



جمعية النباتيين الكويتية
Kuwait Vegan Society
www.kuwaitvegansociety.org
info@kuwaitvegansociety.org

حقيقة النباتي المبتدئ

● أسباب اتباع نظام غذائي صحي أكثر وكيفية

دليل

جديد لمجموعات
الطعام الأربع

نصائح مفيدة للبدء بنظام غذائي نباتي

وصفات طعام نباتية قليلة الدهون وخالية من الكوليسترول



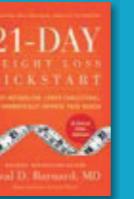
Physicians Committee for Responsible Medicine

5100 Wisconsin Ave., NW • Suite 400
Washington, DC 20016

كتب لرئيس لجنة الأطباء في الطب المسؤول نيل دي بارنارد الحاصل على دكتوراه في الطب

بدء برنامج الـ 21 يوماً لإنقاص الوزن: عزز معدل الاستقلاب لديك، واحصل على معدل كوليسترول منخفض، وحسن صحتك تحسيناً جديراً.

يتوسّع كتاب الدكتور بارنارد الأخير في برنامج هيئة الأطباء في الطب المسؤول الشهير، ويشكل أساساً لبرنامجه على شبكة "بي بي إس" التلفزيونية والسمعي "أتعش صحتك". سوف تحصل على نتائج سريعة: ستختسر أرطاً من وزنك، وتحصل على معدل كوليسترول وضغط دم أقل، وتحسن معدل السكر في الدم، وغير ذلك من النتائج. 368 صفحة، 25.99 دولار.



برنامج الدكتور نيل بارنارد لعكس تطور السكري بدلاً من مجرد تموين الخل في معدل الإنسولين مثل اتباع طرق العلاج الأخرى، يساعد برنامج الدكتور بارنارد في تنظيم الطريقة التي يستخدم فيها الجسم الإنسولين.



موقع على الإنترنت

NutritionMD.org هو عبارة عن كتب على الإنترنت يقدم توجيهات غذائية تتعلق بهذات الأمراض، وقد راجعه 75 خبيراً في الطب السريري، وكذلك مركز "Meal Planner" الذي يقدم أفكاراً للوجبات، ووصفات، وقوائم للتسوق.

PCRM.org يمكنك إيجاد مصادر إضافية واستكشاف عمل هيئة الأطباء في الطب المسؤول في موقعها الرئيسي على الإنترنت.

PCRM.org/diabetes إنه المكان الذي يقصده الأشخاص المصابون بمرض السكري للحصول على التثقيف الغذائي، ويشمل ذلك المحاضرات، وعرض الطهي، ومجموعة دعم بالفيديو على الإنترنت، والكثير غيرها.

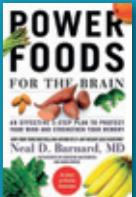
يمكنكم طلب الكتب والأقراص المدمجة عبر قسم التسوق في موقع لجنة الأطباء في الطب المسؤول، أو الاتصال بالرقم 800-695-2241 أو الاتصال بالرقم www.PCRM.org/shop.

جرى نشر "حقيقة النباتي المبتدئ" عن طريق لجنة الأطباء في الطب المسؤول، 5100 ويسكونسن بيف، N.W.. الجنح 400، واشنطن 20016، 202-2210-686. تضم لجنة الأطباء في الطب المسؤول حوالي ستة آلاف طبيب ومنة ألف عضو من العامة، وتتروج لجنة للتغذية والطب الوقائي وممارسات البحث الأخلاقي والسياسة الطبية الرحيمة، كما أنه يرحب بالقراء الذين يرغبون بنسخ مقالات من هذا المنشور للاستخدام الشخصي أو التعليمي دون الحاجة لإذن إضافي. ويجب أن يجري نسخ المواد لبيعها دون تنسق مسبق مع اللجنة. © هيئة الأطباء في الطب المسؤول، 2005.

ملاحظة إلى القارئ: لا يغنى هذا الكتاب عن الرعاية الطبية أو الاستشارة الخاصة الفردية. وإذا كان وزنك زائداً، أو لديك أي مشكلات صحية، أو أنك تخضع لعلاج دوائي، عليك استشارة طبيبك قبل إجراء أي تغييرات في نظامك الغذائي أو نظام تمارينك اليومية. يمكن أن يبدل الأشخاص المصابون بالسكري أو ارتفاع مستويات الكوليسترول غالباً ما يعانون لأدوية أقل عندما يحسنون نظامهم الغذائي. وفي حال إحداث أي تغيير في النظام الغذائي من المهام ضمان الحصول على تغذية متكاملة. وأحرص على أن يتضمن نظامك الغذائي مصدراً من مصادر فيتامين B12 الذي يمكن أن يعترض على أي فيتامين متعدد شائع أو حليب الصويا المعزز أو الحبوب أو مكمل فيتامين B12 الذي يحتوي على 5 ميكروغراماً من فيتامين B12 أو أكثر يومياً.

مكونات الطاقة المقيدة للدماغ: خطة فعالة بثلاث خطوات لحماية دماغك وتعزيز ذاكرتك

جمع الدكتور بارنارد في هذا الكتاب أهم الأبحاث والدراسات لتقديم برنامج يمكّنه تعزيز صحة الدماغ، وتحفيض خطر الإصابة بمرض الزهايمر، والstroke الدماغية، وغيرها من حالات الضرر الأقل خطورة بما في ذلك انخفاض مستوى الطاقة، وحالات النوم القليل، والانفعال، وعدم التركيز. 320 صفحة، 26.99 دولار.



مجلة الـ 90 يوماً من الأطعمة المقيدة: أبدأ بنمط حياة أكثر صحة يمكن استخدام هذا الكتاب العمومي القابل للفتقيد من الجزء المقيد على النباتات في نظامك الغذائي اليومي. ستحافظ على سجل يومي لكمية الألياف التي تتناولها والنشاط الحركي الذي تقوم به. ويعتني هذا الكتاب على قائمة بسيطة لسبعة أيام، بالإضافة إلى وصفات، ودليل غذائي، والكثير من الإلهام. 144 صفحة، 12.00 دولار.



مصادر من كتاب "الأطعمة المقيدة" و"برنامج السرطان"

دليل الناجين من السرطان يمكن اكتشاف الأطعمة التي تكافح السرطان وفوائد النظام الغذائي المعتمد على الألياف، والدهون القليلة، والماكولات الخالية من مشتقات الألبان واللحوم. ويتضمن هذا الدليل آخر الأبحاث، بالإضافة إلى أقسام خاصة بسرطان البروستات وسرطان الثدي، ونصائح للقيام ب neckline في النظام الغذائي، وأكثر من 130 وصفة، 245 صفحة، 19.95 دولار.



الأطعمة المناسبة للناجي من السرطان /قرص مدمج/

صمم هذا الفيديو ليعمل إلى جانب كتاب "دليل الناجين من السرطان". إذ أن هذين المرجعين سيوجهانك إلى الخبرات البسيطة يومياً، والتي يمكن أن تؤدي إلى تغيرات كبيرة في صحتك وعافيتك. 19.95 دولار.

يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني www.PCRM.org/shop





الأطعمة النباتية



أدوات فعالة للصحة

القائمة النباتية للطعام هي طريقة فعالة وممتعة للحصول على صحة جيدة. ويعتمد نمط الطعام النباتي على تنوع واسع من الأطعمة المغذية والمليئة والصحية. يتتجنب النباتيون: اللحوم، والأسماك، والدجاج، بينما يطلق على أولئك الذين يدخلون مشتقات الحليب والبيض في نظامهم الغذائي بنباتي الألبان والبيض. لا يأكل النباتيون (النباتيون مئة بالمائة) اللحوم أو الأسماك أو الدجاج أو البيض، ولا أبداً من مشتقات الألبان. وفي حين نجد ميزة هامة للنمط الغذائي النباتي الذي تدخل فيه الألبان والبيض، فإن الأنظمة النباتية المخصصة للنباتيين (vegetarian) هي الأكثر صحية من بين سواها، فهي تختلف من مخاطر طيف واسع من المخاوف الصحية.

القلب السليم

معدلات الكوليستروл عند النباتيين أكثر انخفاضاً من أولئك الذين يأكلون اللحوم، وكذلك أمراض القلب أقل شيوعاً لدى النباتيين، والثبور على أسباب ذلك ليس بصعب، حيث تحتوي وجبات النباتيين على القليل من الدهون المشبعة، وكميّات ضئيلة من الكوليستروл، أو أنها تكاد تخلو من الكوليسترول. وبما أن الكوليسترول يتواجد في المنتجات الحيوانية كاللحوم والألبان والبيض فقط، فهذا يعني أن النظام الغذائي النباتي الذي يتبعه النباتيون يخلو من الكوليسترول.

قد يكون نوع البروتين الموجود في حمية النباتيين ميزة أخرى هامة، حيث تُظهر العديد من الدراسات أن استبدال البروتين الحيواني بالبروتين النباتي يخفض مستويات الكوليستروл بالدم (وان بقيت كمية الدسم ونوعه في الحمية كما هي). إذ تُظهر تلك الدراسات أن الحمية النباتية منخفضة الدسم تتمتع بميزة واضحة عن سواها من الأنظمة الغذائية.

