية والاجتماعية للمسنين. كذلك فقد نشأ علم جديد لدراسة حياة المسنين والمشكلات الخاصة التي يعانون منها.
- رعاية المسنين:-
- النموذج الأول (بقاء المسن في بيته مع وجود أحد الأقارب معه).
 - النموذج الثاني (انتقال المسن إلى دار رعاية المسنين مع محافظته على أشيائه الخاصة التي تعود عليها في غرفته).
 - النموذج الثالث (بقاء المسن في بيته مع تناوب الأبناء في الإشراف على رعايته).

أمراض يُصاب بها المسنون

أولاً مرض السكري

عجز الجسم عن المحافظة على نسبة جلوكوز الدم في حدود المستوى الطبيعي، ويرجع هذا إلى قصور أو غياب إفراز هرمون الأنسولين من البنكرياس وذلك بسبب:

- ١ - الاضطرابات الإفرازية الغددية .
- ٢ - العامل الوراثي أي الاستعداد للإصابة بالسكري .
- ٣ - تقدم العمر يزيد من احتمال الإصابة بالسكري .

العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالسكري

(١) الوراثة

بصفة عامة فإن الأفراد المنحدرين من أسر أصيب أحد أفرادها بداء السكري هم أكثر عرضة للإصابة بهذا الداء.

(٢) السمنة

يعتقد أن السمنة تحدث مقاومة لعمل الأنسولين .

(٣) السن والجنس

وجد أن داء السكري أكثر شيوعاً بين النساء مما هو بين الرجال، ويزداد حدوث داء السكري عند الأشخاص الذين تعدوا الأربعين عاماً.

(٤) التغير السريع في نمط الحياة والغذاء

أظهرت الدراسات الحديثة أن المجتمعات التي تحدث لها تغير سريع في نمط الحياة والغذاء وأصبحت تحاكي المجتمعات الغربية في هذين النمطين تكون أكثر عرضة للإصابة بداء السكري.

(٥) الالتهابات

تدل الدراسات الوبائية على أن الالتهابات الفيروسية تلعب دوراً في الإصابة بالسكري.

(٦) سوء التغذية

وجد أن نقص التغذية مرتبط مع نوع من داء السكري.

(٧) الكحول

يمكن أن تزيد المشروبات الكحولية بطريق غير مباشر من خطر الإصابة بمرض السكري

(٨) العقاقير والهرمونات

هناك العديد من العقاقير و الهرمونات التي تؤثر على تمثيل الكربوهيدرات ، ومن بينها بعض العقاقير المدرة للبول و موانع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم .



هل تعتقدين أن للنشاط البدني دورا في زيادة نسبة الإصابة بمرض السكري؟

إن ممارسة النشاطات البدنية مفيدة لنا جميعاً ولكنها أهم لمرضى السكري على وجه الخصوص. لأنها تساعد على ضبط مستوى السكر في الدم .

وقد ثبت علمياً أن العضلات النشطة بانقباضها أثناء الرياضة تستهلك الجلوكوز حتى في غياب الأنسولين، وتستمر هذه العملية لعدة ساعات أخرى بعد توقف الرياضة عن طريق الكالسيوم وليس الأنسولين حيث أن العضلات أثناء نشاطها تفرز الكالسيوم المختزن بداخلها، ولهذا يفضل أن تمارس الرياضة في الهواء الطلق .

ومن هذا يتضح لنا أن ممارسة الرياضة مع اتباع النظام الغذائي المناسب هما حجر الزاوية في انضباط مرض السكر.



مضاعفات مرض السكري:

تكمن المشكلة الكبيرة في داء السكري في مضاعفاته سواء على صحة المصاب أو على الهدر المادي في تكاليف العلاج. ومن أهم مضاعفات المرض: تسارع حدوث تصلب الشرايين وأمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، تلف الأعصاب العين وحدوث العمى، التهابات حوض الكلى والفشل الكلوي (هبوط الكلية)، ازدياد وحدوث التشوهات الخلقية في أولاد الأمهات المصابات بداء السكري، الموت المبكر.

الأسس الأولية للوقاية من السكري والسيطرة عليه:

تتضمن الأسس الأولية للوقاية من داء السكري والسيطرة عليه الأمور التالية:

- 1 تناول أغذية غنية بالألياف الطبيعية تُساعد على تخفيض نسبة السكري في الدم.
- 2 ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، كالمشي، والجرى الخفيف.
- 3 تناول (٥) إلى (٦) وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من وجبتين أو ثلاث كبيرة .
- 4 الإقلال من تناول الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية)، والأغذية الغنية بالكولسترول.



