

تعليم المريض / مقدم الرعاية

النظام الغذائي قليل الألياف

توضح المعلومات التالية المقصود بالنظام الغذائي قليل الألياف. وتتضمن الأطعمة المسموح بتناولها وتلك الممنوع تناولها عند اتباع نظام غذائي قليل الألياف. كما تعرض وصفات نموذجية.

نبذة عن الألياف

تشكل الألياف جزءًا من الفواكه والخضروات والبقوليات والحبوب والمكسرات ولا يهضمها (يحللها) الجسم. وهناك نوعان من الألياف:

- الألياف غير القابلة للذوبان وتوجد بشكل رئيسي في الحبوب الكاملة ومنتجات النخالة. ولا تتحلل الألياف غير القابلة للذوبان في الماء ولا يمكن للجسم تحليلها. وهي تجعل البراز أكبر حجمًا.
- الألياف القابلة للذوبان وتوجد في الأطعمة مثل الشوفان والبالزلاء والفاصوليا والتفاح والموايح والشعير. وتتحلل الألياف القابلة للذوبان في الماء لتُكون مادة هلامية.

ناقش مقدم الرعاية الصحية أو خبير التغذية السريرية لمعرفة المزيد عن أنواع الألياف.

نبذة عن النظام الغذائي قليل الألياف

يفتقر النظام الغذائي قليل الألياف إلى الألياف غير القابلة للذوبان والقابلة للذوبان. ويجب أن تحصل على أقل من جرامين من الألياف في كل حصة طعام أو أقل من 3 جرامات من الألياف في كل وجبة. ويجب أن ينخفض استهلاكك الكلي من الألياف عن 10 جرامات كل يوم. اقرأ القسم "كيفية إيجاد محتوى الألياف على ملصق الحقائق التغذوية" لمعرفة مقدار الألياف في حصة الطعام.

يُقيدّ اتباع النظام الغذائي منخفض الألياف مقدار الطعام غير المهضوم الذي ينتقل خلال جهازك الهضمي (المعدة والأمعاء). وهذا يعني أن الجسم سينتج كمًا أقل من البراز. وستكون حركة هذا البراز خلال الجهاز الهضمي أكثر بطءًا.

وهناك عدة أسباب تدعو مقدم الرعاية الصحية للتوصية باتباع نظام غذائي منخفض الألياف. فيما يلي بعض الأسباب الشائعة:

- إذا كنت مصدبًا بتهييج ناتج عن أحد أمراض التهاب الأمعاء. وتشمل هذه الأمراض داء كرون

والتهاب القولون التقرحي. يُعرف القولون أيضًا بالأمعاء الغليظة.

- إذا كنت تتلقى العلاج الإشعاعي على الحوض والأمعاء السفلية.
 - إذا كنت مصابًا بإسهال شديد (براز رخو أو مائي) أو إسهال لا يتحسن.
 - إذا كنت قد خضعت مؤخرًا لفغر القولون أو فغر اللفائفي.
 - إذا كنت قد خضعت مؤخرًا لجراحة معدية معوية.
 - إذا كان لديك انسداد في الأمعاء. يحدث انسداد الأمعاء عند وجود ما يعوق حركة الطعام المعتادة في الأمعاء. وقد يحدث ذلك بسبب وجود ورم أو نسيج ندبي ناتج عن إجراء جراحة.
- لمعرفة المزيد من المعلومات، اقرأ القسم "أسباب اتباع نظام غذائي قليل الألياف" في نهاية هذا المورد.
- وتعتمد الفترة التي تتبع خلالها نظامًا غذائيًا قليل الألياف على السبب الذي دفعك لاتباعه. فالبعض يتبع هذا النظام لمدة وجيزة، فيما يتبعه آخرون لمدة أطول. سيناقتش معك مقدم الرعاية الصحية الأمور المتوقعة.
- واصل اتباع نظام غذائي قليل الألياف حتى يخبرك مقدم الرعاية الصحية أو خبير التغذية السريري أنه لا بأس بالتوقف عن اتباعه.

كيف يمكن العثور على الألياف على ملصق الحقائق التغذوية

تحتوي جميع الأطعمة والمشروبات المُغلّفة على ملصق حقائق تغذوية. ويضم ملصق الحقائق التغذوية معلومات عن كمية عناصر غذائية معينة يحتوي عليها الطعام أو الشراب. وتكون كمية الألياف مدرجة في صف "الألياف الغذائية" (انظر الشكل 1).

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (60g)
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 5g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

الشكل 1. أين يمكن العثور على الألياف على ملصق الحقائق التغذوية

أثناء اتباع نظام غذائي قليل الألياف، احرص على اختيار الأطعمة التي تحتوي على 2 جرام أو أقل من الألياف الغذائية لكل حصة. الملصق المبين جهة اليمين ليس لغذاء قليل الألياف إذ يحتوي على 4 جرامات ألياف لكل حصة. الملصق المبين جهة اليسار لغذاء قليل الألياف لأنه يحتوي على 2 جرام ألياف لكل حصة.

أثناء اتباع نظام غذائي قليل الألياف، احرص على معاينة حجم الحصة أعلى ملصق الحقائق التغذوية (انظر الشكل 2). وتناول تلك الكمية فقط. حيث يؤدي تناول كمية أكبر أو أقل من حجم الحصة الموصى به إلى تغيير كمية الألياف الكلية في الجزء الذي تتناوله.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (60g)
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 5g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

الشكل 2. أين يمكن العثور على حجم الحصة وعدد الحصص لكل > وية على ملصق الحقائق التغذوية

الأطعمة والمشروبات التي يمكن تناولها وتلك التي يجب تجنبها أثناء اتباع نظام غذائي قليل الألياف

عند اتباع نظام غذائي قليل الألياف:

- تجنب الفواكه والخضروات النيئة واختر الفواكه والخضروات المطهوه والمعلبة بدلاً منها.
- تجنب منتجات القمح الكامل والحبوب الكاملة. اختر الحبوب المطحونة والمعلّجة بطريقة تزيل أغلب كمية الألياف منها. اختر منتجات الخبز الأبيض التي لا تحتوي على حبوب أو نخالة أو بذور كاملة مضافة.
- تحتوي بعض الأطعمة والمشروبات على ألياف مضافة. وهي تشمل بعض الأطعمة المكررة (مثل الخبز الأبيض) والأطعمة غير النباتية، مثل الزبادي والآيس كريم وألواح الطاقة. ويحدث ذلك حتى يبدو المنتج أكثر فائدة للصحة. غير أن الألياف المضافة غالبًا لا تكون لها نفس

الفوائد الصحية للألياف التي تحتوي عليها الأغذية بشكل طبيعي. ومن المهم فحص ملصق الحقائق التغذوية على جميع الأطعمة التي تتناولها. وتذكر أن الألياف المضافة لا تزال جزءًا من استهلاك الألياف الكلي اليومي.

- تناول على الأقل 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل منزوعة الكافيين يوميًا. فهذا يساعد في منع الإمساك.

تتضمن الجداول التالية المزيد من التوجيهات التفصيلية حول الأطعمة المسموح بها والأطعمة الممنوع تناولها. ربما تكون لديك أسئلة حول أطعمة غير مدرجة في هذه الجداول أو ترغب في تحديد موعد مع خبير تغذية سريري. في هذه الحالة، اتصل بمكتب خبير التغذية السريري لمرضى العيادات الخارجية على رقم 7312-639-212. يمكنك الاتصال بأحد أعضاء فريق الرعاية أيام الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحًا إلى الساعة 5:00 مساءً.