ضغط دم منخفض

إن عدداً مذهلاً من الدراسات التي تعود إلى أوائل عشرينيات القرن الماضي تُظهر أن ضغط الدم لدى النباتيين أكثر انخفاضاً منه لدى غير النباتيين. وفي الحقيقة فقد أظهرت بعض الدراسات أن إضافة اللحوم إلى النظام الغذائي النباتي من شأنه أن يرفع مستوى ضغط الدم رفياً سرياً وملحوظاً. إن تأثير النظام الغذائي النباتي يظهر تغذياً في معدلات الصوديوم الموجودة في الحمية الغذائية علاوة على فوائد أخرى. وعندما يبدأ العديد من المرضى الذين يعانون ضغط دم مرتفع باتباع نظام غذائي نباتي يستطيعون التخلص من الحاجة إلى الدواء.

ضبط السكري

أظهرت دراسات حديثة أجريت على مرضى السكري أن النظام الغذائي النباتي منخفض الدهون الذي يحتوي على شبيهات معقدة وألياف (توجد في الطعام النباتي فقط) هو أفضل نظام غذائي نباتي لضبط مرض السكري. ويمكن لنظام غذائي يعتمد على الخضار والبقول والفواكه والحبوب الكاملة ومنخفض الدهون والسكر أن يخضع من مستويات السكر في الدم، وخاصة ما يخفف أو حتى يلغى الحاجة إلى الاستطباب. وبما أن مرضى السكري هم عرضة للإصابة بأمراض القلب على نحو متزمع فإن تجنب الدهون والشحوم يعد أمراً ضرورياً جدًا، وبالتالي فإن النظام الغذائي النباتي خير وسيلة للقيام بذلك.

الوقاية من السرطان

تساعد الحمية النباتية على الوقاية من الإصابة بمرض السرطان. وتُظهر الدراسات التي أجريت على النباتيين أن معدل الوفيات بمرض السرطان تتراوح ما بين نصف إلى ثلاثة أرباع من أصل السكان فقط. وتختفي معدلات الإصابة بسرطان الثدي على نحو ملحوظ حينما يكون النظام الغذائي يعتمد بشكل أساسي إلى النباتات. ولكن عندما يتبغ سكان تلك البلاد أنظمة غذائية تدخل فيها اللحوم فعندها ترتفع معدلات الإصابة بسرطان الثدي. إن الأشخاص النباتيين تماماً لديهم معدلات أخفض من سرطان القولون من أولئك الذين يتناولون اللحوم، فسرطان القولون يرتبط بشكل وثيق باستهلاك اللحوم أكثر من أي عام آخر.

في صفحاتنا الداخلية

الطرق والكيفية

- 2 الأطعمة النباتية
- 4 أسطورة البروتين
- 6 الكالسيوم في الأنظمة الغذائية النباتية
- 7 مذا عن الحليب
- 10 الحصول على الوزن المثالي
- 11 حميّات غذائية نباتية للحوامل
- 12 حميّات غذائية للأطفال
- 8 الإرشادات
- 3 ثلات خطوات للتحول إلى شخص نباتي
- 4 نصائح للتحول نحو النظام الغذائي النباتي
- 5 الطبخ بدون بيض
- 7 أفكار لغداء لذيذ خال من مشتقات الحليب
- 13 خطة الوجبات اليومية للأطفال والراهقين
- 14 صفات صحية

والخضار ذات الأوراق الخضراء، والفاوصوليات والعدس والمسرات كلها مصادر ممتازة للكالسيوم، وأيضاً حليب الصويا والعصائر المعززة. عادة ما يتشكل فيتامين D في الجسم عند تعرض الجلد لأشعة الشمس. أما الأشخاص ذوو البشرة الداكنة أو الذين يعيشون في الأجزاء الشمالية من الكره الأرضية فيعلنون صعوبات في إنتاج ذلك الفيتامين طيلة السنة. يمكن الحصول على فيتامين D بسهولة من الأطعمة المعززة: كحبوب الإفطار التجارية، وحليب الصويا، وبعض العناصر الداعمة الأخرى، والفيتامينات المتعددة. التناول المنتظم لفيتامين B12 أمر مهم، والمصادر الجيدة لهذا الفيتامين تشمل على الفيتامينات المتعددة الشائعة جميعها (بما فيها الفيتامينات النباتية) والحبوب المعززة وبعض أنواع الخميره المغذية وحليب الصويا المعزز. ومن الهم للحوامل والمرضعات أن يحصلن على كميات كافية من فيتامين B12. وعندما تقرأ قوائم الطعام ابحث عن كلمة سيانوكوبالامين (cyanocobalamin) في قائمة المحتويات الغذائية. فهذا أفضل صيغة لامتصاص فيتامين B12.

التخطيط لأنظمة غذائية نباتية

من السهل التخطيط لنظام غذائي نباتي يجمع العناصر الغذائية التي تحتاج إليها كلها، فالحبوب والفاوصوليات والخضار كلها غنية بالبروتين والحديد. فهذا أفضل صيغة لامتصاص فيتامين B12.

ثالثاً- راجع بعض كتب الطهي النباتية الموجودة في المكتبة، وجرّب عدة وصفات مدة أسبوع إلى أن تجد ثلاث وصفات جديدة لذيذة وسهلة التحضير. وبهذا الشكل ستكون قد حصلت على تسعه أصناف من الطعام لوجة الغداء مع تعديل بسيط على قائمة الأغذية الخاصة بك.



وبعد ذلك يصبح بإيجاد خيارات نباتية للبطور والغداء أمراً سهلاً. جرب الفطيرة بالفواكه والتosti الفرنسي الحالي من الكوليستروл أو الحبوب للبطور. ويمكن الحصول على غداء رائع من ساندوتش الحمص أو "باتيه" الفاوصوليات البيضاء مع الليمون والثوم أو سلطات الباستا أو بقايا الوجبات السابقة.

ثلاث خطوات للتحول إلى شخص نباتي

1 أولاً- فكر بثلاث وجبات نباتية تحملها، ومن الوجبات الشائعة: التوفو، والخضار المقلي، واليخن، والباستا بريما فير.

2 ثانياً- فكر بثلاث وصفات تحضرها عادة، ويمكنها أن تُعدل بسهولة لتصبح نباتية. على سبيل المثال: يمكن أن تحضر وصفة التشيلي المفضلة بالمحكونات المعتادة كافة، فقط استبدل اللحم بالفاوصوليات أو بروتين الحضار المركب.

إن الانتقال إلى حمية نباتية أسهل مما تعتقد حيث يستخدم الناس أغلبهم سواء أكانوا نباتيين أم من متناول اللحوم شرعاً محدوداً من الوصفات. فالأسرة العادي تأكل فقط ثمانية أصناف من الطعام أو تسعة على الغداء على نحو متكرر. تستطيع اتباع طريقة سهلة من ثلاثة خطوات للحصول على قائمة من تسعة أطباق نباتية يمكنك الاستمتاع بها وتحضيرها بسهولة. بسيطة فقط.

أسطورة البروتين



يفضل العديد من الأشخاص عدم إدخال البيض في نظامهم الغذائي. فما يقارب من الـ 70% من الحريرات في البيض موجودة في الدهون، وكمية كبيرة من تلك الدهون هي من النوع المشبع كما إنها تحتوي على الكوليسترول بما يقارب 213 ملجم في البيضة متوسطة الحجم. ولأن قشر البيض هش ونفوج إضافة إلى الظروف المختلفة التي تكثر في المداجن يصبح البيض الحاضن الأمثل للسلمونيلا، وهي البكتيريا السببية للتسمم الغذائي في هذا البلد. ويستخدم البيض عادة في المنتجات المخبوزة بسب خصائصها اللاصقة والمخمرة. إلا أن الطهاة المهرة وجدوا بدائل جيدة عن البيض. جربوا أيًا مما يلي في المرات التي تحضرون فيها وصفة تحتاج إلى بيض: • إذا تطلب وصفة ما بيضة أو اثنين يمكنك غالباً أن تستغني عنها. أضف ملعقتين طعام من الماء بدلاً من البيض لتعديل رطوبة محتوى الطعام.

• بدائل البيض متوفرة في العديد من محلات الطعام الطبيعية. وهي تختلف عن المنتجات ذات البيض محففة الكوليسترول والتي تحتوي على بيض. بدائل البيض خالية من البيض وعادة ما تكون على شكل مسحوق. استبدل البيض أثناء العجن بمزيج من مسحوق بدائل البيض والماء وفقاً للتعليمات.

• استخدم ملعقة طعام ممتلئة من طحين الصويا أو نشاء الذرة إضافة على ملعقتين من الماء للتعويض عن كل بيضة في المنتج المعجون.

• استخدم أونصة من التوفو المهروس عوضاً عن كل بيضة.

• لتحضير المفن والبسكويت يمكن استخدام نصف موزة مهرose بدلاً عن البيضة الواحدة بالرغم من أن ذلك قد يسبب تغيراً في النكهة.

• للحصول على أرغفة وبرغر نباتي يمكنك أن تستخدم أيًا من التالي لجعل المكونات متماسكة: معجون البنودرة أو البطاطا المهرosa أو فتات الخبز المبلل أو لفائف الشوفان.