ثانياً : مرض ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم منتشر وشائع خاصة بين الأشخاص الذين يتجاوزون سن الأربعين، وأهم أسباب ارتفاع ضغط الدم:

- 1 أمراض الكلى .
- 2 زيادة الوزن .
- 3 التسمم في الحمل والنفاس .
- 4 القلق والاكتئاب، والضغط النفسي والعصبية .
- 5 الاستعداد الوراثي .

تغذية مرض ضغط الدم:

يُعتبر الغذاء المنظم أهم عوامل السيطرة على ارتفاع ضغط الدم والتخفيف من أعراضه، ويعتمد علاج المرض غذائياً على عاملين:

- ★ المحافظة على وزن الجسم طبيعياً، خاصة إذا كان المريض بدينًا، وذلك بتناول الغذاء المتكامل، مع تحديد كمية السعرات التي يتناولها المريض.
- ★ تحديد كمية الملح.

نشاط فردي، (١٤)



لو كان لديك شخص مريض بضغط الدم فما النصائح التي تقدمينها له ؟

يعتبر ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المزمنة والخطيرة التي قد تؤدي إلى الموت المفاجئ نتيجة الجلطات القلبية والنزيف الدماغي في بعض الأحيان إذا لم يتم علاجها، وإن نصف من يعاني من هذا المرض لا يعرف أنه مصاب به، لذلك سمي القاتل الصامت، كما وأن نصف من يعلمون بمرضهم لا يلتزمون بالعلاج مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة لا يمكن شفاؤها بعد ذلك ويمكن اعتبار الضغط مرتفع إذا زاد عن ١٤٠ / ٩٠ ملم زئبقي.

ومن النصائح الذهبية التي يجب أن يلتزم بها مريض ضغط الدم:

- ١ - عدم التعرض للعصبية والنفرة ومحاولة تبسيط الأمور.
- ٢ - الابتعاد عن جو الحزن والكآبة ومحاولة الترفيه عن النفس.
- ٣ - ممارسة تمارين الاسترخاء بشكل يومي فهي تساعد على خفض الضغط.
- ٤ - تناول مشروبات الكركديه البارد للضغط المرتفع والحرار للضغط المنخفض.
- ٥ - تناول فصوص من الثوم يومياً مع وجبة الغذاء.

مختارات من أطباق راقية للحفلات

ماذا سنتعلم من الدرس



الأصول التي ينبغي مراعاتها عند إعداد حفلة الشاي.



طرق تقديم الطعام عند إعداد حفلة الشاي.



إعداد بعض أصناف الطعام التي يمكن تقديمها عند إعداد حفلة الشاي.



عمل بعض أنواع المشروبات.



المقدمة



حفلات الشاي اجتماعات خفيفة في أوقات معينة غير أوقات الرحلات الرئيسية، يجتمع فيها الأقارب، أو الأصدقاء أو الخيران. وتختلف طبيعتها تبعاً لمناسبتها، وموعد إقامتها، فقد تكون مباركة بمنزل، أو تهنئة بمولود، أو تخرج، أو غير ذلك من المناسبات. ولهذه الحفلات أهمية كبرى في تكوين العلاقات، وإقامة الصداقات الشخصية والأسرية، وفي تواصل الأقارب وتحقيقهم لمعنى حديث الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: (الرحم معلقة بالعرش تقول: من وصلني وصله الله ومن قطعني قطعته الله).

ويميل أكثر الناس إلى هذا النوع من الحفلات، لسهولة وقلة تكاليفها إذ إنها تعتمد على تقديم المشروبات فقط كالشاي والقهوة وما يتبعها دون الالتزام بتقديم وجبة معها. ويعتمد نجاح أي حفلة على التخطيط والتحضير لها.

كيف أقيم حفلة شاي مميزة؟

قواعد وأصول ينبغي مراعاتها قبل إقامة حفلات الشاي:

أولاً: تحديد تاريخ و موعد الحفل، و نوع الدعوة.

ثانياً: تحديد عدد المدعوين حسب مساحة المكان الذي ستقام فيه الحفلة، وكذلك الإمكانيات المتاحة والميزانية المعدة لها.

ثالثاً: توجيه الدعوة، ويتم ذلك بثلاث طرق:

١- الدعوة الشفهية للقريبات و الصديقات.

٢- الهاتف أو رسائل الخلووي "الحوال" أو النقال، إذا كان الحفل غير رسمي، مع تحديد التاريخ، و موعد ومكان الحفل.

٣- البطاقات، كما في الحفلات الرسمية.

الإعداد للحفلة:

١- اختيار وسائل تسلية ممتعة للجميع.

٢- الترحيب بالضيوفات، والحرص على راحتتهن وتعريف بعضهن ببعض مع عدم تجاهل السن أو المركز في الحفلات الرسمية كثيرة العدد.