الحبوب

الحبوب الممنوع تناولها	الحبوب المسموح بها
<ul style="list-style-type: none"> • الخبز، أقراص الخبز، المقرمشات، والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل أو الحبوب الكاملة • الأرز البني والأرز البري • الشعير، الشوفان، والحبوب الكاملة الأخرى، مثل الكينوا • الحبوب المصنوعة من الحبوب الكاملة أو النخالة، مثل حبوب القمح المقطعة ورقائق النخالة • الخبز والحبوب المصنوعة من البذور، المكسرات، الفواكه المجففة، أو جوز الهند • الفشار 	<ul style="list-style-type: none"> • أطعمة تحتوي على أقل من 2 جرام من الألياف لكل حصة • الدقيق الأبيض • الخبز، البايغل، أقراص الخبز والمقرمشات المصنوعة من الدقيق الأبيض أو المكرر • الوافل، التوست الفرنسي، والبان كيك المصنوعة من الدقيق الأبيض • الأرز الأبيض، النودلز، والمعكرونة • الحبوب الباردة أو الساخنة المصنوعة من الدقيق الأبيض أو المكرر، مثل رقائق الذرة، الأرز المقرمش، و<i>Cream of Wheat®</i>، <i>Cream of Rice</i> وعصيدة الذرة المكررة

الأطعمة البروتينية

الأطعمة البروتينية الممنوع تناولها	الأطعمة البروتينية المسموح بها
------------------------------------	--------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> ● اللحوم والدواجن والأسماك المقلية ● اللحوم الباردة، مثل اللحوم المجففة أو السلامي ● السجق واللحم المقدد ● الهوت دوج ● اللحوم الدهنية، مثل الضلوع المشوية وشرائح ● ضلوع الضأن ● السوشي ● البقوليات والبازلاء والعدس المجفف ● الحمص ● المكسرات والبذور ● زبدة المكسرات المقرمشة، مثل زبدة اللوز والفاول ● السوداني المقرمشة ● الجمبري 	<ul style="list-style-type: none"> ● اللحوم الطرية المطهوه جيدًا، مثل لحم البقر ● والأسماك ولحم الضأن والدواجن منزوعة الجلد ● اللحوم الباردة الخالية من الدهن، مثل صدور الديك ● الرومي أو الدجاج ● البيض المطهو جيدًا ● التوفو ● زبدة المكسرات الناعمة، مثل زبدة اللوز والسوداني ● والكاجو ودوار الشمس الناعمة
--	--

منتجات الألبان

منتجات الألبان الممنوع تناولها	منتجات الألبان المسموح بها
--------------------------------	----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> ● الحليب والأطعمة المصنوعة من الحليب (إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز) ● الزبادي بالفواكه أو الجرانولا أو المكسرات 	<p>تحتوي الأطعمة المميزة بعلامة النجمة (*) على اللاكتوز. إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز، فإن تناول منتجات حليب الأبقار أو المعز قد يؤدي إلى تفاقم حالة الإسهال.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● زبدة اللبنة* ● خالية من الدهون، 1% و2% حليب* ● الحليب الخالي من اللاكتوز، مثل حليب Lactaid® ● الحليب البودرة والحليب المُكثف* ● أنواع الحليب المدعمة بخلاف منتجات الألبان مثل حليب اللوز والكاجو وجوز الهند والأرز <ul style="list-style-type: none"> ○ ولا تعتبر هذه الأنواع مصادر جيدة للبروتين. وستحتاج لتناول أطعمة أخرى غنية بالبروتين. ● حليب البازلاء وحليب الصويا المدعم <ul style="list-style-type: none"> ○ قد تسبب أنواع الحليب هذه الغازات الانتفاخات لدى البعض. ● الزبادي* المصنوع باستخدام المزارع النشطة بدون فواكه أو جرانولا أو مكسرات ● الزبادي الخالي من اللاكتوز ● الكفير (الكثير من الأنواع خالية من اللاكتوز بنسبة 99%) ● الجبنة*، مثل الجبنة الشيدر والجبنة السويسرية والباراميزان <ul style="list-style-type: none"> ○ تعتبر أنواع الجبنة قليلة الدهون وكتل الجبنة والجبنة الصلبة والقديمة غالبًا منخفضة اللاكتوز. ● آيس كريم خالٍ من اللاكتوز ● جبنة قريش خالية من اللاكتوز ● بروتين مصّل الحليب المعزول
--	---

الخضروات

الخضروات الممنوع تناولها	الخضروات المسموح بها
--------------------------	----------------------

<ul style="list-style-type: none"> ● كل الخضروات النيئة أو غير المطهوه جيدًا ● براعم البرسيم أو الفول ● الخضروات الورقية أو السبانخ المطهوه ● الخضروات الغنية بالألياف (الخضروات التي تحتوي على أكثر من 2 جرام ألياف لكل حصة)، مثل البازلاء والذرة ● الأفوكادو ● الخضروات المطهوه التي تسبب الغازات، مثل الشمندر والبروكلي وكرنب بروكسل والكرنب والملفوف المخلل والقرنبيط وفاصوليا ليمّ والفطر والبامية والبصل والجزر الأبيض والفلفل وقشر البطاطا 	<ul style="list-style-type: none"> ● الخضروات المطهوه جيدًا (الطرية) بدون بذور أو قشور، مثل الجزر وأعواد الهليون ○ احرص على تجنب الخضروات التي تتضمنها قائمة "الخضروات الممنوع تناولها". ● البطاطا المُقشّرة، وتشمل البيضاء والحمراء والحلوة والصفراء. ● عصير الخضروات المُصفّى
---	---

الفواكه

الفواكه الممنوع تناولها	الفواكه المسموح بها
<ul style="list-style-type: none"> ● كل الفواكه الطازجة مّا عدا تلك المدرجة في قائمة "الفواكه المسموح بها" ● كل الفواكه المجففة، وتشمل البرقوق والزبيب ● الفواكه المُعلبة في شراب كثيف ● عصائر الفواكه ذات اللب ● الفواكه المحلاة بالسوربيتول ○ لا يعتبر السوربيتول من الألياف، ولكن قد يكون له تأثير مُلين للبراز. ● عصير البرقوق المجفف ● الأناناس 	<ul style="list-style-type: none"> ● عصير الفاكهة (باستثناء عصير البرقوق المجفف) ● الموز الناضج ● الشمّام والكتالوب وشمّام كوز العسل والبطيخ الخالي من البذور ● التفاح المهروس ● الفواكه المطهوه بدون قشورة أو بذور ● الفواكه الطرية المُعلبة في عصير (باستثناء الأناناس) ● الفواكه المجمدة التي تحتوي على أقل من 2 جرام من الألياف لكل حصة

الدهون والزيوت

الدهون والزيوت الممنوع تناولها	الدهون والزيوت المسموح بها
--------------------------------	----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> ● جوز الهند المبشور أو الكامل ● الأفوكادو المُقَطَّع إلى شرائح أو المهروس أو الكامل 	<p>إذا كنت مصلاً بالإسهال، فلا تتناول أكثر من 8 ملاعق صغيرة من الدهون والزيوت يوميًا.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● اختر أنواع الزيوت (مثل زيت الزيتون أو الكانولا) أكثر من الدهون الصلبة (مثل الزبدة أو السمن النباتي) ● زيت جوز الهند ● زيت الأفوكادو ● زيت المكسرات أو بذور السمسم
--	--

