

مجلة التغذية

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

السلطات

مع حلول الربيع والصيف، نشعر بالرغبة في إدخال المأكولات الباردة والخفيفة إلى قائمة طعامنا. السلطة أكلة تُنْعَش كل طبق. لكن السؤال الذي يتبادر إلى الأذهان: ما هي السلطات التي يمكن إدراجها في قائمة الطعام الملائم للمعالجين بالدياليزا؟ تتميز الخضراوات باحتوائها على نسبة عالية من البوتاسيوم، وهو معدن يجب تقييد استهلاكه في معظم الحالات التي تشهد الكلى فيها قصوراً بأدائها. مع ذلك، فهناك بين الخضراوات أنواع غنية أقل من غيرها بالبوتاسيوم، ومن المهم إدراجها، حتى ولو بكميات قليلة. فللخضراوات تركيبة غذائية غنية وميزات صحية عديدة. أحد العناصر الهامة التي تحتويها الخضراوات هو الألياف الغذائية التي تتمثل إحدى فوائدها في منعها الإمساك، وهو ظاهرة منتشرة بين المعالجين بالدياليزا. إلى ذلك، فإن إضافة الصلصة التي تحتوي على عنصر دهني، كزيت الزيتون أو المايونيز، من شأنها المساعدة في تنظيم الخروج.

يتحدد نوع الخضراوات وكميتها في قائمة الطعام اليومية باستشارة اختصاصية غذائية، مع مراعاة رغبة المستهلك ونتائج فحص دم. فيما يلي نورد عددا من المبادئ العامة في مجال السلطات.

أي الخضراوات تناسب السلطات أكثر من غيرها؟

الخضراوات التي تحتوي على نسبة بوتاسيوم منخفضة والتي يمكن إدراجها في السلطة الطازجة أو المطهية هي: الملفوف الأبيض والأحمر، الخس، الخيار، الفلفل، الباذنجان، الكوسا، الكراث، الفاصوليا الخضراء أو الصفراء، البصل الأبيض والأخضر، والثوم.

ما هي كمية السلطة التي يمكن تناولها؟

يجب التقليل من استهلاك السلطة حتى وإن كانت الخضراوات التي تكونها تحتوي على نسبة بوتاسيوم منخفضة. عادة ما تعادل كمية السلطة التي يمكن تناولها حوالي ٣ ملاعق كبيرة (نصف فنجان)، حوالي مرتين باليوم. يجب استشارة اختصاصية التغذية في موضوع الكمية الشخصية الملائمة.

وماذا عن الطماطم؟

الطماطم جزء لا يتجزأ من مكونات السلطات التي نتناولها في بلادنا. تنتمي الطماطم إلى الخضراوات الأغنى بالبوتاسيوم، لذلك، ينبغي التقليل عادة من استعمالها. يمكن في معظم الحالات إضافة نحو نصف بندورة صغيرة إلى سلطة الخضراوات، لكن من المهم جدا التقليل من تناول السلطات التي تغطي الطماطم فيها، كالملبوخة أو السلطة التركية.

هل يمكن استعمال نبات التتبيل؟

نبات التتبيل، كالبقونس والشومر الأخضر والنعناع يثري المذاق والنكهة، ومن المؤلف إضافة لمختلف السلطات. هذه الأوراق غنية بالبوتاسيوم، لكن إن لم نبالغ باستعمالها، واستكفينا بإضافة ساق أو ساقين فقط لكل وجبة سلطة، نحصل على كمية معقولة. تجدر الإشارة إلى أن السلطات التي تحتوي على كمية كبيرة من نباتات التتبيل، كالتبولة مثلا، تُحبَّذ أقل.





הנפרוקאר الصيفي

انتعشوا مع النפרוקאר! حاولوا أن تجمدوا النפרוקאר في قالب لمكعبات الجليد، وإن رغبتكم، ضعوا مكعباً في الفم. إن شتمت تنويع المذاق، يمكنكم أن تضيفوا للنפרוקאר ملعقة صغيرة من مسحوق النسكافيه، أو ملعقة صغيرة إلى ملعقتين صغيرتين من أي خلاصة تفضلونها (للمصابين بالسكري، يُنصح بخلاصة الدايت). من شأن هذا المساعدة في تخفيف الشعور بالظمأ.

الصلصات البيتية

يمكن تحضير الصلصات البيتية على أساس الليمون و/أو الخل، وزيت الزيتون أو الكانولا والتوابل، كالفلفل الأسود والخردل. أما الصلصات المقتناة، بمختلف أصنافها، فهي أقل جودة نتيجة نسبة الملح العالية التي تحتويها.

فيما يلي وصفة لصلصة فينيچريت رائعة ومناسبة للمعالجين بالدياليزا من ابتكار «الشيف الصحي» سَچي شقار تس. تصلح هذه الصلصة خصيصاً لسلطة الملفوف أو الخس:

صلصة الفينيچريت

المقادير (١٠ وجبات)

ربع كوب من الخل
نصف كوب من زيت الزيتون أو الكانولا
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ملعقتان كبيرتان من العسل (أو ملعقتان كبيرتان من مسحوق مُحلّ اصطناعي، أو ٤ قطرة محلّ اصطناعي سائل)
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل (أو نصف ملعقة صغيرة من الخردل)
فصان ثوم مهروس

طريقة التحضير:

نخلط كل المكونات معاً. نحفظ بالخليط بالثلاجة في مرطبان مغلق بإحكام. إذا لاحظنا انفصال الصلصة إلى طبقتين، نخضّ المرطبان جيداً إلى حين تتحد الطبقتان من جديد. نضيف إلى السلطة حسب الرغبة.

القيم الغذائية للوجبة الواحدة (٢ ملعقة كبيرة):

١٤٠ سعرة حرارية، ٠ جرام بروتين، ١ جرام كربوهيدرات، ١٥ جرام دهون، ١٣ ميليچراما پوتاسيوم، ٤ ميليچرامات فوسفور، ١ ميليچرام صوديوم.

تناسب هذه الصلصة المصابين بالسكري (لا سيما الصيغة التي تستعمل المحلّي الاصطناعي).

السلطة ليست خضراوات فقط!

بالإمكان إضافة مكونات أخرى إلى السلطة ما عدا الخضراوات، ما يمكن أن يحولها في الأيام الحارة إلى وجبة كاملة وخفيفة. من بين هذه المكونات: التونة، البيضة المسلوقة، الجبن، قطع الدجاج أو اللحم، البَسْتَرْمَه المقطّعة، الپاستا، الأرز، مكعبات الخبز المحمصّ البיתי. استشيروا اختصاصية التغذية حول الإضافة التي تفضلونها.

أي التوابل يمكن إضافتها إلى السلطة؟

المايونيز – هل يستحق المجازفة؟

كثيراً ما يستعمل المايونيز لتتبيل السلطات. هل يسمح للمعالجين بالدياليزا بتناول المايونيز؟

المركّب الأساسي في المايونيز هو الزيت النباتي. يحتوي الزيت على كمية منخفضة من البوتاسيوم والفوسفات، لذلك فإن المايونيز بحد ذاته لا يحتوي على هذين العنصرين بنسبة عالية. بعض أنواع المايونيز، لا سيما مايونيز الحمية، يحتوي على مضافات الفوسفات. لذلك، حريّ، قدر المستطاع استعمال تلك الأنواع التي لا تحتوي عليها، والحرص دائماً على تناول مقبّلات الفوسفور مع الوجبة (مقبّلات الفوسفور دواءً يعطى بتعليمات من الطبيب). يحتوي المايونيز على كمية غير قليلة من الملح (الصوديوم). لذلك، يجب عدم إضافة الملح عند استخدام المايونيز.

المايونيز المصنوع في البيت

يُعدّ البعض المايونيز في المنزل. تكمن ميزة المايونيز البיתי الرئيسية في ضبط كمية الملح وغياب مضافات الفوسفات الاصطناعية. في المقابل، يحتوي المايونيز البיתי على بيض طازج لم يخضع للتعقيم، أي أنه قد يحتوي على جراثيم خطيرة. كما وقد يتلف المايونيز البיתי بسرعة. من هنا، فإن المايونيز المقتنى يتمتع بميزة أكبر.



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