٣- إعداد قائمة بالأصناف المراد تقديمها، ويتوقف اختيارها على نوع الحفل المقام، وعلى العادات والبيئة، وعلى المبلغ المخصص للإنفاق في هذه المناسبة، وكذلك على الوقت اللازم لإعداد وتقديم الأطباق.

٤- إعداد الأدوات اللازمة للمائدة، ويستلزم ذلك وجود المقارن، والفوط، والأواني الفضية (الشوك - الملاعق - السكاكين) والفناجين، و الأطباق الفردية، و أطباق الفرن، ومحاملات المائدة.

المشروبات:

سوائل يتم إعدادها من مواد مختلفة و بطرق متنوعة، و تستعمل غذائياً لأغراض متعددة، فمرور المشروبات ما يستعمل لفتح الشهية، ومنها ما يؤخذ لهضم الطعام، أو لتنبية الجهاز العصبي، أو لتهدئة الأعصاب و إزالة التوتر العصبي و التشنجات، ومنها ما يزيل المغص و أوجاع البطن أو يفيد في التغذية العامة، و منها ما يقتصر نفعه على إزالة العطش و إرواء الظمأ.



تعريف



أقسام المشروبات:

أولا المشروبات الساخنة

وتشمل المنبهات، وهي مشروبات تنبه الأعصاب، وتوفظ الذهن، وتحفز الفكر، وتزيد من قدرة الإنسان على العمل، كما أنها تبعث في نفسه الحيوية والنشاط، وأهم أنواع المنبهات:



القهوة

رمز الحفاوة الأول في الدول العربية عامة، والمملكة خاصة، وتحتوي على الكافيين، ومواد بروتينية ومواد دهنية ومواد كربوهيدراتية وأملاح معدنية.



الشاي

قيمته الغذائية لا تكاد تُذكر وتقتصر فائدته على النشاط الذي يمنحه للجهاز العصبي، وعلى مساعدته في هضم الطعام وإفراز البول.

يحتوي على المواد التالية: بيتومين، وهي مادة منبهة للأعصاب ومدرة للبول، مواد دهنية، مواد بروتينية، مواد كربوهيدراتية، أملاح معدنية من كالسيوم وفسفور. قيمته الغذائية كبيرة إذا ما قيست بالشاي والقهوة، ولكنه صعب الهضم.

ويوجد أيضاً مشروبات من بعض النباتات العطرية مثل: الزنجبيل، القرفة، والنعناع، والكمون. وعادة ما تتناول هذه المشروبات الساخنة بكثرة في فصل الشتاء حيث تُمد الجسم بالدفء والحرارة. تُقدم المشروبات للضيوف رمزاً للتكريم والحفاوة بهم خاصة الشاي والقهوة.

ثانياً المشروبات الباردة

المرطبات

يعتمد في تحضيرها على الصودا أو الماء الغازي (المشروبات الغازية)، وقد ظهرت منها أنواع مختلفة بأسماء متنوعة، وهي متشابهة في جوهر التركيب، وإن اختلفت أسماؤها وألوانها، وتباين طعمها ومذاقها. وتتركب غالبية أنواع المرطبات من الماء والسكر والصودا، إلى جانب المواد المستخرجة من الأعشاب أو الفواكه، أو المواد الكيميائية المختلفة، والتي يختص بها كل نوع من أنواع المرطبات. والمرطبات ليس لها أي قيمة غذائية تُذكر، فهي تُرطب الحلق، وتُزيل العطش وتُفعل الجسم قليل إذا ما قورن بالأضرار التي تنجم عن استعمالها، وهذه الأضرار تُصل إلى المعدة والجهاز الهضمي والاسنان على السواء.

العصائر

مشروبات لذينة الطعم، غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية، مفيدة للهضم، مدرة للبول. وعصائر الفواكه نوعان: طازج، محفوظ.

ولاشك أن الطازج أفضل من المحفوظ؛ لأنه يحتفظ أكثر بفيتاميناته، ولكننا أحياناً لا نستطيع تقديم العصائر الطبيعية لأفراد أسرتنا أو لضيوفنا، لذلك فإننا نستعين بالعصائر المحفوظة كبديل، وهي أفضل من غيرها.



أمثلة لبعض المشروبات الساخنة والباردة والحلويات والمواج وطرق إعدادها

مشروبات ساخنة

الكابتشيو

المقادير:

- كوب سكر.
- كوب ماء.
- كوب قهوة سريعة التحضير.

