

مجلة التغذية

تحرير من قبل تل كامينسكي
روزنبرغ- أخصائية تغذية

ترجمة: أحمد تايه- ممرض في مؤسسات
نفرومور (ايفن يهودا)

الصيف على الأبواب

اقترب فصل الصيف، حيث ترتفع درجات الحرارة وتنضج الثمار الصيفية. هنا تجدون الدليل لتناول ثمار فصل الصيف بشكل آمن، وأيضاً بعض الكلمات عن تناول الذرة.

الدليل الكامل لثمار الصيف

الصيف يضع المحافظين على نظام غذائي منخفض البوتاسيوم و/أو منخفض السكر باختبار ليس بالسهل. حيث إن وفرة الفواكه تغري بكل مكان. استشيروا أخصائية التغذية حول نوع وكمية الفاكهة المناسبة لكم.

توصيات عامة لاستهلاك فواكه الصيف

اختراروا فاكهة ليوم واحد.

كلوا كل وجبة على حدة - كي تتجنب من استهلاك كميات كبيرة من البوتاسيوم و/أو السكر مرة واحدة.

انتبهوا! نعم، إن للحجم تأثير: الفواكه المعروفة بمنخفضة البوتاسيوم تصبح غنية بالبوتاسيوم اذا ما استهلكتم بكمية كبيرة. يجب تحديد حجم الوجبة.



نصيحة 1

حاولوا تجميد الفواكه مثل العنب أو الكرز. ومن ثم يمكنكم أن تأكلوها ببطء شديد للانتعاش وإطفاء العطش.

ما هي وجبة الفاكهة؟

أسكندنيا - 3 متوسطة

مشمش - 2 متوسطة

خوخه - 1 كبيره

خوخ النكت - نصف حبة متوسطة

برقوق - 2 متوسط

صبر - 1 حبة صغيرة

تين - 2 صغيرة

عنب - 15 حبة متوسطة

بطيخ - كأس من مكعبات البطيخ

شمام - 3/1 كأس من مكعبات الشمام

أجاص - 1 متوسط

مانجو - نصف حبة صغيرة

كرز - 10 حبات

ليتشي - 10 حبات

البابايا - 3/4 كأس من مكعبات البابايا

بسيفلوره - 3 متوسطة

القشطه - نصف كأس مكعبات القشطه

الأناناس الطازج - كأس من مكعبات الأناناس

نصيحة 2

هل أنتم من محبي الفواكه المعلبة ؟ الفواكه المطبوخة بالماء تحتوي على نسبة أقل من البوتاسيوم نسبة للفواكه الطازجة. تأكدوا من تقطيع الفواكه إلى قطع صغيرة قدر الامكان للطهي. كلوا قطع الفواكه بدون شرب الماء! أما بالنسبة للبوتاسيوم يوصى بأكل كمية من الفواكه المطبوخة أكثر بنصف الكمية الموصى بها من الفاكهة الطازجة - مثلاً 3 حبات من البرقوق المطبوخ تعادل حبتان من البرقوق الطازج.

الذرة

الآن هو موسم الذرة حيث تتواجد الذرة في كل ركن من أركان السوق وجوانب الطرق. الذرة من النشويات، لذلك يجب أن تعامل على أنها بديل للخبز. من المهم أن نعرف أن الذرة غنية أيضاً بالبوتاسيوم، وبالتالي يجب التعامل معها كبديل لوجبة الفواكه. وبالإضافة إلى ذلك، فإنها تعد كبديل للخضار لأنها تحتوي على نسبة عالية من الفوسفور



كيف يحبذ أكل الذرة ؟

يجب استشارة اختصاصية التغذية بما يتعلق بتناول الذرة.

كوز ذرة صغير، أو نص كوز ذرة متوسط، أو نصف كأس حب ذرة يعتبر كبديل لوجبة فواكه أو خضار بنسبة البوتاسيوم.

