

الباب الثاني

تخطيط الوجبات

مقدمة

تلعب التغذية السليمة المتوازنة دوراً أساسياً في الوقاية من الأمراض سواء ما كان ناجماً منها عن سوء التغذية أو عن الأمراض المزمنة غير المعدية المرتبطة بالتغذية. ولا يحسن الكثير من الأفراد اختيار نوعية وكمية الاغذية التي يجب تناولها في طعامهم اليومي فيغفلون عن تناول بعض من العناصر الهامة، مما يجعلهم عرضة للإصابة بأمراض نقص التغذية، أو يفرطون في تناول بعض أو كل الاطعمة، الأمر الذي يؤدي إلى إصابتهم بالبدانة.

يتناول هذا الفصل كيفية تخطيط الوجبات الغذائية لتأمين حصول الفرد على الغذاء المتوازن. ولكن قبل تناول هذا الموضوع سوف نقوم بتعريف بعض المصطلحات الغذائية التي سوف يرد ذكرها في هذا الفصل، وهي على الوجه التالي:

الغذاء المتوازن *balanced diet*. هو الغذاء الذي يمدّ الجسم باحتياجاته الغذائية بشموله على جميع العناصر اللازمة كيفاً وكمّاً.

الغذاء اليومي *daily diet*. وهو الغذاء الذي يتم تناوله يومياً، ويكون عادة على ثلاث وجبات هي الفطور والغداء والعشاء.

الوجبة الغذائية *meal*. وتطلق دائماً على مجموعة الاطعمة التي يتم تناولها في أي وجبة من الوجبات اليومية.

الطعام *Food*. وهو يعني كل ما يؤكل ويمدّ الجسم بمصادر الطاقة والعناصر الغذائية الأخرى. وقد يحتوي الطعام على عنصر غذائي واحد أو أكثر أو على كل العناصر الغذائية

تقريباً. فمثلاً اللحم طعام، وهو يمد الجسم بالبروتين والطاقة وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية، وكذلك الخبز واللبن والبيض، كلها أطعمة، ولا يوجد طعام كامل يحتوي على كل العناصر الغذائية.

شروط الغذاء الصحي المتوازن

1. أن يحوي كل العناصر الغذائية الضرورية بكميات كافية.
2. أن يحوي كمية كافية من السوائل والمواد المائلة وأن يكون سهل الهضم.
3. أن يكون متيسراً من ناحية الوفرة والثمن.
4. أن يكون متفقاً مع ميول المستهلكين وعاداتهم وأذواقهم.
5. أن يكون خالياً من المواد الضارة بالصحة.
6. أن يكون متنوعاً وفتحاً للشهية ومقبول الشكل.

لذلك، عند التخطيط للوجبات الغذائية المتكاملة يجب أن نضع في اعتبارنا النقاط التالية:

أولاً: القيمة الغذائية للوجبة

يجب مراعاة القيمة الغذائية لكل وجبة على حدة، وكذلك القيمة الغذائية لوجبات اليوم كله كوحدة متكاملة، لأن الوجبات اليومية تكمل بعضها البعض لتعطي الجسم كل احتياجاته الغذائية.

ثانياً: الفئة

يجب معرفة نوع الفئة التي سوف تخطط لها الوجبة من حيث:

أ - السن: تختلف الاحتياجات الغذائية للأفراد باختلاف أعمارهم، حيث يحتاج الأطفال في مراحل نموهم المختلفة إلى كميات كبيرة من أطعمة البناء والوقاية لينمووا نمواً سليماً. وتزداد هذه الحاجة في فترة المراهقة نظراً لأنها فترة نمو سريع، ثم تقل تدريجياً حتى تصل إلى فترة البلوغ، ثم تقل ثانية في فترة الشيخوخة.

ب - الجنس: تختلف احتياجات الأنثى عن احتياجات الذكر، حيث تقل احتياجاتها في المتوسط عن الرجل، ولكن المرأة الحامل والمرضع تزداد احتياجاتها عن المعدل الطبيعي.