الطريقة:

- تخلط المقادير في الخلاط إلى أن يصبح المزيج مثل الكريمة، يوضع في برطمان زجاجي ويوضع في الفريزر لحين الحاجة.
- عند الرغبة في عمل الكابتشينو أغلي الحليب والسكر حسب الرغبة وأضيفي من الخليط ملعقة للكوب الواحد ويصب الحليب من بعد بحيث يساعد على تكون رغوة كثيفة ثم يرش قليل من بودرة الشوكولاتة ويقدم ساخناً.



قهوة الموكا

المقادير:

- ملعقتان من السكر.
- ملعقتان من القهوة سريعة التحضير.
- ملعقتان من مسحوق الكاكاو.
- (٥) ملاعق حليب بودرة.
- ١ كوب ماء مغلي.

للتزيين:

- دريم ويب يخفق مع $\frac{1}{4}$ كوب حليب سائل بارد حتى يتكاثف.
- مقدار من التوفي.

طريقة عمل التوفي:

١ كوب سكر، $\frac{1}{4}$ إصبع زبدة، ملعقة قشطة، $\frac{1}{4}$ كوب حليب سائل، ملعقة (قرفة + كاكاو + سكر).
(نضع السكر والزبدة على النار حتى يذوب السكر ويشقر قليلاً، ثم نرفعه عن النار ونضيف باقي المقادير، ثم يعاد على نار خفيفة مع التحريك المستمر حتى يذوب ويتجانس تماماً وننتبه ألا يحترق أو يغمق لونه).

الطريقة:

- تخلط المقادير في الخلاط حتى تتجانس وتغلظ.
- يسخن المزيج على نار هادئة.
- يصب في قاع الكوب مقدار من التوفي، وكذلك جوانبه على هيئة خطوط تجميلية عشوائية.
- يصب الموكا في الكوب المزين بالتوفي.
- يزين وجهها بالدريم ويب المخفوق (بواسطة القمع)، ثم يرش بقليل من التوفي والشوكولاتة البودرة.



فكري

لماذا يظهر أحيانا لون أبيض على الشوكولاتة بعد تبريدها ؟
يجب حفظ الشوكولاتة في درجة حرارة ثابتة وباردة، أما في درجات الحرارة العالية فإن الدهن في الشوكولاتة يظهر على السطح وعندما يتم تبريد الشوكولاتة يتصلب الدهن على شكل لون أبيض.

مشروبات باردة

العصائر

عصير الطبقات:

المقادير:

الطبقة الأولى:

- عصير مانجا جاهز - تفاحة واحدة وحبّة من الخوخ ومشمش مقطع شرائح رقيقة.

الطبقة الثانية: نصف كوب حليب بارد- موزة متوسطة - نصف فنجان سكر- شرائح من الكيوي.

الطبقة الثالثة: عصير فراولة - حبة موز شرائح - حبة فراولة شرائح.

الطبقة الأخيرة: كريمة مخفوقة جاهزة - صنوبر-فراولة شرائح.

الطريقة:

- نستخدم كوب كبير الحجم- بحيث يوضع في أسفل الكوب الطبقة الأولى ثم نضع بعد ذلك الطبقة الثانية حيث نقوم بخلط الموز والحليب والسكر ويصب في الكاس ثم نضع شرائح الكيوي ثم نضع بعد ذلك شرائح الموز والفراولة لصنع الطبقة الثالثة ثم نسكب فوقه عصير الفراولة.

- يوضع طبقة من الكريمة المخفوقة على الوجه.

- يزين بقطع الفراولة وكذلك الصنوبر ثم يقدم.



العصير الأصفهاني

المقادير:

- عصير مانجو جاهز أو يحضر منزلياً (شرائح مانجو طازجة أو مجمّدة تخلط بالخلاط مع ماء و سكر حتى نحصل على القوام المطلوب) .
- زبادي (ملعقة لكل كوب من عصير المانجو)
- حليب بودرة (ملعقة لكل كوب من عصير المانجو)

الطريقة:

تخلط المقادير في الخلاط مع قليل من الثلج .

طريقة التقديم:

نحضر أكواب طويلة أو ذات عنق، ويصب في قاع كل كوب ملعقة من الفيمتو المركز، ثم يصب عليها العصير لإعطاء الشكل المتموج .



عصير الأناناس والبرتقال

المقادير:

- علبة أناناس .
- كوب عصير برتقال .

- كوب حليب .

الطريقة:

- تُوضع علبة الأناناس مع مائها في الخلاط و تخلط جيداً .
- يُخلط الحليب و عصير البرتقال مع الأناناس في الخلاط .
- تصب في أكواب ، وتُجمل الأكواف حسب الرغبة .





فائدة

الأناس و البرتقال يحتويان على الألياف الغذائية المفيدة للوقاية من بعض الأمراض المزمنة و الإمساك.