المشروبات

المشروبات الممنوع تناولها	المشروبات المسموح بها
<p>لا تتناول أكثر من 12 أونصة يوميًا من المشروبات المحتوية على شراب الذرة عالي الفركتوز.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● المشروبات المحتوية على الكافيين، مثل القهوة العادية والشاي العادي والصودا ومشروبات الطاقة ○ قد يؤدي الكافيين إلى تفاقم الإسهال. ● المشروبات المحلاة بالسوربيتول أو غيره من بدائل السكر، مثل السكرالوز ● المشروبات الكحولية 	<p>اشرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل كل يوم. ومن الأفضل الإكثار من شرب الماء العادي. إذا كنت مصلاً بالإسهال، فقد يتعين عليك شرب كمية أكبر من السوائل لتعويض السوائل المفقودة.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● القهوة منزوعة الكافيين ● أنواع الشاي الخالية من الكافيين ● المشروبات المُرطبة، مثل Pedialyte® عديم النكهة ● الماء ذو النكهة بدون سكر صناعي أو كحوليات سكرية، مثل زيليتول أو سوربيتول

المكملات الغذائية الفموية (يتم تناولها عن طريق الفم)

المكملات الغذائية الفموية الممنوع تناولها	المكملات الغذائية الفموية المسموح بها
---	---------------------------------------

<p>المكملات التي تحتوي على أكثر من 2 جرام ألياف لكل حصة، مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● BOOST® Original ● ®BOOST Plus ● ®BOOST Glucose Control ● ®Glucerna ● ®Nepro ● Carnation Breakfast Essentials® Light ● ®Start 	<p>المكملات التي تحتوي على أقل من 2 جرام ألياف لكل حصة، مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ensure® Original ● ®Ensure Plus ● Ensure High Protein ● Ensure Clear ● BOOST High Protein ● ®BOOST Breeze ● BOOST Pudding ● ®Carnation Breakfast Essentials ● ™Premier Protein® Clear ● Premier Protein Original ● ®Orgain ● ®Scandishake ● Scandishake الخالي من اللاكتوز <p>تحقق دائمًا من كمية الألياف على ملصق الحقائق التغذوية. ويجب العلم بأن المكملات الغذائية ذات النكهات المختلفة لنفس العلامة التجارية قد تحتوي على كميات مختلفة من الألياف.</p>
--	---

كيفية التعامل مع الأغذية بشكل آمن

من المهم أن يتم التعامل مع الأغذية بشكل آمن عند إعداد الوجبات في المنزل. فمن شأن هذا تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء (تسمم الطعام).

- احرص على غسل يديك وتنظيف أسطح الطهي (وتشمل الخلاط).
- افصل اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية النيئة عن الخضروات والفاكهة والأطعمة الأخرى في الثلاجة.
- استخدم لوح تقطيع للحوم والدواجن والمأكولات البحرية النيئة ولوح تقطيع آخر للمنتجات الطازجة.
- استخدم مقياس درجة حرارة الطعام للتحقق من طهي اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والبيض على درجات الحرارة الداخلية الآمنة.
- ضع الأطعمة المتبقية في الثلاجة أو المٌجمد في غضون ساعتين من طهيها أو شرائها.
- تجنب الأطعمة التي قد تسبب الأمراض المنقولة بالغذاء، مثل:

- الحليب أو الجبن أو منتجات الألبان الأخرى أو العسل الخام أو غير المبستر
- الفواكهة والخضروات الطازجة غير المغسولة
- البزاعم النيئة أو غير المطهوءة (مثل بزاعم البرسيم والفول)
- اللبوم والهوت دوج الباردة أو غير المطهوءة

لمعرفة المزيد، اقرأ www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment (Food Safety During Cancer Treatment)

وصفات قليلة الألياف

أكواب البيض للإفطار

تكفي لإعداد 6 حصص.

المكونات

<input type="checkbox"/> حبة فلفل حلو واحدة صغيرة، مُقطعة <input type="checkbox"/> ملعقتان كبيرتان كاتشب <input type="checkbox"/> بخاخ طهي	<input type="checkbox"/> حبة بطاطس روسيت واحدة مُقسَّمة <input type="checkbox"/> 8 بيضات كبيرة <input type="checkbox"/> ½ كوب جبنة قريش 2% دهون أو خالية من الدهون <input type="checkbox"/> 2 أونصة جبنة شيدر، مبشورة
--	--

التعليمات

1. يُسخَّن الفرن مسبقًا على درجة 350 فهرنهايت (177 مئوية).
 2. تُقَطَّع البطاطس إلى مكعبات وتوضع في طبق مُغطى. توضع في الميكروويف لمدة 5 دقائق، ثم تُترك لتهدأ لمدة 5 دقائق.
 3. يُخفق البيض في وعاء خلط كبير. تضاف الجبنة القريش والجبنة الشيدر المبشورة والفلفل الحلو المقطع والكاتشاب ومكعبات البطاطس.
 4. تُدهن صينية لخبز 12 كوب من كعك المافن أو تُبطن بأكواب المافن أو ورق الخبز. يُقسَّم خليط البيض بالتساوي على الـ 12 قسم.
 5. يُخبز حتى يتحول لون سطح أكواب البيض إلى اللون الذهبي (يستغرق 15 إلى 18 دقيقة).
- الحصة: 191 سعر حراري، 11 جرام كربوهيدرات، 10 جرام دهون كلية، 2 جرام ألياف، 14 جرام بروتين

فريتاتا البطاطس

تكفي لإعداد حصتين.

المكونات

<input type="checkbox"/> ¼ كوب حليب خالي من اللاكتوز	<input type="checkbox"/> بخاخ طهي
<input type="checkbox"/> مسحوق الثوم، بابريكا، أوريجانو جاف، ملح، وفلفل (اختياري)	<input type="checkbox"/> حبة بطاطس واحدة متوسطة (مثل بطاطس يوكون الذهبية أو روسيت) مُقشرة ومقطعة إلى شرائح رفيعة
<input type="checkbox"/> ¼ كوب جبن صويا مبشور	<input type="checkbox"/> 4 بيضات كبيرة (بيضة واحدة كاملة وزلال 3 بيضات)

ملاحظة: يمكنك استخدام ½ كوب Egg Beaters® أو زلال البيض السائل بدلاً من البيض الكامل.

التعليمات

1. تُسخن مقلاة متوسطة الحجم مَنعة لالتصاق على نار متوسطة.
2. تُبطن المقلاة ببخاخ الطهي. تضاف شرائح البطاطس وتغطي المقلاة. تُترك على النار حتى تصبح طرية (حوالي 10 دقائق)، مع التقليب من حين لآخر.
3. وفي نفس الوقت، تُخفق البيضة الكاملة وزلال البيض والحليب وأي توابل تود إضافتها في وعاء كبير.
4. يُصب خليط البيض فوق البطاطس ثم يُنثر الجبن فوقه. تُخفض الحرارة إلى الدرجة المنخفضة، وتُغطى المقلاة ويتم الطهي حتى يتمسك البيض (5 إلى 8 دقائق تقريبًا).

الحصة: 170 سعر حراري، 23 جرام كربوهيدرات، 4 جرامات دهون كلية، 2 جرام ألياف، 14 جرام بروتين

طاجن التوست الفرنسي المخبوز

تكفي لإعداد 8 حصص.