ج - نوع العمل: تتأثر الاحتياجات الغذائية (من الطاقة والثيامين) بنوع العمل الذي يمارسه الفرد، حيث يحتاج العمل الشاق إلى كميات إضافية من أطعمة الطاقة، وكلما زاد المجهود البدني زادت كمية الطاقة اللازمة للجسم.

ثالثاً: الميزانية

يلزم تقديم الأصناف أو الأطعمة التي تتناسب مع الميزانية الموضوعة للغذاء، لذا يجب مراعاة الظروف الاقتصادية للمجموعة التي تخطط لها الوجبات. بالإضافة إلى ذلك، يجب مراعاة اختيار الغذاء الأرخص إذا تشابه مع غيره في قيمته الغذائية، فأثمان الأطعمة ليس لها علاقة مباشرة مع قيمتها الغذائية، حيث إن كثيراً من الأطعمة الغالية الثمن قد تكون قيمتها الغذائية منخفضة.

رابعاً: العادات الغذائية

يجب اختيار أصناف الأطعمة التي تتماشى مع العادات والتقاليد الغذائية لمجموع المواطنين، وأن يؤخذ منها ما يصلح ويتفق مع التغذية السليمة.

خامساً: التنوع

التنوع أمر لازم في إعداد الوجبات من الناحية الصحية، لأنه يساعد في الحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم بسهولة، ويساعد من الناحية النفسية على فتح الشهية.

ويقصد هنا التنوع بأوسع معانيه، أي في اختيار الأصناف وفي طرق الطهي وتقديم الطعام.

سادساً: فصول السنة

يجب اختيار الصنف المتوفر في ذلك الوقت من السنة، فيحسن اختيار الخضروات والفواكه في مواسمها كلما أمكن، ففي هذا الوقت تكون رخيصة وطازجة وبحالة جيدة. ويستحسن الابتعاد قدر المستطاع عن الأطعمة المحفوظة.

الخطوات الواجب اتباعها في تخطيط الغذاء

عند التخطيط لأي نظام غذائي لفرد أو مجموعة يجب اتباع الخطوات الآتية:

أولاً: حساب الاحتياجات الغذائية Nutrient Needs.

ثانياً: ترجمة هذه الاحتياجات من العناصر الغذائية المختلفة إلى نظام غذائي يومي يقسم على وجبات اليوم الثلاث باتباع نظام المجموعات والبدائل الغذائية. وبمعنى آخر تصميم النظام الغذائي اليومي.

ثالثاً: مراعاة التوصيات الغذائية الواردة في الدلائل الإرشادية بخصوص التوصيات الغذائية Recommended Dietary guidelines.

أولاً: حساب الاحتياجات الغذائية

يتم تقدير احتياجات الفرد الغذائية مع الاسترشاد بالمخصّصات الغذائية اليومية الموصى بها Recommended Daily Dietary Allowances (RDA) ويوضع في الاعتبار الاختلافات حسب السن والجنس و الطول وطبيعة العمل وتتم على الوجه التالي:

1- تقدير احتياجات الطاقة

وهنا طريقتان لذلك:

أ - الطريقة البسيطة وهي ضرب وزن الجسم المثالي مقدراً بالكيلوغرام في أحد المعايير السعرية المذكورة في الجدول التالي:

معاملات حساب الطاقة اليومية حسب درجات النشاط المختلفة للجنسين

احتياج الطاقة (كالوري/كيلوغرام وزن جسم)	معامل النشاط * المصروف من الطاقة (أثناء الراحة)	مستوى النشاط المرجعي العام
		نشاط خفيف جداً
31	1.3	ذكور
30	1.3	إناث
		نشاط خفيف
38	1.6	ذكور
35	1.5	إناث
		نشاط متوسط
41	1.7	ذكور
37	1.6	إناث
		نشاط ثقيل
50	2.1	ذكور
44	1.9	إناث
		نشاط عشيف
58	2.4	ذكور
51	2.2	إناث

Source: Food and Nutrition Board, NRC, NAS 10th ed. Washington, DC, National Academy press, 1989.