عصير الفواكه العائمة

المقادير:

- زجاجة كبيرة عصير التفاح (سيدر)
- زجاجة سفن أب صغيرة.
- ليمونة، برتقالة، تفاحة.
- كوب عنب أسود.
- ورقات من النعناع

الطريقة:

- يصب العصير مع السفن أب في وعاء العصير.
- تقطع الفاكهة (ليمونة، برتقالة، التفاحة) بقشرها إلى أرباع ثم شرائح رفيعة ومباشرة توضع في العصير ثم يوضع العنب.
- تترك قرابة ساعة ليتمازج الطعم ثم يصب العصير في كأس التقديم وبواسطة الملقاط تخرج الفواكه المترسبة في القاع وتوزع بالتساوي على أكواب ثم يوضع في كل كوب ورقنا نعناع.



الحلويات

حلى البالون

المقادير:

- شكولاتة مذابة بحمام مائي أو بالميكروويف (٤٠٠ غرام) .
- بالونات صغيرة
- الحشوة (علبة قشطة - ١٠ حبات بسكويت بالشكولاتة محشو بالكريمة - باكو شكولاتة (١٠٠) غرام) أو $(\frac{1}{4})$ كيس شعيرة دقيقة محموسة على نار مع ملعقة زبدة، ثم تخلط مع قليل من حليب مركز محلى .

الطريقة:

- تنفخ ١٥ بالونة تقريباً .
- تترك الشكولاتة حتى تبرد قليلاً ثم يدهن بها قاعدة البالون بالإصبع حتى يتغطى ثلاث أرباع البالونة تقريباً بالشكولاتة بشكل جيد وسميك، نصف في صحن وتدخل الثلاجة حتى تجمد .
- تخرج البالونات من الثلاجة بعد أن تبرد تماماً وترفع من الصينية بحذر (يجب التأكد من عدم وجود ثقب أو فراغ على الشكولاتة) .
- تمزق البالونات وتزال من داخل الشكولاتة .
- تخلط مقادير الحشوة سوياً بالخلاط، ثم تعبأ بها $\frac{3}{4}$ تجويف الشكولاتة، ثم تغلق الفتحة بالشكولاتة المذابة ثم تعاد إلى الثلاجة .
- يزين الوجه بالشيكولاتة الملونة الذائبة حسب الرغبة .

مربعات كيك بالشوكولاتة

المقادير:

- ١ باكيت خليط الشوكولاتة الجاهزة.
- $\frac{1}{4}$ كوب طحين أبيض.
- ١ علبة كريمة الفانيليا (فورست).
- $\frac{3}{4}$ كوب فول سوداني مجروش.
- ٣ أكواب كورن فلكس الرز.
- ١ كوب كريمة الفول السوداني.
- ٢ كوب شوكولاتة شيبسي.
- زيت نباتي للدهن.

الطريقة:

- يسخن الفرن عند ١٨٠ م يدهن قالب الفرن بقياس ٢٠ X ٣٠ سم بالزيت.

- تحضر كيك الشوكولاتة كما هو موضح بالتعليمات المرفقة على الغلاف مع إضافة الطحين لها، ثم تخبز بالفرن وتترك تبرد تمامًا.

- يوزع فروست الفانيليا على سطح الكيكة. ثم يوزع الفول السوداني وتترك بالثلاجة تبرد حتى تحضر خليط الحبوب.

- يوضع الكورن فلكس في إناء عميق، ثم يترك جانبًا، تسيح زبدة الفول السوداني مع شوكولاتة شيبس على نار هادئة مع التقليب المستمر، يسكب على الكورن فلكس وتخلط جيدًا، ثم يفرد على خليط الكيكة، تترك حتى تبرد تمامًا ساعة، ثم تقطع مكعبات وتقدم.



حلو التمر

المقادير:

- 10 قطع بسكوت شوكولاته.
- 1 ملعقة شاي دارسين.
- 2 كأس رطب بدون نواة.
- 3 قيمر (قشطة).
- $\frac{1}{3}$ كأس حليب مركز ومحلى.
- 6 قطع جبن كريمه.
- 1 كيس كريمه بودرة.
- $\frac{1}{4}$ كأس ماء بارد.
- صلصة التوفي.
- جوز.

الطريقة:

- يطحن البسكوت خشناً، ثم يخلط مع الدارسين ويوزع في كاسات التقديم؛ ليغطي ربع حجم الكاسة، ثم توضع 3 قطع رطب في كل كاسة فوق البسكوت.
- تخفق الكريمة مع الماء البارد حتى يصبح الخليط كالرغوة، ثم يضاف القيمر والجبن والحليب المركز وكأس الرطب ويخلط جيداً حتى يتكون خليط متجانس، يوضع في الثلاجة لمدة (30) دقيقة، ثم يوزع الخليط في الكاسات؛ ليملأ $\frac{3}{4}$ الكأس.
- يسكب مقدار ملعقة شاي من صلصة التوفي وتزين بحبات الجوز، يترك في الثلاجة لحين التقديم.





