

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

# مجلة التغذية



## أهلاً وسهلاً بالربيع! يوم الكلية العالمي "نوبة الكلية"

إن كنتم ترغبون في رؤية خضراوات خضراء في الصحن تحتوي كمية أقل من البوتاسيوم، جرّبوا البروكولي، فهذا موسمه وهو يحتوي على كمية أقل بكثير من البوتاسيوم. نطهو زهرات البروكولي في مياه مغليّة لمدة 10 دقائق، ثم نصفّيها ونقلبها على النار مع بعض الثوم وزيت الزيتون. جرّبوها!

الكمية التي يوصى بها - 3 ملاعق كبيرة. يُنصح بمراجعة اختصاصية التغذية للتعرف على كمية البروكولي التي يمكن تناولها شخصياً.



### الأكدينيا على الأبواب

موسم الأكدينيا قصير لكنه غني بالفواكه وبالكثير من الأكدينيا. من الجدير ذكره أن الأكدينيا غني بالبوتاسيوم ويجب تحديد تناولها طبقاً لنصيحة اختصاصية التغذية. على سبيل المثال، تحتوي قطعتان من الأكدينيا كمية من البوتاسيوم تعادل ما في تفاحة متوسطة الحجم.

يُحيى اليوم العالمي للكلية للعام الثامن يوم الخميس الثاني من آذار، الذي يحلّ هذه السنة في 14 آذار. يتم التركيز هذه السنة على رفع وعي الطواقم الطبية والجمهور الواسع لحالة الإصابة الكلوية الحادة. الإصابة الكلوية الحادة تسمى كذلك "النوبة الكلوية"، على غرار النوبة القلبية. يوم الكلية العالمي فرصة جيدة لتذكير أفراد العائلة والطواقم الطبية بأهمية الحفاظ على نمط حياة سليم وإجراء الفحوصات الفصلية للمحافظة على الصحة عموماً، وعلى عمل الكلية السليم خصوصاً.

### ماذا يحمل لنا الموسم؟ إنها خضراوات خضراء بحق

مع أننا نأكل الكولورابي والشومر طيلة العام، فإن الربيع هو موسمهما. لعلنا لا نأكلهما كل يوم كالخيار والبندورة، لكن الكثيرين يتناولونهما بأشكال مختلفة. جدير بالإشارة أن هذين النوعين من الخضراوات غنيان جداً بالبوتاسيوم، ويوصى بتناولهما بعد استشارة اختصاصية تغذية. إن كنتم تفضلون تناولهما طازجة، يُنصح بقطعهما إلى شرائح دقيقة ونقعهما حوالي 4 ساعات بمياه فاترة (ليس في الثلاجة) لتقليل كمية البوتاسيوم.



## كعكة القرافة

الوصفة مأخوذة من موقع الوصفات "روطف"

## المنتجات (12 وجبة):

180 غ. زبدة مذوّبة، أو زيت كانولا

3/4 كوب من السكر (إن كنتم تعانون من السكري،

ننصحكم باستبدال السكر بمُحَلٍّ آخر بالكمية نفسها)

## 1 ملعقة صغيرة من خلاصة القانيل

## 2 بیض

## 2 کوب طحین مختمر

## 2 ملعقة صغيرة من القرفة

1/2 كوب حليب

**للکساء:**

1 ملعقة كبيرة من السكر

1 ملعقة كبيرة من القرفة

1 ملعقة كبيرة من الزبدة المذوّبة

### طريقة التحضير:

نخلط جيدا 4/3 كوب من السكر مع 180 غ من الزبدة

الرخوة أو الزيت وخلاصة القانيل. نضيف بيضة ونخفق

جيدا، ثم نضيف البيضة الثانية ونخفق.

نضيف كوبين من الطحين المختمر وملعقتين صغيرتين من القرفة.

نضيف نصف كوب من الحليب ونخلط جيدا حتى نحصل

على خليط متجانس.

نمسح قالباً مستديراً بالزبدة أو بالزيت ونسكب الخليط إلى

داخله. نخضّ القالب ليتساوى الارتفاع على كل مساحته.

نضع القالب في فرن سٌخن في 180 درجة، مدة 45 دقيقة.

نبرّد الكعكة لمدة 15 دقيقة.

نحضر الكساء من ملعقة كبيرة من الزبدة المدوّبة المخلوطة

جيدا مع ملعقة كبيرة من الفرفه واخرى من السكر. نوزع

الكساء باستعمال فرشاه على الجعده الساحة.

ببر، و قدم.

القيم العدائية لقطعه من الكعكة:

الكعبة ملائمة كذلك للبصيح!

نستبدل الطحين المختمر بطحين مختمر كثير للبيصح،

250 ت ا

250 سعرة حرارية، 24 غ. كربوهيدرات، 3 غ. رل، 15 غ. دهون، 51 مللغراما فوسفات، 51 مللغراما

١٥ ح. دھول، ٥١ ميٽر اڌ لوساڪ، ٥١ ميٽر اڌ  
بو تاسو م، ٢٤٠ ميللير اما صو دو م

القمم الغذائية لقطعة من الكعكة مع مُ

208 سعرة، 15 غ كريبه هدرات كل قطعة من الكع

تعاذل من حيث كمية الكربوهيدرات شريحة من الخبز بـ

القيم مشابهة.

# القرفة تضيف الكثير

عُرِفَت القرفة كمطيبّ من قديم الزمان، وهي تستعمل في تحضير الكعك والتّحليات، بل وفي مأكولات اللحم المختلفة. للقرفة طعم خاص، لكنها كذلك ذات فوائد طبية شتى، فهي تعزّز جهاز المناعة، وتقلّل من أضرار السُّمنة في البطن، وتوازن مستويات السّكر وتخفّف من مخاطر أمراض القلب والأمراض الخبيثة. يُنصَح بإضافة ما بين ملعقة إلى ثلاث ملاعق صغيرة من القرفة في اليوم إلى القهوة أو الشاي أو الجبنة أو اليوجورت، أو أي شيء آخر. ملعقة القرفة تكاد تكون خالية من البوتاسيوم والفوسفات (فيها بالتحديد 11 ميللغراما من البوتاسيوم و2- ميليلغرام من الفوسفات)، أي يمكننا إضافتها بكل اطمئنان. أما إذا كنتم من محبّي القرفة، فما نحن نقدم لكم وصفة لكعكة:

# القرفة في النفروكير

مذاق القرفة المتميّز ينسجم تماما مع النفروكير.  
اضيفوا ملعقة صغيرة من القرفة  
إلى النفروكير لتحصلوا على  
طعم أغنى وعلى المزيد من  
الصحة أيضا!



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