المكونات

<input type="checkbox"/> قطعة خبز باغيت (15 أونصة)، خبز أبيض، بريوش، أو خبز التشالا مقطع إلى شرائح <input type="checkbox"/> ¾ كوب (12 ملعقة كبيرة) مشمش محفوظ، أو خوخ محفوظ، أو جيلي التفاح <input type="checkbox"/> ¼ كوب كريمة ثقيلة <input type="checkbox"/> سكر بودرة وشراب القيقب، للتقديم	<input type="checkbox"/> ملعقتان كبيرتان زبدة أو زيت جوز الهند مُذاب <input type="checkbox"/> 6 بيضات كبيرة مخفوقة <input type="checkbox"/> 1½ كوب حليب كامل الدسم <input type="checkbox"/> 15 أونصة (كوبان) جبن ريكوتا من حليب كامل الدسم <input type="checkbox"/> ملعقة كبيرة مستخلص الفانيليا <input type="checkbox"/> ½ ملعقة صغيرة ملح
--	---

التعليمات

1. تُدهن صينية خبز مقاس 9×13 بوصة بالزبدة المذابة أو زيت جوز الهند.
 2. في وعاء خلط، يُخفق البيض والحليب وكوب واحد من جبن الريكوتا ومستخلص الفانيليا والملح.
 3. توضع الفواكه المحفوظة أو الجيلي على جانب واحد من الخبز. يُنظّم الخبز على هيئة طبقتين، بحيث توضع الفواكه أو الجيلي في الأعلى في صينية الخبز.
 4. تُصب المكونات السائلة فوق الخبز.
 5. تُغطى الصينية وتترك في الثلاجة طوال الليل.
 6. يُسخّن الفرن مسبقًا على درجة 350 فهرنهايت (177 مئوية).
 7. تُخرج الصينية من الثلاجة، وتوضع في الفرن الساخن.
 - تُخبز لمدة 45 دقيقة للحصول على قوام طري، مثل قوام بودينغ الخبز.
 - يُخبز لمدة ساعة أو أكثر للحصول على قوام مقرمش أكثر تماسكًا.
 - إذا تحول لون الوجه إلى البني سريعًا، فيُغطى برقائق الألومينيوم.
 8. وفي نفس الوقت، تُخفق الكريمة في وعاء خلط حتى يتماسك قوامها. يُقلّب الكوب المتبقي من جبن الريكوتا برفق. توضع ملعقة السكر البودرة وتُقلب حسب الرغبة.
 9. يُقدّم التوست الفرنسي دافئًا مع خليط جبن الريكوتا وشراب القيقب المخفوق.
- الحصة: 480 سعر حراري، 60 جرام كربوهيدرات، 17 جرام دهون كلية، 2 جرام ألياف، 20 جرام بروتين

مافن خبز الموز

تكفي لإعداد 12 حصة

المكونات

<input type="checkbox"/> 2 كوب دقيق	<input type="checkbox"/> ½ كوب زبدة (قطعة واحدة لاملة)، لينة
<input type="checkbox"/> ملعقة صغيرة مسحوق خبز	<input type="checkbox"/> ¾ كوب سكر بني
<input type="checkbox"/> ½ ملعقة صغيرة قرفة	<input type="checkbox"/> ½ كوب زبادي يوناني سادة
<input type="checkbox"/> ½ ملعقة صغيرة ملح	<input type="checkbox"/> بيضتان
<input type="checkbox"/> ¼ ملعقة صغيرة صودا خبز	<input type="checkbox"/> ½ كوب موز ناضج مهروس
<input type="checkbox"/> ¼ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون	<input type="checkbox"/> ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا

التعليمات

1. يُسخّن الفرن مسبقًا على درجة 350 فهرنهايت (177 مئوية).
 2. تُخفق الزبدة والسكر البني والزبادي اليوناني والبيض والموز ومستخلص الفانيليا معًا.
 3. في وعاء آخر، يُخفق الدقيق ومسحوق الخبز والقرفة والملح وصودا الخبز والزنجبيل المطحون معًا.
 4. يضاف خليط الموز إلى الوعاء مع المكونات الجافة وتُخفق.
 5. تُبطن صينية لخبز 12 كوب من كعك المافن بأكواب المافن أو ورق الخبز. يُقسّم العجين بالتساوي على الـ 12 قسم.
 6. يُخبز حتى يصبح الوجه ذهبي اللون وخروج عود أسنان يتم غرسه في وسط كعك المافن نظيفًا (حوالي 20 إلى 25 دقيقة).
- الحصة: 210 سعر حراري، 29 جرام كربوهيدرات، 9 جرامات دهون كلية، 1 جرام ألياف، 4 جرامات بروتين

حساء البطاطس سهل الإعداد

تكفي لإعداد حصتين.

المكونات

<input type="checkbox"/> كوبان من مرق العظام	<input type="checkbox"/> حبة بطاطس واحدة مخبوزة، مثل روسيت أو يوكون الذهبية
--	---

التعليمات

1. يُسخّن الفرن مسبقًا على درجة 400 فهرنهايت (204 مئوية).

2. تُخبز البطاطس حتى ترتخي قليلاً عند الضغط عليها (حوالي 30 دقيقة). توخ الحذر لعدم الإصابة بحروق.
3. تُترك البطاطس لتبرد. يُنزع القشر.
4. يُغلى مرق العظام.
5. توضع البطاطس ومرق العظام في الخلاط. يُهرس الخليط حتى يصبح ناعماً.
6. تُقدم دافئة.

الحصة: 91 سعر حراري، 13 جرام كربوهيدرات، 0 جرام دهون كلية، 1 جرام ألياف، 10 جرام بروتين

جازباتشو البطيخ والنعناع

تكفي لإعداد 4 حصص.

المكونات

<input type="checkbox"/> رطلان بطيخ منزوع البذر ومُقطع	<input type="checkbox"/> ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
<input type="checkbox"/> ¼ كوب من الكزبرة الطازجة المغسولة جيداً والمفرومة، وكمية إضافية للتزيين	<input type="checkbox"/> حبة طماطم واحدة مغسولة جيدة، ومنزوعة البذور ومقطعة
<input type="checkbox"/> 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون مبستر	<input type="checkbox"/> حبة خيار واحدة مغسولة جيداً، ومقشرة ومنزوعة البذور
<input type="checkbox"/> ملعقتان كبيرتان أوراق نعناع طازجة مغسولة جيداً ومفرومة، وكمية إضافية للتزيين	<input type="checkbox"/> ملح وفلفل حسب الرغبة

التعليمات

1. يوضع البطيخ والكزبرة وعصير الليمون وأوراق النعناع وزيت الزيتون والطماطم والخيار في الخلاط. يُهرس الخليط حتى يصبح ناعماً. يضاف الملح والفلفل حسب الرغبة.
2. يُصب الجازباتشو في صالونة. تُغطى الصالونة، وتوضع في الثلاجة حتى يبرد الحساء.
3. يُزيّن كل وعاء بأوراق الكزبرة والنعناع قبل التقديم.

الحصة: 120 سعر حراري، 13 جرام كربوهيدرات، 7 جرامات دهون كلية، 2 جرام ألياف، 2 جرام بروتين

فطيرة الدجاج بالذرة

تكفي لإعداد 6 حصص.