لماذا أمر الله عزّ وجلّ لمريم عليها السلام بهزّ جذع النخلة وهي في حالة الوضع ؟

يرجع أمر الله عزّ وجلّ لمريم عليها السلام بهزّ جذع النخلة وهي في حالة الوضع للأخذ بالأسباب في طلب الرزق، ولتري مريم بعينها المعجزة من تساقط التمر من جذع يابس جاف ويزداد إيمانها وتقرّ عينها، فحين رأت جذع النخلة اليابس يساقط النخل والنهر يجري تحتها، امتلئت وارتاحت وهدأت واطمأن قلبها أن الله معها يؤيدها وما كانت أبداً لتتشك أن الله لم يكن معها لكن المعجزات تطمنن القلوب.



كيسة التفاح

المقادير:

- كاس زيت. $\frac{1}{4}$
- كاس سكر. $\frac{1}{4}$
- كاس ماء. $\frac{1}{4}$
- بيضتان / فانيليا.
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج باودر. ٢ كاس بسكويت شاي.

الطريقة:

الطبقة الأولى:

- تخلط المقادير الخمسة السابقة بالخلط، ثم يضاف إليها البيكنج باودر والبسكويت.

- تصب في القوالب وتدخل الفرن إلى أن ينضج، ثم يحمر من أعلى.

الطبقة الثانية:

- $\frac{1}{4}$ علبه حليب نستله.

- ٨ حبات جبنة كيري.

- تخلط سوياً، ثم يصب قليلاً فوق كل قالب وتدخل الفرن دقائق، ثم نخرجها.

الطبقة الثالثة:

- $\frac{1}{4}$ كاس سكر.

- ١ ملعقة صغيرة قرفة.

- ١ ملعقة نشاء.

- $\frac{1}{4}$ كوب ماء.

- تفاح مقطع صغير.

- تدهى على النار إلى أن يجمد السائل، ثم توضع فوق خليط الكيك.



فائدة

بدلاً من رش الطحين في صينية الكيك قبل وضع الخليط، ضعي بعضاً من مسحوق الكيك المعلب؛ لتتخلصي من الطبقة البيضاء التي تتكون على الكيك بعد الخبز بسبب الطحين.

حلى الأكواب الصغيرة

المقادير:

- علبه قشطة .
- ظرفان دريم ويب .
- ثلاث ارباع كوب حليب بارد .
- ظرف كريم كاراميل .
- معلقتان من بدرة كاكاو .
- شرائح كيك سويسرول صغير .
- اصابع بسكويت هشة للتزيين .

الطريقة:

- يخلط (دريم ويب + الحليب) بخلاط الكيك حتى يغلظ قوامه ثم تضاف القشطة ويقسم الخليط (٣) اقسام:
- (قسم نخلط معه الكاكاو، قسم نخلط معه الكريمة، قسم بركه سادة) .
- نجهز الاكواب الصغيرة و نضع في القاع شريحة من الكيك .



- نحضر القمع و يملأ بالخليط الاصفر ثم يعصر على هيئة طبقة في كل كوب ثم نفعل مثل ذلك بالخليط البني ثم الأبيض بحيث تتشكل لدينا ٣ طبقات و في الآخر نعمل بالفستق المبشور ويغرس في كل كوب قطعة بسكويت و يمكن رش الفستق المطحون بين الطبقات أو رش الوجه بالتوفي و من ثم تبرد .

فكري

لماذا ينصح بعدم الإكثار من تناول القشطة أو الكريمة المخفوقة (الدريم ويب) ؟

لأنها تؤدي إلى ترسبات دهنية على الكبد وارتفاع في نسبة الكوليسترول في الدم.

تارت الورد الصغير بالشوكولاتة

المقادير:

- 🍋 $\frac{1}{4}$ كوب دقيق.
- 🍋 1 أصبع زبدة 100 جرام.
- 🍋 $\frac{1}{3}$ كوب سكر.
- 🍋 1 صفار بيضة.
- 🍋 1 ملعقة كبيرة فانيليا سائلة.
- 🍋 رشة ملح.

مقادير الحشوة:

- 🍋 شوكولاتة نوتيليا السائلة.
- 🍋 كريمة خفق.
- 🍋 حبات البندق المحمص.

