غذاء قليل الدهون لصحة جيدة

يُعطى مثل هذا الغذاء ويقدم للشخص الذي أصابه إسهال شديد، ومن الصعوبة أن يكون مثل هذا الغذاء يحتوي على كافة العناصر الغذائية، لذا يُستعمل لمدة قصيرة لا تزيد عن يوم أو يومين فقط ثم يعود إلى الغذاء الاعتيادي.

2000 سعرة

90 غرام بروتين

290 غرام كربوهيدرات

25-30 غرام دهن

يتكوّن معظم هذا الغذاء من الخضراوات المتوفرة والمطبوخة ومن غير دهن أو زيت، عادة تسلق بالماء ولمدة كافية، ثم استعمال ماء السلق في عمل الشوربة، وإعطاء الشخص الفواكه بأنواعها وحسب توفرها، ما عدا نوعاً واحداً غنياً بالدهن ألا وهو (Avocado – pear)، والمفيد أنّ هذا النوع لا يتوفر في العراق والدول العربية، بل في إنكلترا وغيرها من الدول الأوربية، ثم استعمال الأرز المسلوق أو طحين الأرز، والبطاطا المشوية أو المسلوقة والمكرونة المطبوخة مع الخضراوات، وأنواع السمك (عدا الجري) فهو غني بالمواد الدهنية، وأنواع الخبز والصمون الأبيض (بدون نخالة) ثم الحليب المنزوع منه الدهون والجلي بأنواعه وألوانه والكيك الإسفنجي وأنواع الشوربات المطبوخة بماء سلق اللحم بدون دهون أو الدجاج أو الخضراوات، وعدم استعمال الدهون أثناء الطبخ، والامتناع عن استعمال المايونيز في تحضير الوجبات، ويفضل استعمال قليل من الدهون معظمهُ من زيت الزيتون وكذلك أنواع الأجبان.

وفي بعض الحالات والحاجة المرضية موجودة، ممكن استعمال غذاء يومي خالٍ من الدهن (أي من دون (30) غرام زيت زيتون) وهذا ممكن وذلك باتباع الغذاء أعلاه القليل الدهن مع أخذ الحيطة بنزع الدهن

من ماء سلق اللحم واستعمال السلق من دون زيت والشوي بالفرن كالبطاطا، والعصائر للفواكه المتنوعة ما عدا المعلبة، والحليب المنزوع منه الدهن، وأنواع الأجبان، والشاي، والقهوة حسب الرغبة، ويمكن استعمال مثل هذا الغذاء للشخص الذي لديه كوليستيرول عالٍ وإليك مثالاً:

غذاء يومي يمد الجسم بما يعادل 200 سعرة، 250-300 غرام من الكربوهيدرات و30-35 غرام دهن وأخيراً 90-100 غرام بروتين:

الفطور:

بيضة واحدة مسلوقة.

كوب عصير برتقال.

كوب حليب منزوع منه الدهن.

كوب شاي أو قهوة مع السكر.

كورن فليكس مع الحليب والسكر.

الغذاء:

50-70 غم من اللحم منزوع الدهن أو السمك المشوي.

2 بطاطا مسلوقة أو نصف كوب رز مطبوخ.

خضراوات مطبوخة ومتنوعة بملعقة زيت الزيتون.

سلاطة متنوعة بالخل والزيت.

2 قطعة توست أو نصف صمونة.

قطعة فاكهة واحدة.

العشاء:

50 غرام من السمك أو اللسان المسلوق.

نصف كوب أرز مسلوق.

كوب خضراوات مطبوخة متنوعة.

نصف صمونة.

قطعة فاكهة واحدة.

قبل النوم:

كوب شاي مع الحليب منزوع الدهن.

الكاتبة: د. جيّدة عبد الحميد

المصدر: كتاب مفتاح الصحّة والسعادة/ فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية