المعمل التاسع

تخطيط وجبة للنباتيين

Planning Vegetarian Diet

محتوى الدرس

الأمور التي يجب مراعاتها عند تخطيط وجبة للنباتيين

1- عند تصميم وجبة غذائية متكاملة فلابد من تقييمها بعد ذلك للتأكد من احتوائها على جميع العناصر الغذائية والسعرات الحرارية التي يحتاجها النباتي بحيث يمكن معالجة النقص في السعرات.

2- من المهم حصول النباتي على احتياجه من الكالسيوم من مصادر لا تحتوي على حمض الأوكساليك مثل (حليب فول الصويا المدعم، خضار درنية لا تحتوي على الأوكساليك كالبنجر والسبانخ، البروكلي والبامية واللوز والسمسم).

3- الابتعاد عن المصادر الغنية بالفيتك مثل الحبوب الكاملة.

4- الحذر عند تخطيط الوجبة، بحيث يجب أن تشمل مجموعات مختلفة وواسعة من الأغذية (أي تنوع الأطعمة لأخذ العناصر الغذائية اللازمة والحفاظ على صحة وسلامة الجسم).

5- تدعيم الوجبات بكميات من الفيتامينات والمعادن (فقط للنباتيين الصرفيين).

6- لا بد ان تحتوي الوجبة على البقول والمكسرات والحبوب والبذور.

7- مزج أنواع من الأغذية النباتية لإحداث تكامل البروتين.

8- زيادة فيتامين (ج) والأطعمة الغنية به عند تخطيط الوجبة.

9- الإكثار من الأغذية الغنية بالزنك مثل: الحبوب الكاملة والبقول والفول السوداني وزبدة الفول السوداني.

10- إن المصدر الأساسي لفيتامين(ب12) هو منتجات اللحوم مثل البيض والحليب وقد تبين أن هناك مصادر أخرى غنية بهذا الفيتامين مثل: بعض الطحالب وكذلك منتجات فول الصويا المتخمرة (التماري والتيمب والميسو و حليب فول الصويا المدعم) وبعض حبوب الإفطار وبعض أنواع الخميرة والهمبورجر المصنوع من فول الصويا، والفيتامين في هذه المنتجات يكون في صورة صعبة الامتصاص (لأنه يكون في صوره غير نشطة). كما و يمكن تناول مكملات غنية بالفيتامين حيث يمتص الجسم الفيتامين في الصوره الصناعية بشكل افضل.

11- إن الفيتامينات المكملة يحتاجها النباتيون الصرفيون فضلاً عن أي فئة أخرى من النباتيين في حدود (600) ملجم/اليوم كالسيوم، و (2.4) ميكروجرام/اليوم من فيتامين (ب12) و (200) وحدة دولية/ اليوم من فيتامين (د).

12- لابد من احتواء الوجبات على مصادر لفيتامين (ب12، د، ب2) وأملاح الزنك والحديد.

13- يمكن إضافة حليب فول الصويا المجفف المستخدم للرضع عند الطبخ لزيادة القيمة الغذائية للوجبة .

الأحماض الأمينية الغنية والناقصة في بعض الأغذية

الأغذية	الأحماض الأمينية المتوفرة	الأحماض الأمينية الناقصة
البقول بصفه عامة	اللايسين	الميثيونين والسيستين
الخضروات الورقية		الميثيونين
الحبوب	الميثيونين والسيستين	اللايسين، وفي البعض الثريونين كذلك (الشوفان) أما القمح الكامل(اللايسين والتربتوفان)
البذور	الميثيونين	اللايسين
المكسرات	—	اللايسين الأيزوليوسين
الذرة	—	اللايسين والتربتوفان

بعض الأطعمة التي يمكن خلط اثنين أو أكثر منها للحصول على بروتين ذي جودة عالية

الحبوب	البقول	المكسرات والبذور	الخضروات
الشوفان	الفول السوداني وزبدته	الكاجو	البروكلي
الأرز	فول الصويا ومنتجاته	السمسم	الكرنب
الشعير	الفاصوليا الحمراء	عين الجمل	الفلفل الرومي
الخبز الكامل	الفاصوليا البيضاء	اللوز	السبانخ
المكرونة	اللوبيا	الفستق	الكوسة
	العدس – الفول - الحمص	البندق	

مثال للخلط: حساء بازلاء وخبز أو كشري(عدس وأرز) أو طعميه أو سلطة بقول+ذرة.

ملحوظة: تعد الخضروات هنا فقيرة في البروتين ولكن تستخدم لإكمال الوجبة من حيث محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

تطبيق (1)

أ- قومي بتكوين وجبة غذاء لنباتي صرف. بحيث تقومين بخلط نوعين أو أكثر من الأطعمة النباتية (بروتين ذو جودة منخفضة) لتكوين وجبة غنية بالبروتين ذو الجودة العالية ، مع توضيح الأحماض الأمينية المتوفرة و الناقصة في كل نوع من الأطعمة و كيف تم تعويضها .