- شاشة العظام وحصى الكل:** الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين الحيواني تجعل الناس يفرزون نسبة كالسيوم أكبر من الحد الطبيعي عبر الكل، والجدير ذكره أن عدد الإصابات بهشاشة العظام وكسور الورك أكثر انخفاضاً في البلدان ذات الاستهلاك المتدني من البروتين.
- إن الطرح الزائد للكالسيوم يهدد بالإصابة بحصى الكل. فقد وجد باحثون من إنكلترا أنه عندما يضيف الأشخاص مقدار 5 أونصات من السمك (أي ما يعادل احتياجاتهم، الأمر الذي يشكل عبئاً على الكل، حيث فإن مخاطر الإصابة بحصى المجاري البولية يرتفع إلى نسبة 250%.
- لقد ساد اعتقاد - فترة طويلة - أن اللاعبين المحترفين الكل يتناولون كمية قليلة من البروتين. وبالتالي فإن يحتاجون إلى كميّات من البروتين بحسب أكبر من سوادهم من الناس. ولكن الحقيقة أن لاعبي القوى أو من يتدرّبون على تمارين القوة يحتاجون إلى كميّات نظاماً غذائياً كهذا يقلل من استهلاك المفرطة من الترويجين، كما يمكنه أيضاً أن يقي من أمراض الكل.
- سرطان:** برغم أن الدهون هي المادة التي غالباً ما يشار إليها في التسبب بمخاطر الإصابة بالسرطان إلا بسهولة عن طريق مخصّصات أكبر من الطعام من أجل الحصول على سعرات حرارية أكبر. حقاً إن سرطان القولون، ويرى الباحثون أن الدهون والبروتين والسرطانات الطبيعية إضافة إلى عدم وجود الألياف في اللحوم كلها تؤدي دورها في الإصابة بمرض السرطان، وقد أشار تقرير الصندوق العالمي لأبحاث السرطان (1997)، والجمعية الأمريكية لأبحاث والبقول (البازلاء والفاصولياء والعدس) والفواكه، وما دام المرء قادرًا على تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة النباتية وبكميات كافية لحفظ وزنه، فإن الجسم يحصل على كمية جيدة من البروتين.

المشكلة التي يسببها البروتين الزائد

تحتوي النظام الغذائي الأمريكي العادي على اللحوم ومشتقات الألبان. ونتيجة لذلك فهو يحتوي على نسبة كبيرة من البروتين، وهذا يؤدي إلى مجموعة من المشكلات الصحية:

- أمراض الكل:** عندما يتناول الناس كميات كبيرة من البروتين يحصلون على كمية من النتروجين تفوق احتياجاتهم، الأمر الذي يشكل عبئاً على الكل، حيث يتوجب عليهم طرد الكميّات الزائدة من الترويجين مع البول؛ لهذا ينصح الأشخاص الذين يعانون أمراض الكل بتناول كمية قليلة من البروتين. وبالتالي فإن نظاماً غذائياً كهذا يقلل من استهلاك المفرطة من الترويجين، كما يمكنه أيضاً أن يقي من أمراض الكل.

• **سرطان:** برغم أن الدهون هي المادة التي غالباً ما يشار إليها في التسبب بمخاطر الإصابة بالسرطان إلا بسهولة عن طريق مخصّصات أكبر من الطعام من أجل الحصول على سعرات حرارية أكبر. حقاً إن سرطان القولون، ويرى الباحثون أن الدهون والبروتين والسرطانات الطبيعية إضافة إلى عدم وجود الألياف في اللحوم كلها تؤدي دورها في الإصابة بمرض السرطان، وقد أشار تقرير الصندوق العالمي لأبحاث السرطان، وتقديرات الغذاء والتغذية والوقاية من السرطان إلى أن الوجبات عالية البروتين التي قوامها اللحم ترتبط ببعض أنواع السرطان.



اعتقد بعض الناس في الماضي أنه لا يمكن للشخص الحصول على الكثير من البروتين. وقد نصح الأميركيون في مطلع القرن الفائت أن يتناولوا أكثر من 100 غرام من البروتين يومياً. وفي الخمسينيات كان هناك تشجيع للأشخاص المهمّين بالصحة؛ لكن يعزّزاً كميّات البروتين التي يتناولونها. أما اليوم فتشجع بعض كتب الأنظمة الغذائية على تناول كمية كبيرة من البروتين بهدف إنقاص الوزن برغم أن الأميركيين يعمدون إلى تناول ضعفي الكمية التي يحتاجون إليها بالفعل. ولا يتبعه متابعو الأنظمة الغذائية المعتمدة على البروتين الذين يلقون نجاحاً قصيراً الأمد في التخلص من الوزن إلى المخاطر الصحية الجسمية المترتبة بالنظام الغذائي على البروتين. والحقيقة أن التناول المفرط للبروتين يقترب بأمراض: هشاشة العظام، والكل، وتشكل الحصى الكلاسيكية في المجاري البولية، وبعض أنواع السرطان.

دعامات بناء الحياة

يبني الأشخاص العضلات وبروتينات الجسم الأخرى من خلال الأحماض الأمينية التي يحصلون عليها من البروتين. ثمة أنواع متعددة من الطعام النباتي الذي يحتوي على الأحماض الأمينية الالزامية كافة، مثل: الفاصولياء، والعدس، والحبوب، والخضار.

قوائم طعام بسيطة



نصائح للتحول نحو النظام الغذائي النباتي



- الطعام الملائم** يقلل من وقت الطبخ. تجع محلات التجارية بمجموعة ضخمة من الشوربات سريعة التحضير والعناصر الملائمة: لتحضير وجبة نباتية رئيسة، وهناك العديد من الشوربات النباتية كالماميسترون والفاصلوليا السوداء أو الخضار. ويمكن أن تتشكل وجبات مثل الرز الم Maher أو أنواع أخرى من الحبوب المخلطة مثل: الأرز بالكاردي، أو التبولة إلى جانب علبة من الفاصولياء، ولا مانع من زيارة قسم الأطعمة الجمدة لوجبات عالية مجفدة مثل: أشيلادا الذرة، والفاصلوليا، والعدس بالكاردي، والنودل التايابندي، أو يمكنك أن تجرب الفاصولياء المطبوخة النباتية، أو الفاصولياء المقليّة، أو صلصة سلوي جو، أو صلصة السباغيتي الخالية من اللحم من جنح الأطعمة العلبة.
- سل عنها.** حتى الطعام التي لا تقدم أطباقاً نباتية رئيسة يمكنها أن تقدم لك باستثنية من اللحم أو طبقاً من الخضار إذا طلبت إليهم ذلك. وإن كنت تحضر حفل زفاف اطلب من النادل قبل أن يقدم لك الطعام أن يزيل صدور الدجاج من صحنك ويستبدلها بالبازلاء المشوية. وإن طلبت طبلاً مسبقاً الحصول على وجبات نباتية من الطازجة والخضار النباتية والفاوكه المخففة مع المكسرات وألواح الشوفان وحلوي الشوفان المعدة منزلياً، وأملاً حافظة الطعام بالشطافر وحافظات السوائل بالعصير وحليب الصويا.
- احصل على كتب طهي نباتية** من المكتبة المحلية أو محل بيع الكتب واستمتع بتجربة أطعمة ووصفات جديدة.
- المطاعم العالمية** هي أفضل ما يمكنك المراهنة عليه للحصول على طعام نباتي عندما



أفكار لغذاء لذيذ خال

من مشتقات الحليب

إذا كان القلق يساورك بأن الأطعمة المشتقة من الألبان تساهم في مجملها بإصابتك بالحساسية، ومشكلات في الجلد، والربو، ومشكلات في المعدة، والغازات والإسهال، أو حتى الإمساك، فما عليك إلا أن تتبع نظاماً غذائياً خالياً من منتجات الألبان ثلاثة أسابيع فقط، وتطلب المدة الزمنية لتكون عادة ما والتخلص عنها ثلاثة أسابيع فقط. وفي تلك الفترة القصيرة يشعر المرء بفوائد كبيرة منها: انخفاض مستويات الكوليستروول في الدم، وخسارة الوزن، والتخلص من الحساسية والربو، وسوء الهضم، والمشكلات المعدية المزمنة. وإنكم بعض الأفكار البسيطة التي تبدوا بها: أولاً: إخلط الشوفان أو حبوب الإفطار بحليب الرز/الصويا المدعم أو حليب اللوز.

ثانياً: اصنع المرطبات مستخدماً حليب اللوز/الرز/الصويا الغني بالفانيلا أو تناول كأساً بارداً من حليب الصويا المنفصل لديك مع وجبتك الرئيسية أو الخفيفة. ثالثاً: اترك الجبن بأطواله كافة، وأطلب طبق طعامك الرئيس أو سلطتك المفضلة من دون جبنة ٥ فهناك الكثير من الأطباق التي يمكن صنعها بسهولة من دون مشتقات الجبن.

رابعاً: اطلبوا طبقاً من الأفوكادو المهروس والأرز، واطلب كمية مضاعفة من الصلصة في طبق البوريتو المفضل أو على طبق التوستادا عوضاً عن الجبن.

خامساً: ضع المزيد من الخضراء في سلطتك المعدة للعشاء، أو أضف كمية من البازلاء أو المكسرات أو قطع التوفو المشوية عوضاً عن الجبن.

سادساً: يمكن أن تصنع الوصفات التي تستدعي استخدام الحليب باستخدام حليب الصويا عوضاً عن الحليب. وإذا كان الطبق نوعاً من أنواع الحساء أو طبقاً معداً لفتح الشهية، فعلينا أن نتأكد من شراء حليب الصويا أو اللوز أو الرز لاستخدامه في وصفاتها. سابعاً: اصنع صلصة التغميس القشدية أو الحلويات مستخدماً التوفو عوضاً عن القشدة الحامضة أو الجبن القشدية.

ثامناً: اثر الخميرة الغنية باللوكومين على طبق الفوشار الخاص بك أو العجنات للحصول على النكهة القشدية للجبن عوضاً عن نثر جبنة البارميزان المعروفة.

