

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

مجلة التغذية

خضرة في العينين وخضرة في الطبق

سلطة الخس بصلصة خل الميبل

تقوم الصلصة على وصفة نشرتها نيرا روسو في ملحق «شيفعا يميم» الصادر عن ידיעות أحرونوت

المكونات (6 وجبات)

20 ورقة خس مشطوفة ومقطعة

مكونات الصلصة

ثلث كوب خل

3 ملاعق كبيرة سايروب الميبل

1 ملعقة كبيرة خردل

1 فص ثوم مهروس

قيراط من الفلفل الأسود

نصف كوب زيت زيتون

طريقة التحضير

نخلط كل مواد الصلصة ما عدا الزيت. نضيف ونخلط الزيت بالتدريج، ثم نوزع الصلصة على أوراق الخس ونخلطها جيدا.

قيمة الوجبة الغذائية

169 سعرة حرارية، 6.6 غرام كربوهيدرات، 0.6 غرام بروتين، 15 غراما دهون، 17 ميلليغراما فوسفات، 153 ميلليغراما بوتاسيوم، 37 ميلليغراما صوديوم.

تصلح الوصفة لمرضى السكري كذلك، علماً بأن كل وجبة من هذه السلطة تشكّل بديلاً عن نصف قطعة من الخبز.

الشتاء صار هنا، ومعه تنفتح المناظر الخضراء. لنغتنم هذه المناسبة كي نضيف إلى طبقنا شيئاً من اللون الأخضر مع الخسّ والأشطاء ونباتات الموسم البرية. سوف ننقل بعدئذٍ إلى أسئلة اختبار المعلومات، ثم ننهي مع النفروكير وإضافة مدهشة.

أحلى من القيقب - سايروب الميبل

سايروب الميبل مُحلّل ذو طعم ونكهة خاصين يُستخرج من نُسغ شجرة القيقب (الإسفندان). تنمو غالبية أشجار القيقب في الولايات المتحدة وكندا، ومن هناك يشقّ السايروب طريقه إلى منازلنا.

الفوسفات والپوتاسيوم محتويان بكمية غير كبيرة في سايروب الميبل، أي أن بالإمكان إدراجه في قائمة الغذاء الملائمة للأشخاص المعالجين بالدياليزا. تحتوي كل ملعقة كبيرة من السايروب على 36 ميلليغراما من الپوتاسيوم، و-12 غراما من الكربوهيدرات (السكر)، و-47 سعرة حرارية. لكن بسبب السكر الذي يحتويه، يجب أن يحترس المصابون بالسكري في تناوله.

من المؤلف استعمال الميبل كمضاف إلى المأكولات، كالفرنش توست، والپانكيك ولفائف (بلينشس) الجبن. يمكن كذلك إضافة بعض القطرات منه على البوجورت أو العصيدة بهدف تنويع مذاقاتهما، أو على الشاي لتحليته. ننصح بإضافته إلى صلصة سلطة الخس، لتحصلوا على سلطة ذات عطر خاص، خفيفة بالفوسفات والپوتاسيوم والملح، لكن غنية بمذاقها الطيب! يمكن أن تشكّل صلصة كهذه بديلاً عن الصلصات القائمة على العصير المليء بالپوتاسيوم، كعصير الليمون والبرتقال.

نفرو - ميبل

جربوا تنويع مذاق النفروكير بإضافة بعض قطرات سايروب الميبل، فتضيفوا إليه مذاقاً ونكهة، دون أن يسبّب ذلك زيادة تُذكر بالفوسفور والپوتاسيوم!



الأشطاء

إذا بقي بعض الصلصة ولم يبقَ شيء من الخس، يمكن إضافة الصلصة إلى سلطة تقوم على الأشطاء (نقّطيم). الأشطاء، ولا سيما أشطاء الألفلافا التي يمكن إيجادها في كل سوپر ماركت، تصلح تماماً للقائمة الغذائية للمعالجين بالدياليزا، علماً بأن كوباً مليئاً بالأشطاء يحتوي على 40 ميللغم فقط من البوتاسيوم. أما أشطاء الفاصوليا الطويلة (الأشطاء الصينية) فهي غنية أكثر بالبوتاسيوم، فكوب واحد منها يحتوي على 150 ميللغم منه. يمكن إضافة الأشطاء إلى السلطات والسندويشات والمأكولات المقلّبة ولفائف أوراق الأرز أو الإبرول المحشّية، ويضيفها البعض إلى العجة. تحتوي الأشطاء على كمية كبيرة من العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم كثيراً. كان محبّو الأغذية الصحية أكثر مستهلكي الأشطار في الماضي. أما اليوم، وبفضل اتّساع الطلب على الطعام النباتي والطبيعي، فقد صارت هذه في متناول الجميع. تعالوا انضموا أنتم أيضاً إلى هذه الصرخة الصحية!

العلت

تملاً النباتات البرية في فصل الشتاء الجبال والمناطق المكشوفة. بعض هذه النباتات تشكّل جزءاً أساسياً من مأكولات المواطنين العرب في إسرائيل. كان أهل الصحة في الماضي ينصحون المعالجين بالدياليزا بتفادي تناول هذه الأوراق جرّاء كثرة البوتاسيوم فيها. في شتاء العام المنصرم أُجري في نفرومور شفاعمرو بحث أكّدت نتائجه احتواء هذه النباتات على نسبة عالية من البوتاسيوم. أما العلت، وبسبب تحضيره بالماء ثم عصره، فقد تبين أن كمية البوتاسيوم فيه معقولة إذا ما أعدناه بالطريقة المذكورة. تحتوي وجبة من 6 ملاعق كبيرة (كوب) من العلت على حوالي 200 ميللغم من البوتاسيوم، ويمكن أن تكون وجبة خضراوات بديلة في قائمة الطعام اليومية.



أسئلة معلومات عامة

اكتبوا معلوماتكم، وسّعوا معارفكم في التغذية، واقدّوا وقتكم بالدياليزا مع أسئلة بتأثير المناخ الشتوي...

1. أي الجمل التالية غير صحيح؟

- أ. الفراولة (التوت الأرضي) غنية جداً بالبوتاسيوم ويفضّل الامتناع عن استهلاكها.
- ب. الحلاوة غنية بالفوسفور. فإذا أكلناها يُستحسن أن نتناولها مع مواد مقبّدة للفوسفور.
- ج. الكريمة يحتوي على نسبة ضئيلة من البوتاسيوم والفوسفور ويمكن تناوله إن رغبتنا أن نأكل شيئاً حلو المذاق.
- د. الكستناء غنية جداً بالبوتاسيوم: 2-3 منها تستبدل وجبة من الفاكهة.

2. أي الإجابات غير صحيح؟ حين نأكل الحساء:

- أ. يفضل أن نأكل محتوياته أكثر ونقلّل من تناول سوائله.
- ب. يفضل أن نحتسي سوائله أكثر من محتوياته.
- ج. يُنصح بإضافة الشعيرية أو الأرز أو بيضة لجعله أكثر لزوجة.
- د. يُستحسن تناول حساء الخضراوات عن حساء البقول أو الطماطم. يفضل استبدال الماء بعد عملية الغلي الأولى، كما ويُنصح بقطع الخضراوات إلى قطع صغيرة قدر الإمكان.

(٢٠) ح (١) I: ١٢٤٢٢٢

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