

تثقيف المرضى ومقدمي الرعاية الصحية

دليل الأكل لحميات الأطعمة المهروسة وغير الصلبة

تشرح هذه المعلومات الأطعمة التي يُمكنك تناولها عند اتباعك لحمية أطعمة مهروسة أو غير صلبة، حيث تحتوي على الخطوات التي يُمكنك اتباعها للتأكد من أنك تتغذى تغذية صحيحة وجيدة حتى إذا كنت تعاني من مشاكل في المضغ أو البلع. إن تناول الجيد للطعام كجزء من طريقة حياة صحية يُمكن أن يُساعد على تقوية جسمك وتحسين صحتك وعافيتك بصفة عامة. كما توجد أيضاً نماذج لقوائم الأطعمة والوصفات الغذائية.

تمتاز الأطعمة المهروسة وغير الصلبة المعدّة للحميات الغذائية اللينة بأن قوامها أكثر ليئناً من الأطعمة العادية، وهي بذلك تتطلب قليلاً من المضغ أو يمكن بلعها دون مضغ على الإطلاق. قد تحتاج لاتباع حمية الأطعمة اللينة المهروسة وغير الصلبة في الحالات التالية:

- المعاناة من مشاكل عند محاولة المضغ أو البلع.

- إجراء جراحة في الفم.

- المعاناة من قلة الحركة أو فقدان الإحساس في أجزاء من الفم كالشفيتين أو اللسان.

تحتوي حمية الأطعمة المهروسة على أطعمة لا تحتاج إلى مضغ مثل البطاطا المهروسة وحلوى البودينغ. أما الأطعمة الأخرى فيمكن مزجها أو تصفيتها حتى تتحوّل إلى القوام المناسب. يمكن إضافة السوائل مثل الحساء أو الحليب أو العصير أو الماء إلى الأطعمة حتى يصبح قوامها مناسباً.

تتكون حمية الأطعمة غير الصلبة من الأطعمة التي تحتاج إلى مضغ أقل من الأطعمة المستخدمة في الحمية العادية. يستطيع الأشخاص الذين يتبعون هذه الحمية تحمل أطعمة متنوعة القوام. وتندرج في هذه القائمة الأطعمة المقطعة والمطحونة والمهروسة، بالإضافة إلى الأطعمة التي تتفتت وتقطع بسهولة دون الحاجة لاستعمال السكين.

عليك الاتصال بطبيبك أو اختصاصي الكلام أو البلع إذا كنت تُعاني من أي من الأعراض أو العلامات الآتية أثناء البلع أو بعده:

- السعال

- تعلق أجزاء من الطعام في الحلق أو الفم

- مشاكل تنفسية

- رطوبة الصوت أو زيادة البلغم

- عدوى الرئة (الالتهاب الرئوي)

إذا لم تكن تعرف الحمية المناسبة لك، أو كان لديك أية أسئلة، فتحدث إلى طبيبك أو اختصاصي الكلام أو البلع الخاص بك، كما يُمكنك أيضاً التحدث إلى أحد اختصاصي التغذية بإدارة الأغذية والتغذية من خلال الاتصال على الرقم 639-7071 (212).

المحافظة على الوزن أو زيادته

إن حاجتك من السعرات الحرارية هي عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها يومياً للحفاظ على وزنك، وعليه فإن تناول عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك قد يُساعدك على تلافي فقدان الوزن. يُمكنك زيادة عدد السعرات الحرارية إذا كنت تريد زيادة وزنك.

لكل شخص حاجات مختلفة من السعرات الحرارية، ويتوقف ذلك على عدة عوامل هي:

- العمر

- الجنس

- الطول والوزن

- مستوى النشاط البدني

يحتاج كبار السن أو قلبي النشاط إلى سعرات حرارية قليلة بصفة عامة. يستطيع طبيبك واختصاصي التغذية مساعدتك في معرفة حاجتك من السعرات

الحرارية، علماً بأن أسهل طريقة لمعرفة ما إذا كنت تتناول طعاماً كافياً هي مراقبة وزنك. حاول أن تزن نفسك مرتين أسبوعياً. فإذا كنت تفقد من وزنك فاكتمب قائمة بكل الأطعمة التي تتناولها. كرر هذه العملية لبضعة أيام ثم اطلب من اختصاصي التغذية مراجعتها لمعرفة السعرات الحرارية التي تحتاج إلى إضافتها. إذا كنت تتناول أقل من المعتاد أو تخسر وزنك، يُرجى الاتصال باختصاصي التغذية الخاص بك.

دليل التغذية الجيدة

تناول الأطعمة التي تحتوي على كافة العناصر المغذية التي يحتاجها جسمك للحصول على تغذية جيدة وهي:

- البروتينات
- الكربوهيدرات
- الدهون
- الألياف
- الفيتامينات والمعادن

تأكد أيضاً من شرب كميات كافية من السوائل حيث يتعين عليك شرب 8 أكواب من الماء يومياً. وهذا لا يغني عن حاجتك للتحدث مع طبيبك أو اختصاصي التغذية لمعرفة ما إذا كنت تحتاج إلى كميات أقل أو أكثر من الماء.

البروتينات

يساعد البروتين جسمك على بناء الأنسجة وعلى الشفاء بعد الجراحة. وتشتمل الأطعمة الغنية بالبروتينات على ما يلي:

- اللحوم
- الأسماك
- الدواجن (الدجاج والديك الرومي)
- الحليب، حليب الصويا، مسحوق الحليب المجفف منزوع الدسم
- الجبن
- الزبادي (خاصةً الزبادي اليوناني)
- البيض أو بياض البيض
- البقوليات أو البقوليات المهروسة
- المكسرات وزبدة المكسرات
- منتجات الصويا كالتوفو والإيداميم (فول الصويا)
- المكملات الغذائية السائلة مثل Ensure® أو Ensure Plus® أو Boost® أو Boost Plus®

الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هي النشويات والسكريات، وينبغي أن تُشكل نصف السعرات الحرارية اليومية على الأقل وأن تكون معظم الكربوهيدرات في حميتك من الكربوهيدرات المركبة (النشويات غير المعالجة الغنية بالألياف) مثل:

• الخضروات النشوية (البطاطا والباذلاء الخضراء وقرع العسل).

• الحبوب الكاملة (دقيق الشوفان والأرز البني).

• حبوب الفطور.

• الخبز

• المكرونة (الباستا)

تعتبر هذه الأطعمة "موفرة للبروتين". وهذا يعني أنها تستطيع منع الجسم من تحلل البروتين للحصول على الطاقة، فيتمكن الجسم عندئذٍ من الاستفادة من هذا البروتين في بناء الأنسجة.

الدهون

تعتبر الدهون هي المصدر الأكثر تركيزاً للسرعات الحرارية. فعلى سبيل المثال، تحتوي ملعقة صغيرة من الدهن على 45 سعر حراري في حين تحتوي ملعقة صغيرة من السكر على 20 سعر حراري. وتوجد الدهون في:

- اللحوم
- منتجات الألبان
- جوز الهند وحليب أو قشطة جوز الهند المعلبة
- المكسرات وزبدة المكسرات
- البذور
- الزيوت النباتية
- ثمار الأفوكادو
- الزيتون
- الأطعمة المقلية والمعدّة بطريقة السوتيه
- المعجنات والمخبوزات

بعض الدهون صحية أكثر من غيرها. فالدهون غير المشبعة صحية أكثر من الدهون المشبعة. توجد الدهون غير المشبعة في:

- زيت زيتون
- زيت الكانولا
- زيت الفول السوداني
- زيت السمك
- الأفوكادو

توجد الدهون المشبعة في:

- اللحوم
- منتجات الألبان الكاملة الدسم (الحليب الكامل الدسم والأجبان وقشطة الحليب والجبن الأبيض).
- الزبد
- جوز الهند
- زيت النخيل

يزيد الوزن بسبب تناول كميات كبيرة من الدهون. فإذا كنت تستهدف زيادة وزنك، فحاول أن تتناول الدهون الصحية (غير المشبعة). أما إذا كنت تهدف إلى إنقاص وزنك أو إذا كان وزنك صحياً بالفعل، فاختر الأطعمة التي تحتوي على مواد دهنية قليلة عند التخطيط لوجباتك.

الألياف

هناك نوعان من الألياف: ألياف قابلة للذوبان وألياف غير قابلة للذوبان. توجد الألياف القابلة للذوبان في الشوفان والشعير وفي قلب الفواكه بدون قشر. تساعد الألياف القابلة للذوبان على تليين البراز وإبطاء عملية الهضم.

توجد الألياف غير القابلة للذوبان في قشور الخضروات والفواكه والبقول (الفول والعدس) والبذور والحبوب الكاملة. لا تتفتت هذه الألياف في الأمعاء وتزيد من حجم البراز مما يساعد على انتظام حركات الأمعاء بشكل أكثر. وحتى عندما تكون الفواكه والخضروات مضروبة في الخلاط أو معصورة، فإن الألياف تبقى موجودة إذا لم ينزع اللب منها. ومن المهم بمكان الحصول على كمية كافية من الألياف بنوعيتها.

الفيتامينات والمعادن

توجد الفيتامينات والمعادن في كل الأطعمة بدرجات متفاوتة. فالشخص الذي يتبع حمية متوازنة لا يحتاج على الأرجح إلى تناول مكملات غذائية. ينبغي أن تتضمن حميتك بعض مما يلي:

- الخبز والحبوب ورقائق الإفطار
- الفواكه
- الخضروات
- منتجات الألبان (الحليب والزبادي)
- الدواجن والأسماك والبيض
- الفول
- البذور
- المكسرات

يُرجى التحدث إلى طبيبك إذا كنت تفكر في تناول أحد المكملات الغذائية.