ماذا عن الحليب

الكالسيوم: تعدُّ الخضروات ذات الأوراق الخضراء مثل الكرنب مصدرًا مهمًا للكالسيوم، يضاهي في أهميته الحليب.

محتوى الدهون: تحتوي منتجات الألبان ما عدا الأنواع منزوعة الدسم على كميات عالية من الدهون قياساً بنسبة الوحدات الحرارية المتواجدة فيها.

نقص الحديد: يفتقر الحليب إلى عنصر الحديد، ولكن للحصول على الحصة الغذائية الموصى بها، يجب إعطاء الرضيع ما يقارب من 22 كوارتز من الحليب يومياً. وبسبب الحليب نزيفاً في المسارات المعدية الداخلية، وبذلك يؤدي إلى استنزاف كميات الحديد المتواجدة في الجسم.

داء السكري: في دراسة أجريت على 142 طفل من المصابين بداء السكري تبين أن لدى 100% منهم مستويات عالية من مضادات البروتين الذي يحتويه الحليب البقرى. ويعتقد بأن لدى هذه المضادات القدرة على تدمير الخلايا المولدة للأنسولين في البنكرياس.

التلوث: عادةً ما يكون الحليب ملوثاً بمضادات حيوية وبكميات مفرطة من الفيتامين (D)، ووفقاً لدراسة أجريت على 42 عينة من الحليب تبين أن 12% فقط من العينات كانت ضمن النسبة المتوقعة الطبيعية لنسب الفيتامين (D) المطلوبة، ومن عشر عينات مأخوذة من صبغ الرضع تبين أن 7 منها كانت تحتوي على أكثر من ضعفي نسبة الفيتامين (D) المطلوبة وواحدة احتوت على أربعة أضعاف النسبة المطلوبة إلى ذلك الفيتامين.

سكر الحليب (اللاتكسون): ثلاثة من أربعة أشخاص حول العالم غير قادرين على هضم سكر الحليب (اللاتكسون) الموجود في الحليب الذي يسبب إسهالاً وغازات. فسكر الحليب ينتج في أثناء هضمه مادة الغلاكتوز، وهي مادة سكرية بسيطة تؤدي إلى سرطان البيض والستادات.

الحساسية: يُعدُّ الحليب من أكثر الأسباب شيوعاً لحساسية الطعام، غالباً ما تكون عوارضه غامضة، ويمكن لا تتعزى عزاءً مباشرةً إلى شرب الحليب.

النفس: يمكن أن تسبب البروتينات الموجودة في الحليب مفعلاً وتلبيك هضمية تزعج واحداً من بين كل خمسة رضع، ويمكن أن تقلل الأمهات المرضعات اللواتي يتناولن حليب البقر تلك البروتينات إلى أطفالهن الرضع عن طريق الرضاعة.

المحتوى الدسم لمنتجات الألبان

بالاستناد إلى نسبة السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون :

الزبدة : 100 % دهون

جبنة شيدر : 74 % دهون

حليب كامل : 49 % دهون

2 % حليب : 35 % دهون

(إنها نسبة 2 % من الدهون وزناً)



الكالسيوم في

الأنظمة الغذائية النباتية



الكالسيوم في الأطعمة

الطعام الخضراء

- نصف كوب من البروكولي المسلوقة 31
- نصف كوب من ملفوف الكرنب المسلوق 28
- نصف كوب من مطحون زبدة الفستق المشوية 42
- جزرتان طازجان متسطلتا الحجم 40
- نصف كوب من الزهرة المسلوقة 10
- نصف كوب من الكرنب المسلوق 133
- نصف كوب من الفت المسلوق 47
- نصف كوب من البطاطا الحلوة المشوية 38

البروكلي

- نصف كوب من الفاصولياء السوداء العريضة المسلوقة 51
- نصف كوب من الحمص المسلوق 40
- نصف كوب من الفاصولياء المجففة المسلوقة 60
- نصف كوب من الفاصولياء الكلوية 31
- نصف كوب من العدس المسلوق 19
- نصف كوب من الفاصولياء البحرية المسلوقة 63
- navy beans

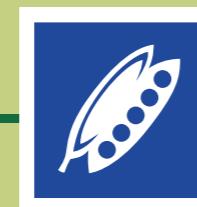
- نصف كوب من الفاصولياء المنقطة المسلوقة 40
- نصف كوب من فول الصويا المسلوقة 88
- كوب من حليب الصويا المدعم بالكالسيوم 368
- نصف كوب من التوفو الطازج والقاسي 253
- نصف كوب من الفاصولياء النباتية المشوية 43
- نصف كوب من الفاصولياء البيضاء المسلوقة 81

الحليب

- تورتيلا الذرة 19
- كوب من حليب الأرز الفنلي 300
- شريحة واحدة من الخبز الأبيض 26
- كوب من طحين القمح الكامل 41

الفواكه

- نصف كوب من التين المجفف 121
- حبة متوسطة من برقال أبو سرعة 60
- نصف كوب من عصير البرقال المدعم بالكالسيوم 150
- نصف كوب من الزيتون 36



طبق القوّة

والمجموعات الأساسية الأربع الجديدة للطعام



الخضار

أربع حصص يومياً أو أكثر.

تعدّ الخضار غنية بالعناصر الغذائية، فهي تمد الجسم بفيتامين C والبيتاكاروتين وريبيوفلافين والحديد والكالسيوم والألياف وعناصر غذائية أخرى. وتعدّ الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة كالبروكولي والكرنب واللفت ونباتات البقدونس والهندباء من المصادر الجيدة؛ لاحتوائها على مغذيات مفيدة للجسم. أما الخضروات ذات اللون الأصفر أو البرتقالي الداكن كالجزر والكوسا الشتوية والبطاطا الحلوة واليقطين فكلها تزود الجسم بكميات إضافية من البيتا كاروتين. لذلك احرصوا على إدخال كميات وافية من الخضار المتنوعة في الوجبات اليومية التي تتناولونها.

الحصة المقترنة :

كوب من الخضروات الطازجة، نصف كوب من الخضروات المطبوخة.



الحبوب الكاملة

خمس حصص يومية أو أكثر.

تضمن هذه المجموعة: الخبز والأرز والمعجنات وحبوب الإفطار الباردة أو الساخنة والذرة وحبوب الذرة وحبوب الذرة البيضاء والحنطة السوداء والبرغل والشعير والتورتيلا والحبوب المجرشة.

اجعل وجباتك غنية بالحبوب لاحتوائها على الألياف والنشويات والبروتينات ومجموعة فيتامينات B والزنك

الحصة المقترنة :

نصف كوب من حبوب الإفطار الساخنة أونصة من الحبوب الجافة وشربة من الخبر.



البقول

حصتان أو أكثر خلال اليوم.

البقول كالبازلاء والفاصلوليا والعدس كلها مصادر جيدة للألياف والبروتين وال الحديد والكالسيوم والزنك ومجموعة فيتامينات B. تحتوي هذه المجموعة أيضاً على الحمص والبازلاء المقلية والمشوية وحليب الصويا والتوفو.

الحصة المقترنة :

نصف كوب من البازلاء المطبوخة، أربع أونصات من التوفو، ثمانى أونصات من حليب الصويا.

تعتبر الفواكه من المصادر الغنية بالألياف وفيتامين C والبيتاكاروتين، وعلى المرء أن يتناول حصة واحدة على الأقل من الفواكه يومياً، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من فيتامين C، فالحمضيات والبطيخ والفرizer هي كلها خيارات جيدة. اختر تناول حبة الفاكهة كاملة عوضاً عن تناول عصيرها الذي لا يحتوي على كميات جيدة من الألياف.

الحصة المقترنة :

حبة متوسطة من الفاكهة، نصف كوب من الفاكهة المطبوخة، أربع أونصات من العصير.

الفواكة

ثلاث حصص أو أكثر في اليوم.

تعتبر الفواكه من المصادر الغنية بالألياف وفيتامين C والبيتاكاروتين، وعلى المرء أن يتناول حصة واحدة على الأقل من الفواكه يومياً، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من فيتامين C، فالحمضيات والبطيخ والفرizer هي كلها خيارات جيدة. اختر تناول حبة الفاكهة كاملة عوضاً عن تناول عصيرها الذي لا يحتوي على كميات جيدة من الألياف.

الحصة المقترنة :

حبة متوسطة من الفاكهة، نصف كوب من الفاكهة المطبوخة، أربع أونصات من العصير.



والسرطانات والسكريات الدماغية - وهي الأسباب الرئيسية المؤدية بين الأميركيتين- بين الأشخاص الذين يتبعون أنظمة غذائية بناتية ابتعاماً أساسياً. ويمكن التحكم بمشكلات الوزن التي تسبب مشكلات صحية كبيرة من خلال اتباع نصائح خطة طبق القوّة. اتبع خطة طبق القوّة الغذائية وستحصل على أفضل طريقة صحية للحياة. للمزيد من المعلومات يرجى زيارة الرابط الآتي: www.ThePowerPlate.org

ضمنها الكميات اللازمة من الألياف. وفي عام 2011 راجع قسم الزراعة في الولايات المتحدة الأمريكية خطة طبق القوّة توصياته، ووضع خطة من شأنها أن تخفف من المنتجات الحيوانية والدهون النباتية. ولكن الاستهلاك المنتظم لمثل تلك الأطعمة وإن كانت بكميات أقل- يجعلنا عرضة لمخاطر صحية كبيرة، ما حدا بلجنة أطباء الطعام المسؤول إلى اعتماد خطة طبق القوّة بدلاً من مجموعات الطعام الأربع. انخفضت نسبة أمراض القلب

وقد توصلنا إلى أن مملكة النباتات تزودنا بمصادر ممتازة من المواد الغذائية إذا ما تنوّلت مع اللحوم ومنتجات الألبان وبالتحديد البروتين والكالسيوم. طورت لجنة أطباء الطعام المسؤول عام 1991 المجموعات الأساسية الأربع للطعام التي شكلت الأساس لطبق القوّة الذي أعلان عنه عام 2009، يمد هذا النظام الغذائي منخفض الدهون والخالي من الكوليسترول الجسم بحاجاته اليومية من العناصر الغذائية، ومن يمكن إيجادها في الأطعمة ذات المنشأ النباتي وفقاً لما توصل إليه العديد من اختصاصي التغذية.