*REE - resting energy expenditure * المصروف من الطاقة أثناء الراحة

- ب - الطريقة الثانية وتعتمد على حساب الاستقلاب الأساسي على الوجه التالي:
- 1 - حساب وزن الجسم المثالي (جداول الأوزان والأطوال المثالية)
 - 2 - حساب الاستقلاب الأساسي
- الذكر: 1 كالوري/كيلوغرام من وزن الجسم المثالي/الساعة x 24 ساعة
الأنثى: 0.95 كالوري / كيلوغرام من وزن الجسم المثالي/الساعة x 24 ساعة
- 3 - طرح 1.0 سعر لكل كيلوغرام وزن جسم مثالي لكل ساعة من ساعات النوم
 - 4 - إضافة مقدار الزيادة الخاص بالنشاط وهو (30، 50، 75، 100%)
 - 5 - إضافة التأثير الحراري لتناول الطعام (TEF) Thermic Effect of Food (10% من الاستقلاب الأساسي مضافاً إليه معامل زيادة النشاط)
 - 6 - مجموع هذا يساوي تقريباً الحاجة اليومية من الطاقة

2 - تقدير الاحتياج من البروتين

يتم حساب الحاجة اليومية من البروتين طبقاً لجداول الاحتياجات الخاصة من المخصصات الغذائية اليومية الموصى بها (RDA). ويتم عادة حساب البروتين على أساس 0.8 غرام/ كيلوغرام وزن جسم للذكر البالغ أو الأنثى البالغة.

وتوجد طريقة أخرى سريعة وعملية لحساب المخصصات اليومية اللازمة من العناصر الكبيرة المقدار، أي البروتينات والكربوهيدرات والدهون. فبعد حساب كمية الطاقة اليومية اللازمة للفرد تقسم هذه الطاقة على مصادرها المختلفة على الوجه التالي طبقاً للدلائل الإرشادية التغذوية:

يخصّص 8 - 15% من الطاقة الكلية للبروتين

يخصّص 25 - 35% من الطاقة الكلية للدهون

يخصّص 50 - 65% من الطاقة للكربوهيدرات

نفرض أننا نريد تصميم وجبة غذائية يومية لرجل بالغ طوله 175 سم ويزاول مجهوداً يومياً خفيفاً. ففي هذه الحالة نحسب أولاً الوزن المثالي لهذا الشخص من جداول الأطوال والأوزان المثالية فيكون وزنه 71 كيلوغراماً، وبما أنه يزاول مجهوداً خفيفاً تكون احتياجاته الكلية اليومية من الطاقة.

$$71 \times 38 = 2698 \text{ سعراً حرارياً/اليوم أي حوالي } 2700 \text{ سعر}$$

تحسب كمية البروتين والدهون والكربوهيدرات في هذه الوجبة على الوجه التالي:
تقسم كمية الطاقة الكلية على أساس:

8 - 15% للمواد البروتينية

25-35% للدهون

50-65% للكربوهيدرات

وبذلك تكون كمية البروتين في مثالنا الإيضاحي:

$$2700 \times 10\% = 270 \text{ سعراً (مستمدة من مواد بروتينية)}$$

وبقسمتها على 4 نحصل على $270 \div 4 = 70$ غراماً تقريباً من البروتين

وتكون كمية الدهون

$$2700 \times 30\% = 810 \text{ سعرات (مستمدة من مواد دهنية)}$$

وبقسمتها على 9 نحصل على $810 \div 9 = 90$ غراماً من الدهون

وبذلك تكون كمية السعرات التي سوف تستمد من البروتين مع سعرات

الدهون كالاتي

$$270 + 810 = 1080 \text{ سعراً}$$

وبطرحها من السعرات الكلية، نحصل على سعرات الكربوهيدرات:

$$2700 - 1080 = 1620 \text{ سعراً}$$

وبقسمتها على 4 نحصل على كمية الكربوهيدرات

$$1620 \div 4 = 405 \text{ غرامات كربوهيدرات}$$

وبهذه الطريقة، يكون هذا الشخص في مثالنا هذا محتاجاً إلى وجبة غذائية مكوناتها

كالتالي:

سعرات = 2700 سعر/اليوم

بروتين = 70 غراماً

دهون = 90 غراماً

كربوهيدرات = 405 غرامات

تترجم هذه العناصر الغذائية إلى أطعمة تقسم على الوجبات الثلاث اليومية (الطور، الغذاء، العشاء). وفي هذا الصدد نسترشد بمجموعات الأطعمة الأساسية وبالمخصصات المذكورة في كل مجموعة وقيمتها الغذائية.