اللاكتوز

اللاكتوز عبارة عن سكر يوجد في الحليب ومشتقاته، كالزبادي والأجبان والأيس كريم. لا يتحمل الكثير من الناس اللاكتوز حيث يسبب لهم الغازات أو المغص أو الاسهال. إذا كنت تعاني من هذه المشكلة فإنها قد تمنعك من تناول منتجات الألبان. ابحث في السوبر ماركت عن الحليب ومنتجات الأجبان التي تحتوي على نسبة قليلة من اللاكتوز أو الخالية من اللاكتوز. تُعد علامة Lactaid® من العلامات التجارية التي توفر العديد من المنتجات التي تحتوي على نسب قليلة من اللاكتوز أو الخالية من اللاكتوز. يستطيع كثيرون الحصول على المغذيات من منتجات الألبان عن طريق تناول الجبن أو الزبادي، حيث تحتوي بطبيعتها على كميات لاكتوز أقل من الحليب أو الأيس كريم، يمكنك أيضاً تجريب المأكولات والمشروبات النالية الخالية من منتجات الألبان والخالية من اللاكتوز:

- حليب الأرز أو الجبن
- منتجات الصويا مثل حليب الصويا والجبن والزبادي
- منتجات اللوز مثل حليب اللوز أو الجبن أو الزبادي
- التفوف

إضافة مزيد من السعرات الحرارية والبروتين إلى حميتك

زيادة عدد السعرات الحرارية

إذا كنت بحاجة إلى تناول مزيد من السعرات الحرارية، إليك بعض الإرشادات السهلة لزيادة عدد السعرات الحرارية في طعامك:

- تناول وجبات خفيفة صغيرة ومتكررة. فعلى سبيل المثال، إذا قسّمت الوجبة التي كنت تتناولها إلى وجبتين فسوف تتضاعف مرات تناول الطعام لديك.
- أضف 2 إلى 4 ملاعق صغيرة من حليب أو كريمة جوز الهند المعلّب إلى كوكتيل الفواكه أو العصائر المخفوقة أو حبوب الإفطار أو الزبادي للحصول على مزيد من السعرات الحرارية. كما يُمكنك أيضاً إضافته إلى الأرز أو مُكعبات الدجاج للحصول على مزيد من السعرات الحرارية والنكهة.
- اختر الحساء السميك المعدّ من الكريم بدلاً من الحساء الخفيف.
- تناول حلوى البودينغ والكاسترد بدلاً من الحلويات المعدّة من الجيلاتين.
- أضف الصلصات أو مرق اللحم، أو المزيد من الزيت النباتي إلى وجباتك.
- اشرب نكتار المشمش أو الدراق، فهي أقلّ حموضة من غيرها.
- اشرب عصائر الفواكه المخفوقة المعدّة مع الزبادي أو الأيس كريم.
- اصنع مُكعبات ثلجية من الحليب أو نكتار الفواكه. استخدم المكعبات الثلجية هذه ذات السعرات الحرارية المرتفعة في العصائر المخفوقة أو للاحتفاظ ببرودة العصائر التي تتناولها، حيث تضيف هذه المكعبات المزيد من السعرات الحرارية أثناء ذوبانها في مشروباتك.
- اشرب المشروبات ذات السعرات الحرارية المرتفعة مثل مخفوقات الحليب وخليط الحليب بالصويا أو مخفوق البيض والحليب والسكر المبستر.
- استعمل المكملات الغذائية السائلة مثل Ensure بدلاً من الحليب لإعداد مخفوقات الحليب المغذية والعالية المحتوى من السعرات الحرارية.
- أضف العسل إلى العصائر المخفوقة أو الشاي أو الزبادي أو حبوب الإفطار الساخنة أو الأيس كريم.
- إذا لم تكن تتبع حمية منخفضة الدهون، أضف الكريم الحامض، نصف ونصف، الحليب المضاعف الدسم أو الكامل الدسم إلى أطعمتك. يمكنك إضافته إلى البطاطا المهروسة والصلصات ومرق اللحم وحبوب الإفطار والحساء والأطعمة المطهورة. أضف المايونيز إلى البيض أو الدجاج أو التونة أو الباستا أو البطاطا لإعداد سلطة ناعمة ورطبة.
- أضف الأفوكادو إلى الأطعمة أو المشروبات.
- أضف زبد المكسرات مثل زبد الفول السوداني إلى العصائر المخفوقة.

زيادة امتصاص البروتين

إذا كنت بحاجة إلى زيادة كمية البروتين في حميتك الغذائية، فإليك بعض الإرشادات السهلة:

- أضف التوفو إلى الخضروات المطهورة أو الحساء أو المخفوقات أو عوضاً عن الدجاج أو اللحم إذا كنت تعاني من صعوبة في تناول البروتينات الحيوانية.
- أضف البيض المطهون إلى الحساء والمرق والخضروات المطهورة. اهرس البيض المطهون إن لزم الأمر.
- استخدم الزبادي اليوناني المصفاة في المخفوقات أو الصلصة السمكية أو عندما تستخدم الكريم الحامض للحصول على مزيد من البروتين.
- أضف الجبن (المقطع أو المهروس) إلى الحساء والبيض المطهون والخضروات المطهورة والنشاء. على سبيل المثال: يُمكن أن تسهم إضافة جبن ريكوتا كامل الدسم في ترطيب الطعام بالإضافة إلى زيادة السعرات الحرارية والبروتين. أضف جبن القريش إلى المخفوقات أو الأطعمة المهروسة أو الفواكه المعلّبة.
- استخدم الحليب المغنى (انظر الوصفة في قسم "الوصفات") بدلاً من الحليب العادي لمضاعفة كمية البروتين الموجودة به. استخدم هذا الحليب في المخفوقات أو حبوب الإفطار الساخنة أو البطاطا المهروسة أو الشوكولاتة الساخنة أو مع حلوى البودينغ السريعة لإعداد حلويات تحتوي على نسبة كبيرة من البروتين والسعرات الحرارية. كما يُمكنك أيضاً إضافة مسحوق الحليب المجفف الخالي الدسم وحده إلى الأطعمة المهروسة والمخفوقات لإضافة مزيد من السعرات الحرارية والبروتين.
- اطحن بعض المكسرات في مطحنة البن وأضفها إلى المخفوقات أو حبوب الإفطار الساخنة أو حلوى البودينغ أو الزبادي.

المُكمّلات الغذائية السائلة

إذا اقترح عليك طبيبك أو اختصاصي التغذية شرب مكملات غذائية سائلة ذات نسبة عالية من السعرات الحرارية أو البروتين، فعليك شربها بين الوجبات. جرّب بعض المنتجات المذكورة أدناه. يُمكنك شراء معظمها من أي سوبرماركت أو صيدلية. فإذا لم تحصل عليها في المتاجر، اطلب من الصيدلاني أو مدير المتجر طلب هذه المنتجات لك، أو يمكنك أن تطلبها بنفسك عبر الإنترنت.

| المُكمّلات الغذائية السائلة | السعرات الحرارية | البروتين (ج) | الماء (مل) | خالية من اللاكتوز |
|--|------------------|--------------|------------|-------------------|
| Ensure (8 أونصات) | 220 | 9 | 196 | نعم |
| Ensure Active Clear™ (10 أونصات) | 180 | 9 | 274 | نعم |
| Ensure Plus أو Ensure Complete™ (8 أونصات) | 350 | 13 | 180 | نعم |
| Glucerna® (8 أونصات) | 200 | 10 | 200 | نعم |
| Boost (8 أونصات) | 240 | 10 | 200 | نعم |
| Boost Plus (8 أونصات) | 360 | 14 | 185 | نعم |
| Boost Glucose Control® (8 أونصات) | 190 | 16 | 200 | نعم |
| Boost بودينغ غذائي (5 أونصات) | 240 | 7 | 140 | نعم |
| مسحوق Carnation Breakfast Essentials® (عبوة واحدة) | 130 | 5 | لا يوجد | لا |
| Carnation Breakfast Essentials جاهز للشرب (11 أونصة) | 250 | 14 | 285 | لا |
| Boost VHC (8 أونصات) | 530 | 22.5 | 168 | نعم |
| Scandishake® (عبوة واحدة) | 440 | 5 | لا يوجد | لا |
| Scandishake خالي من اللاكتوز (عبوة واحدة) | 430 | 8 | لا يوجد | نعم |
| Resource® Boost Breeze (8 أونصات) | 250 | 9 | 196 | نعم |
| Enlive® (6.7 أونصات) | 200 | 7 | 166 | نعم |
| Resource Benecalorie® (1.5 أونصة) | 330 | 7 | لا يوجد | نعم |
| مسحوق البروتين الفوري Resource Beneprotein® (7 جرام) | 25 | 6 | لا يوجد | نعم |

الأغذية الموصى بها

نذكر فيما يلي قائمة بالأغذية الموصى بها بالإضافة إلى الأغذية التي يتعين عليك تجنبها عندما تتبع حمية أطعمة مهروسة أو أطعمة غير صلبة.

حمية الأطعمة المهروسة

| نوع الطعام | الأطعمة الموصى به | الأطعمة المستثناة |
|------------------------|--|--|
| الحليب ومنتجات الألبان | <ul style="list-style-type: none"> • الحليب والزبادي العادي أو المخفوق جيداً بدون قطع الفواكه وزبدة الحليب والحليب المركز أو المكثف ومخفوقات الحليب والملت • جبن القريش المهروسة وجبن الريكوتا الخفيف والأجبان المعتدلة أو المطبوخة المذابة في الصلصات • الأيس كريم والزبادي المثلج • المكملات الغذائية السائلة مثل Ensure أو Carnation Breakfast Essentials | <ul style="list-style-type: none"> • الأجبان القاسية، جبن القريش العادية، أجبان المزارعين، جبن القدرة. |
| لخضروات | <ul style="list-style-type: none"> • عصائر الخضروات، الخضروات المطهوه المهروسة، الخضروات المعدة لطعام الأطفال | <ul style="list-style-type: none"> • كل ما عدا ذلك، حتى الخضروات المطهوه جيداً والتي تحتاج إلى القليل من المضغ |
| الفواكه | <ul style="list-style-type: none"> • عصائر ونكتار الفواكه • صلصات الفواكه الناعمة والفواكه المهروسة والفواكه المعدة لطعام الأطفال | <ul style="list-style-type: none"> • كل ما عدا ذلك، مثل الموز المهروس والفواكه المعلبة |
| النشويات | <ul style="list-style-type: none"> • حبوب الإفطار المطهوه و Cream of Wheat® و Farina® و Rice® ودقيق الشوفان وفريك عصيدة الذرة • البطاطا المهروسة المخفوقة أو المصفاة • الباستا "المكرونه" المهروسة والأرز المهروس | <ul style="list-style-type: none"> • جميع الفئات الأخرى |
| اللحوم أو بدائل اللحوم | <ul style="list-style-type: none"> • اللحوم والأسماك والدواجن المصفاة أو المهروسة • سلطة البيض اللينة والمناقيش والحمص والبقوليات المهروسة | <ul style="list-style-type: none"> • كل ما عدا ذلك مثل البيض المخلوط أو المقلي أو المسلوق في الماء صلباً أو ليناً |
| الدهون | <ul style="list-style-type: none"> • الزبدة والمرجرين (السمن الصناعي أو النباتي) والقشدة الحامضية وزيت ودهون الطهو ومرق اللحم • الزيئات المخفوقة وقشطة الحليب | <ul style="list-style-type: none"> • جميع الفئات الأخرى |
| أصناف الحساء | <ul style="list-style-type: none"> • المرق ومكعبات النكهة • حساء الخضروات المهروسة أو المصفاة • حساء كريمي مصفى أو مهروس • حساء الدجاج بالشعيرية المهروسة، أو حساء الدجاج والأرز المهروس | <ul style="list-style-type: none"> • جميع الفئات الأخرى |