نشأ العديد منها مع المجموعات الأساسية الأربع للطعام التي وضعها قسم الزراعة في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1956. وقد شهدنا مع مرور الوقت ازدياداً في التتبّه إلى أهمية الألياف وخطر الكوليسترول والدهون على الصحة، وعرفنا أن الوقاية من الأمراض يمكن إيجادها في الأطعمة ذات المنشأ النباتي وفقاً لما توصل إليه العديد من اختصاصي التغذية.

الحصول على الوزن المثالي وطرق المحافظة عليه

حميات غذائية نباتية للحامل

يمكنك الحصول على فيتامين D من عدة فيتامينات أخرى ومن الأطعمة المعززة، فهناك العديد من العلامات التجارية التي تقدم حبوبًا، وفول صويا، وحليبًا، وأرزًا، وجميعها معدّة للأكل ومعززة بفيتامين D.

فيتامين B12 :

لا يتوافر فيتامين B12 في معظم الأطعمة النباتية، وللحصول على كمية كافية من هذا العنصر الغذائي، ادخال قدر كبير من الأطعمة الغنية بالكالسيوم في نظامك الغذائي، وتضم هذه الأطعمة: جبنة الصويا، والخضار الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، والبولوكشوي، والبروكولي، والفاوصوليا، والتين، وبندور دوار الشمس، والطحينة، وزبدة اللوز، وحليب الصويا بالكالسيوم المعزز (جريبي بذور الصويا العضوية الكاملة من علامات تجارية مثل "سيلوك" أو "فيتاسو" أو غيرها)، والحبوب والعصائر المعززة بالكالسيوم.

العناصر الغذائية :

لكي تتأكد من حصولك على العناصر الغذائية المناسبة، أولى اهتماماً خاصًا بالعناصر الغذائية الآتية:

الكالسيوم : تحتوي مجموعات الطعام الأربع الجديدة جميعها على أطعمة غنية بالكالسيوم؛ لهذا احرصي على

إدخال قدر كبير من الأطعمة الغنية بالكالسيوم في

نظامك الغذائي، وتضم هذه الأطعمة: جبنة الصويا، والخضار الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، والبولوكشوي، والبروكولي، والفاوصوليا، والتين، وبندور دوار

المنتجات البديلة للحوم، وبعض أنواع حليب الصويا، والخيreira الغذائية ذات الصبغة الداعمة النباتية، واحرصي على وجود عنصر سيانوكوبالامين، وهو الصيغة الأكثر قابلية لامتصاص من فيتامين B12.

أما الأعشاب البحرية ومنتجاتها مثل التبible، فهي لا تُعد مصادر موثوقة عمومًا للحصول على فيتامين D. كما يوجد فيتامين B12 في الفيتامينات المعتدلة النظامية جميعها وفي المكمالت النباتية.

الحديد :

يكثر استخدام الحديد في الأنظمة الغذائية النباتية، إذ إن الفاوصوليا، والخضار الخضراء الداكنة، والفاواكه المجففة، والدبس، والبندور والمكسرات، والحبوب الكاملة أو الخبز المعزز، والحبوب جميعها تحتوي على قدر كبير من الحديد، لكن الحوامل يحتاجن أحيانًا في النصف الثاني من حملهن إلى الحصول على المكمالت بغض النظر عن نوع النظام الغذائي الذي يتبغنه. وسوف يعطي الطبيب نصائح ومعلومات حول مكممات الحديد الازمة للحامل.

معلومة عن البروتين :

يحتاج الجسم في أثناء الحمل إلى زيادة البروتين بحوالي 30%. وفي حين أن هناك قلقًا حيال مدى ملاءمة كمية البروتين في مثل هذا الوقت المهم، فإن معظم النساء النباتيات يتناولن كميات بروتين أكثر من اللازم؛ لتلبية احتياجات الجسم خلال فترة الحمل. ومع كثرة استهلاك الأطعمة الغنية بالبروتينات، مثل: البقول، والمكسرات، والبندور، والخضار، والحبوب الكاملة يمكن تلبية احتياجات الجسم من البروتين بسهولة في أثناء الحمل.

الإرضاع الطبيعي :

إن الإرشادات المتعلقة بالإرضاع الطبيعي تشبه الإرشادات الموجهة للنساء الحوامل. ويطلب إنتاج الحليب سعرات حرارية أكثر، لذلك ستحتاج الحامل إلى زيادة كمية الطعام الذي تتناوله قليلاً.

ارتفاعات الحرارية التي تتناولنها!

إلى العناصر الغذائية في أثناء فترة الحمل. فمثلاً يكون الجسم بحاجة إلى مزيد من الكالسيوم والبروتين وحمض الفوليك مع أن الحاجة إلى السعرات الحرارية لا تزداد إلا زيادة بسيطة. لذلك

فيإن تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مهم جداً ولكن يجب لا تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون أو السكريات أو سعرات حرارية زائدة.

وتعُد الحميات الغذائية النباتية المعتمدة على الأطعمة كاملة العناصر الغذائية خيارات صحية فيما يتعلق بالنساء الحوامل.

صحة جيدة في أثناء الحمل:

- ابدئي نظاماً غذائياً صحيّاً قبل الحمل. فمخزون الجسم من المغذيات يعزز نمو الطفل المبكر وتطوره.

- حافظي على معدل ثابت لاكتساب الوزن. وليكن دفقك زيادةً بمعدل ثلاثة إلى أربعة أرطال بالحمل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وحوالى ثلاثة إلى أربعة أرطال في كل شهر خلال الأشهر الثلاثة التالية، والأشهر الثلاثة الأخيرة.

- зорعي مقدم الرعاية الصحية بانتظام.

- حددي مقدار السعرات الحرارية غير الغذائية الموجودة في الأطعمة المعالجة والحلويات. وراعي عدد

برغم أن البروتين والكربوهيدرات يحتويان على كميات متقاربة من الوحدات الحرارية في الفرام الواحد إلا أن الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات تحتوي على كمية دائمةً أقل من النصف من السعرات الحرارية التي تتوارد في الأطعمة الدهنية. يعني ذلك أن استبدال الأطعمة الدهنية بالأطعمة الغنية بالكربوهيدرات تخفض كميات كبيرة من السعرات الحرارية تفھيماً تلقائيًا، ولكن السعرات الحرارية ليست كل شيء وإنما هي جزء واحد فقط.

يعامل الجسم الكربوهيدرات معاملة مختلفة كلياً عن تعامله مع السعرات الحرارية المتاتية عن الأطعمة تستبدلها بالأطعمة منخفضة الدهون الغنية بالألياف.

هذا أسلوب غذائي نباتي منخفض الدهون، وستجدون أنه آمن جدًا، وسهل للغاية حملها تباعه.

أنسب الطرائق لخسارة الوزن خسارة صحية والحفاظ عليها تكون بتغيير عادات الطعام، وليس هنالك من طريقة تتمكن من فقدان 20 باوند من وزنك في أسبوعين فقط مع المحافظة على الوزن الجديد. ومن شأن الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية أو التي تتضمن تناول كميات أقل من الكربوهيدرات أو نسب أعلى من البروتينات أن تسبب مشكلات صحية كبيرة، إضافة إلى صلوية الحفاظ على الوزن المفقود مدة طويلة من الزمن.

نجد أن نوعية الطعام لها الأثر الأكبر في تشكيل الدهون في الجسم.

من بين الطرائق العديدة لخسارة الوزن تبرز طريقة واحدة تعد من أكثر الطرائق الصحية، فعندها تشتمل الوجبات على كميات وافرة من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والبقول عندها سُعدَ خسارة الوزن أمراً غایة في السهولة. وبصاحب ذلك تحسن كبير في معدلات الكوليستيرون وضغط الدم وسكر الدم وأمور صحية أخرى.

الرسالة واضحة: ما عليك إلا أن تتوقف عن تناول الأطعمة المشبعة بالدهون، وتنقفر إلى الألياف، وأن تستبدلها بالأطعمة منخفضة الدهون الغنية بالألياف.

هذا أسلوب غذائي نباتي منخفض الدهون، وستجدون أنه آمن جدًا، وسهل للغاية حملها تباعه.

أنسب الطرائق لخسارة الوزن خسارة صحية والحفاظ عليها تكون بتغيير عادات الطعام، وليس هنالك من طريقة تتمكن من فقدان 20 باوند من وزنك في أسبوعين فقط مع المحافظة على الوزن الجديد. ومن شأن الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية أو التي تتضمن تناول كميات أقل من الكربوهيدرات أو نسب أعلى من البروتينات أن تسبب مشكلات صحية كبيرة، إضافة إلى صلوية الحفاظ على الوزن المفقود مدة طويلة من الزمن.

نجد أن نوعية الطعام لها الأثر الأكبر في تشكيل الدهون في الجسم.