ثانياً: تصميم النظام الغذائي اليومي

عند تصميم النظام الغذائي اليومي، يجب معرفة وحساب القيمة الغذائية لهذا الغذاء أي محتواه من الطاقة والعناصر الغذائية الأخرى لكي يتم مقارنته ومطابقته بالاحتياجات الغذائية التي تم تقديرها كما ذكر في الخطوة السابقة. وهذا يتم بطريقتين:

• الطريقة الأولى، وهي طريقة تقريبية وشبه كمية semiquantitative، يتم فيها

الرجوع إلى نظام المجاميع الغذائية ويتم حساب القيمة الغذائية للنظام الغذائي اليومي بالتقريب.

• أما الطريقة الثانية وهي الطريقة الدقيقة حيث يتم حساب القيمة الغذائية للغذاء اليومي من خلال استعمال جداول تحليل الأغذية.

ولكي نتعرف أكثر على الطريقة الأولى وهي تصميم النظام الغذائي من خلال استعمال نظام المجاميع والبدائل الغذائية يتم تناول كل من مجاميع الغذاء وبدائله بإسهاب على الوجه التالي:

مجموعات الأطعمة

لتسهيل اختيار الأطعمة المكونة للنظام الغذائي اليومي، وضعت قوائم تقسم الأطعمة المختلفة إلى مجموعات بحيث تشمل كل مجموعة الأطعمة المتقاربة في قيمتها الغذائية. وتم تعريف البديل من كل من هذه المجموعات وعدد البدائل اللازمة من كل مجموعة، وهذه البدائل تختار تبعاً للسن والجنس. وكان هناك العديد من هذه التقسيمات والمجاميع الغذائية، حيث وُضع أولاً نظام المجموعات الغذائية السبع ثم نظام المجموعات الغذائية الخمس والأربع، ولكن النظام الأكثر شيوعاً الآن هو نظام المجموعات الغذائية الخمس والذي يتشكل منه الدليل الهرمي للغذاء اليومي.

نظام المجموعات الغذائية الخمس ويشمل المجموعات التالية:

- 1 - مجموعة الألبان
- 2 - مجموعة اللحوم وبدائلها
- 3 - مجموعة الخضروات
- 4 - مجموعة الفواكه
- 5 - مجموعة الخبز والحبوب والنشويات الأخرى

وفيما يلي عرض لكل مجموعة

1 - مجموعة الألبان Milk group

وتشمل اللبن (الحليب) الطازج أو المجفف والمكثف بأنواعه واللبن المرّوب أو الرائب (الزبادي) والجبن بأنواعه والآيس كريم.

ووضعت الألبان في مجموعة مستقلة لكي يتيسر للفرد الحصول على المخصصات اللازمة من عنصر الكالسيوم وبالتالي فإن الفائدة الأساسية لهذه المجموعة هي أنها المصدر الأساسي للكالسيوم والفوسفور، وهي تمدنا أيضاً بالبروتين الحيواني

والريبوفلافين. والوحدة من هذه المجموعة هي كوب كبير ويسمح بتناول الآتي حسب العمر أو الحالة الفيزيولوجية.

