

التغذية الإخبارية - نفرومور
مؤسسات علاج مرضى الكلى

تحرير من قبل تل كامينسكي روزنبرغ -
أخصائية تغذية
ترجمة: أحمد تايه - ممرض في مؤسسة
نفرومور (إيفن يهودا)

مجلة التغذية

ها هو فصل الشتاء يطلّ

- كما ويمكن تحضير الحساء من عبوات الخضراوات المجمدة الجاهزة للاستعمال التي تعالج في المياه قبل تجميدها، وهو ما يقلص من كمية البوتاسيوم فيها.
- حين نتناول الحساء، يفضل أكل كمية أكبر من محتوياته وكمية أقل من سوائله.
- يمكن تكثيف الحساء باستعمال مختلف أنواع الشعيرية والأرز والسّميد والشوفان أو النّشا. يُنصح كذلك بإضافة بيضة مخلوطة (يُستحسن استعمال الزلال دون الصفار).
- الحساء القائم على البقول (البازيلا والفاصوليا والحمص) يُنصح أقل من سابقه. مع ذلك، يمكن إضافة ملعقتين كبيرتين أو ثلاث من البقول إلى وعاء الحساء للحصول على طعم خاص.
- شُكّدي مَراق ومكعبات الخبز المحمص الاصطناعي غنية جدا بالملح ولا ننصح باستعمالها كإضافة للحساء. عوضاً عن ذلك، يمكن إضافة الشعيرية إلى الحساء أو تحضير مكعبات الخبز في البيت بتحميمها في الفرن مع زيت الزيتون.



ها هو فصل الشتاء يطلّ علينا حاملاً معه المأكولات التي تميّز فترة البرد. لا شك أن أكثر المأكولات التي تحلّ ضيفة على مائدتنا في الشتاء هي الحساء. سوف نقدّم لكم فيما يلي الدليل الكامل لتناول الحساء بصورة صحيحة. كما ونعرض عليكم وصفة لوجبة الحمين تناسب المعالجين بالدياليزا. نتمنى لكم شتاء دافئاً وشهيّاً!

الدليل الكامل لتناول الحساء

تبدو المعركة لتقليص كمية السوائل المستهلكة يومياً عمليةً أيسر في الشتاء بعيداً عن الشمس الحارقة. لكن الحساء العائد إلى مائدتنا يشكّل مصدرًا ملموساً من السوائل. إضافة إلى ذلك، فإن البوتاسيوم الموجود في الخضراوات والدجاج أو اللحوم التي يجري طهيها فيه، تنتقل جزئياً إلى مياه الطهي وتُشبعها بالبوتاسيوم. زد على ذلك، كثيرا ما يكون الحساء مالحاً بسبب إضافة مسحوق الحساء أو الملح، ما يثير الإحساس بالظمأ.

أفضل الطرق لتناول الحساء

استشرنا اختصاصية التغذية عن نوع الحساء وكميته المناسبة لكم. فإذا قررت عدم التنازل عن تناول الحساء، نورد لك هنا عددا من النصائح التي تكفل لك حساء آمناً:

- يُستحسن تقليص تناول الحساء إلى بضع مرات في الأسبوع.
- يجب أخذ الخضراوات التي يتضمّنها الحساء بالحساب والامتناع عن تناول المزيد من الخضراوات في الوجبة بما يكفل للحساء مستوى سليما من البوتاسيوم.
- لكي نقلّص كمية البوتاسيوم يُنصح بقطع كل الخضراوات التي نريد إضافتها إلى الحساء، بما في ذلك جذور الخضراوات وخضراوات التتبيل، إلى قطع صغيرة، ونقعها في الماء لمدة 4 ساعات على الأقل. نسكب بعد ذلك ماء النّقع ونستبدلها بمياه غير هانعة الحساء فيها.

חֲמִין מֵעַ הַדִּיאַלִּיזָּה? אִמְרָ לֹא יִסְדֹּק!