ويمكن استبدال الوجبات السابقة بالوجبات الآتية:

خبز توست مصنوع من الزيت والقرفة مع المر悲 ، قهوة بدون دسم ، (مع حليب اللوز/الصويا/الأرز) ، موز

حبوب مع حليب صويا بدون دسم أو حليب الأرز أو عصير البرتقالي والفراولة

جبنة الصويا و (توفو) مخفوق منخفض الدهون ، بطاطا مشوية في الفرن ، المفن الانكليزي ، شاي ساخن

جبنة الصويا مبهّرة وصاج البطاطا الحلوة مع الخس والطماطم والبصل (امتنع عن إضافة الجبنة) ، أرز ، فاوصوليا سوداء

شطائر الحمص أو زبدة الفاوصوليا السوداء ، خس وطماطم ، صلصة الفاص ، رقائق البطاطا الخالية من الدهون أو المقرمشات

صاج الخضار (بدون زيت) ، أرز ، فاوصوليا ، مارغريتا

حساء العدس النباتي ، الخضار الصينية (بدون زيت) ،

بروكولي مع صلصة الثوم، الكثير من الأرز.

فطэр مشوي ، بطاطا مسلوقة مع الحبق والفلفل الأسود ،

مليون مع صوص البرتقالي.

دونت ، قهوة مع القشطة ، موز

حبوب مع الحليب ، عصير البرتقالي ، فراولة

بيض ، بطاطا مقلية ، المفن الانكليزي ، النقانق ، شاي ساخن

بورتيو الدجاج ، أرز ، فاوصوليا مقلية

شطائر لحم ديك الحبشي مع الخس والطماطم والممايونيز ، لين ، رقائق بطاطا

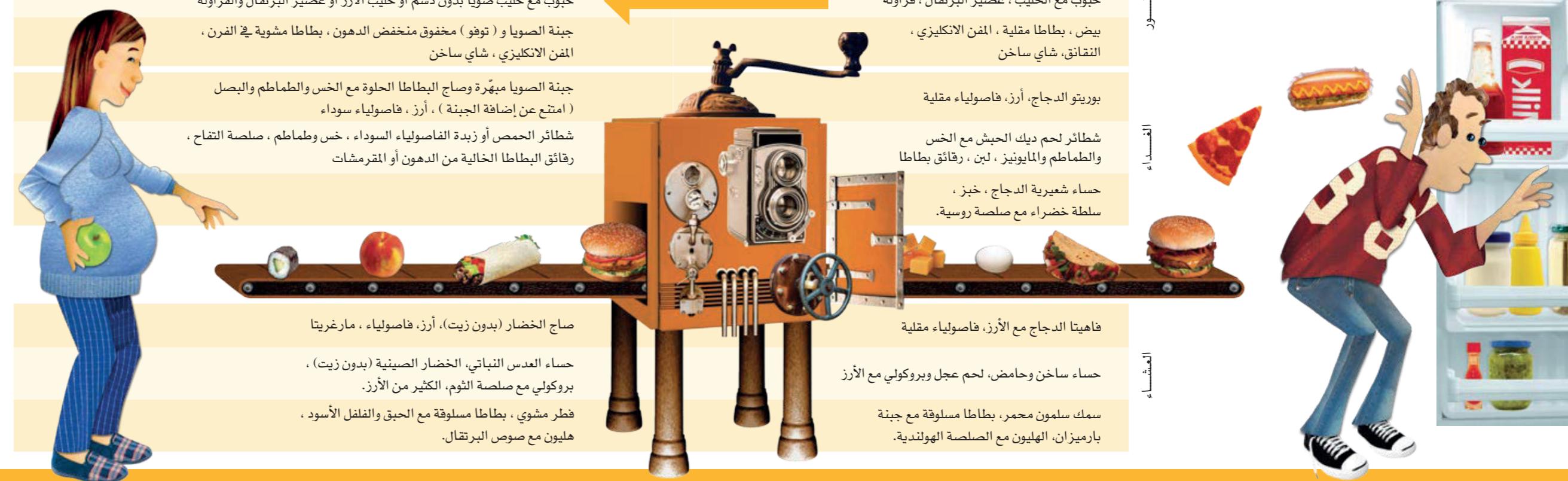
حساء شعيرية الدجاج ، خبز ، سلطة خضراء مع صلصة روسية.

فاهيتا الدجاج مع الأرز ، فاوصوليا مقلية

حساء ساخن وحامض ، لحم عجل وبروكولي مع الأرز

سمك سلمون محمص ، بطاطا مسلوقة مع جبنة

بارميزان ، الهليون مع الصلصة الهولندية.



تقديم الإرشادات التالية خطة جيدة لإضافة الأطعمة لنظام طفلك الغذائي.

البقول، والمكسرات، والبذور، وأنواع الحليب من غير مشتقات الألبان:

تضمن البقول أي نوع من الفاصلوليات المطهوة مثل: البنتو، والفاصلوليات الكلوية، والعدس، والبسلة المجروشة، والفاصلوليات البيضاء، والحمص، وكذلك منتجات الصويا، مثل: التوفو، والبرغر النباتي، وننانق أو شرائح شطافير الصويا، والتبغة.

- تعادل حصة البقول الواحدة $\frac{1}{2}$ كوب من الفاصلوليات، أو التوفو، أو أي مادة أخرى (إلا إذا كانت الكمية محددة).

- وتتضمن أنواع الحليب من غير مشتقات الألبان: الحليب بالرضاقة الطبيعية، ومشتقات الصويا للرضاقة والأطفال حديثي المشي، والرز، وحبوب الصويا والحلب المعتمد على الخضار الأخرى للأطفال دون السنة من العمر. اختاري حليب الصويا المعزز، أو استخدمي أنواع الحليب الأخرى المعززة المتعددة على الخضار.

- تساوي الحصة الواحدة من الحليب من غير مشتقات الألبان كوباً واحداً.

- أما المكسرات فتشمل المكسرات الكاملة أو المفرومة، وزبدة المكسرات بأنواعها، والبذور الكاملة، وزبدة البذور بأنواعها.

- يمكن إدخال حصة أو حصتين من المكسرات في النظام الغذائي الصحي، لكن هذا شيء اختياري. وتساوي الحصة الواحدة من المكسرات أو زبدة المكسرات ملعقة طعام واحدة.

الفواكه

- تضمن مجموعة "الخضار ذات اللون الأخضر الداكن": القرنبيط، والملفوف، والسبانخ، واللمنت، والخردل، والشوندر، والبوك تشوي، والسلق السويسري.

- أما مجموعة "الخضار الأخرى" فتشتمل الخضار الأخرى كلها، الطازجة والمجمدة، النية والمطهوة.

- تساوي الحصة الواحدة $\frac{1}{2}$ كوب من الفاكهة المطهوة، أو $\frac{1}{2}$ كوب من عصير الفواكه، أو $\frac{1}{4}$ كوب من الكمية المحددة.

خطة الوجبات اليومية للأطفال والمراهقين

العمر	الكمية	العمر	الكمية	العمر	الكمية	العمر	الكمية	العمر	الكمية
13 - 19 سنوات	10 حرص	7 - 12 سنوات	7 حرص	6 - 5 سنوات	6 حرص	4 - 1 سنوات	4 حرص	العمر	الكمية
1/2 ملعقة طعام من الخضار الخضراء الداكنة	1 ملعقة طعام من الخضار الخضراء الداكنة	1/4 ملعقة طعام من الخضار الخضراء الداكنة	2 - 4 ملعقة طعام من الخضار الخضراء الداكنة	الخضار ذات اللون الأخضر الداكن والخضار الأخرى	الخضار ذات اللون الأخضر الداكن والخضار الأخرى	1/2 - 1 كوب من البقول	البقول، والمكسرات، والبندورة، والحلب من غير مشتقات الألبان	العمر	الكمية
3 كوب من الخضار الأخرى	3 كوب من الخضار الأخرى	1/4 - 1/2 كوب من الخضار الأخرى	1/2 - 1/4 كوب من الخضار الأخرى	3 حصص من البقول	3 حصص من الحليب الرضاعة الطبيعية، أو حليب الصويا، أو الحليب من غير مشتقات الألبان	1/2 - 1 كوب	الفواكه	العمر	الكمية
3 حصص من البقول	حصتين من البقول	3 حصص من حليب الصويا، أو الحليب من غير مشتقات الألبان	3 حصص من حليب الصويا، أو الحليب من غير مشتقات الألبان	4 حرص	4 حرص	3 حصص	3 حصص	2 - 1 كوب	1 - 4/3 كوب

احرصي على إدخال أحد مصادر فيتامين (B12) في النظام الغذائي، أي مثل أي فيتامين متعدد عادي للأطفال أو حبوب أو حليب الصويا المعزز بالفيتامينات.

حميات غذائية للأطفال من البداية



مجموعات الطعام

الحبوب الكاملة

- تشمل الحبوب الكاملة: الخبز، والحبوب الباردة والساخنة، والمكرونة، والحبوب المطهوة كالرز، إضافة إلى الشعير، والمقرمشات.
- تساوي الحصة الواحدة $\frac{1}{2}$ كوب من المكرونة، أو الحبوب، أو الحبوب المطهوة، أو $\frac{3}{4}$ إلى كوب واحد من الحبوب الجاهزة للأكل، أو $\frac{1}{2}$ كعكة أو خبز الباجيل، أو شريحة خبز.

الخضار

- تضمن مجموعة "الخضار ذات اللون الأخضر الداكن": القرنبيط، والملفوف، والسبانخ، واللمنت، والخردل، والشوندر، والبوك تشوي، والسلق السويسري.