أطفال دون التاسعة	2- 3 اكواب
الأطفال بعمر 9 - 12 سنة	3 اكواب
المراهقون	3- 4 اكواب
البالغون	كوبان اثنان
الحوامل	3 اكواب
المرضعات	4 اكواب

2 - مجموعة اللحوم وبدائلها Meat, Fish, Poultry and alternates

وتشمل اللحوم بأنواعها من اللحوم الحمراء ولحوم الطيور ولحوم الأسماك والأعضاء الداخلية والأطعمة البحرية، كذلك تشمل البيض والبقول (الفول والعدس واللوبيا والفاصوليا الجافة). وتكمن فائدة هذه المجموعة في أنها المصدر الأساسي للبروتين الحيواني ولاسيما البروتين ذي القيمة الحيوية العالية. وهي أيضاً مصدر أساسي للحديد، لاسيما الحديد الهيمي في البروتين الحيواني، وكذلك مصدر غني للزنك وفيتامين B المركب.

الوحدة في هذه المجموعة قطعة لحم في حجم البيضة الصغيرة أو حوالي عشرة غرامات أو بدائلها والمسموح بتناوله يوميا من 5 - 7 وحدات.

3 - مجموعة الخضروات Vegetables group

وتشمل جميع أنواع الخضروات النيئة والمطهية، وكذلك الدرنات مثل البطاطس والقلقاس. وهذه المجموعة هي المصدر الأساسي للفيتامينات وبالذات للكاروتين وفيتامين C، وكذلك للأملاح المعدنية، والألياف. وتعادل الوحدة هنا نصف كوب من الخضروات المطهية أو كوب من الخضروات النيئة (سلطة)، والمسموح بتناوله يوميا من 3 - 5 وحدات.

4 - مجموعة الفواكه Fruits group

وتشمل جميع أنواع الفواكه سواء كانت في الحالة النيئة أو المجففة أو المطهية. وهذه المجموعة هي المصدر الأساسي لفيتامين C والكاروتين والألياف والسكريات البسيطة. وتعادل الوحدة هنا ثمرة برتقال أو تفاح متوسطة الحجم أو بدائلها والمسموح بتناوله يوميا منها من 2 - 4 وحدات.

5 - مجموعة الخبز والحبوب والنشويات الأخرى

Bread cereals and other grain products

وتشمل الخبز بأنواعه والأرز والمعكرونة وأنواع البسكويت والعجائن ورقائق الذرة

والبليلة والبرغل. وفائدة هذه المجموعة في أنها المصدر الأساسي للطاقة إلى جانب إمدادها بالبروتين النباتي وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف. وتعادل الوحدة هنا شريحة خبز أو بدائلها. والمسموح بتناوله يوميا من 6 - 11 وحدة. أما عن الزيوت والدهون والسكريات فهي أطعمة غنية بالطاقة ويجب استعمالها في حدود المستوى اليومي المطلوب من الطاقة

بدائل الأطعمة Food Exchange System

وضع نظام بدائل الأطعمة لكي يتيسر للفرد فرصة التنوع في اختيار الأطعمة المكونة للوجبات المختلفة على مدار الأسبوع. ويتم تلخيص هذه البدائل على الشكل التالي:

1 - بدائل وحدة الألبان

كوب من الحليب يعادل كوباً من الزبادي، أو كوباً من اللبن الرائب، أو قطعة من الجبن الناضف في حجم البيضة المتوسطة، أو شريحة في حجم الكف، أو قطعة من الجبن الطري في حجم علبة الكبريت، أو ثلث كوب من الحليب المجفف، أو نصف كوب من الحليب المكثف، أو كوباً من الأيس كريم، أو مثلثاً ونصف من الجبن.

2 - بدائل وحدة اللحوم

قطعة لحم في حجم البيضة الصغيرة سواء لحم طيور أو أسماك أو لحم مواشي تعادل بيضة متوسطة، أو نصف كوب من البقول المطهية، أو ثلاث حبات من الربيان (الجمبري) المتوسطة الحجم، أو ربع كوب من معلبات السلمون أو التونة.

3 - بدائل وحدة الخضروات

البديل عبارة عن نصف كوب من الخضروات المطهية من أي صنف أو من الخضروات النيئة.

