

غذاء محدود بعنصر الكالسيوم



يستعمل مثل هذا الغذاء في حالات خاصة فمثلاً عند زيادة فيتامين D في الجسم أو زيادة نسبة الكالسيوم قد ينتج عن الحالة تسمم، حيث أن الغذاء المذكور أدناه يحتوي على القليل من العنصر الغذائي الكالسيوم وكذلك الفوسفور والمغنيسيوم وكذلك مجموعة فيتامينات Complex-B وعندما يكون الشخص مصاباً بالحصى في جهازه البولي سواءً الحالب أو المثانة، فلا ينصح باستعمال هذا الغذاء لأنه لا جدوى منه!

ويجب أن نذكر في هذه الحالة أن الماء المستعمل في الطبخ والشرب كذلك يجب أن يكون ماء مقطراً خالياً من الكالسيوم.

يجهز الغذاء من:

200-250 غم CHO

50-60 غرام بروتين

100-110 غرام دهن

2000-2100 سعرة

110-120 ملغرام Ca

700-710 ملغم Ph

الفطور:

نصف كوب عصير برتقال

2 قطعة توست مع قليل من الزبدة أو القمير = ملعقة كوب

كوب قهوة أو شاي بالسكر

الغذاء:

قطعة لحم غنم أو بقر مسلوقة، 2 قطعة بطاطا مسلوقة صغيرة الحجم، 1 قطعة طماطم، كوب شاي مع السكر.

العشاء:

قطعة من لحم الغنم مسلوقة أو دجاج، نصف كوب من الأرز المسلوق نصف كوب من الخضراوات المسلوقة.

موزة واحدة أو كوب رقي أو خوخة واحدة.

كوب شاي مع السكر، قطعة توست أو نصف صمونة.

جدول يبين ما تحتويه الأغذية من Ca

التفاح

7

الشوندر

14

الموز

8

الجزر

35

المشمش

8

القرنبيط

20

العنب

15

الذرة

3

البرتقال

12

الباذنجان

11

لحم البقر

12

الخس

20

لحم الغنم

12

الخيار

17

الدجاج

12

الفجل

25

البطاطا

9

الطماطم

20

الأرز

10

السلق

40

النودلز

10

اللهاية

45

المكرونة

11

الكاتبة: جيدة عبدالحميد

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