الفواكه

- تساوي الحصة الواحدة $\frac{1}{2}$ كوب من الفاكهة المطهوة، أو $\frac{1}{2}$ كوب من عصير الفواكه، أو $\frac{1}{4}$ كوب من الكمية المحددة.

5 إلى 6 أشهر

قدّمي لطفلك الرضيع الحبوب المعززة بالحديد. جربى تسبّب في زيادة الوزن ومشكلات صحية للمراهقين. وتختلف الحاجة إلى السعرات الحرارية من طفل إلى آخر. وفيما يلي إرشادات عامة حول هذه الحاجات:

تحدد العادات الغذائية منذ الطفولة المبكرة. فالنظام الغذائي النباتي يعطي طفلك فرصة تعلم الاستمتاع بطيف واسع من المأكولات الرائعة المغذية، وهي تقدم تغذية ممتازة لطفلك في مراحل الطفولة جميعها من الولادة حتى سن المراهقة.

الرضاعة

أفضل طعام لحديثي الولادة هو الحليب عن طريق الرضاع الطبيعى، وكلما طالت مدة الرضاعة الطبيعية كان ذلك أفضل له. وإذا لم يكن طفلك يحصل على الرضاعة الطبيعى، فإن الأطعمة التي تحتوى على حليب الصويا العضوى هي بديل جيد، كما إنها متوفّرة بكثرة. لا تستخدمي حليب الصويا التجارى للأطفال الرضع. إذ إن لدى الرضاع احتياجات خاصة، تتطلب مأكولات الصويا التي يجري تطويرها لهذه الاحتياجات على نحو خاص.

ولا يحتاج الرضاع إلى أية مغذيات غير الحليب الطبيعي أو الصويا خلال الأشهر الستة الأولى، وتحبب مواصلة تناول الحليب بالرضاقة أو الصويا خلال الأشهر الائتى عشر الأولى على الأقل. كما يحتاج الرضاع المعتمدون على الرضاعة الطبيعية إلى التعرض لأشعة الشمس ساعتين أسبوعياً للحصول على فيتامين D، وهذا حافظ كبير للألم للتعود إلى نظام المشي، وهناك بعض الرضاع، لا سيما أولئك ذوي البشرة السمراء أو الذين يعيشون في مناطق ذات مناخ غائم، الذين قد لا يحصلون على قدر كبير من فيتامين D. وفي هذه الحالات ربما تكون مكملات فيتامين D ضرورية لهم.

ويجب على النساء النباتيات اللواتي يرضعن إرضاعاً طبيعياً أن يحرصن على إدخال مصادر جيدة من فيتامين B12 في نظامهن الغذائي، إذ يمكن للكمية التي يتناولها أن تؤثر في مستوى الحليب لديهن. أما الأطعمة المعززة بالسيانوكوبالامين، وهو الصيغة الفعالة من فيتامين B12، فيمكن أن تقدم كميات مناسبة من هذا الفنصر الغذائي.

ويمكن تناول فيتامينات متعددة أيضاً وفق توجيهات طبيبك. ويجب استخدام الحليب الطبيعي أو حليب الأطفال الصناعي النباتي في العام الأول على الأقل.

وعندما يبلغ طفلك خمسة أشهر أو ستة، أو عندما يتضاعف وزنه يمكن للألم عند إضافة أطعمة أخرى إلى نظامه الغذائي. وعادة ما يوصي أطباء الأطفال بالبدء بالحبوب المعززة بالحديد؛ لأن مخزون الحديد لدى الرضاع في عمر 4-6 أشهر يبدأ بالانخفاض بعد أن كان مرتفعاً ارتفاعاً طبيعياً عند الولادة، وعلى الأم إضافة نوع واحد بسيط من الطعام في كل مرة، وذلك كل أسبوع أو أسبوعين.



الفئة العمرية 1-4 سنوات

الإفطار: دقيق الشوفان مع صلصة التفاح، عصير برقال معزز بالكالسيوم.

الغداء: حمّص (صفحة 15) على المقرمشات، موز، حليب الصويا، شرائح جزر طولية.

العشاء: ذرة، بطاطا حلوة مهرولة ، لفت على البخار، حليب الصويا.

وجبات خفيفة: خوخ ، حبوب تشيريوس ، حليب الصويا.

الفئة العمرية 5-6 سنوات

الإفطار: حبوب كاملة مع الموز وحليب الصويا ، شرائح البرتقال.

الغداء: شطيرة بطعم البيض (صفحة 14) ، عصير التفاح، شرائح جزر طولية، كعكة الشوفان.

العشاء: فاصلوليات مخبوز مع قطع ننانق الصويا ، بطاطا مشوية بالفرن، سبانخ، حليب الصويا ، سلطة فواكه.

وجبات خفيفة: مزيج "ترينل" من المكسرات والفوواكه المجففة ، مقرمشات، حليب الصويا.

الفئة العمرية 7-12 سنوات

الإفطار: عصير الفراولة والموز، حبز ممزوج مع زبدة الموز، عصير برقال مدعّم بالكالسيوم.

الغداء: طبق "هاريتشيل ماك" (صفحة 15) ، سلطة خضار، حبز.

العشاء: قرنبيط على البخار مع الخميره المغذية ، جزر على البخار ، بطاطا مشوية في الفرن ، عنيبة الإسكافي (صفحة 15) ، حليب الصويا.

وجبات خفيفة: فوشار ، تين ، مثليات الصويا.

الفئة العمرية 13-19 سنوات

الإفطار: حبز "ياجل" الحلقي مع زبدة التفاح، موز، عصير برقال معزز بالكالسيوم.

الغداء: طبق بوريتو الفاصلوليات مع الخس، طماطم، أفوكادو، رز، رقائق التورتيلا المخبوزة، صلصة.

العشاء: قرنبيط مطهو بيظة، جزر، كوسا صفراء، فطر، مكرونة سبايغيتي مع صلصة مارينارا، سلطة خيار، حليب الصويا.

وجبات خفيفة: حمّص (صفحة 15) ، جبات جزر صغيرة، عصير فواكه."

وصفات صحية



صفيفها واغسليها بالماء الساخن، واتركيها جانبًا، سخني $\frac{1}{2}$ كوب من الماء في وعاء كبير، ثم أضيفي البصل والثوم المفروم، اطهي الخليط حتى يصبح البصل طریاً حوالي 3 دقائق، أضيفي الفلفل الأحمر الجرجسي، واللحم النباتي، والطماطم المهرولة، والفاصولياء الكلوية، والذرة، والبهارات، ونصف كوب إضافي من الماء، حرکي المزيج، ثم اتركيه؛ لينضج بحرارة متوسطة، وحرکي على مدى 20 دقيقة، أضيفي المعكرونة المسلوقة مع مراعاة التوازن، ثم أضيفي مسحوق الفلفل الحار في حال الرغبة بطبق حار أكثر.

ملاحظة: يُصنع اللحم النباتي البديل من حبوب الصويا، وهو قليل الدسم، وغني بالبروتين، يمكنك إيجاده في متاجر بيع الأغذية الطبيعية.

معلومات غذائية للحصة الواحدة: 275 سعرة حرارية، 14 غرام بروتين، 52 غرام كربوهيدرات، 1 غرام دهون، 549 ملغرام صوديوم، 0 ملغرام كوليسترول.

عنبية الإسكافي

تکفي هذه الكمية 9 أشخاص
سهلة التحضير، وأقل دهوناً من فطيرة المواكه، وللحصول على نتيجة جيدة، ضعي على العنبية ملعقة ممتنعة من الحلوى المجمدة التي لا تحتوي على مشتقات الألبان.

• 5-6 أكواب من التوت الطازج أو الجمد: (توت العليق، أو التوت العنب، أو خليط من أي نوع من التوت).

• 3 ملاعق طعام من طحين العجنتات بالقمح الكاملة.

• $\frac{1}{4}$ كوب من السكر أو أي مادة محلية أخرى.

• 1 كوب من طحين العجنتات ذي القمح الكاملة.

• 2 ملعقة طعام من السكر أو أي مادة محلية أخرى.

• 1.5 ملعقة صغيرة من صودا الخبز.

• 0.25 ملعقة صغيرة من الملح.

• 2 ملعقة طعام من الزيت النباتي.

• $\frac{1}{4}$ كوب من حليب الصويا أو حليب الرز الخالي من الدسم.

سخني الفرن بدرجة حرارة 400° فهرنهايت، مدي التوت في طبق خبز فیاس 9×9 إنش، واخلطيهم مع 3 ملاعق من

الطحين $\frac{1}{4}$ كوب من السكر في وعاء منفصل، اخلطي كوبًا من الطحين وملعقتين طعام من السكر مع مسحوق الخبز والملح، أضيفي الزيت واخلطي بشوكوأو بأسابيك حتى يصبح قوامه خشنًا، أضيفي حليب الصويا أو حليب الرز، وحرکي الخليط المزيج، مدي الخليط على التوت (ولا تقلقي إذا لم تغطي التوت كله)، ثم اخبزيه حتى يصبح اللون بنبيًّا ذهبيًّا حوالي 25 دقيقة، يصبح اللون بنبيًّا ذهبيًّاً حوالي 25 دقيقة.

معلومات غذائية للحصة الواحدة: 166 سعرة حرارية، 3 غرام بروتين، 32 غرام كربوهيدرات، 3 غرام دهون، 67 ملغرام صوديوم، 0 ملغرام كوليسترول.