4 - بدائل وحدة الفواكه

برتقالة متوسطة أو ما يعادل تفاحة متوسطة، أو ثلاثة أرباع الكوب من الفراولة (فريز)، أو قطعة بحجم الكف من البطيخ أو الشمام أو الكانتلوب، أو نصف كوب من العنب، أو نصف ثمرة من المانجا، أو بلحيتين أو ثلاث بلحات، أو إصبعاً صغيراً من الموز، أو نصف موزة كبيرة، أو ثمرتين من المشمش أو الدراق أو البرقوق.

5 - بدائل وحدة الخبز

شريحة خبز (حوالي ربع رغيف زنة 100غم) وتعادل قطعة توست، أو تعادل رقيقاً

صغيراً من الفينو، أو ثلاثة أرباع رغيف هامبرغر، أو نصف كوب أو 3 ملاعق كبيرة أرز أو معكرونة، أو ست قطع من البسكوت، أو نصف كوب من البرغل أو الفريكة المطبوخة، أو ملعقتين ونصف من الدقيق.

ويعرض الجدول التالي القيمة الغذائية لكل بديل من مجموعات الأطعمة المختلفة.

محتوى الطاقة والكربوهيدرات والبروتينات والدهون
في كل بديل من بدائل الأطعمة المختلفة

البدائل	مقدار البدائل	الكربوهيدرات (غرام)	البروتين (غرام)	الدهون (غرام)	الطاقة (سعر)
الخبز والنشويات	شريحة خبز أو ما يعادلها	15	3	آثار	80
اللحوم					
قليلة الدهن	(30 غراماً)	-	7	3	55
متوسطة الدهن	(30 غراماً)	-	7	5	75
عالية الدهن	(30 غراماً)	-	7	8	100
الخضروات	كوب خضروات طازجة أو نصف كوب مطبوخة	5	2	-	25
الفواكه	تتباين حسب نوعها (1/2) كوب أو 100 غرام لكل منها	15	-	-	60
الحليب خالي الدسم	كوب حليب سائل أو ما يعادله	12	8	1	90
قليل الدسم		12	8	5	120
كامل الدسم		12	8	8	150
الدهون	ملعقة صغيرة (5 غرامات)	-	-	5	46

ومن المعروف أن هناك فرقاً في قوائم بدائل الأطعمة في حالة الصحة عنها في حالة المرض. فمثلاً في السكري يتم وضع الجبن في مجموعة اللحوم تبعاً لمستواه من الدسم، وليس في مجموعة الألبان كما هو الحال في نظام البدائل في حالة الصحة. كذلك توضع الخضروات النشوية مثل البطاطس والبسلة والبطاطا والقلقاس في مجموعة الخبز وليست في مجموعة الخضروات وذلك لتشابه محتواها الكربوهيدراتي مع المحتوى الكربوهيدراتي لمجموعة الخبز. أما البقول فقد وضعت في مجموعة الخبز لاحتوائها على نسبة عالية من النشويات وبالتالي لأنها أقرب إلى هذه المجموعة من مجموعة اللحوم.

تخطيط الوجبات بنظام البدائل

لتخطيط وجبة غذائية مناسبة باستعمال نظام البدائل علينا أن نحدد أولاً نوع الوجبة ومواصفاتها وما تحتويه من طاقة وكربوهيدرات ودهون.

بعد ذلك نرتب قوائم البدائل حسب الترتيب التالي: حليب، خضروات، فواكه، خبز ونشويات، لحوم، دهون، (وتجدر الملاحظة أن البدائل الثلاثة الأولى هي مصادر هامة للعناصر الصغيرة المقدار وأن البدائل الأربعة الأولى هي مصادر للكربوهيدرات).

بعد ذلك نبدأ بتحديد العدد المناسب من كل من مجموعات البدائل على أن لا يقل عدد البدائل عن الحد الأدنى الذي ينصح بتناوله من مجموعات الطعام.

ويكون تحديد عدد بدائل الخبز مرتبطاً بمجموع الكربوهيدرات في البدائل الثلاثة الأولى إذ نطرح هذا المجموع الجزئي للكربوهيدرات من الكربوهيدرات الكلية التي يجب أن تحتوي عليها الوجبة، والرقم الناتج يكون كمية الكربوهيدرات التي تساهم بها بدائل الخبز. ونقسم على 15 لأن كل بديل من الخبز يعطينا 15 غراماً من الكربوهيدرات.