المكونات

<input type="checkbox"/> ملعقة صغيرة مسحوق ثوم	<input type="checkbox"/> ½ كوب دقيق ذرة
<input type="checkbox"/> ملعقة صغيرة أوريجانو	<input type="checkbox"/> كوبان من مرق الدجاج منخفض الصوديوم
<input type="checkbox"/> ملعقة صغيرة زعتر	<input type="checkbox"/> بخاخ طهي
<input type="checkbox"/> ¼ كوب جبن شيدر مبشور قليل الدهون	<input type="checkbox"/> كوب إلى كوبين من الدجاج المخبوز المقطع
<input type="checkbox"/> كزبرة طازجة (اختيارية)	<input type="checkbox"/> كوب صلصة طماطم منخفضة الصوديوم

التعليمات

1. يُسخّن الفرن مسبقًا على درجة 350 فهرنهايت (177 مئوية).
2. يوضع دقيق الذرة ومرق الدجاج في قدر متوسط. يُطهى الخليط على نار متوسطة مع التقليب المستمر، حتى يصبح قوامه كثيفًا (10 إلى 20 دقيقة تقريبًا). يُترك ليبرد لمدة 5 دقائق.
3. تُبطن كسرولة صغيرة بالقليل من بخاخ الطهي.
4. يُفرد خليط دقيق الذرة في قاع الكسرولة.
5. تُفرد قطع الدجاج أعلى خليط دقيق الذرة.
6. توضع صلصة الطماطم في وعاء صغير. يُضاف إليها مسحوق الثوم والأوريجانو والزعتر وتُقلب. تُفرد صلصة الطماطم فوق الدجاج، ثم يُنثر فوقها الجبن المبشور.
7. يُخبز حتى يذوب الجبن (حوالي 30 دقيقة).
8. يُزين بالكزبرة الطازجة قبل التقديم حسب الرغبة.

الحصة: 227 سعر حراري، 15 جرام كربوهيدرات، 4 جرامات دهون كلية، 1 جرام ألياف، 9 جرامات بروتين

لفائف التاكو بالدجاج

تكفي حصة واحدة.

المكونات

<input type="checkbox"/> ½ كوب صدور دجاج مقطعة شرائح أو مكعبات مشوية أو محمصة، منزوعة الجلد	<input type="checkbox"/> ½ كوب ماء
<input type="checkbox"/> مسحوق فلفل حامي متوسط، بودرة ثوم، ملح وفلفل (اختياري)	<input type="checkbox"/> ¼ كوب أرز أبيض
	<input type="checkbox"/> بخاخ طهي
	<input type="checkbox"/> 2 قطعة خبز تورتيلا الدقيق (6 بوصات)
	<input type="checkbox"/> ¼ كوب جبن صويا مبشور

التعليمات

1. يُغلى الماء في قدر على نار عالية. يضاف الأرز وتُخفض الحرارة إلى الدرجة المنخفضة. يُغطى القدر ويُترك ليغلي حتى يصبح الأرز طريًا (حوالي 40 إلى 50 دقيقة).
 2. تُسخن مقلاة كبيرة مَنعة لالتصاق على نار متوسطة.
 3. تُبطن المقلاة ببخاخ الطهي. توضع قطع التورتيللا على المقلاة على نار متوسطة. يُنثر الجبن فوقها، ثم يُرص الجبن بشكل مستو مع الأرز المطهو والدجاج المحمص. توضع التوابل فوق الأرز والدجاج حسب الرغبة.
 4. يُطهى التاكو حتى تصبح الحشوة دافئة ويتحول لون التورتيللا إلى البني (حوالي 3 دقائق).
 5. انقل التاكو إلى طبق. تُصنع لفائف من التاكو ثم تُقدم.
- الحصة: 510 سعر حراري، 60 جرام كربوهيدرات، 13 جرام دهون كلية، 3 جرام ألياف، 34 جرام بروتين
- ملاحظة: تحتوي هذه الوصفة على 3 جرامات من الألياف. ويجب اعتبارها وجبة.

خبز اللحم بالديك الرومي والمريمية

تكفي لإعداد 12 حصة

المكونات

<input type="checkbox"/> بيضتان	<input type="checkbox"/> ملعقة كبيرة زيت بذور العنب
<input type="checkbox"/> ملعقة كبيرة ملح	<input type="checkbox"/> بصلة صغيرة مُقطعة
<input type="checkbox"/> فلفل أسود حسب الرغبة	<input type="checkbox"/> عودان كرفس مقطعان
<input type="checkbox"/> 1 1/3 كوب فتات خبز بانكو	<input type="checkbox"/> ملعقة كبيرة ثوم مفروم
<input type="checkbox"/> 16 أونصة مرق منخفض الصوديوم حسب الاختيار	<input type="checkbox"/> 1/2 كوب بقودونس إيطالي مقطع
	<input type="checkbox"/> 3 ملاعق كبيرة مريمية مقطعة
	<input type="checkbox"/> 3 أرطال ديك رومي مفروم خالي من الدهون

التعليمات

1. يُسخن الفرن مسبقًا على درجة 375 فهرنهايت (191 مئوية).
2. يُسخن زيت بذور العنب في مقلاة كبيرة مَنعة لالتصاق على نار متوسطة. يضاف البصل والكرفس والثوم. يُطهى الخليط مع التقليب المستمر حتى يصبح ناعم القوام ولا يُحمر (حوالي 5 إلى 7 دقائق).
3. يُرفع القدر من على النار. يُترك ليبرد.

4. يُنقل الخليط إلى وعاء كبيرة جدًا. يُقلب مع البقدونس والمرمية. يضاف لحم الديك الرومي المفروم والبيض والملح والفلفل وفتات خبز البانكو. تُمزج المكونات معًا.
5. يوضع الخليط في صينية خبز. يُشكّل على هيئة رغيف بيدين مبللتين. يُخبز حتى تبلغ درجة الحرارة الداخلية 165 فهرنهايت (74 مئوية)، حوالي 60 إلى 65 دقيقة.
6. يُسخّن المرق باتباع الإرشادات المبينة على العبوة. يُقدّم رغيف اللحم مع المرق الدافئ.
- الحصة: 210 سعر حراري، 12 جرام كربوهيدرات، 12 جرامات دهون كلية، 1 جرام ألياف، 25 جرامات بروتين

كرات لحم الديك الرومي التايلاندية مع أرز جوز الهند

تكفي لإعداد 4 حصص.

المكونات

كرات لحم الديك الرومي

<input type="checkbox"/> حفنة من الفلفل الحريف <input type="checkbox"/> ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم <input type="checkbox"/> رطل واحد من لحم الديك الرومي المفروم الخالي من الدهون 93% <input type="checkbox"/> ½ كوب فتات خبز بانكو <input type="checkbox"/> بصلة خضراء مفرومة ناعمة	<input type="checkbox"/> بخاخ طهي أو زيت <input type="checkbox"/> بيضة كبيرة واحدة <input type="checkbox"/> ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الحار التايلاندي <input type="checkbox"/> ملعقة صغيرة من معجون الكاري التايلاندي <input type="checkbox"/> ملعقة صغيرة زنجبيل مُقشر ومبشور ناعم <input type="checkbox"/> ملعقة صغيرة ثوم مفروم
---	--

أرز جوز الهند

<input type="checkbox"/> كوب ماء <input type="checkbox"/> حفنة ملح	<input type="checkbox"/> كوب واحد أرز ياسمين غير مطهو <input type="checkbox"/> ½ كوب حليب جوز الهند كامل الدسم
---	---

للتقديم

<input type="checkbox"/> ¼ كوب من الكزبرة الطازجة المغسولة جيدًا والمفرومة	<input type="checkbox"/> كوب مانجو مجمدة <input type="checkbox"/> ليمونة واحدة معصورة أو ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون المبستر
--	---

ملاحظة: للاحتفاظ بكمية الألياف منخفضة، لا يجب استخدام أكثر من ¼ كوب من المانجو لكل حصة.