هذه الكمية من الذرة تعادل قطعة خبز (15 غرام من الكربوهيدرات)، ومرض السكري عليكم الانتباه.

إذا كنتم تأكلون الذرة، وخصوصاً بين الوجبات، حافظوا على تناول الأدوية المثبطة للفوسفور (إذا كنتم تتناولون هذه الأدوية).

منتجات الذرة

مناسبة موسم الذرة، هذه فرصة جيدة لفحص كيف يمكن دمج منتجات إضافية المصنوعة من الذرة إلى قائمة الأغذية الملائمة لمرضى غسيل الكلى. لكن المشكلة الرئيسية بمنتجات الذرة الصناعية هي أنها تحتوي على كمية ملح إضافية. استهلاك كمية زائدة من الملح، خصوصاً أيام الصيف الحارة، يزيد من حدة العطش ويجعل من الصعب المحافظة على الحد من الشرب.

حبوب الذرة المجمدة أو المعلبة

يمكن أكل حبوب الذرة الغير موسمية إما مجمدة أو معلبة. تحتوي معظم الذرة المعلبة على كمية سكر وملح إضافية والغير موصى بها. ومع ذلك، تتواجد في السوق ذرة معلبة بدون إضافة سكر وملح، مثلاً لشركة "بري جيل- פרי ג'יל". هو مكتوب بشكل واضح على الرزمة- ابحثوا عنها على الرفوف. عادة لا تحتوي حبوب الذرة المجمدة على كمية ملح إضافية. لكن دائماً افحصوا للتأكد من كمية الصوديوم (الملح) في جدول

التأثير الغذائي: يجب أن يحتوي الذرة بدون إضافة ملح على أقل من 100 ملغم صوديوم لكل 100 غرام.

حساء الذرة الجاهز

حذار!! الحساء الجاهز بكل أنواعه، بما في ذلك الذرة، هو "فخ" الملح. تجنبوا استهلاكه.

رقائق الذرة

لرقائق الذرة مثل "أبروبو- אפרופו"، "تشيتوس- צ'יטוס" أو "دوريتوس- דוריטוס" المصنوعة من الذرة يجب التعامل معها كحساء الذرة، أنظر أعلاه.

الفشار

يعتبر الفشار بديل جيد للمكسرات وللرقائق على أنواعها. لكن النوع الشائع اليوم- هو المغلف بأكياس ويوضع في الميكروويف- وعليه اشكالية وذلك لسببين. الأول، لهذه الأكياس توجد إضافة كمية كبيرة من الملح. والثاني، هو محتواه الكبير، إلا إذا كان لديك العديد ممن يشاركون في أكله، ولكن على الأرجح أن تأكل لوحده أو على الأغلب لوحده كل محتوى الكيس: تقريباً 12 كأس من الفشار. حجم وجبة الموصى بها: 2-3 كؤوس فشار (لحفاظ على كمية معقولة من الفوسفور والكربوهيدرات).

كيف يوصى بأكل الفشار ؟

1. العودة لتحضير الفشار "كما كان من قبل" من حبوب الذرة المجففة في قدر مع الزيت، أو بوعاء خاص ملائم للميكروويف (متوفر في محلات الأدوات المنزلية). بهذه الطريقة يمكن التحكم بكمية الفشار التي تحضرونها، وأيضاً تجنب كمية ملح إضافية، أو على الأقل للتحكم بكمية الملح المضافة.

2. تتواجد اليوم أكياس "مصغرة" من الفشار والتي توضع في الميكروويف. تحتوي هذه الأكياس على كمية أصغر من الفشار، وهي وجبة معقولة لشخص أو إثنين. ابحثوا عنها على الرفوف.

نصيحة 3

عصائر الفواكه الصيفية والنفروكير

لتغيير طعم النفروكير يمكن إضافة الفواكه الصيفية (الطازجة أو المطبوخة) بالخلط مع كأس نفروكير مع القليل من ورق النعنع (5-6). من الممكن إضافة تحلية صناعية سائلة حسب الذوق



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