| نوع الطعام | الأطعمة الموصى به | الأطعمة المستثناة |
|------------------|--|--|
| الحلوى والحلويات | <ul style="list-style-type: none"> الكاسترد أو البودينغ العادي الشربات والأيس كريم والزبادي المثلج Jell-O® ثلوج بنكهة الفاكهة والحلويات المثلجة والفواكه المخفوقة والجيلاتين بالنكهات المختلفة الجيلي الشفاف والعسل والسكر وبدائل السكر شراب الشوكولاتة وشراب الخروب | <ul style="list-style-type: none"> كل ما عدا ذلك، مثل الحلوى المعدة من جوز الهند أو المكسرات أو الفواكه الكاملة (مثل الزبادي بالفواكه). |
| المشروبات | <ul style="list-style-type: none"> جميع المشروبات | <ul style="list-style-type: none"> جميع المشروبات التي تحتوي على بيض نيئ. |
| متفرقات | <ul style="list-style-type: none"> الملح والفلفل والكاتشب والمستردة والمايونيز الأعشاب والبهارات الشربات * تجنب الأطعمة الحارة أو الحمضية إذا كنت تعاني من ألم بالفم. | <ul style="list-style-type: none"> المكسرات وجوز الهند والزيتون والمخللات والبذور |

حميات الأطعمة غير الصلبة

| نوع الطعام | الأطعمة الموصى به | الأطعمة المستثناة |
|------------------------|--|--|
| الحليب ومنتجات الألبان | <ul style="list-style-type: none"> الحليب وزبدة الحليب ومخفوقات الحليب والبيض والزبادي (العادي وبالفواكه) ومخفوق الحليب والحليب المكثف والمركز والملت جبين القريش والأجبان الناعمة مثل جبين الريكوتا أو جبين المزارعين وصلصات أجبان القدر والأجبان المبشورة والمقطعة الآيس كريم والزبادي المثلج المكملات الغذائية السائلة مثل Ensure أو Carnation Breakfast Essentials | <ul style="list-style-type: none"> الأجبان القاسية |
| الخضروات | <ul style="list-style-type: none"> كافة أنواع الخضروات المقطعة والمطهوه جيداً مثل الجزر والبازلاء والفاصوليا الخضراء والشمندر، البنقدق الأبيض أو قرع العسل، والذرة مع زبدة المكسرات واللوبياء السبانخ المقطعة أو الممزوجة بالفتشدة الخضروات المهروسة والخضروات المعدة لطعام الأطفال عصائر الخضروات | <ul style="list-style-type: none"> الخضروات النيئة والخضروات المطهوه بالقلي والتحريك السريع والخضروات المقليّة والخسّ |
| الفواكه | <ul style="list-style-type: none"> الموز الناضج جميع الفواكه المعلبة الفواكه المطهوه بدون القشرة (يجب أن تكون | <ul style="list-style-type: none"> الفواكه الطازجة وقشور الفواكه والفواكه ذات النواة والفواكه المجففة |

| | | |
|---|--|------------------------|
| | <p>جميعها مهروسة أو مقطعة إلى مكعبات صغيرة الحجم).</p> <ul style="list-style-type: none"> • صلصات الفواكه الناعمة والفواكه المهروسة والفواكه المعدة لطعام الأطفال • نكتار وعصائر الفواكه | |
| <ul style="list-style-type: none"> • مقرمشات النخالة والمقرمشات الجافة والفشار وفطائر التاكو وخبز ملبا • الخبز والفطائر بالبنور أو المكسرات وخبز الدائري العربي وحبوب الجاودار وخبز الأرز والكعك والخبز الفرنسي والتوست • نودلز مفتت • أي كعك أو خبز مصنوع من المكسرات أو البنور أو الزبيب أو البلح • خبز الحنطة السوداء والأرز البري والقمح المكسر والجرانولا | <ul style="list-style-type: none"> • كل أنواع الخبز اللين المقطع كالفائف الطرية والفطائر المسطحة والمدورة والتوست الفرنسي الطري والبانكيك • الكيك والفطائر بدون قشرة الحلويات التي لا تحتوي على مكسرات أو فواكه مجففة والكعك الناعم • رقائق الحبوب المغمورة بكميات قليلة من الحليب • الأرز الأبيض أو البني • تشكيلات الأطعمة المعدة في كسورولات • حبوب الإفطار المطهورة وكريمة القمح وفارنا وكريمة الأرز ودقيق الشوفان وفريك عصيدة الذرة والكسكسي • الباستا أو النودلز المقطعة إلى مكعبات صغيرة وسلطة الباستا والباستينا والباستا الصدفية (الأوريكيتي) • الحبوب الكاملة الطرية (مثل الشعير والفاو). | النشويات |
| <ul style="list-style-type: none"> • البطاطا المقطعة والمقلية وقشر البطاطا والبطاطا الفرنسية | <ul style="list-style-type: none"> • البطاطا المهروسة والمشوية أو البطاطا الممزوجة بالقشدة والبطاطا الحلوة | البطاطا أو بدائلها |
| <ul style="list-style-type: none"> • القطع الكاملة أو المكعبات من اللحم أو الدواجن • هوت دوج والسجق وقطع السجق القصيرة الحارة ونقانق لحم الخنزير وشرائح لحم الخنزير وشرائح لحم البقر ولحم الخنزير المملح • سمك مقلي وسمك الحدوق وسمك الهلبوت والتونة • زبدة الفول السوداني مع قطع فول سوداني بها • فلفل حار مع فول | <ul style="list-style-type: none"> • اللحوم أو الدواجن اللينة المفرومة والمقطعة ناعماً مع المرق • سلطة الدجاج الطري وسلطة التونا مع الكريم بدون الكرفس وسلطة البيض بدون الكرفس • اللحم المقطع إلى مكعبات وكرات اللحم والسمك السلمون أو الكروكيت وهي كتلة من لحم السمك • تشكيلات الأطعمة المعدة في كسورولات • السمك المقطع مكعبات مشوية أو محمصاً (شرائح سمك موسى أو السمك الخشن البرتقالي أو الفلاوندر أو السلمون) • البقوليات المطبوخة جيداً والتوفو • البيض المقلي المبعثر والبيض المسلوق الجامد | اللحوم أو بدائل اللحوم |

| | | |
|------------------|--|--|
| | والمقطع • فطيرة الجبن الصافي | |
| الدهون | • الزبدة والمرجرين وزيت ودهون الطهو • مرق اللحم والإضافات المخفوقة وتوابل السلطة والميونيز • الزيتون المقطع قطعاً صغيرة | • المكسرات واللوز والكاجو والفول السوداني وجوز البقان والبذور وجوز الهند وحببات الزيتون الكاملة |
| أصناف الحساء | • المرق ومكعبات النكهة • الحساء مع الخضروات المهروسة أو المصفاة حساء الكريم المهروسة أو المصفاة • حساء مكعبات الدجاج بالنودلز | • أي حساء يحتوي على قطع من اللحم أو الخضروات المفتتة |
| الحلوى والحلويات | • الجيلي الخالي من البذور فقط والعسل والسكر وبدائل السكر وعصير الفاكهة • الآيس كريم والزبادي المثلج والبودينغ والكاسترد • الفطائر غير القاسية والحلويات والكيك الخالية من البذور أو المكسرات والبسكويت الطري (الكل مقطع) | • جميع الحلويات التي تحتوي على جوز الهند أو المكسرات أو الفواكه المجففة • ألواح الغرانولا • الفطائر • قطع الحلوى القاسية أو المقرمشة • الجيلي أو المربى مع البذور والمواد الحافظة • كعك مقرمش • عرق سوس والحلويات والكراميل |
| المشروبات | • الماء والقهوة والشاي والمشروبات الغازية والكافا الساخن وخليط الفواكه وماء جوز الهند • Isopure® و Pedialyte® و Gatorade® • الليمون بدون لب | • جميع المشروبات التي تحتوي على بيض نيئ. |
| متفرقات | • الملح والفلفل والكاتشب والمستردة والأعشاب والبهارات والجيلي | • تجنب الأطعمة الحارة/الحمضية إذا كنت تعاني من قرحة الفم |

صعوبات الأكل

أثناء العلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي وبعدهما، قد تظهر لدى البعض آثار جانبية بالإضافة إلى مواجهة صعوبة في الأكل. وفيما يلي بعض التوصيات للمساعدة في التخلص من هذه الآثار الجانبية.

تغيرات الطعم

قد تكتشف أن الأطعمة التي كنت تحبها في السابق قد تغير مذاقها في أثناء وبعد العلاج بالمواد الكيميائية والعلاج الإشعاعي. ففي الأسابيع التالية لانتهاج العلاج الكيماوي، يجب أن يعود شعورك بالتذوق شيئاً فشيئاً إلى طبيعته، قد تحتاج عودة المذاق وقتاً أطول بقليل بعد العلاج بالأشعة ولكنه سيعود أيضاً إلى طبيعته ببطء. جرّب بعض هذه الإرشادات للتعامل مع تغيرات المذاق:

- جرّب أطعمة مختلفة، فقد تجد طعاماً جديداً تحبه.
- أعد تجربة الأطعمة كل أسبوع أو أسبوعين لكي تعرف ما إذا عادت التذوق من جديد.
- استبدل اللحم بالأسمك أو البيض أو الألبان أو الحليب. فقد تتحمل هذه الأطعمة بطريقة أفضل.
- جرب استعمال توابل مختلفة مثل الأعشاب والبهارات. استعمل الملح إذا لم تكن تتبع حمية منخفضة الملح.
- عدّل كمية السكر في طعامك بما يناسب ذوقك.
- إذا كان للأطعمة التي تتناولها طعم معدني، فاستعمل الأدوات البلاستيكية أو الزجاجية للطبخ.
- جرب الأطعمة الباردة أو الأطعمة بدرجة حرارة الغرفة.
- انقع الأطعمة في نكتار الفواكه أو مرق البط أو عصير الليمون.
- حافظ على نظافة فمك جيداً.

قرحة الفم

قد يصاب الأشخاص الذين خضعوا للعلاج الكيميائي أو للعلاج الشعاعي بقرحة الفم. إذا كان هذا الأمر يسبب مشكلة لك، فحاول الاستفادة من هذه التوصيات:

- تناول الأطعمة اللطيفة مثل الألبان والكاسترد، أو حلوى البودينغ.
- يمكن لطبيبك أن يعطيك بخاخاً للفم للتحكم بالألم أثناء تناول الطعام. تجنب الأطعمة الحامضة مثل عصير البرتقال وعصير الطماطم. وتجنب الأطعمة المتبلّة أو المالحة. حاول أيضاً أن تتبعد عن الأطعمة الساخنة جداً أو الباردة جداً.
- قد تكون المشروبات أو الأطعمة اللينة كالمسحوق (المنافيش) أو خليط الطعام المعد في الكسرولة أسهل للابتلاع مقارنة بالأطعمة الصلبة. جرّب الأطعمة ذات القوام المختلف لتعرف أيها يشعرك بالارتياح أكثر.

جفاف الفم

من الصعب تناول الطعام إذا كان فمك جافاً ولا يُفرز كمية كافية من اللعاب. جرّب هذه الإرشادات:

- اختر الأطعمة اللينة والرطبة.
- أضف مرق اللحم أو الصلصات عموماً أو صلصة الفواكه أو غيرها من السوائل إلى الطعام.
- تناول ملاء ملعقة من الحساء الدافئ أو أي سائل آخر بين جرعات الأكل.
- جرب الأطعمة المعدّة بالجيلاتين، كالحلويات المخفوقة، فهي تنزلق في الحلق بسهولة أكبر.
- احرص دوماً على حمل زجاجة ماء معك. يمكنك أيضاً أن تحاول حمل بخاخ صغير نظيف مملوء بالماء. رش الماء في فمك طوال النهار ليظل رطباً دائماً.
- جرّب تناول النعناع الخالي من السكر أو العلكة الخالية من السكر لإنتاج مزيد من اللعاب.
- إذا كنت تواجه صعوبة في المحافظة على وزنك، فاشرب السوائل التي تحتوي على سعرات حرارية بدلاً من الماء، مثل عصائر الفواكه ونكتار الفواكه والمكملات الغذائية التي تؤخذ عن طريق الفم مثل Ensure.

قوائم نموذجية

لكل منا طريقتة في تناول الطعام، فإذا كنت معتاداً على تناول ثلاث وجبات مغذية كل يوم ويمكنك المحافظة على وزنك أو اكتساب بعض الوزن، فهذا جيد. يجد كثيرون أنه من السهل عليهم تناول ست أو سبع وجبات صغيرة طوال اليوم، وفيما يلي قائمة نموذجية لكل من حميات الأطعمة المهروسة وحميات الأطعمة غير الصلبة.

| الوجبة أو الوجبة الخفيفة | حمية الأطعمة المهروسة | حميات الأطعمة غير الصلبة |
|--------------------------|--|---|
| الفطور | • موزة مهروسة • حبوب مطهّوة مع الحليب • بيض مطهو مهروس | • قطع صغيرة طرية من الفاكهة بدون القشر • حبوب مطراة بالحليب أو قطعة بانكيك مقطعة مع الشراب والزبدة • بيض مخلوط |
| وجبة خفيفة في الضحى | • زبادي العادي أو بالفانيليا | • بودينغ الأرز |
| الغذاء | • أي شوربة مهروسة أو مصفاة • سلطة دجاج مهروسة • فول مهروس • فاكهة مهروسة | • حساء الخضروات والشعير • سلطة الدجاج أو سلطة البيض • خضروات مقطعة مكعبات ومطهّوة جيداً • دراق (خوخ) مُعلّب |
| وجبة العصر | • Ensure Plus | • Boost Plus |
| العشاء | • حساء مهروس أو مصفى • لحم أو سمك مهروس • بطاطا مهروسة • خضروات مهروسة مع زيت الزيتون أو الزبد • صلصة التفاح الحلو | • حساء • سمك فيليه مشوي (منزوع العظم) مع الصلصة • بطاطا مكعبات ناعمة • خضروات مقطعة مكعبات صغيرة ومطهّوة جيداً مع زيت الزيتون أو زبد • كمثرى معلّبة، مقطعة مكعبات صغيرة |
| وجبة المساء الخفيفة | • بودينغ | • آيس كريم مع قطع صغيرة من البسكويت الطري |

هذه القوائم ما هي إلى مجرد اقتراحات، ويمكنك استبدال أي نوع مذكور بغيره من أصناف الطعام، ويمكنك تقسيم الأطعمة طوال النهار حسب رغبتك. إذا كنت بحاجة للمساعدة في وضع برنامج لوجباتك، يُرجى الاتصال بدائرة الغذاء والتغذية للتحدث مع أحد اختصاصيي التغذية.

ما الذي ينبغي أن أبحث عنه عند شراء الأطعمة؟

هناك عدة منتجات يمكنك شراءها من المتجر وتحتاج إلى القليل من التحضير أو قد لا تحتاج إلى تحضير. فيما يلي بعض الأطعمة التي يمكنك شراؤها ويمكنك العثور عليها في محل البقالة. إذا كنت تتبع حمية منخفضة الدهون، فاختر الأصناف القليلة الدسم أو المنخفضة الدسم من بعض هذه الأطعمة.

إذا كان من الصعب عليك التسوق، فابحث عن سوق يوصل الطلبات إلى المنطقة التي تعيش بها. ابحث أيضاً عن محلات البقالة على الإنترنت التي توصل الطلبات مثل Fresh Direct®. استفسر من اختصاصي التغذية أو الاختصاصي الاجتماعي لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً لخدمة توصيل وجبة منزلية مثل Meals of Wheels أو God's Love We Deliver. كما تُقدّم عدة مطاعم خدمات توصيل الطلبات إلى المنازل.

قسم الألبان

• كافة أنواع الحليب (كامل الدسم وقليل الدسم ومنزوع الدسم). استعمل العلامات التجارية المتخصصة في إنتاج منتجات خالية من اللاكتوز إذا كان اللاكتوز يسبب مشكلة لك.

• زبدة الحليب

• مخفوق البيض والحليب المبستر

• الكريمة الصناعية (المساحيق في الأوعية الزجاجية لا تحتاج إلى وضعها في الثلاجة)

• الألبان، بما فيها جبن القريش وجبن المزارعين والريكوتا والبارميزان. احرص على التأكد من أن تجانسها ملائم لك.

- كريمة حامضية
- البيض أو بدائله
- الزبد أو السمن الصناعي (مرجرين)
- بودينغ
- الحلويات الجلاتينية
- الزبادي

الأطعمة المُعلّبة

الأطعمة المعلّبة مناسبة جداً. يمكن تخزينها بدون ثلاجة إلى أن يحين وقت فتحها. بعض المنتجات تحتوي على الكثير من الملح. إذا أشار عليك طبيبك بتحديد الملح في طعامك، فيجب أن تنتبه للملصق الموجود على العلبة. يمكن لاختصاصي التغذية الخاص بك أن يشرح لك طريقة قراءة ملصق عبوة الطعام. يمكن تناول بعض الأطعمة "كما هي"، في حين يحتاج بعضها الآخر للطحن أو الهرس. احرص على التأكد من أن قوام الطعام مناسب لك قبل تناوله.

لا تحتاج الأطعمة المعلّبة التالية إلى كثير من الإعداد وقد تكون مناسبة بالنسبة لك:

- تتنوع أطعمة الأطفال تنوعاً كبيراً مثل اللحوم والفواكه والخضروات. معظمها مهروس وجاهز للأكل. فبالرغم من أن هذه الأطعمة جيدة وسهلة، إلا أنها لا تعتمد على الدجاج واللحوم كمصدر للبروتينات التي تحتاجها، وبالتالي فهي لا تحتوي على كمية كافية من البروتين للكبار.
- البطاطا المهروسة الفورية
- مرق الدجاج أو الخضروات المعلب
- مسحوق الحليب المجفف
- مخفوق الكاكاو أو الشوكولا الساخنة
- الحبوب الساخنة العادية أو الفورية
- وجبات الباستا / الأرز الجاهزة في الأكياس

الأطباق الرئيسية

- مفروم لحم بقري مشوي أو مفروم لحم بقري مقدم
- اللحم المطبوخ
- حساء الخضروات أو الفاصولياء
- زبدة الفول السوداني الناعمة أو أي زبدة مكسرات أخرى ناعمة
- الباستا مع اللحم أو الجبن (رافولي أو سباغيتي)
- السمك المعلب أو المحفوظ في علب مثل التونا والسلمون وسمك جيفيلت
- التفوف الناعم أو المنعم

الأطباق الجانبية

- الخضروات المعلّبة
- الفواكه المعلّبة أو المحفوظة في علب مثل صلصة التفاح الحلو أو الدراق المعلب أو الأناناس المقطع

عصائر الفواكه والخضروات

- النكتار
- عصائر الفواكه والخضروات 100%، حسب القدرة على تحملها

المنكهات

- الكاتشب
- المايونيز
- أنواع الجيلي
- العسل
- شراب القيقب، شراب الشوكولاتة
- الصلصات (الكريم والطماطم والصويا، وورشسترشاير والشواء)
- مرق اللحم
- التوابل والأعشاب، حسب المذاق

الفريزر

يجب حفظ هذه الأصناف في الفريزر، فاحرص على التأكد من وجود مكان في الفريزر لتلك الأصناف في بيتك. قد تحتاج بعض هذه الأصناف للمزج في الخلاط أو ربما الطحن لكي يتغير قوامها. ويعتمد هذا على درجة تملك. راجع القائمة أو تحدث إلى طبيبك أو اختصاصي التغذية أو اختصاصي الكلام أو البلع الخاص بك.

اللحوم والأطباق الرئيسية

- لازانيا
- مكرونة مع جبن
- سمك فيليه مجمد
- فطائر محشوة
- رغيف لحم وكرات لحم
- الفطائر

أصناف الفطور

- التوست الفرنسي
- فطائر محلاة
- بدائل البيض
- فطائر محلاة معدة من البطاطا

أصناف الحساء

- حساء كريم الخضروات أو الخضروات المصفاة
- المرق
- حساء الدجاج بالشعيرية أو الدجاج بالأرز
- حساء الشوادر
- أصناف حساء الفول
- اللحم المطبوخ

الأطباق الجانبية

- الخضروات (الخضروات المجمدة هي ثاني أفضل خضروات بعد الخضروات الطازجة. اخترها بدلا من الخضروات المعلبة كلما أمكن ذلك).
- السبانخ المقطعة
- قرع عسل مهروس
- الأرز أو أطباق الأرز
- البطاطا
- البطاطا المحشوة والمشوية
- لقيمات أو كروكيت البطاطا اللينة

الفواكه

- الفواكه المجمدة المذابة
- مثلجات الفواكه
- العصائر المجمدة على عصا

الحلويات

- الآيس كريم
- الزبادي المثلج
- الموسية (القشدة المخفوقة)
- الإضافات المخفوقة
- الشربات

المخبوزات

بالنسبة لبعض الذين يتبعون حمية أطعمة غير صلبة، يمكن نقع الخبز في سائل ما حتى يصبح قوامه ليناً. حيث يُمكن نفعه في الحساء أو القهوة أو المرق أو الحليب.

ركن الأطعمة اللذيذة

ابحث عن الأصناف ذات القوام المناسب لك، مثل سلطة التونا أو سلطة البيض. قد تحتوي بعض هذه الأقسام على أصناف البودينغ والجيلاتين.

قسم المحاصيل الغذائية

تناول الفواكه والخضروات متعددة الألوان (البرتقالي والأخضر والأحمر والبنفسجي والأصفر). حيث تساعدك هذه الطريقة في الحصول على احتياجاتك اليومية من الفيتامينات والعناصر المعدنية.

تساعد الفواكه على إضافة تنوع في الوجبات. فبعضها يمكن هرسه أو طحنه طازجا. ومن المجدي إضافة بعض عصير الفاكهة أثناء الطحن، وبهذه الطريقة تحصل على القوام المناسب وتمنع تحولها إلى اللون البني. كما يمكنك إضافة الفواكه إلى مخفوق الحليب لإعطائها طعما إضافيا ومزيدا من العناصر الغذائية.

من المفضل أن تكون الخضروات طازجة، فهذه الطريقة تحصل على معظم العناصر الغذائية التي يمكن أن تفقد أثناء التجميد أو التعليب. تحتاج معظم الخضروات إلى الطبخ بكميات صغيرة من الماء من أجل الحفاظ على عناصرها الغذائية. بعد طبخها يمكن أن تطحن أو تقطع حتى تصل إلى القوام المناسب لك.

للخبز: جرب استعمال البطاطا البيضاء، البطاطا الحلوة أو الياقوت أو الشمندر أو قرع العسل. للطهي بالبخار أو السلق أو الطهي بالميكروويف أو للإضافة إلى الشوربة: جرب كافة الأصناف المذكورة أعلاه بالإضافة إلى البصل والكرفس والبازلاء والجزر والفاصولياء الخضراء والملفوف والفجل الأبيض والسبانخ والبانجان واللفت والبروكولي والقنبيط والطماطم (دون البذور) والهليون والفطر وقرع العسل.

الأعشاب الطازجة

تمنح النكهة والتنوع الذي قد يساعد على إعطاء نكهة للأطعمة إذا كان حس التذوق لديك قد تغير. اشترى هذه الأصناف بالجملة. اغسلها وجففها. يمكنك عندئذ حفظها في الأكياس التي يمكنك إغلاقها جيداً (Zip-Loc®)، وتجمدها لتستعملها حسب الحاجة. الشيت، البقدونس، الثوم والريحان من الأعشاب الشائعة ويمكن استعمالها مع معظم الأطعمة. يمكنك إضافتها إلى اللحوم والأسماك والخضروات. فالشيت يضيف نكهة أثناء طهيها بالبخار مع البطاطا والجزر والريحان لذيد عند استعماله مع صلصة الطماطم وفي أنواع الحساء، أما الثوم فيمكن استعماله مع كل شيء تقريباً.

التوفو

يعرف أيضاً بخثارة فول الصويا. ويتميز بأنه رقيق ولين وعالي المحتوى من البروتين وخالي من اللاكتوز أو الكوليسترول. يمكنك إضافته إلى المخفوقات أو الشوربات أو يمكنك استعماله بدلاً من منتجات اللحم المفروم مثل كرات اللحم. يتوفر التوفو في عبوات مختومة في قسم الإنتاج وفي مخازن الأطعمة الصحية. قد تباع بعض المحلات التوفو منقوعاً في الماء في أواني كبيرة مفتوحة. ولكن من أجل سلامتك يفضل الحصول على التوفو في العبوات المختومة.

قسم اللحوم

اللحم المفروم هو الأكثر تنوعاً. استعمله في الصلصات والكسولات وأنواع الحساء ورغيف اللحم وكرات اللحم. هناك عدة أنواع من اللحم المفروم التي يمكنك أن تجدها مثل لحم البقر والديك الرومي والدجاج ولحم العجل والضأن. اللحم المفروم المعد من صدر الديك الرومي منخفض الدهون. احرص على التأكد من أنه من الصدر وليس فقط من الديك الرومي الذي قد يحتوي على الجلد الذي يكون عندئذ أكثر احتواءً للدهون. يمكنك استعمال لحم صدر الديك الرومي المفروم بدلاً من بعض أنواع اللحوم الحمراء في وصفات الطعام. كما يمكنك أن تطلب من الجزار أن يفرم لك أي نوع من أنواع اللحوم.

قسم المأكولات البحرية

عند شراء الأسماك الطازجة، تجنب الأسماك التي تحتوي على العظام لأنها ليست سهلة المزج أو التحضير. الأسماك الطازجة المسطحة كالفلاوندر أو السول هي الأفضل حيث يمكن قطعها بسهولة كما أنها لينة وسهلة المزج أو التحضير. يُمكن تحضير الأسماك الصدفية كالجمبري أو الكرنند بالبخار بالكامل، ثم إخراجها من قشورها ومزجها. تُعتبر الأسماك الفيلية المجمدة مناسبة جداً وكثيراً ما تكون أرخص ثمناً من الأسماك الطازجة. ويُعد أفضل أوقات الطهو عندما تذوب جزئياً في الثلاجة لبضع ساعات.

تخطيط وجباتك

قد يكون تغيير العادات الغذائية صعباً، ويفضل التخطيط للوجبة قبل حلول وقتها، فالتخطيط المسبق يساعد على التأكد من حصولك على كمية كافية من الأطعمة الملائمة وقت الطعام. وفيما يلي بعض الأسئلة التي يجب وضعها في الاعتبار أثناء تخطيط وجباتك:

- أين سنتناول الطعام (في البيت أم في مطعم أم في العمل أم في منزل شخص ما)؟
- إذا كنت سنتناول الطعام في مطعم/ هل يمكن الاتصال مسبقاً وطلب إعداد وجبة خاصة؟
- هل يتوفر لديك مرافق تبريد وطهو؟ هل يمكنك غلي الماء؟ هل يمكنك استعمال الميكروويف؟ هل يمكنك استخدام الخلاط أو آلة إعداد الطعام؟
- هل يمكنك حمل وعاء يحفظ الحرارة يحتوي على الطعام المجهز والجاهز للتناول؟

تناول الطعام مع أفراد الأسرة والأصدقاء

يمكنك تهيئة معظم الأطعمة بما يتناسب مع احتياجاتك. فعلى سبيل المثال يمكنك الاستعانة بحصة من الحساء من أجل تصفيتها أو ضربها في الخلاط.

الكثير من الأطباق الرئيسية كالشعيرية واللحوم المطهوه والأطعمة المعدة في الكسولات يمكن وضعها في الخلاط مع بعض السائل، الذي قد يكون الحليب أو الصلصة السمكية أو صلصة الطماطم أو المرق أو العصير أو الماء فقط. أضف السائل بالتدريج إلى أن تحصل على القوام المناسب. ويجد كثيرون أن تحضير كل صنف بمفرده يبعث على الشهية أكثر. فمثلاً، يمكن وضع الشعيرية في الخلاط أولاً، ثم إضافة الصلصة فوقها.

فيما يلي بعض الأدوات التي قد تُساعدك بشكل كبير في تحضير طعامك في البيت:

الخلاطات: يمكن استعمال هذه الأجهزة مع كافة أنواع الطعام، ولكنها تحتاج لإضافة بعض السوائل للوصول إلى القوام المناسب. الخلاطات ممتازة لتحضير الشوربات ومخفوقات الحليب. ولكنها ليست الأفضل دوماً لتحضير حصة واحدة من الطعام. خلاط "The Magic Bullet®" خلاط مناسب ولا يأخذ حجمه حيزاً كبيراً. كما أن "Vita-Mix®" خلاط قوي آخر لهرس الأطعمة المتنوعة.

آلات تحضير الطعام: قد تكون هذه الأجهزة هي الأعلى ثمناً من بين جميع الأجهزة ولكنها جيدة لتمزيق الأطعمة وتقطيعها إلى شرائح وفرمها وخلطها. ويمكن شراؤها بقياسات مختلفة. إذا كنت تجهز عادة حصة واحدة من الطعام فمن الأفضل أن تشتري جهازاً صغيراً.

الخلاطات المحمولة باليد: هذه الأدوات مناسبة لهرس الحساء المفضل لديك في وعاء الطبخ. كما يمكن استعمالها لتنعيم الأطعمة المطهوه جيداً في وعاء صغير لحصة أو اثنتين.

المصفاة أو المنخل المنزلي: أداة ممتازة للفواكه والخضروات ولكن ليس للحوم. وهي رخيصة الثمن وتصلح لتحضير حصة واحدة، ولا تحتاج للكهرباء. إلا أن هذه الطريقة قد تكون بطيئة.

طاحونة الطعام: أداة ممتازة للفواكه والخضروات والحساء ولكن لا تستخدمها مع اللحوم. وهي أسرع من المصفاة وهي كذلك لا تحتاج للكهرباء للعمل.

طاحونة اللحم: يمكن أن تكون هذه الأدوات يدوية أو تعمل بالكهرباء. ويمكن استعمالها لطحن اللحوم والخضروات. لا يكون الطعام المحضر بها بنفس نعومة الطعام المحضر باستعمال المصفاة. وقد تكون غير مناسبة لبعض الأشخاص.

طاحونة طعام الأطفال: كثيراً ما توجد هذه الأدوات في المحلات المخصصة لبيع ملابس أو مفروشات الأطفال. فهي مناسبة لجميع أنواع الأطعمة ولا تحتاج لإضافة السوائل. الطواحين الصغيرة مناسبة لإعداد حصة واحدة من الطعام. قد تكون هذه الأدوات يدوية أو أن تعمل بالبطارية. قد لا يكون الطعام المحضر بها بالنعومة المطلوبة لبعض الأشخاص. اسأل اختصاصي التغذية أو الطبيب أو اختصاصي الكلام أو البلع إذا كانت مناسبة لك.

تناول الطعام خارج البيت

يمكنك أن تتناول الطعام في أحد المطاعم التي تقدم أطعمة متنوعة والتي يمكن إعداد الطعام للأفراد الذين يتبعون حميات خاصة. يمكن للكثير من المطاعم أن تهرس طعامك أو أن تحضر الطعام الذي يناسب احتياجاتك. اتصل مسبقاً وتحدث إلى المدير أو رئيس الطهاة فقد تفاجأ بمرونتهم وقدرتهم على تلبية طلباتك. قد فيديك أن تطلب صحناً جانبياً من المرق أو الصلصة السمكية أو الحليب من أجل ترطيب الطعام.

وفيما يلي بعض الأفكار عن الأطباق التي يمكنك أن تطلبها. بعضها قد يحتاج للهرس أو المزج في الخلاط من أجل حميات الأطعمة المهروسة:

الفتور

- عصائر الفواكه والخضروات
- الفواكه حسب القدرة على تحملها
- الحبوب الساخنة
- الحبوب الباردة المطراة بالحليب (للحميات غير الصلبة)
- البيض المخلوط أو البيض المسلوق الجامد والمقطع لحميات الأطعمة غير الصلبة
- أنواع الخبز اللين مثل المافن والبانكيك المنقوعة في السوائل لتليينها من أجل حميات الأطعمة غير الصلبة
- القهوة أو الشاي أو الشوكولاتة الساخنة

الغذاء والعشاء

- عصائر الفواكه والخضروات
- الحساء الذي يمكن وضعه بسهولة في الخلاط أو تصفيته في المطعم. يعتبر حساء البيض مصدراً جيداً للبروتين.

الأطباق الرئيسية

- منتجات اللحم المفروم مثل الهمبرغر ورغيف اللحم وكرات اللحم
- السمك اللين الرقيق (مثل فيليه السول، الفلاوندر أو التيلابيا) المعد على البخار أو المخبوز أو المشوي،
- أطباق الشعيرية والمكرونه الموضوعه في الخلاط من أجل الحميات المهروسة
- السوفليه
- جبن القريش وأطباق الفواكه الطرية
- السندويشات مثل سلطة التونا أو البيض على الخبز اللين

الخضروات

- البطاطا المشوية أو المهروسة
- جميع الخضروات المطهوه والطرية كالجزر المطبوخ
- السبانخ بالكريم
- سوفليه الخضروات
- غواكامول (انتبه لمدى تحملك للأطعمة المتبله)
- الحمص

الحلويات

- الآيس كريم والزبادي المثلج
- الحلويات الجلاتينية
- مخفوق الحليب
- الموسية (القشدة المخفوقة)
- البودينغ والكاسترد
- صلصة التفاح أو أي فاكهة طرية أخرى
- مثلجات الفواكه

من الممكن أيضاً أن تتناول طعامك خارج البيت، في مكان العمل، أو عند أحد الأصدقاء. فيما يلي بعض الأفكار لكي تأخذ طعامك معك عندما تكون بعيداً عن المنزل:

• اصطحب معك طاحونة طعام أو جهازاً صغيراً لتحضير الطعام. إذا كنت بحاجة للكهرباء لتشغيله فاحرص على التأكد من توفرها حيث تذهب.

• اشتر جهاز العزل الحراري. وحضر الحساء أو الحبوب الساخنة واحملها معك.

• اسأل عن وجود جهاز ميكروويف في المكان الذي تذهب إليه. يمكنك إعداد الطعام في البيت وتجميده بحجم الوجبات، في أوعية آمنة الاستعمال في الميكروويف أو في أكياس Zip-LOC® خذه معك في عبوة عازلة وسخنه عندما تريد تناوله.

- جمد الحساء أو الطعام المهروس في أوعية مكعبات الثلج. غطي هذه الأوعية بورق الألمنيوم أو لفائف البلاستيك الرقيقة لتتفادى حرق المجمد. عندما تشعر بالجوع استعمل 2 – 3 مكعبات لإعداد وجبة صغيرة أو خفيفة، أو أكثر من ذلك إذا كنت جائعاً فعلاً.

الوصفات

العديد من الوصفات والأفكار الآتية مأخوذة من أشخاص عاديين مثلك تماماً. ونأمل أن تكون هذه الوصفات والأفكار مفيدة ونافعة لك. للحصول على المزيد من الوصفات والملاحظات والأفكار، الرجاء الاطلاع على كتاب تناول طعاماً جيداً وحافظ على تغذية جيدة "Eat Well" Stay Nourished. وضع هذا الكتاب من قبل مجموعة دعم المصابين بسرطان الفم والرأس والعنق (SPOHNC). يمكنك شراؤه عبر الإنترنت من الموقع www.spo-hnc.org. أو عبر الهاتف على الرقم 1-800-377-0928.

المشروبات

العديد من المشروبات التالية مثالية إذا كنت تريد أن زيادة السرعات الحرارية. جرّب الفواكه والعصائر المختلفة.

الحليب المغنّي

استعمل الوصفة التالية لزيادة محتوى كوب الحليب من السرعات الحرارية والبروتينات. كما يمكنك استعمالها كبديل للحليب في وصفاتك المفضلة لإعداد الحساء أو الكاسترد.

- 1 كوب من مسحوق الحليب المجفف الخالي من الدسم
- 1 كوارت (¼ غالون) من الحليب الخالي من الدسم أو 1% (يمكنك اختيار الحليب الكامل الدسم إذا كنت ترغب بالحصول على المزيد من السرعات الحرارية)

امزج جميع المقادير وحركها جيداً.

مخفوق الحليب

- 1 كوب من الحليب منزوع الدسم أو 1%، أو كامل الدسم أو المغنّي
- 1 كوب من الأيس كريم أو لبن الزبادي المثلج

امزج جميع المقادير واشربها.

للتنوع: أضف مسحوق الحليب الغني بالملت (الشعير)، الأشربة أو زبدة المكسرات أو الفاكهة. جرّب نكهات أخرى وقواماً مختلفاً قد تستمتع بهما.

خليط الموز والشوكولاتة

- 2/3 كوب من الزبادي بالفانيليا
- 2/3 كوب من أيس كريم الفانيليا أو لبن الزبادي المثلج
- ¼ كوب من الموز الناضج المقطع والمبرد (حوالي ½ موزة متوسطة الحجم)
- 2 ملعقة من شراب بنكهة الشوكولاتة

امزج جميع المقادير ما عدا شراب الشوكولاتة في الخلاط كرّر المزج ليصبح ناعماً. صب ½ كوب في كأسين وضعهما جانباً. أضف شراب الشوكولاتة إلى بقية المزيج في الخلاط واخلط مجدداً إلى أن يتجانس اللون. صب المزيج المتبقي في الكأسين وحركه بلطف باستعمال الملعقة.

مخفوق الفواكه

- 2/3 كوب من الزبادي بالفانيليا
- ½ من نكتار الفواكه
- 2/3 كوب من الفواكه المثلجة أو المجمدة حسب اختيارك
- ملعقة كبيرة من العسل
- 4 مكعبات ثلج

ضع جميع المقادير في الخلاط. كرّر المزج ليصبح ناعماً. يُقدّم في كأسين تقريباً.

خليط الفطور

هذا الشراب سهل التحضير وهو غني بالكالسيوم والفيتامينات والألياف.

- 1 حبة موز أو دراق أو نكتارين مقشرة ومقطعة قطعاً كبيرة.
- 1/2 كوب من الحليب الخالي من الدسم أو 1%، أو من الحليب المغنى (يمكنك أيضاً أن تستعمل 1/2 كوب من لبن الزبادي قليل الدسم)
- 1 ملعقة صغيرة من السكر أو العسل
- 1 ملعقة طعام من النخالة الطبيعية

ضع جميع المقادير في الخلاط وامزجها إلى أن يتجانس الخليط ويصبح ناعماً. صب الخليط في كوب طويل. سيتشكل لديك وجبة واحدة (8 أونصات) تقريباً.

الصلصات

استعمل هذه الصلصات لترطيب الطعام ولإضفاء المزيد من النكهة إليه. بعض هذه الصلصات مستعمل في وصفات أخرى من هذا الكتيب.

الصلصة البيضاء الأساسية

- 1 كوب من الحليب الخالي من الدسم أو 1%، أو من الحليب المغنى
- 2 ملعقة طعام من أي نوع من الزيت أو الزبدة
- 2 - 3 ملعقة طعام من الطحين

امزج الطحين مع الزيت أو الزبدة في وعاء التحضير. ضعه على نار هادئة، مع تحريكه باستمرار إلى أن يصبح المزيج ناعماً وخفيفاً. ارفعه عن النار. حرك الحليب. ودعه يغلي لمدة دقيقة واحدة مع التحريك المستمر. سوف يبدأ الخليط في التماسك خلال بضعة دقائق. كلما زادت كمية الطحين التي تضيفها تصبح الصلصة أكثر سمكاً.

التنوع: لكي تحضر الصلصة البنية الأساسية، استبدل الحليب بـ 2/3 كوب من مرق الدجاج أو البقر المنخفض الصوديوم.

أصناف الحساء

يعتبر الحساء طريقة جيدة للحصول على السوائل والخضروات التي تحتاج إليها. يتحمل الأشخاص الذين يتبعون حمية الأطعمة غير الصلبة بعض أنواع الشورية دون أي إعداد خاص. يجب أن يوضع الحساء في الخلاط أو المصفاة للأشخاص الذين يتبعون حمية أطعمة مهروسة. جرب بعض هذه الوصفات أو استبدل بعض المكونات لتعديلها بما يتناسب معك.

الحساء الكريمي

فيما يلي وصفة الحساء الكريمي الأساسية. أضف الخضروات والبهارات حسب الرغبة.

- 1 كوب من الصلصة البيضاء الأساسية (أنظر الوصفة أعلاه)
 - 1/2 كوب من الخضروات المهروسة أو من خضروات طعام الأطفال
- ملح وفلفل حسب المذاق

اتبع الوصفة للحصول على المرق الأبيض الأساسي. امزج الخضروات المهروسة. أضف ملح وزبد حسب المذاق.