الطريقة:

- يقطع أصبع الزبدة مكعبات وهو بارد.
- يخلط الزبدة مع السكر جيداً.
- يضاف الدقيق ورشة الملح ونستمر بالخلط حتى يصبح مثل فتات الخبز.
- يضاف صفار البيضة مع الفانيليا السائلة ويخلط ويكمل بعد ذلك بالعجن باليد ويغلف بالبلاستيك.
- يترك في الثلاجة ثلث ساعة حتى يبرد.
- تخرج من البلاستيك وترش بالدقيق وتفرد باتجاه واحد حتى لا تشقق العجينة وتقطع على شكل وردة.

- توضع في صينية الميني كب كيك وعند الانتهاء من المقدار كاملاً وهو يكون (24) قطعة يدخل للثلاجة حتى يبرد لمدة ربع ساعة.

- توضع في الفرن على درجة متوسطة ويخرج من الثلاجة وتدخل الفرن وهو بارد ويحمر بشكل بسيط جداً من تحت، ثم من الأعلى وعند خروجه من الفرن يفضل عدم لمسه حتى يبرد تماماً حتى يحافظ على شكله حتى لا ينكسر.

- توضع حبة بندق محمص في وسط كل وردة.

- نحضر الشوكولاتة بتسخين كريمة الحفق ويؤخذ مقدار من شوكولاتة نوتيليا ويوضع عليها وتحرك، ثم تضاف من الشوكولاتة حتى نحصل على القوام المطلوب يصب في وسط التارت حتى يغطي حبات البندق ويبرد بالثلاجة ويقدم.



الموالح

باي التوست

المقادير:

- ١ كيس توست عادي.
- $\frac{1}{4}$ قالب زبدة.
- ٢ فص ثوم مهروس.
- ٢ كوب شرائح مشروم.
- ١ فلفل أحمر بارد مفروم.
- $\frac{1}{4}$ علبة كريمة حامضة.
- ٣ ملاعق شاي ماسترد.
- ١ كوب جبنة شيدر.
- ٢ ملعقة اكل أوريفغانو.
- $\frac{1}{4}$ جبنة بارميسان مبشورة.
- قليل من زيت الزيتون للدهن.

الطريقة:

تسخن الزبدة، ثم يضاف الثوم ويقلب على نار حتى يحمر، تضاف شرائح المشروم ويقلب على نار، ثم يضاف الفلفل المفروم، يطهى حتى يلين يضاف الماسترد، الكريمة الحامضة وجبنة شيدر، يخلط جيدًا، ثم يترك جانبًا.

ترق شرائح التوست بواسطة الفرادة إلى سماكة قليلة جدًا، ثم تقطع إلى دوائر، تمسح الشرائح بزيت الزيتون، ثم توضع كل واحدة في قوالب التارت حتى تأخذ الشكل.

يوضع مقدار من حشوة المشروم داخل كل قالب، ثم تغطى بشرريحة توست دائرية أخرى ويضغط على الحواف. يرش السطح بالأوريفغانو وجبنة البارميسان ويخبز في فرن ساخن حتى يتحمر، ثم يقدم ساخنًا.

فطائر الورد

المقادير:

- كوبان من الدقيق.
- 1 ملعقة بكنج باودر.
- ملعقتان خميرة فورية.
- ملعقتان من السكر.
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت.
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء تقريبًا.
- (3) ملاعق حليب باودر.
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح.

الطريقة:

- تخلط المقادير الجافة، ثم تفرك بالزيت حتى تتجانس معها، ثم يضاف الماء تدريجيًا لتتكون عجينة متماسكة ثم تترك لتختمر من نصف إلى ثلاثة أرباع الساعة.
- تفرد العجينة، ثم تقطع دوائر بواسطة القطباعة المستديرة، ثم نضع الحشوة داخل كل دائرة ونثنى عليها بشكل نصف دائرة.
- نغمس طرفها المنحني في البيض، ثم في السماق ونبدأ بالصف في صينية الفرن الدائرية بحيث يكون السماق للخارج حتى ينتهي الصف.
- نغمس طرف الفطائر في الزعتر ونكمل الصف الثاني داخل الأول حتى النهاية، ثم نصف الصف الثالث المغموس بالسماق وهكذا حتى تمتلئ الصينية، ثم تخبز بالفرن.

فطائر التوست والبسكويت

المقادير:

- بسكويت مالح (حجم صغير).
- خبز توست.
- لبنة.
- جبن سائل.
- مايونيز.
- سماق - زعتر.
- شرائح زيتون أخضر.





فائدة

لتقطيع الخبز والزبدة بسهولة سخني السكين على النار
قبل القطع.

الطريقة:

- تزال أطراف خبز التوست، ثم يقطع إلى مربعات بحجم البسكويت.
- يدهن وجه كل قطعة (بالحبن + المايونيز)، ثم يثبت في كل جهة قطعة بسكويت.
- تخلط اللبنة بالزعر أو السماق أو كليهما معاً (كل واحدة في طبق)، ثم توضع في قمع التزيين ويزين وجه البسكويت بوردة اللبنة وحبات الزيتون والجزر المبشور.