صفات أخرى:

للحصول على وصفات لذيدة أخرى، زوروا موقع هيئة الأطعمة في الطب المسؤول على الإنترنت www.NutritionMD.org

• $\frac{1}{2}$ كوب من عصيدة دقيق الذرة (دقيق الذرة للخشن).

• علبة سعة 1.15 أوقية من حساء الخضار.

• أو كوبين من الخضار المحفوظة.

• $\frac{1}{2}$ كوب من الماء.

• 4 حبات كبيرة من فطر البورتابيلا.

• ملعقة طعام من زيت الزيتون.

• 2 ملعقتا طعام من صلصة الصويا.

• 2 ملعقتا طعام من الخل البلسمي.

• 2 ملعقة طعام من الماء.

• 2 فص ثوم مفروم.

• حبة فلفل أحمر محمص، مقطعة إلى شرائط لذينة (فق الرغبة).

• أخلطي العصيدة وحساء الخضار مع $\frac{1}{2}$ كوب من الماء في القدر، اتركيها على نار هادئة واطهيها وحركها،

اتركيها على النار مدة 20-15 دقيقة حتى يصبح القوام كثيفاً.

اسكبيها في طبق الخبز بقياس 9x9x9 سم، واتركيها لتبرد تمامًا (الاستعين على الأقل)، وعند إنش، واتركيها لتبرد تمامًا (الاستعين على الأقل)، وعند القليل من زيت الزيتون، واطهيها على الفحم بحرارة متوسطة حتى يصبح لونها بنبيًّا مشقراً، نظفي الفطر وأزيلي السيقان، حضري التتبيلة عن طريق خلط المكونات المتبقية معًا في وعاء كبير، ضعي الفطر بالملقوب في التتبيلة، ودعه يدمع مدة 10-15 دقيقة، أشوئي المعلومات الغذائية (في 2 ملعقتين كبارتين): 44 سعرة حرارية، 2 غرام بروتين، 6 غرام كربوهيدرات، 1.5 غرام دهون، 29 ملغرام صوديوم، 0 ملغرام كوليسترول.

الحمص

وصفة لكوبين تقريباً

طعام متنوع جداً: استخدمي الحمص كخشوة للشطيرة، أو للغمص، أو للدهن على التورتيلا، وضعي فوقه الخس والصلصة، ولوفي الشطيرة.

• علبة حمص، ضيفيه واحتفظي بالسائل، واغسلي الحمص.

• 2 ملعقتا طعام من الطحينة (زبدة السمسم).

• $\frac{1}{4}$ كوب من عصير الليمون.

• 3 حبات كرات مفرومة.

• ملعقة طعام من الثوم المفروم (حوالي 3 فصوص).

• ملعقة صغيرة من الكمون.

• $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

• على وفق الرغبة: $\frac{1}{2}$ كوب من الفلفل الأحمر المحمص.

ضعى المكونات جميعها في الخليط، واخلطيها حتى يصبح القوام ناعمًا، أضيفي سائل الحمص؛ لتحصلى على قوام متماسك أكثر نعومة، ادهنى الخليط على الشواء، قطعه إلى شرائح، وادهنيها أو رشي عليها القليل من زيت الزيتون، واطهيها على الفحم بحرارة متوسطة حتى يصبح لونها بنبيًّا مشقراً، نظفي الفطر وأزيلي السيقان، حضري التتبيلة عن طريق خلط المكونات المتبقية معًا في وعاء كبير، ضعي الفطر بالملقوب في التتبيلة، ودعه يدمع مدة 10-15 دقيقة، أشوئي المعلومات الغذائية (في 2 ملعقتين كبارتين): 44 سعرة حرارية، 2 غرام بروتين، 6 غرام كربوهيدرات، 1.5 غرام دهون، 29 ملغرام صوديوم، 0 ملغرام كوليسترول.

سلطة الفاصولياء السهلة

تکفي هذه الكمية 10 أشخاص

يالها من وصفة بسيطة ولذيدة!

• علبة سعة 1.15 أوقية من الفاصولياء الكلوية.

معلومات غذائية لكل حصة: 78 سعرة حرارية، 4 غرام بروتين، 16 غرام كربوهيدرات، 0 غرام دهون، 150 ملغرام صوديوم، 0 ملغرام كوليسترول.

• علبة سعة 1.15 أوقية من بازلاء العين السوداء.

• 1.10 أوقية من البازلاء الخضراء المجمدة.

• حبة فليفلة جرسية حمراء، مقطعة على شكل مكعبات.

• $\frac{1}{2}$ بصلة متوسطة الحجم مقطعة على شكل مكعبات

• ملعقة صغيرة من الملح.

• ملعقة صغيرة من الفلفل.

• $\frac{1}{2}$ كوب صلصلة إيطالية منخفضة الدسم.

اخلطي المكونات جميعها مع بعضها، وقد미ها باردة أو بدرجة حرارة الغرفة، يمكن تقطيعها أو حفظها في البراد لأيام عدّة.

معلومات غذائية للحصة الواحدة: 176 سعرة حرارية، 9.7 غرام بروتين، 31 غرام كربوهيدرات، 2.02 غرام دهون، 508 ملغرام صوديوم، 0 ملغرام كوليسترول.

عصيدة دقيق الذرة مشوية مع

فطر البورتابيلا

تکفي هذه الكمية 4 أشخاص

إن شيء الخضار أو تحميصها بالفرن سهل للغاية،

اسقى المкроنة في الماء الساخن حتى تصبح طرية.

شطيرة بطعم البيض

هذه المقادير تصنع حوالي 4 شطائر لذيدة، منخفضة

الدهن، وهي بديل لسلطة البيض التقليدية، وخالية من

الكوليسترول.

$\frac{1}{2}$ رطل من جبنة التوفو المتماسكة المهرولة.

• حبّات بصل أحضر مفروم تانعاً.

• ملعقة طعام من مايونيز الصويا منخفض الدسم.

• 2 ملعقة طعام من ملعقettes الأسود.

• ملعقة طعام من مسحوق الخردل.

• $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الكمون.

• $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الكركم.

• $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم أو حبيبات الثوم.

• 8 شرائح بصل مفرومة تانعاً.

• 4 أوراق خس.

• 4 شرائح طماطم.

اخلطي جبنة التوفو المهرولة مع البصل الأخضر، والممايونيز، ومنكه المخلل، والخردل، والكمون، والكركم،

ومسحوق أو حبيبات الثوم، اخلطي جيداً، ثم ادهني الخليط على كامل حبّيز القمح الكاملة، وزينيها بالخس وشرائح الطماطم.

معلومات غذائية لكل شطيرة: 197 سعرة حرارية، 10 غرام بروتين، 29 غرام كربوهيدرات، 4 غرام دهون، 271 ملغرام صوديوم، 0 ملغرام كوليسترول.

• ملعقة طعام ونصف من شراب القبقب.

• ملعقة طعام من الخل.

• من كوب إلى كوب وربع من حليب الصويا أو حليب الرز.

• فواكه طازجة، أو معلبات المواكه، أو شراب للتقديم.

حركي دقيق الحنطة السوداء، مع دقيق الذرة، وبودرة

الخبز، وصودوا الخبز في وعاء للخلط، واهرسى في

وعاء منفصل الموزة، واخلطيها مع شراب القبقب،

والخل، وكوب من الحليب، وكوب من الماء، وعصير

والجافة، وحركيها كافية حتى تزول الكتل.

يجب أن يكون الخليط مائعاً، وإذا كان قوامه كثيناً، أضيفي

الحليب المتبقى.

سخني مقللاً مقاومة للتلاصق

الأطعمة أو مسحوا، ورشي عليها القليل من رذاذ الزيت

النباتي، اسكبي كميات قليلة من الخليط على السطح

الساخن. قلبي الخليط بملعقة كبيرة، واطهي الجانب الآخر حتى يأخذ لوناً بنبيًّا ذهبيًّا.

حركي الخليط كل مرة قبل سكب الكمية التالية.

معلومات غذائية لكل فطيرة: 43 سعرة حرارية، 1

غرام بروتين، 9 غرام كربوهيدرات، 0.02 غرام دهون،

32 ملغرام صوديوم، 0 ملغرام كوليسترول.

وصفات أخرى:

للحصول على وصفات لذيدة أخرى، زوروا موقع

"هيئة الأطعمة في الطب المسؤول على الإنترنت

www.NutritionMD.org

• علبة سعة 1.15 أوقية من الذرة، مع السائل.

• ملعقة طعام من مسحوق الفلفل الحار.

• ملعقة صغيرة من الكمون.

اسقى المкроنة في الماء الساخن حتى تصبح طرية.

شوربة العدس والشعير

هذه الكمية تکفي 8-6 أشخاص

إن هذه الشوربة الخفيفة سهلة التحضير، ويمكن

تها فيها في وعاء واحد.

يكون الخليط مائعاً، وإذا كان قوامه كثيناً، أضيفي

الحليب المتبقى.

سخني مقللاً مقاومة للتلاصق

الأطعمة أو مسحوا، ورشي عليها القليل من رذاذ الزيت

النباتي، اسكبي كميات قليلة من الخليط على السطح

الساخن. قلبي الخليط بملعقة كبيرة، واطهي الجانب

الأخر حتى يأخذ لوناً بنبيًّا ذهبيًّا.

حركي الخليط كل

مرة قبل سكب الكمية التالية.

معلومات غذائية لكل فطيرة: 111 سعرة حرارية، 3.9 غرام

بروتين، 10.5 غرام كربوهيدرات، 7 غرام دهون، 60 ملغرام