للتنوع:

- جرب الخضروات التالية: الفاصوليا الخضراء أو الجزر أو البروكولي أو قرع العسل أو البازلاء أو الفطر أو الهليون.
- جرب الإضافات التالية لإضفاء النكهة: الثبت أو الثوم أو الزعتر أو البصل أو الكرفس.

حساء التوفو الكريمي للنباتيين

- 2 أونصة من التوفو
- 8 أونصات من شوربة الكريمة (أنظر الوصفة)

ضعها في الخلاط وامزجها إلى أن تصبح ناعمة، سخنها واستمتع بها.

حساء الأفوكادو

- 1 حبة ناضجة متوسطة الحجم من الأفوكادو (الطازج فقط)
- 1 حبة بصل صغيرة مقطعة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 3 أكواب من مرق الدجاج أو مرق الخضروات
- 1 كوب زبادي
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون (المصفى إذا كان طازجاً)

اهرس الأفوكادو والبصل في كوب واحد من المرق. أضف المكونات الأخرى ماعدا الزبادي والكريم الحامض وامزج الجميع لعدة ثواني. ثم أضف لبن الزبادي والكريم الحامض وامزج الجميع إلى أن يتجانس المزيج ويصبح ناعماً. يُقدّم بارداً.

حساء الخضروات العائمة

هذه طريقة سهلة لتحضير حساء الخضروات. يُمكنك تغيير الخضروات حسب رغبتك.

- 3 أكواب من مرق الدجاج أو مرق الخضروات
- 1 حبة جزر مقطعة إلى شرائح
- 1 كوب من زهرات البروكولي
- 1 كوب من زهرات القنبيط
- ½ كوب من الملفوف الأحمر المقطع ناعماً (أو جرب استعمال السبانخ)
- 1 حبة بصل خضراء مقطعة قطعاً رقيقة
- ملح وفلفل حسب المذاق

ضع المرق في وعاء التحضير وضعه على النار إلى أن يغلي. أضف الجزر واتركه يغلي لمدة 20 دقيقة. أضف بقية الخضروات واتركها تغلي حتى تنتضج تماماً. ضع الجميع في الخلاط واهرسه. أضف الملح والفلفل حسب المذاق.

للتنويج:

- أضف أي نوع آخر من الأعشاب أو التوابل حسب رغبتك.
- جرب أن تضيف قطع التفو أيضاً لزيادة نسبة البروتين.
- يمكن أيضاً إضافة شيئاً من زيت الزيتون إلى الحساء أثناء هرسها من أجل الحصول على مزيد من السرعات الحرارية.

كاسترد البيض

- 2 شريحة من الخبز الأبيض
- 2 شريحة من خبز القمح الكامل
- 1 ¼ كوب من البيض
- ½ وحدة كوارت من الحليب أو الحليب المغنى

سخّن الفرن حتى يصل إلى درجة حرارة 350 فهرنهايت. انزع قشرة الخبز. صفّ الخبز الأبيض والخبز الأسمر في وعاء الطهي بحيث يكون على شكل رقعة الشطرنج بالخبز الأبيض والأسمر. امزج الحليب والبيض وصب المزيج فوق الخبز، واتركه لمدة 20 دقيقة. غطّه برقائق الألمنيوم. اطبخه إلى أن تصل حرارته الداخلية إلى 165 درجة فهرنهايت. انزع رقائق الألمنيوم وقطعه على شكل مربعات.

الحبوب

جرب الوصفات التالية لكي تبدأ يومك بطريقة صحية.

الحبوب المطهوه

- عند إعداد الحبوب الساخنة الفورية، استعمل الحليب بدلا من الماء للحصول على المزيد من المغذيات والسرعات الحرارية. يمكنك استعمال أي من أنواع الحليب: المنزوع الدسم أو دسم 1% أو كامل الدسم أو حليب الصويا أو حليب اللوز أو حليب الأرز أو الحليب المغنى. ويضيف البعض أيضاً الكريم المضاعف أو يستعملونه بنصف الكمية للحصول على المزيد من السرعات الحرارية.
- أضف صلصة التفاح أو الموز المهروس أو القرفة أو العسل أو الزبادي أو زبدة المكسرات أو السكر البني وامزج الجميع.

دقيق الشوفان الغني بالبروتين

- 1 كوب من دقيق الشوفان المطهو حسب الإرشادات على العبوة.
½ كوب من الحليب المغنى
- 2 ملعقة صغيرة من السكر أو العسل أو السكر البني
- 1 مرطبان صغير من الموز المعدّ لطعام الأطفال
- قرفة حسب الرغبة (اختياري)

امزج جميع المقادير وقدم الوجبة ساخناً.

البيض

جرب هذه الوصفات للفتور أو الغذاء أو العشاء.

المناقيش

- ¼ كوب من الزبدة
- ¼ كوب من الطحين
- 1 ½ كوب من الحليب أو الحليب المغنى
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من صلصة وورسترشاير (اختياري)
- 4 بيضات (البياض في وعاء والصفار في وعاء آخر)
- ½ رطل (227 جرام) من جبن التشيدر قليل الدسم

سخّن الفرن حتى يصل إلى درجة حرارة 350 فهرنهايت. أذب الزبد في وعاء الطهي. يضاف إليها الطحين مع التحريك إلى أن يمتزجا جيداً. ارفعه عن النار. يضاف الحليب ويطحخ إلى أن يصبح متماسكاً.

أطفأ النار. أضف الجبن مع التحريك إلى أن يذوب. أترك الخليط حتى يبرد. أضف صفار البيض واضرب الواحدة بعد الأخرى. في وعاء منفصل اضرب بياض البيض إلى أن يصبح قاسياً ولكن دون أن يجف. أضف البياض المضروب (حرك مع المزيج بلطف بكميات صغيرة متلاحقة). صب المزيج الناتج في طبق كسرولة يتسع لنصف غالون (2 كوارت أو 2,2 لتر) وضعه في الفرن لمدة 30 – 45 دقيقة.

فطيرة جبن القريش

هذه الوصفة خاصة بمن يتبعون حمية الأطعمة غير الصلبة.

- 3 بيضات متوسطة أو بدائل البيض
- 2 حبة أوراق البقدونس، مقطعة
- 1 رطل من جبن القريش
- 1 بصلة صغيرة مقطعة مكعبات
- ½ كوب جبن البارميزان
- ½ كوب جبن الموزاريلا، مقطع مكعبات أو مهروس
- ملح وفلفل حسب المذاق
- دقيق الذرة

سخن الفرن حتى يصل إلى 350 درجة فهرنهايت. امزج البيض وجبن القريش والبصلة وجبن البارميزان وجبن الموزاريلا والبقدونس معا في وعاء عميق. ادهن وعاء فطائر زجاجي قطره 9 بوصة بالزيت. رش القليل من دقيق الذرة لتغطي سطح الوعاء. صب الخليط في الوعاء. ضعه في الفرن لمدة 45 دقيقة. أدخل عود أسنان في وسط الفطيرة، فإذا خرج العود جافاً فقد صارت الفطيرة جاهزة.

فطيرة الكاسترد

هذه الوصفة مناسبة لمن يتبعون حمية الأطعمة المهروسة.

- ¼ بصلة مقطعة قطعاً صغيرة

- 1 ملعقة كبيرة من الزبدة
- 1 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان
- ¼ كوب من الحليب أو الحليب المغنى أو حليب الصويا
- ¼ كوب من الكريمة المضاعف
- 1 بيضة أو بديل البيض
- ¼ كوب من الجبن (جبين سويسري أو شيدر أو موزاريلا)
- رشة ملح
- رشة من جوزة الطيب

سخّن الفرن حتى درجة حرارة 350 فهرنهايت. حرّك البصل في الزبدة حتى يُصبح شفافاً. ضع البصل والحليب والكريم والبيض في الخلاط. امزج حتى يصير البصل مهروساً. ضع الأجبان في كسرولة مدهونة بالزيت. صب خليط البيض والمطيبات فوق الجبن.

ضع الكسرولة في وعاء كبير يحتوي على ماء ساخن. ضع الخليط بالكامل في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت إلى أن يتماسك الخليط، 25 – 30 دقيقة تقريباً.

الأطباق الرئيسية

فطيرة البطاطا الحلوة

يمكن أن يتناول الأشخاص الذي يتبعون حمية الأطعمة غير الصلبة هذا الطبق كما هو. يجب طحن أو هرس المحتويات للمرضى الذين يتبعون حمية الأطعمة المهروسة.

- 1 ½ كوب من البطاطا الحلوة المهروسة (أو علبة اليقطين المهروس بحجم 15 أونصة)
- 1 علبة حليب منزوع الدسم ومبخر
- ½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- ½ كوب من السكر (يمكن زيادته إلى كوب كامل إذا كنت تفضل الفطيرة الأكثر حلاوة أو إذا كنت ترغب بالحصول على المزيد من السعرات الحرارية).
- طحين ذرة

سخن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت. اخلط البطاطا الحلوة (أو اليقطين) مع الحليب المبخر والبهارات. أضف السكر وحرك الخليط. ادهن وعاء فطائر قطره 9 بوصة بالزيت. رش الوعاء بدقيق الذرة حتى تغطيه بالكامل. تخلص من الزائد. ضعه في الفرن لمدة 45 دقيقة. أدخل عود أسنان في وسط الفطيرة، فإذا خرج العود جافاً فقد صارت الفطيرة جاهزة.

خليط العدس والجزر

- 6 أونصات من العدس الجاف
- 3 كوب من الماء
- 4 جزرات متوسطة ومقشرة ومقطعة طولياً إلى أرباع ثم إلى قطع بطول 1 بوصة (2 ½ كوب)
- 1 بصلة، مُقطّعة
- 1 عود صغير من الكرفس المغسول والمقطع الأطراف والمقطع (¼ كوب)
- 3 أوراق غار
- 1 ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
- 1 حزمة من الكزبرة أو البقدونس الطازج المغسول
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

نقي العدس وتخلص الأحجار أو الحبات التالفة. اغسله في مصفاة تحت الماء البارد. جفّفه من الماء. ضع العدس في وعاء كبير. أضف إليه الماء والجزر والبصل والكرفس وأوراق الغار والملح. انزع أوراق الكزبرة أو البقدونس واحتفظ بها للتزيين. قطع الجذع والجذور وأضفها إلى الوعاء. اغلي جميع المقادير على نار عالية، ثم اخفض النار، غطي الوعاء لينضج على نار هادئة لمدة 55 دقيقة. يُترك الخليط حتى يبرد. ضعه في الخلاط واخلطه حتى يصبح ناعماً ومتجانساً. زينه بأوراق الكزبرة أو البقدونس عند تقديمه.