فيما بعد، نحدد بدائل اللحوم التي يجب أن تحتوي عليها الوجبة بإيجاد الفرق بين المجموع الجزئي للبروتين من البدائل الأربعة الأولى وبين كمية البروتين الكلية المخطط لها في الوجبة، ونقسم الناتج على 7 (لأن بديل اللحم يزودنا بسبعة غرامات بروتين). وبطريقة مشابهة، نحدد عدد بدائل الدهون في الوجبة، (أي بأخذ الفرق بين مجموع الدهون في مجموعات البدائل الخمسة الأولى ومجموع الدهون الكلي في الوجبة ونقسم على 5، لأن كل بديل من الدهون يزودنا بخمسة غرامات دهن).

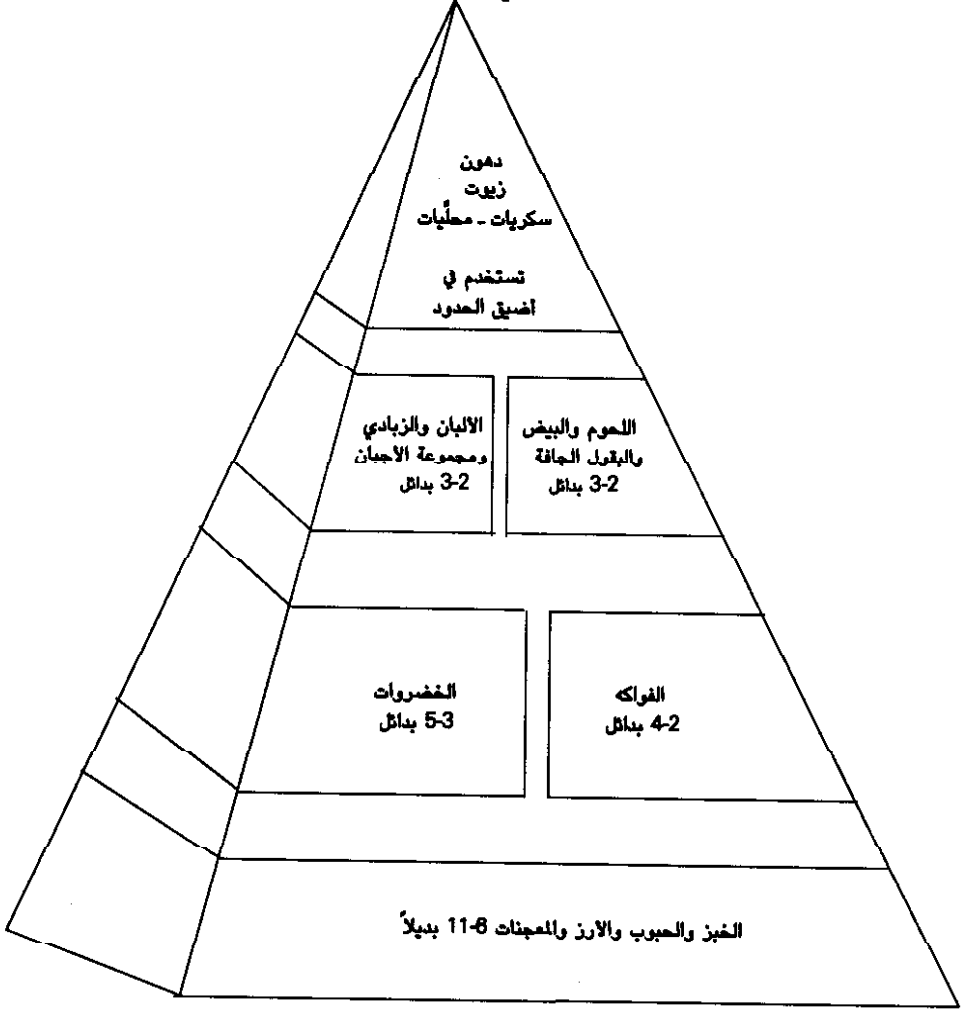
نصائح عامة بخصوص تكوين الوجبات

- 1 - يفضل أن تتمثل مجموعات الأطعمة المختلفة في كل وجبة بقدر المستطاع
- 2 - يجب التنوع في اختيار الأطعمة وعدم تكرارها كثيراً
- 3 - يتم أولاً تكوين وجبة الفطور ثم الغذاء وأخيراً العشاء
- 4 - الاعتماد على المصادر الطبيعية الطازجة
- 5 - يفضل دائماً اختيار الأطعمة ذات المحتوى الأقل من الدهن والسكر

الدليل الهرمي للغذاء اليومي

استحدث هرم الدليل الغذائي اليومي للمساعدة في تكوين الغذاء المتوازن، وهو يهدف أساساً إلى عدم الإكثار من تناول الأطعمة التي لها علاقة بحدوث الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية، وهو يترجم التوصيات من العناصر الغذائية إلى المقننات المختلفة من المجاميع الغذائية التي سبق شرحها بشكل إيضاحي وعملي وسهل. ويمكن تلخيص فكرة هرم الدليل الغذائي كالتالي:

الدليل الهرمي للغذاء الصحي



تناول كمية وافرة من الخبز والارز والمعجنات وكمية اقل من الفواكه والخضروات ثم اضعف 3-2 بدائل من اللبن ومشتقاتها و3-2 بدائل من اللحوم إن الالتصاق على مجموعة واحدة من هذه المجموعات يوفر بعضاً من المكونات وليس كلها ولا بد من تناول القليل من الدهون والزيوت والسكريات الموجودة في رأس الهرم