التعليقات

1. تُذاب المانجو بوضعها في الثلاجة طوال الليل أو تُسخن داخل الميكروويف لمدة دقيقة واحدة. تُقسّم إلى 4 (1/4 كوب) أجزاء للتزيين.
 2. يُحضّر الأرز. يُخلط حليب جوز الهند والماء والملح والأرز في قدر. يُغلى الخليط على نار متوسطة. يُغطى القدر، ويُترك على نار هادئة حتى يصبح الأرز طرياً (حوالي 20 دقيقة).
 3. يُسخّن الفرن مسبقاً على درجة 350 فهرنهايت (177 مئوية). تُدهن صينية خبز معدنية بالزيت أو بخاخ الطهي.
 4. في وعاء خلط كبير، يُخفق البيض ومعجون الفلفل الحار ومعجون الكاري والزنجبيل والثوم والفلفل الحريف وصلصة الصويا. يضاف الديك الرومي وفتات خبز بانكو والبصل الأخضر. يُقلب الخليط جيداً حتى يتمزج.
 5. تُصنع كرات من الخليط بقطر بوصة واحدة، مع الضغط عليها بقوة (يجب أن تتوفر لديك 30 كرة تقريباً). تُنقل كرات اللحم إلى صينية الخبز الجاهزة.
 6. تُشوى كرات اللحم، مع قلبها مرة واحدة على الجانب الآخر، حتى يسجل مقياس الحرارة الذي يوضع في قلب إحدى الكرات 165 درجة فهرنهايت (74 مئوية)، بعد حوالي 15 إلى 20 دقيقة.
 7. تُقدم كرات اللحم مع الأرز. يُزيّن الطبق بالليمون والكزبرة والمانجو.
- الحصة: 480 سعر حراري، 53 جرام كربوهيدرات، 17 جرام دهون كلية، 1 جرام ألياف، 28 جرام بروتين

الدجاج بالليمون وجوز الهند

تكفي لإعداد 4 حصص.

المكونات

<input type="checkbox"/> 1 1/2 ملعقة صغيرة من ملح الكوشر <input type="checkbox"/> ملعقتان كبيرتان من السكر <input type="checkbox"/> ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاري <input type="checkbox"/> 1/2 كوب حليب جوز الهند <input type="checkbox"/> 4 ملاعق كبيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة	<input type="checkbox"/> رطلان صدور دجاج مخلية ومنزوعة الجلد <input type="checkbox"/> 3 ملاعق كبيرة زيت نباتي <input type="checkbox"/> ليمونة واحدة مع القشر المبشور <input type="checkbox"/> ملعقة صغيرة كمون مطحون <input type="checkbox"/> 1 1/2 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة <input type="checkbox"/> ملعقتان صلصة صويا منخفضة الصوديوم
--	--

التعليمات

1. باستخدام مطرقة اللحم، تُطرق صدور الدجاج بين طبقتين من ورق الشمع حتى يصبح سُمكها 1/8 بوصة.

2. توضع الصدور في وعاء وتُخلط بالزيت وقشر الليمون المبشور والكمون والكزبرة وصلصة الصويا والملح والسكر ومسحوق الكاري وحليب جوز الهند.
 3. تُغطى وتوضع في الثلاجة لمدة ساعة إلى ساعتين.
 4. تُنشّل صدور الدجاج من خلطة التتبيل ويتم الاحتفاظ بكليهما.
 5. باستخدام طاسة سوتيه أو طاسة شواء أو مقلاه من الحديد الزهر، يُحمّر الدجاج على الجانبين حتى تصل درجة الحرارة الداخلية به على مقياس حرارة الطعام إلى 165 فهرنهايت (74 مئوية).
 6. تُصب خلطة التتبيل في القدر وتُسخن حتى الغليان. تُخفض الحرارة ويُترك الخليط على النار لمدة دقيقتين، مع التقليب المستمر حتى لا يحترق.
 7. تضاف الصلصة ويُزيّن بالكزبرة وأصابع الليمون.
- الحصة: 330 سعر حراري، 10 جرام كربوهيدرات، 20 جرام دهون كلية، 1 جرام ألياف، 28 جرام بروتين

فيليه السلمون مع صلصة الزبادي والأفوكادو

تكفي لإعداد 4 حصص.

المكونات

<input type="checkbox"/> 1/2 حبة أفوكادو (حوالي 3.5 أونصة أو 100 جرام)	<input type="checkbox"/> ملعقة كبيرة ماء، ويمكن زيادتها عند اللزوم
<input type="checkbox"/> 1/2 كوب زبادي يوناني	<input type="checkbox"/> ملعقة صغيرة ملح
<input type="checkbox"/> 3 ملاعق كبيرة شبت مفروم	<input type="checkbox"/> ملعقة صغيرة فلفل أسود
<input type="checkbox"/> فص ثوم	<input type="checkbox"/> 4 شرائح فيليه سلمون (3 أونصات)
<input type="checkbox"/> ملعقتان كبيرتان عصير ليمون	<input type="checkbox"/> ملعقة كبيرة زيت زيتون

ملاحظة: تُستخدم كمية صغيرة فقط من الأفوكادو للمحافظة على انخفاض محتوى الألياف.

التعليمات

1. يُسخّن الفرن مسبقًا على درجة 400 فهرنهايت (204 مئوية).
2. تُحضّر صلصة الزبادي بخلط الأفوكادو والزبادي اليوناني والشبت والثوم وعصير الليمون والماء والملح والفلفل حسب الرغبة في مُحضر الطعام حتى يصبح قوام الخليط ناعمًا. تُضاف ملعقة كبيرة من الماء عند اللزوم كل مرة حتى الوصول إلى التجانس المطلوب.
3. يُطهى فيليه السلمون بحيث يكون جانب الجلد للأسفل على صينية خبز مبطنة بورق الألومنيوم. يُتبّل بالملح والفلفل ويُدهن بزيت الزيتون. يُشوى السمك لمدة 8 إلى 10 دقائق. (تستغرق قطع

الفيليه الأكثر سمكًا المقطوعة من الوسط وقتًا أطول، فيمّا تستغرق القطع الأقل سمكًا من ناحية الذيل وقتًا أقل.)

4. يُقدم دافئًا ويضاف إليه ¼ كوب أو أقل من صلصة الزبادي بالأفوكادو والشبت.

الحصة: 280 سعر حراري، 6 جرامات كربوهيدرات، 18 جرام دهون كلية، 3 جرام ألياف، 24 جرام بروتين
ملاحظة: تحتوي هذه الوصفة على 3 جرامات من الألياف. ويجب اعتبارها وجبة.

وصفات الأطعمة المهروسة

سموزي الفواكه

تكفي حصة واحدة.

المكونات

<input type="checkbox"/> ملعقة كبير عسل نحل <input type="checkbox"/> 4 مكعبات ثلج	<input type="checkbox"/> ⅔ كوب زبادي فانيليا خالي الدسم <input type="checkbox"/> ½ كوب نكتار الفواكه المبتسر <input type="checkbox"/> ⅔ كوب فواكه مبردة مغسولة جيدًا أو مجمدة حسب الاختيار
--	---

ملاحظة: للاحتفاظ بكمية الألياف منخفضة، لا يجب استخدام أكثر من ⅔ كوب من الفاكهة.