فطيرة دجاج تامال

- 1/2 كوب من دقيق الذرة (أو عصيدة دقيق الذرة)
- 2 كوب من مرق الدجاج
- 1 - 2 كوب من الدجاج المطهو والمقطع
- 1 كوب (علية سعة 8 أونصات) من صلصة الطماطم
- قليل من مسحوق الثوم
- رشة من الأوريغانو
- رشة من الزعتر
- جبن بارميزان أو شيدر مبشور

سخن الفرن حتى درجة 350 فهرنهايت. أضف دقيق الذرة إلى مرق الدجاج واطبخه حتى يُصبح سميكاً. يبرد قليلاً ويفرد في طبق كسرولة مدهون بالزيت. اطحن الدجاج أو اهرسه حسب حاجتك. افرده فوق خليط المرق ودقيق الذرة. طَيِّبه بصلصة الطماطم والثوم والأوريغانو والزعتر. رشه على سطح الدجاج. رش الجبن فوق طبقة صلصة الطماطم. ضعه في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى يذوب الجبن.

رغيف اللحم

- 1 1/2 رطل من لحم البقر أو الديك الرومي المفروم الخالي من العظم
- 2 فصّ من الثوم المفروم
- 1 كوب من كسرات الخبز الجاف
- 1 بيضة مخفوقة
- 1/4 كوب من البصل المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من صلصة وورشرشاير
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس المقطع
- 2 ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- 1 ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)

سخّن الفرن حتى درجة حرارة 350 فهرنهايت. امزج جميع المقادير جيداً. افرد الخليط في طبق فرن (3×5×9 بوصة) على أن يكون غير مدهون بالزيت. ضعه في الفرن لمدة ساعة ونصف. بالنسبة لمن يتبعون حميات الأطعمة المهروسة، يمكن وضع رغيف اللحم المطهو في الخلاط مع كمية قليلة من السوائل، و امزج جميع المحتويات حتى تصل إلى التجانس المطلوب.

السلطات

سلطة التونا

- 3 1/2 أونصة من التونا المعلبة في الماء أو الزيت
- 2 ملعقة كبيرة من المايونيز العادي أو قليل الدسم
- 1 ملعقة كبيرة من صوص المخللات المشكّلة الحلوة (اختياري)

اهرس التونا بالشوكة إلى أن تصبح ناعمة. ضع المايونيز في الخلاط. لمزيد من النكهة أضف ملعقة كبيرة من صوص المخللات المشكّلة الحلوة. في حال إضافة الصوص، اخلطه حتى يُصبح ناعماً. أضف التونا و امزج المحتويات حتى يصبح الخليط متجانساً حسب الرغبة.

للتنوع:

- استبدل التونا بـ 1 - 2 بيضة مسلوقة جامدة لتحضير سلطة البيض.
- استبدل التونا بـ 3 أونصات من الدجاج أو الديك الرومي المطهو لتحضير سلطة الدجاج أو سلطة الديك الرومي.

سلطة جبن القريش والفواكه

- 1 عبوة (لتحضير كوبين) من الجيلاتين (بأي نكهة)
- 1 كوب من الماء المغلي
- 1/2 كوب من الدراق المقطع إلى شرائح

1 كوب من جبن القريش

ضع الجيلاتين في الخلاط. أضف كوب الماء المغلي واخلطه لمدة ثانية واحدة. أضف الدراق وجبن القريش. كرر المزج ليصبح ناعماً. صب في وعاء خاص وبردته إلى أن يصبح قاسياً.

الأطباق الجانبية

قرع العسل والجزر المهروس

- 1 حبة من قرع العسل (2 ¼ رطل، مُقطّعة أنصافاً بالطول ومنزوعة البذر)
- 4 جزرات مقطّعة شرائح رقيقة
- 1 فص من الثوم، مقطّعة شرائح رقيقة
- ¼ ملعقة صغيرة من الزعتر
- 1 ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة، تقطع إلى قطع صغيرة
- 2 كوب من الماء
- ملح وفلفل حسب المذاق

سخن الفرن حتى درجة حرارة 350 فهرنهايت. حضر قرع العسل واضعاً الجانب المقطوع على ورقة خبز مدهونة بقليل من الزيت. ضعه في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى يصبح طرياً. امزج الجزر والثوم والزعتر والماء في وعاء للطبخ. غط الخليط واتركه يغلي، ثم دعه ينضج على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو إلى أن يصبح الجزر ليناً. ضع محتويات وعاء الطبخ في آلة إعداد الطعام واهرسها. قشّر حبة قرع العسل واهرسها مع مزيج الجزر. أضف الملح والفلفل حسب المذاق.

افرد المزيج المهروس على طبق فرن غير عميق مدهون بالزبدة ثم أضف إليه قليل من الزبدة. ضعه في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى يصير ساخناً ثم يُقدّم.

الفاصوليا البيضاء المهروسة

- 8 أونصات من الفاصوليا البيضاء الكبيرة الجافة
- 3 أكواب ماء أو مرق الخضروات
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة (أو أكثر) من زيت الزيتون

نقي الفاصوليا وتخلص من الأحجار أو الحبات التالفة. اغسل الفاصوليا في مصفاة تحت الماء البارد وجففها. ضعها في وعاء الطبخ. أضف الماء والملح. اترك الخليط حتى يغلي. غط الوعاء واتركها لتنضج على نار هادئة لمدة 45 دقيقة حتى تصبح حبات الفاصوليا طرية جداً. انقل المزيج (يجب أن يعادل 3 أكواب تقريباً بما في ذلك السائل) إلى آلة إعداد الطعام. أضف الزيت وامزج لمدة 20 – 30 ثانية إلى أن يصبح ناعماً جداً.

للتنويع: استعمل نوع الفاصوليا أو الحمص الذي تفضله بدلاً من الفاصوليا البيضاء.

قرع العسل المهروس

- 1 حبة كبيرة من قرع العسل
- 1 ملعقة كبيرة من شراب الخروب
- 1 ملعقة صغيرة من الزبدة أو المرجرين (السمن النباتي أو الصناعي)

قشّر قرع العسل وقطعها قطعاً صغيرة. اغلها حتى تصبح طرية. اهرسها بالشوكة وامزجها مع شراب الخروب والزبدة أو المرجرين.

البروكولي المهروس مع الثوم

- 1 حزمة من البروكولي (1 ¼ رطل)
- 1 كوب ماء
- 1 حبة بطاطا متوسطة، مقشرة ومقطّعة إلى قطع بقياس 1 بوصة
- 2 فص ثوم مقشّر

- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الزبدة غير المملحة
- 1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

قَطِّع البروكولي إلى عيدان. قشر بأداة تقشير الخضروات لإزالة الطبقة الخارجية من الجذوع. قَطِّع هذه العيدان (بما فيها الزهيرات) إلى قطع بطول 2 بوصة. ضع البروكولي في وعاء كبير للطبخ مع الماء والبطاطا والثوم والملح. اتركه ليغلي ثم يغطى الوعاء واتركه حتى ينضج على نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتى تصبح الخضروات لينّة. يجب أن يبقى حوالي 1/2 كوب من السائل. ضع محتويات الوعاء في آلة إعداد الطعام وأضف إليها الزبدة والزيت. حضر الخليط لمدة 45 ثانية حتى يُصبح ليناً جداً. يُقدم فوراً.

الحلويات

صلصة الدراق

صفي السائل من علبه الدراق المعلب مهما كان حجمها. امزج الدراق حتى يصبح ناعماً. يحفظ في الثلاجة. هذه الصلصة لذيذة مع الأيس كريم أو لبن الزبادي المثلج، أو بحالها كما هي! يستطيع من يتبعون حمية أطعمة غير صلبة استخدامها أيضاً لتليين أنواع الكيك، إلخ.

الفواكه الطازجة المهروسة

يمكنك هرس أي نوع من أنواع الفاكهة الموسمية باستعمال طاحونة طعام الأطفال أو خلاط أو آلة تحضير الطعام. رش عصير الليمون على التفاح لتمنع التحول إلى اللون البني. يمكنك إضافة القرفة أو خلطها مع أي نوع من الفاكهة الأخرى لتحصل على نكهة البنش.

موسية الكرز والريكوتا

- 1 رطل (2 كوب) من جبن الريكوتا
- 3 ملاعق كبيرة من سكر الحلويات الناعم
- 1/4 ملعقة صغيرة من خلاصة اللوز
- 1 ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 2 كوب من الكرز الداكن المنزوع البذر والمقطع إلى شرائح (أو يمكنك استعمال الكرز المجمد غير المحلى في حال عدم توفر الكرز الطازج)
- 1/2 كوب رقائق الشوكولاتة نصف المحلاة (والمطحونة طحنا خشنا في الخلاط)

ضع الريكوتا في وعاء مزج عميق متوسط الحجم وتضرب بالخلط الكهربائي بسرعة عالية لمدة 3 دقائق تقريباً.

يضاف السكر بالتدريج. أضف خلاصة الفانيليا وحركها في المزيج ثم غطها وبردها. وقبل موعد التقديم بـ 15 دقيقة، أضف الكرز مع التحريك. ضع الشوكولاتة المسحوقة عليها ثم قَدِّمها.

الدراق والكريمة

- 1 حبة موز
 - 1 حبة دراق
 - 1/2 كوب من مكعبات الثلج
 - 2 ملعقة كبيرة من الزبادي العادي
- نكتار الدراق

ضع كل من الموز والدراق ومكعبات الثلج والزبادي في الخلاط، واخطها حتى تصير ناعمة. أضف كمية كافية من النكتار حتى يصل الحجم إلى مؤشر الـ 16 أونصة على الخلاط. كرّر المزج ليصبح ناعماً.

بيانات الاتصال بقسم خدمات التغذية في مركز MSK

دائرة الغذاء والتغذية في نيويورك، نيويورك

212-639-7071

قسم تغذية مرضى الأورام المعالجين بالأشعة في نيويورك

212-639-7622

قسم تغذية مرضى العيادات الخارجية في كوماك، نيويورك

631-623-4000

مركز تغذية مرضى العيادات الخارجية في روكفيل، نيويورك

516-256-3651

تغذية مرضى العيادات الخارجية في سليبي هول، نيويورك

914-366-0702

تغذية مرضى العيادات الخارجية في باسكينج ريدج، نيو جيرسي

908-542-3002