

مجلة التغذية

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

البوظة



(أي حوالي كرتين منها، أو المثلجة المحلاة الواحدة) يحتوي على حوالي 150 ميلليجراماً من البوتاسيوم، ما يكافئ وجبة فواكه متوسطة.

الفوسفور

لا تحتوي البوظة على البوتاسيوم فحسب، بل وعلى الفوسفور كذلك. كثيراً ما تسهم البوظة في ارتفاع مستويات الفوسفور بالدم، فنحن نميل عادة إلى أكلها خارج أوقات تناولنا وجبات الطعام، أو بصورة غير منتظمة، ما قد يفقدنا مقبّلات الفوسفور. إن كنا نأكل البوظة بين الوجبات، فعلينا تنظيم تناول اليوم لمقبّلات الفوسفور من خلال مراجعة الطاقم الطبي بهدف الحفاظ على المستويات السليمة للفوسفور. أما الكارتيف (وهو القائم على السوائل المجمّدة)، فخالٍ من البوتاسيوم والفوسفور، ويمكن الانتعاش به مع الأخذ بالحسبان كمية السوائل والسكر التي يحتويها. بوظة السوربيه لا تحتوي بدورها على الفوسفور، لكنها قد تكون غنية بالبوتاسيوم، وفقاً للفاكهة المصنوعة منها.

القانيل أم الشوكولاتة؟

يعتقد الكثيرون أن بوظة الشوكولاتة أغنى بالبوتاسيوم من بوظة القانيل نتيجة ما تحتويه الأولى من كاكáo. أما في واقع الأمر فالفرق بين الاثنين ضئيل جداً. من هنا، بالإمكان التمتع ببوظة الشوكولاتة دون تردد.

السكر

البوظة غنية بالسكر. في السوق أنواع من البوظة تحتوي على نسبة منخفضة من السكر لمن يعاني السكري أو لمن يتجنب استهلاك نسبة عالية من السكر. تجدر الإشارة إلى أن البوظة الخفيفة بالسكر ليست خفيفة بسائر المواد كالبوتاسيوم والفوسفور والسوائل، لذلك فإن استهلاكها يجب أن يكون محدوداً هو أيضاً.

البوظة هي الغذاء المنعش الرسمي لأشهر الصيف الحارة. هل يستطيع المعالجون بالدياليزا إضافة البوظة إلى قائمة مأكولاتهم، وكيف؟ نعم، بإمكان المعالجين بالدياليزا أكل البوظة والتمتع بمذاقها وبرودتها، على أن يأخذوا بالاعتبار عدداً من الأسس التي سنذكرها لاحقاً. نقدّم اليوم كذلك حلاً حلو الطعم لإضافة بروتين في أيام الصيف الحارقة.

السوائل

لعل مظهر البوظة لدى إخراجها من صندوق التلج لا يشي بما تحتويها. يكفي لكن أن نفكر بما ستؤول هذه إليه بعد دقائق معدودة... فعلاً، البوظة مصدر للسوائل يتغذى جسمنا منه، ويجب أن نأخذ الأمر بالاعتبار عند تحديد استهلاكنا للغذاء اليومي إلى جانب كل الأغذية والمشروبات الأخرى. فإذا أكلنا البوظة، ينبغي أن نقتصد في كمية السوائل التي نستهلكها من غيرها من المصادر.

البوتاسيوم

حين يدور الحديث عن البوتاسيوم، تخطر ببالنا الخضروات والفواكه كمصدر غني به. لكن المنتجات الحليبية كذلك، ومنها البوظة، تحتوي على نسبة عالية منه. فنصف فنجان من البوظة





המאפינס בנكهة كعكة الجبنة

המרקبات (24- מאפין)

3/4 קוב מן زيت الكانولا

بيضة

3 زلال البيضة

كوب سكر أو كوب مُحلَّ اصطناعي

500 جرام جبنة بيضاء 5%

250 جراما جبنة ريكوتا أو جبنة خالية من الملح

2.5 كوب دقيق

2.5 ملعقة مسحوق خبز

الإضافات الممكنة: نصف كوب شوكولاتة تشيبيس مرة أو

بيضاء، أو نصف كوب توت مجفف

طريقة التحضير

نسخن الفرن لحرارة متوسطة (180 درجة)

نخلط الزيت والجبنة والبيض والسكر (أو المُحلي) في وعاء إلى أن نحصل على خليط متجانس.

نخلط الدقيق مع مسحوق الخبز ونضيفهما إلى الخليط. نضيف التوت ونخلط المواد كلها حتى نحصل على خليط متجانس.

نمسح قوالب الماפינס بالزيت، أو نضع أكياساً ورقية في تجويفات الماפינס (24 تجويفاً)، ونوزع الخليط عليها بالتساوي.

نخبز لمدة 30-40 دقيقة إلى أن نتأكد من أن العود الخشبي المغروز في وسط المافين يخرج نقياً.

القيمة الغذائية للمافين مع التوت:

168 سعرة حرارية (143 سعرة مع المُحلي)، 20 جراما من الكربوهيدرات (13.6 مع المُحلي)، وهو بديل لشريحة من الخبز من حيث كمية الكربوهيدرات)، 5.4 جرام بروتين، 7.2 جرام دهون، 68 ميليغرام فوسفور، 61 ميليغرام بوتاسيوم، 127 ميليغرام صوديوم.

هل ترغبون في تطوير الكعكة التي تتناولونها مع القهوة؟ إن كنتم لا ترغبون في تناول وجبة ثقيلة أو المس بتزويد الجسم بكمية البروتين التي يحتاج إليها، ما رأيكم في تجربة الماפינס بنكهة كعكة الجبنة؟ إنها تصلح لقهوة الصباح والمساء وما بعد الظهر. كل ما عليكم فعله هو خلط بضع مواد، ثم وضعها في الفرن لمدة نصف ساعة، وها هو الماפינס الغني بالبروتينات ذو الرائحة الرائعة جاهز. بالإمكان كذلك إعداد الماפינס بنسبة ضئيلة من السكر. يحتوي كل مافين على 5 جرامات من البروتين، أي ضعف ما تحتويه قطعة الكعكة العادية أو مافين العادي. إن كنتم ترغبون، يمكنكم كذلك إضافة مسحوق بروتين فتحصلون على كمية أكبر من البروتين في الوجبة الواحدة (يُنصح باستشارة اختصاصية تغذية في هذا الأمر). يمكن تحضير الماפינס دون إضافات، أو بإضافة شوكولاتة تشيبيس مرة أو بيضاء، أو بإضافة التوت المجفف.

نفروكير صيفي

يمكن تناول النفروكير المجمد كبوظة مغذية. جرّبوا صبّ النفروكير في قالب من تجويفات الجليد، أو في صينية خاصة للكارتيث، أو في كوب من البلاستيك (يمكن استعمال الكوب أحادي الاستعمال) مع عصا مغروزة في وسطها، والحصول على آرتيك منعش ومُغذٍ. يمكن كذلك تنويع المذاق بإضافة القليل من مسحوق النيس كافيه والقرفة أو تركيز العليق. استشيروا اختصاصية تغذية حول المواد التي تودون إضافتها.



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