التعليمات

1. توضع جميع المكونات في الخلاط.

2. تُخلط حتى يصبح الخليط ناعمًا.

الحصة: 270 سعر حراري، 49 جرام كربوهيدرات، 0 جرام دهون كلية، 2 جرام ألياف، 16 جرام بروتين

سموزي الجزر والموز

تكفي حصة واحدة.

المكونات

<input type="checkbox"/> ½ كوب عصير برتقال مبتسر <input type="checkbox"/> مكعب ثلج	<input type="checkbox"/> ½ موزة صغيرة <input type="checkbox"/> ¼ كوب من الجزر الطازج المغسول جيدًا والمُقطع
---	--

التعليّات

1. توضع جميع المكونات في الخلاط.
2. تُخلط حتى يصبح الخليط ناعمًا.

الحصة: 113 سعر حراري، 27 جرام كربوهيدرات، 0 جرام دهون كلية، 2 جرام ألياف، 1.5 جرام بروتين

سموزي السبانخ

تكفي حصة واحدة.

المكونات

<input type="checkbox"/> ملعقة كبيرة عصير ليمون مبستر <input type="checkbox"/> ملعقة كبيرة نعناع	<input type="checkbox"/> كوب من السبانخ المغسولة جيدًا <input type="checkbox"/> ½ كوب عصير برتقال مبتسر <input type="checkbox"/> ½ كوب من شربات المانجو
---	---

ملاحظة: تُستخدم كمية صغيرة فقط من السبانخ للمحافظة على انخفاض محتوى الألياف.

التعليّات

1. توضع جميع المكونات في الخلاط.
2. تُخلط حتى يصبح الخليط ناعمًا.

الحصة: 170 سعر حراري، 42 جرام كربوهيدرات، 0 جرام دهون كلية، 0.5 جرام ألياف، 2 جرام بروتين

القرع الشتوي والجزر المهروس

تكفي لإعداد 4 حصص.

المكونات

<input type="checkbox"/> ملعقة كبيرة زبدة غير مملحة مقطعة إلى قطع صغيرة <input type="checkbox"/> 2 كوب ماء <input type="checkbox"/> ملح وفلفل حسب الرغبة	<input type="checkbox"/> حبة قرع مكعب (3 أرطال أو أقل، مقطعة إلى نصفين بالطول، منزوعة البذور) <input type="checkbox"/> 3 حبات جزر صغيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة <input type="checkbox"/> فص ثوم مقطع إلى شرائح رقيقة <input type="checkbox"/> ¼ ملعقة صغيرة زعتر
--	---

التعليقات

1. يُسخن الفرن مسبقًا على درجة 350 فهرنهايت (177 مئوية).
2. يوضع القرع على صينية خبز مدهونة بالقليل من الزيت على أن يكون الجانب المقطوع للأسفل.
3. يُشوى القرع لمدة 45 دقيقة أو حتى يصبح ناعمًا.
4. يوضع الجزر والثوم والزعتر والماء في قدر.
5. يُغطى ويرفع على النار حتى الغليان. يُترك على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو حتى يصبح الجزر طريًا.
6. تُنقل المحتويات من القدر إلى مُحضر الطعام وتُهرس.
7. يُفرغ القرع من القشرة ويُهرس مع الجزر.
8. يُتبّل بالملح والفلفل حسب الرغبة.
9. يُفرد الخليط المهروس في صينية خبز غير عميقة مدهونة بالزبدة.
10. تُوزع قطع صغيرة من الزبدة فوق السطح.
11. تُخبز لمدة 20 دقيقة وتُقدّم ساخنة.

الحصة: 70 سعر حراري، 10 جرامات كربوهيدرات، 3 جرامات دهون كلية، 2 جرام ألياف، 1 جرام بروتين

حساء الكريمة

تكفي لإعداد حصتين.

هذه هي وصفة حساء الكريمة الأساسية. ويمكن إضافة أي خضروات وتوابل وأعشاب جافة حسب الرغبة.

المكونات

<input type="checkbox"/> ملح وفلفل حسب الرغبة <input type="checkbox"/> أعشاب، مثل الشبت أو الثوم أو الزعتر حسب الرغبة (اختياري)	<input type="checkbox"/> كوب واحد صلصة بيضاء أساسية (انظر الوصفة أدناه) <input type="checkbox"/> ½ كوب خضروات مهروسة أو خضروات طعام الأطفال (مثل الفول الأخضر أو الكوسة أو الفطر أو الهليون)
--	---

ملاحظة: للاحتفاظ بكمية الألياف منخفضة، لا يجب استخدام أكثر من ½ كوب من الخضروات.

التعليمات

1. تُتبع وصفة عمل الصلصة البيضاء الأساسية.
2. تُخلط مع الخضروات. يضاف الملح والفلفل حسب الرغبة.
3. ويمكن إضافة الأعشاب حسب الرغبة.

الصلصة البيضاء الأساسية

تكفي لإعداد 4 حصص.

المكونات

<input type="checkbox"/> ملعقتان كبيرتان من أي نوع الزيوت أو الزبدة <input type="checkbox"/> 2 إلى 3 ملاعق كبيرة دقيق	<input type="checkbox"/> كوب حليب (حليب منزوع الدسم، 1% دسم، خالٍ من اللاكتوز، أو حليب مدعم من غير الألبان)
--	---

ملاحظة: يمكن صنع الصلصة البني الأساسية باستخدام ⅔ كوب من مرق اللحم أو الدجاج منخفض الصوديوم بدلاً من الحليب.

التعليمات

1. يُخلط الدقيق والزيت أو الزبدة في قدر. كلما زادت كمية الدقيق المستخدمة، كانت الصلصة أكثر كثافة.
2. يُطهى على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يصبح قوام الخليط متجانسًا وناعمًا.
3. يُرفع القدر من على النار. يُقلب مع الحليب.
4. يُعاد وضعه على نار هادئة حتى الغليان مع التقليب المستمر.
5. بعد مرور دقيقتين إلى 3 دقائق، يغلظ قوام الخليط شيئًا فشيئًا ويمكن رفعه من على النار.

الحصة: 200 سعر حراري، 17 جرام كربوهيدرات، 11 جرام دهون كلية، 2 جرام ألياف، 6 جرامات بروتين

موس الكرز مع جبن الريكوتا

تكفي لإعداد 4 حصص.

المكونات

<input type="checkbox"/> كوبان من الكرز المُعلب	<input type="checkbox"/> 15 أونصة (كوبان) جبنة ريكوتا
<input type="checkbox"/> ½ رقائق شوكولاتة نصف حلوة، مطحونة خشن في الخلاط	<input type="checkbox"/> 3 ملاعق كبيرة ممسوحة من سكر البودرة
	<input type="checkbox"/> ¼ ملعقة صغيرة مستخلص اللوز
	<input type="checkbox"/> ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا

التعليمات

1. يوضع جبن الريكوتا في وعاء خلط متوسط الحجم.
2. يُخفق جبن الريكوتا بالمضرب الكهربائي على سرعة عالية حتى تصبح ناعمة (حوالي 3 دقائق). أثناء خفق الجبن، يضاف السكر البودرة ببطء.
3. يُقَلَّب الخليط مع مستخلص اللوز والفانيليا.
4. يُغطى الخليط، ويوضع في الثلاجة حتى يبرد.
5. قبل تقديم الموس بـ 15 دقيقة، يتم إخراجها من الثلاجة ويضاف إليه الكرز. يُعاد إلى الثلاجة حتى تكون مستعدًا لتقديمه.
6. يُقدَّم الموس بعد تزيينه بالشوكولاتة المطحونة.