وجبة الشتاء لدى اليهود. إنها الوجبة التي لا منافس لها، اللهم إلا الحساء ربما. الحمين التقليدي، القائم على البقول والبطاطا، لا يناسب كثيرا الأشخاص الذين يتعالجون بالدياليزا. لكن هناك طريقة أخرى لتحضير الحمين، ملائمة أكثر، تسمى **حمين المعكرونة**. أتت هذه الأكلة في الأصل من المطبخ التركي، ويمكن تحضيرها على أشكال عدة. في الوصفة التي نوردتها أدناه، مزجنا عددا من الطرق للحصول على وجبة تناسب على أحسن وجه المعالجين بالدياليزا. يوفّر الدجاج والبيض بروتيناً نوعياً، أما المعكرونة فتمنح الإحساس بالشبع وتكسب طعماً خاصاً بالطهي المتواصل.



חֲמִין המעֲכֹרֶנֶת

المحتويات (ل- ٨ وجبات):

- רִזְמָה מעֲכֹרֶנֶת (٥٠٠ غ)، شبه مطهّوة وفقا لتعليمات المنتج، لكن بدون إضافة الملح إلى ماء الطهو، ومصفّاة.
- نصف كوب من زيت الكانولا
- ٤ قوائم دجاج طازجة بدون الجلد، مقسّمة إلى سيقان وأفخاذ
- ٨ بيضات صلبة مع قشرتها
- فلفل أسود حسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو أو الحار
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون أو البهارات
- قليل من القرفة
- نصف كوب من الماء

طريقة التحضير

نسخّن نصف كمية الزيت في وعاء واسع وكبير لتحضير الحمين. نبتّل قطع الدجاج قليلا ونقليها من جهتيها لإكسابها لونا بنيا ذهبيا. نُخرج القطع ونضعها في طبق.

نسكب بقية الزيت على طبق المعكرونة ونخلطهما جيدا. نضيف الكمية المتبقية من التوابل. نخلط.

نهيئ الوعاء: نضع طبقة من المعكرونة في قاعدة وعاء الحمين، ونضع فوقها بعض قطع الدجاج. نضع طبقة إضافية من المعكرونة، وعليها بقية قطع الدجاج. نوزّع في أعلى الوعاء ما تبقى من المعكرونة ونسويها جيدا.

نشطف البيض وندخله إلى الوعاء بين المعكرونة.

نصبّ المياه في الوعاء ونتركها حتى تغلي.

نغلق الوعاء ونضعه على لوحة طهي كهربائية طيلة ساعات الليل، أو في فرن ذي حرارة ١٠٠ مئوية لمدة ٧ ساعات.

القيم الغذائية للوجبة، وهي وجبة كاملة:

طاقة - ٥٢٠ سعرة حرارية، كربوهيدرات ٤٧ غ، بروتين - ٢٩ غ، دهون - ٢٣ غ، فوسفات - ٣٢٧ ميليغراما، بوتاسيوم - ٣٤٥ ميليغراما، صوديوم - ١٣٠ ميليغراما.

ملاحظة لمرضى السكري: تعادل كل وجبة ثلاث قطع من الخبز (٤٧ من الكربوهيدرات لمن يهتم الأمر).



נִתְמַעַּ בַּדֶּף מֵעַ נִפְרוֹקִיר בְּרֵאחַת הַשּׁוֹקוֹלָאטֶה

جربوا شرابا دافئا للأيام الباردة (افحصوا قبل ذلك مع اختصاصية التغذية إن كان الشراب مناسباً لكم، وكم منه يمكنكم شربه. لا يجوز الإكثار من كمية الشوكولاتة): نصبّ النفروكير في كوب زجاجي كبير أو في وعاء صغير. نضيف مكعباً من الشوكولاتة التي نحب أو اثنين (إن كنتم تعانون من السكري، يفضّل استعمال الشوكولاتة الخالية من السكر أو الشوكولاتة المرة التي تحتوي على نسبة أقل من السكر). نسخّن الشراب قليلا على نار خفيفة، أو في الميكرو (لا يجوز ترك الشراب يغلي) ونخلطه حتى تذوب الشوكولاتة.



לתגובות, הערות, שאלות והצעות
ניתן לפנות לסל קמינסקי רוזנברג - דיאטנית
kaminskital@hotmail.com