فاهيتا الدجاج

المقادير:

- 🍏 خبز مفروود أو تورتيلا.
- 🍏 $\frac{3}{4}$ كوب بصل مفروم.
- 🍏 ٣ أكواب شرائح دجاج ، طويلة خفيفة.
- 🍏 ٢ ملعقة طعام طحين أبيض.
- 🍏 ٣ فلفل بارد ملون.
- 🍏 ١ كوب صلصة طماطم.
- 🍏 ٢ ملعقة أكل زيت.
- 🍏 ١ ملعقة شاي ثوم مهروس.
- 🍏 $\frac{1}{4}$ كوب كنتشاب.
- 🍏 $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة شاي بهارات تاكو.
- 🍏 ١ كوب جبنة شيدر مبشور.
- 🍏 ٢ كوب شرائح خس.
- 🍏 ملح ، فلفل أسود.



الطريقة:

- يرش الدجاج بالطحين والملح ويترك (١٠) دقائق، ثم يغسل ويجفف جيداً، ثم يتبل بالملح والفلفل الاسود وبهارات التاكو، ثم يترك في الثلاجة لمدة ساعة.
- توضع ملعقة اكل زيت في الشواية الكهربائية أو على صاج سميكة على النار مباشرة، ثم يشوى الدجاج ويقلب حتى ينضج (٢٠) دقيقة، ثم يترك جانباً.
- يحمر البصل والثوم على النار في بقية الزيت حتى ينضج، ثم يضاف إليه الفلفل الملون ويقلب لمدة دقيقتين، ثم يضاف صلصة الطماطم (الكاتشاب)، ثم يطهى لمدة (١٠) دقائق، يضاف الدجاج ويقلب لمدة (٥) دقائق على نار هادئة.
- تفصل شريحتي الخبز عن بعضها، ثم يوضع مقدار من الحشوة في طرف الخبز ويوضع عليها الخس والجبن، ثم تطوى على شكل إسطواني وتقسّم إلى جزأين، ثم تقدم ساخنة مع البطاطس المقلية.

كودو التوست المقلي

المقادير:

- كيس توست (طازج وطري) .
- (٤) بيضات مخفوقة .
- ١ كوب بقسماط .

الحشوة:

- صحن دجاج فيليه (٤ قطع) .
- (٣) فلفل رومي مقطع قطع صغيرة .
- (١/٢) كوب شاي صلصة الصويا المالحة ملح .
- ملعقة كبيرة جبن سائل .
- بصلتان تقطعان قطع صغيرة .
- ملعقة بهارات .
- (١/٢) علبة قشطة .
- ١ كوب خس مقطع شرائح رفيعة

الطريقة:

- تؤخذ شريحتان من التوست و تفرد سوياً بواسطة النشابة .
- تقطع سوياً بواسطة قطاعة كبيرة تحتوي معظم شريحتي الخبز المفرد ونكمل بنفس الطريقة على كامل الكمية .
- تجمع هذه الاقراص، ثم تغمس في بيض، ثم في بقسماط وتقلّى في زيت غزير.



- يقطع كل قرص إلى نصفين يحشى بالحشوة.
- تعد الحشوة بحمس البصل حتى يصفر لونه ويضاف إليه البهارات، ثم الدجاج ويقلب حتى يشارف على النضج، يوضع عليه الملح وباقي المقادير عدا الخس.
- ترفع الحشوة عن النار ويضاف لها الخس وتخلط سوياً، ثم يحشى بها الخبز.

رولات التوست والدجاج

المقادير:

- كيس توست .
- بصلتان مقطعتان قطعاً صغيرة .
- دجاجة مسلوقة ومفتتة .
- ملعقة مايونيز .
- ملح - فلفل - ملعقة بهارات .
- فص ثوم مهروس .
- ملعقة سماق .
- ملعقة زيت .
- جبن سائل .
- جزر مبشور .

الطريقة:

- يحمس البصل والثوم في الزيت، ثم يضاف الدجاج، ثم الملح والفلفل والبهارات والسماق ويترك على نار هادئة لمدة (٥) دقائق .
- تزال أطراف التوست ويمسح بالمايونيز على كل واحدة، ثم يفرد عليه قليل من الحشو، ثم يرش بقليل من البقدونس والكزبرة ويطوى على شكل أسطوانة، ثم يدهن الطرفان بجبن سائل خفيف ويلصق على أحد الطرفين بققدونس والآخر جزر مبشور ونصف في صحن بالتبادل .



فائدة

يمكن استبدال حشوات الدجاج بالتونة للتنوع والفائدة.