الحصة: 300 سعر حراري، 30 جرام كربوهيدرات، 17 جرام دهون كلية، 2 جرام ألياف، 10 جرام بروتين

الأسباب التي تتطلب اتباع نظام غذائي قليل الألياف

يقدم هذا القسم معلومات عن الأسباب التي تدعو مقدم الرعاية الصحية للتوصية باتباع نظام غذائي منخفض الألياف.

التهيج الناجم عن مرض التهاب الأمعاء (داء كرون أو التهاب القولون التقرحي)

تحدث الإصابة بمرض التهاب الأمعاء عندما يهجم جهازك المناعي أحد أجزاء القناة الهضمية. والقناة الهضمية هي المسار الذي ينتقل خلاله الطعام بعد بلعه. وهي تتكون من الفم والمريء والمعدة والأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة والشرج. وتؤثر أمراض التهاب الأمعاء غالبًا على الأمعاء الدقيقة أو الغليظة.

عندما يهجم جهازك المناعي أحد أجزاء القناة الهضمية، تحدث أعراض مثل:

● الإسهال الذي لا يزول

● ألم البطن

● براز دموي

● فقدان الوزن

● الإجهاد (الشعور بالتعب الشديد أو قلة الطاقة عمًا هو معتاد)

إن مرض التهاب الأمعاء هو حالة مزمنة (تمتد طوال العمر)، ومع ذلك فإنك لن تعاني من الأعراض طوال الوقت. وإذا ظهرت الأعراض، فيعني ذلك أن هناك تهيج في الأمعاء.

وقد يؤدي تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف للإصابة بالإسهال والألم في البطن أو يجعل هذه الأعراض تتفاقم. ويساعد تناول الأطعمة ذات المحتوى القليل من الألياف أو عديمة الألياف في منع أو تخفيف الأعراض. بمجرد أن تتحسن الأعراض، يجب عليك الاتصال بطبيبك أو خبير التغذية السريري. فسوف يساعدك على إضافة الأطعمة المحتوية على الألياف مرة أخرى إلى نظامك الغذائي.

العلاج الإشعاعي على الحوض والأمعاء السفلية

قد يكون للعلاج الإشعاعي على الحوض والأمعاء السفلية آثار جانبية منها:

● الإسهال

● الإمساك

● ألم البطن

● الغازات

ويساعد تناول الأطعمة ذات المحتوى القليل من الألياف أو عديمة الألياف في تخفيف هذه الأعراض الجانبية

الإسهال الشديد أو الذي لا يتحسن

يحدث الإسهال لعدة أسباب، مثل الأدوية أو العدوى أو العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي أو أمراض معينة. ويعتمد علاج الإسهال على مسبباته. ويعد اتباع نظام غذائي قليل الألياف جزء واحد فقط من

العلاج. فإذا كنت مصابًا بإسهال شديد أو لا يتحسن بمرور الوقت، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية وأخبره بذلك. واتبع تعليمته للسيطرة على هذه الحالة.

تساعد الأطعمة الغنية بالألياف على تحريك الأطعمة والمشروبات خلال القناة الهضمية بسرعة أكبر. ينطبق ذلك خصيصًا على الأطعمة ذات الألياف غير القابلة للذوبان، مثل الحبوب الكاملة، ونخالة القمح، والمكسرات. وعندما يتنقل الطعام خلال القناة الهضمية بسرعة كبيرة، فقد يسبب الإصابة المتكررة بالإسهال. ويمكن أن تسبب الأطعمة الغنية بالألياف أيضًا الغازات والشعور بعدم الارتياح.

ويمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي قليل الألياف في السيطرة على الإسهال. ومن الأفضل أن يكون القدر القليل من الألياف الذي تتناوله أثناء اتباع هذا النظام الغذائي من الألياف القابلة للذوبان. حيث يساعد هذا النوع من الألياف في إكساب البراز حجم أكبر. تحتوي الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة أو نخالة على ألياف قابلة للذوبان.

فغر القولون أو الفغر اللفائفي الحديث

بعد إجراء جراحة في القولون أو المستقيم، قد تحتاج لطريقة جديدة للتخلص من البراز. وفي هذه الحالة، يصنع الجراح فتحة على بطنك. ويقوم بتوصيل اللفائفي (الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة) أو القولون بهذه الفتحة. وإذا استخدم اللفائفي، تُعرف هذه العملية بفغر اللفائفي. أما إذا استخدم القولون، فتعرف العملية بفغر القولون. ويُعرف جزء اللفائفي أو القولون الموجود خارج الجسم بالفغر. سيتم وضع جراب فوق الفغر لتجميع البراز.

تكون الأمعاء متورمة بعد الجراحة وتتطلب وقتًا للتعافي. وتعتبر الأطعمة الغنية بالألياف أصعب على الجسم في الهضم وقد تسبب الغازات. ومن المحتمل أيضًا أن تؤدي لانسداد فغر القولون أو فغر اللفائفي الجديد. ويساعد اتباع نظام غذائي قليل الألياف الجسم على التعافي. وسيحدد لك فريق الرعاية الصحية مدة اتباع هذا النظام. وسيخبرك أيضًا بما إذا كان يتعين عليك إجراء أي تغييرات أخرى على نظامك الغذائي بعد الجراحة.

لمزيد من المعلومات حول النظام الغذائي الذي يجب اتباعه بعد إجراء فغر القولون أو فغر اللفائفي مباشرةً، اقرأ www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy أو توجيهات بشأن النظام الغذائي المناسب لمن أُجري لهم فغر اللفائفي (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy).

جراحة حديثة في المعدة والأمعاء

قد تشعر بألم في البطن وتصاب بالإسهال بعد الجراحة، حسب الجراحة التي أُجريت لك في المعدة والأمعاء. ويساعد اتباع نظام غذائي قليل الألياف في تخفيف هذه الأعراض الجانبية.

انسداد الأمعاء وتضيُّق الأمعاء

يحدث انسداد الأمعاء عند وجود ما يعوق حركة الطعام خلال الأمعاء بشكل تام أو جزئي. ويمكن أن يؤدي الورم أو النسيج الندبي الناتج عن الجراحة إلى حدوث انسداد الأمعاء.

ويصبح مرور الأطعمة الغنية بالألياف خلال الأمعاء أكثر صعوبة. قد يوصيك مقدم الرعاية الصحية باتباع نظام غذائي قليل الألياف في الحالات التالية:

- التعرض لخطر انسداد الأمعاء.
- وجود انسداد جزئي في الأمعاء.
- حدوث انسداد الأمعاء مؤخرًا.

احرص على اتباع تعليمته.

ومن المهم أيضًا مضغ الطعام جيدًا وتناول الوجبات ببطء. وقد يطلب منك مقدم الرعاية الصحية أيضًا تحويل الأطعمة المحتوية على الألياف إلى سوائل قبل تناولها. وذلك بوضعها في الخلاط حتى تصبح خليطًا متجانسًا يمكنك تناوله من خلال الماصة. وهذا يجعل الطعام أسهل في الهضم كما يساعد على انتقاله بسهولة أكبر خلال الأمعاء.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 2000-639-212.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Low-Fiber Diet - Last updated on August 16, 2023

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان