

# مجلة التغذية

التغذية السليمة بالدياليزا -  
نفرومور، مؤسسات علاج مرضى الكلى  
تحرير طال كمينسكي روزنبرج - اختصاصية تغذية  
ترجمة: سهيل سويد

## حلاوة الخلّ



استعمل الإنسان الخلّ منذ آلاف السنين. استخدامات الخل عديدة ومتنوعة، وهي تشمل تنظيف الغلاية من الطبقة الكلسية والتخفيف من لسعة قنديل البحر. في أيامنا هذه يجري الاستخدام الرئيسي للخل في المطابخ، فهو ممتاز لكبس الخضراوات (بدون ملح!)، ولإعداد نقيع اللحم، ولإعداد الصلصات المختلفة للسلطات واللحوم.

## أي أنواع الخل نختار اليوم؟

هناك أنواع عديدة من الخل، ولكل منها نكهته ومذاقه الخاص. من بينها: خل التفاح، الخل البلسمي، وخل النبيذ (الأبيض أو الأحمر)، وخل الأرز، وخل الفواكه، وهناك غيرها غير القليل... من شأن استخدام الأنواع المختلفة من الخل إثراء مذاق الطعام دون إضافة المواد غير المفيدة. الآن، وقد تعلمنا الميزات المطبخية والصحية للخل، يمكن التزوّد بأحد أنواع الخل أو أكثر والدخول إلى المطبخ لإعداد الطعام.

## الخل المتبّل

إن لم تجدوا خلا يعجبكم، ورغبتم في تغيير مذاقه، يمكنكم إعداد الخل المتبّل. نورد فيما يلي مثلاً لخلّ متبّل بإضافة الليمون والنعناع طبقاً لوصفة أعدّها فيليس چلازر:

### المكونات

- 1 ليتر خل التفاح
- 1 ملعقة كبيرة من بذور الكزبرة
- 4 سيقان نعناع
- 1 فص ثوم
- برشة قشرة ليمونة واحدة (إذا تعذّر، يمكن استعمال قشرة الليمون العادي أو البرتقال)

### طريقة التحضير

نغلي الخل ونسكبه على التوابل. نترك الخليط إلى حين يبرد ونحفظه في قنينة مع ساق من النعناع الطازج.

### القيمة الغذائية

يحتوي الخل المتبّل بمقدار ملعقة كبيرة على 12 ميلليغراما من البوتاسيوم. وهو ملائم جداً لنفع الدجاج والسلطة، ويُصح استعماله لمن يعانون السكري.

## مميزات الخلّ الصحية

يُعرف الخلّ في الطب الشعبي بخصائصه المفيدة للصحة، وقد توقّفت عدة بحوث عند هذه الفوائد. يحتوي الخل على مواد مضادة للأكسدة الهامة لسلامة القلب ومنع الأمراض، وقد يساعد في موازنة معدلات السكر بالدم عند الصائمين، وبعد تناول الطعام عند من يعاني السكري أو المعرض للإصابة به. كما ويساهم الخل في تخفيف الوزن لأنه يقوّي الإحساس بالشبع. علاوة على ذلك، قد يترك الخل تأثيراً إيجابياً على معدلات الدهون في الدم.

الخلّ، وهو مستحضر خفيف البوتاسيوم والفوسفات، لا يحتوي على الملح، ويكاد يكون خالياً من السكر في غالبية الحالات (الخل البلسمي هو أغنى أنواع الخل ويحتوي على 2.5 غرام من الكربوهيدرات في كل ملعقة كبيرة) ما يجعله مناسباً جداً لتتبيل أنواع الطعام التي يتناولها المعالجون بالدياليزا أو من يعاني السكري.



## أسئلة جديدة

اختبروا أنفسكم! وسّعوا معلوماتكم في مجال التغذية مستغلين الوقت الذي تقضونه بالدياليزا.

1. وصل سميح إلى قسم الطوارئ وهو يعاني مستوى عاليا من اليوتاسيوم. وقد روى للأطباء بأنه كان قد شرب بضع كؤوس من:

أ. الصودا

ب. شراب البرتقال الغازي

ج. الشاي

د. الحليب

2. ترتاد شوشانا منذ مدة ناديا للمسنين تأكل فيه وجبتي فطور وغداء. وقد أظهرت النتائج الشهرية الأخيرة وجود نسبة عالية لديها من الفوسفور كانت في الماضي بمستوى سليم. سبب ذلك قد يكون:

أ. أنها تأكل كمية كبيرة من الأرز في الوجبة.

ب. أنها تتناول موثقي الفوسفور في البيت فقط.

ج. أن النادي يقدم شراب الصودا بحرية في النادي.

د. أن مع كل وجبة يقدمون الفواكه.

3. تريد رينا تحضير صلصلة للسلطة ذات ملحوخة خفيفة. ما هي المركبات التي يجدر أن تدخلها إلى الصلصة؟

أ. خل، زيت زيتون، ثوم

ب. صلصة الصويا، الليمون، الخردل

ج. صلصة تريك، جذر جينجر، عصير الليمون

د. يستحسن شراء الصلصة من الحانات

4. هل ينصح بالأكل أثناء الدياليزا، إن كان الأمر ممكنا؟

أ. لا حاجة، فقد أكلت في البيت.

ب. يجدر إحضار الوجبات الخفيفة والمكسرات والفواكه.

ج. من المهم أن نأكل أثناء الدياليزا غذاء غنيا بالبروتينات، كالساندوش مع التونا، كما ويمكن إضافة النفروكير، حسب الحاجة.

د. يفضل عدم الأكل أثناء الدياليزا.



## حامض الفوليك - من أجل قلوبكم

مضاف الفيتامين حامض الفوليك يُعطى عادة للمعالجين بالدياليزا كجزء من علاج فقر الدم (أنيميا). لكن لحامض الفوليك وظيفة هامة إضافية: إذ أن بوسعه خفض خطر الإصابة بأمراض القلب لا سيما لدى المعالجين بالدياليزا. هذا ما أظهره بحث كبير نُشر مؤخرًا. لذلك، هناك أهمية كبيرة لتناول عدد من الفيتامينات طبقًا لتوصيات الطبيب، علاوة على إضافة الخل للوجبات، للمساهمة في تقوية القلب!

### نفرو التنعاع

تبقى عندكم بعض الننعاع بعد تحضير الخل المتبل؟ والطقس يميل إلى البرودة؟ أضيفوا بضع أوراق الننعاع إلى النفروكير وسخنوا الخليط قليلا (لا تغلوه)، لتحصلوا على مذاق طازج على نمط كأس الشاي في مساء بارد.



1877-7777: 1(8) 7777-7777

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