

التغذية السليمة بالدياليزا -
نفرومور، مؤسسات علاج مرضى الكلى

تحرير طال كمينسكي روزنبرج - اختصاصية تغذية
ترجمة: سهيل سويد

مجلة التغذية

نتبل الطعام

يسبب حرصنا على أن يكون طعامنا خفيف الملوحة إحساساً بأن ما نأكله يفتقد أحياناً كامل طعمه. الاستغناء عن الملح يمكن أن يشكل فرصة لنا للبدء باستغلال كمية التوابل الكبيرة التي تصطف على الرف في مطبخنا والتي كثيراً ما ننساها حين يكون الملح متوفراً. لا تقتصر فائدة التوابل على تحسينها طعم الغذاء فحسب، بل تتعداها نتيجة احتوائها على مواد مختلفة قد تكون مفيدة للصحة، كالمواد المضادة للأكسدة والالتهابات.

سوف نقدم لكم فيما يلي وصفة لشوارما بيتية غنية بالمطيبات والنكهات. بخلاف الشوارما التي نشترىها في الخارج، لا تحتوي هذه الوصفة على كمية كبيرة من الملح والدهون المشبعة. جرّبوها بالبيت! أما إذا بقي لديكم القليل من القرقة أو القرنفل، فيمكنكم رشها على تفاح مخبوز، بروح الأعياد والسنة الجديدة... وكل عام وأنتم بخير!!

الشوارما البيتية

تقوم الوصفة على إعداد شخصي لتوابل الشوارما، دون استعمال التوابل المقتناة. الإعداد الشخصي للتوابل يمكننا من إلغاء الملح من لائحة المكونات لكونه يدخل بكمية فائضة في اللحم الكثير. حتى وإن لم تعدوا هذه الوصفة، قد تكتشفون فيها عدداً من الأفكار لبعض المتبلات التي يمكن إدراجها في طعامكم اليومي. استشيروا اختصاصية تغذية حول التوابل المفضلة عليكم قبل استعمالها.

قائمة التوابل الطويلة التي تضمها الوصفة مأخوذة من المطبخين اليوناني والتركي على حدّ سواء. واضع الوصفة هو درور روزنر وهي منقولة عن موقع الإنترنت «مقسليم»، وقد تم ملائمتها لمتطلبات التغذية للمعالجين بالدياليزا.

المكونات (لثماني وجبات):

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1 ورقة غار | 750 غ. صدر ديك رومي أحمر (أنثى) |
| 1 ملعقة صغيرة بذور الشومر | 1 بصل جاف متوسط، مقطّع |
| 2 ملعقة صغيرة فلفل حار | 5 فصوص ثوم مقطّعة |
| 1 ملعقة صغيرة بذور الكزبرة | 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر |
| نصف ملعقة صغيرة كوركوم | 1 ملعقة صغيرة فلفل إنجليزي |
| 1 ملعقة صغيرة مسحوق الثوم | 1 ملعقة صغيرة هيل |
| 2 ملعقة صغيرة كمون | نصف ملعقة صغيرة قرنفل |
| 1 ملعقة صغيرة تيمين جاف | نصف ملعقة صغيرة جوزة الطيب |
| 1 ملعقة صغيرة أورچانو جاف | نصف ملعقة صغيرة قرقة |
| 4 ملاعق كبيرة زيت الكانولولا | |

اشتروا توابل بكميات صغيرة،
فالتخزين الطويل يضرّ بطعمها.

طريقة الإعداد

نطحن كل التوابل الجافة في مطحنة التوابل/القهوة إلى أن نحصل على خليط متجانس. سوف تكفي هذه الكمية لإعداد الوصفة مرتين إضافيتين. نأخذ ثلثي كمية التوابل ونحفظها في مرطبان، يُستحسن في المجمد (الفریزر)، للحفاظ على مذاقاتها لفترة طويلة. أما الثلث الباقي فسوف نستعمله لإعداد الوجبة.

نقطع بسكين حادة صدر ديك الرومي إلى قطع على شكل رقائق دقيقة، مزيلين كل الأجزاء القاسية والعروق.

نسخن الزيت على فلاة ثقيلة أو على ووك، ونقلي البصل حوالي دقيقتين. نضيف لحم الديك. نقلي المواد ونخلطها لمدة خمس – سبع دقائق حتى تسمّر.

نضيف خلطة التوابل التي أعدناها سلفاً والثوم الطازج المقطّع، ونقلي المواد مع قلبها إلى حين الحصول على شوارما ليّنة بعض الشيء.

يمكن تقديم الوجبة في رغيف من الخبز أو على صحن مع الأرز.

إن كنت ترغب في تمليح الطعام، يستحسن فعل ذلك في نهاية الإعداد فقط، بعدما تكون كل المركبات قد أعطت عصيرها وأصبح بالإمكان تمليحها بكمية أقل.

القيمة الغذائية للوجبة (بدون الأرز أو الخبز):

190 سعرة، 19 غ. بروتين، 3 غ. كربوهيدرات، 11 غ. دهن، 257 ميلليغرام بوتاسيوم، 186 ميلليغرام فوسفور، 269 ميلليغرام صوديوم.

الوصفة تلائم الأشخاص المصابين بالسكري.



نتبل النفروكير أيضا

إن تبقى لديكم بعض القرنفل أو القرفة من خليط الشوارما، يمكنكم إضافة كمية صغيرة منه إلى النفروكير. إن فعلتم، سوف تحصلون على رائحة عطرة رائعة! كما ويمكنكم تجميد النفروكير المتبل في مكعبات الجليد وإخراج أحدها عند الحاجة. أما في الليالي الباردة، فبدل تجميد النفروكير يمكنكم تسخينه بعض الشيء (لا يجوز غليه).



أسئلة طازجة

نمتحن معلوماتنا العامة في الغذاء، ونقضي الوقت مع الدياليزا...

1. أي اللحوم التالية تحتوي على كمية أكبر من البروتينات؟

- البقر
- الدجاج
- الديك الرومي
- السلمك
- كمية البروتين في كل اللحوم المذكورة متساوية

2. الفوسفور الموجود في البيضة معظمه مركّز في:

- الصفار
- البروتين (البياض)
- يحتوي كل من الصفار والبياض على كمية متساوية من الفوسفور
- يفضّل عدم أكل البيض نظراً لكمية الفوسفور الي تحتويها

3. وجدوا لدى موسى كمية عالية من البوتاسيوم في دمه.

أي الفواكه يفضّل أن يخفض من تناولها؟

- التفاح
- الموز
- الإجاص
- الذراق

4. لكي يكون الطعام ذا ملوحة خفيفة، أهم شيء علينا فعله:

- الامتناع عن إضافة الملح إلى الأكل
- استخدام بديل الملح
- التخفيف من تناول المأكولات المعالجة
- نقع الزيتون في الماء قبل أكلها

(2) 4، (3) 4، (1) 1، (0) 1

لتגובות, הערות, שאלות והצעות

ניתן לפנות לסל קמינסקי רזנברג - דיאטנית

kaminskital@hotmail.com