المعمل السابع

تخطيط وجبة غذائية غنية بالألياف الغذائية

Planning a high Fiber Diet

الهدف من الدرس

- ✓ التعرف على الألياف , وأنواعها ومصادرها.
- ✓ تخطيط وجبة غذائية غنية بالألياف .
- ✓ تخطيط وجبات غذائية بكميات محددة من الألياف .

مخرجات الدرس :

بنهاية الدرس تكون لدى الطالبة :

- ✓ القدرة على تخطيط وجبات غذائية غنية أو محددة الكمية من الألياف الغذائية.
- ✓ القدرة على معرفة محتويات الأطعمة المختلفة من الألياف الغذائية.
- ✓ القدرة على تحديد أنواع الألياف ومصادرها الغذائية.

محتوى الدرس

مصادر الألياف الغذائية

- ✓ الألياف الذائبة في الماء : منتجات الحبوب الكاملة (مثل الشوفان والشعير والنخالة)، الفواكه مثل التفاح والحمضيات, والبقوليات, والحبوب والقشور، والخضروات.
- ✓ الألياف غير الذائبة في الماء : الأرز البني, والفواكه, والبقوليات, والخضروات(مثل الكرنب والجزر), ودقيق القمح، والحبوب الكاملة.
- ✓ السليولوز: يوجد في الخضروات والفواكه و البقول.
- ✓ الهيميسليولوز: يوجد في نخالة الحبوب.
- ✓ البكتين: يوجد في الخضروات والفواكه - خاصة التفاح والحمضيات- .
- ✓ الصمغ والمايسلينج: مثل الصمغ العربي و الإجار.
- ✓ اللجنين: يوجد في بعض أجزاء الخضروات مثل الجزر، والبذور الصغيرة في الفواكه مثل الفراولة.

- ✓ النشا المقاوم : يوجد في البقول الكاملة والبطاطس النيئة والموز غير الناضج .

ماهي الكمية التي نحتاجها من الألياف الغذائية

- ✓ أوصت FDA (Food and Drug Administration) بأن القيمة اليومية للألياف هي: 25جم/2000سعر حراري.
- ✓ أوصت WHO (World Health Org.) بأن لا يزيد المتناول عن 40جم / اليوم .

أغنى المصادر الغذائية الغنية بالألياف

1-الفول المجفف، البازلاء، اللوبياء، وبقول أخرى.

2- حبوب الإفطار الجاهزة الكاملة بالنخالة.

3- الفواكه المجففة، والأفضل التمر والمشمش والتين.

4- الفراولة والتوت الأسود والأحمر.

5- الذرة الحلوة.

6- القمح الكامل ومنتجات الحبوب الكاملة (الشوفان والحنطة السوداء ، وجبات الذرة كلها غنية بالألياف، الخبزالأسمر، المكرونات السمراء، البيتزا، والمفن المصنوع من دقيق الحنطة السوداء).

7- البروكولي (غني جداً بالألياف).

8- البطاطس المخبوزة بالقشرة (القشرة هي التي تحتوي على أفضل جزء من الألياف).

9- البطاطس المهروسة والمسلوقة جيدة أيضا، لكن ليس المقلية لاحتوائها على نسبة دهون عالية .

10- الكمثرى والتفاح تؤكل قشرتهما وهما غنيتان بالبكتين.

11- الزبيب والبرقوق ليسا مثل الفواكه المجففة لكنهما ذوا قيمة.

12- الخضروات الخضراء.

13- المكسرات مثل اللوز والمكسرات البرازيلية والفول السوداني.

14- الموز.

15- الجزر.

16- جوز الهند.

17- الكرنب الصغير.

طريقة تخطيط الوجبة الغذائية الغنية بالألياف الغذائية

- ✓ التعرف على الحالة الصحية والعادات الغذائية للشخص المراد تخطيط الوجبة له .
- ✓ تقدير السعرات التي يحتاجها الشخص و حساب كمية عناصر الطاقة بالجرام.
- ✓ تحديد الأطعمة التي يحتاجها الشخص من المجموعات الغذائية المختلفة باستخدام الهرم الغذائي.
- ✓ استخدام الأطعمة الغنية بالألياف عند تصميم الوجبات.
- ✓ توزيع الأطعمة على الوجبات الثلاث الرئيسة والوجبات الخفيفة .

تطبيق(1)

احسبي محتوى الوجبة التالية من الألياف الغذائية باستخدام الجداول المرفقة في الملحقات.

<u>الإفطار:</u>

- ✓ 1/2كوب حليب كامل الدسم.
- ✓ بيضة مقلية (50) جم بملعقة شاي واحدة زبدة.
- ✓ 1/4كوب من الخضروات الورقية (خس).
- ✓ شريحتا توست أسمر.
- ✓ تفاحة .

الأطعمة	مقدار وحدة التقديم (الحصة)	كمية الألياف الغذائية بالجرام في الحصة الواحدة	الكمية المتناولة من الطعام	الكمية المتناولة من الألياف بالجرام
حليب كامل الدسم	كوب (240) مل		1/2كوب	
بيض مقلي	حبة واحدة		حبة واحدة	
خضروات ورقية (خس).	كوب		1/4 كوب	
توست أسمر	شريحة		شريحتان	
تفاحة بالقشر	حبة متوسطة		حبة متوسطة	
مجموع جرامات الألياف المتناولة في الوجبة				

تطبيق(2)

صممي وجبة خفيفة بين الوجبات تعطي (5) جم أليافاً غذائية.

الأطعمة	الكمية المتناولة من الطعام	الكمية المتناولة من الألياف بالجرام
مجموع جرامات الألياف المتناولة في الوجبة		

الواجب

1) احسبي محتوى الوجبة التالية من الألياف باستخدام الجداول المرفقة في الملحقات .

وجبة غداء مكونة من :

محتويات الوجبة	محتوى كل صنف من الألياف
كوب فاصوليا خضراء (200) جم	
طبق صغير سلطة خضراء (50) جم	
لحم(60جم)	
طبق أرز (200) جم	
كوب عصير برتقال	
المجمـــــــــوع	

ب) كيف يمكن تعديل الوجبة لزيادة كمية الألياف المتناولة بها(لتحوي(15) جم أليافاً).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....