- تحتل مجموعة الخبز والحبوب والنشويات قاعدة الهرم ويلبها بعد ذلك مجموعة الخضروات في الجزء الأيسر من الهرم فوق مجموعة الخبز وفي الجزء الأيمن توجد مجموعة الفواكه، وتأتي مجموعة اللحوم وبدائلها في الجانب الأيمن للهرم فوق مجموعة الفواكه وتقع مجموعة الألبان بجانبها فوق مجموعة الخضروات، ثم تأتي مجموعة الدهون والزيوت والحلويات في قمة الهرم، ويوصى بالإقلال من تناول هذه المجموعة.

- يساعد هذا الدليل الهرمي في توفير التغذية المتوازنة لأفراد المجتمع الأصحاء، بالإضافة إلى دوره الوقائي للعديد من الأمراض. وتركز فكرة الهرم على زيادة استهلاك الأطعمة النباتية المصدر مثل الخبز والحبوب والنشويات والخضروات والفواكه والتي تؤدي بدورها إلى زيادة استهلاك الألياف والمواد المضادة للأكسدة وإلى الإقلال من استهلاك الدهون والسكر والكوليستيرول.

ثالثاً: التوصيات الغذائية Dietary guidelines

على مدار العشر سنوات الأخيرة وضعت ثمان منظمات حكومية في الولايات المتحدة الأميركية وكندا توصيات أو دلائل غذائية تتشابه كلها تقريباً في المضمون، منها ما هو توصيات عامة، ومنها ما هو متخصص ويهدف إلى الوقاية من مرض معين كالسرطان.

والتوصيات العامة التي أجمعت عليها كل المنظمات للحفاظ على الصحة واللياقة هي:
- الحفاظ على وزن الجسم في الحدود المناسبة من خلال الموازنة بين المتناول من الطاقة ومستوى النشاط الحركي.

- التنوع في الغذاء المأكل حتى تتأكد الكفاية من العناصر الغذائية.
- الإقلال من تناول الدهون في الغذاء ولاسيما الدهون المشبعة.
- الزيادة في تناول الكربوهيدرات ولاسيما مجموعة النشويات والكربوهيدرات العديدة أو المعقدة.

وإلى هذه التوصيات أضافت بعض المنظمات النقاط التالية:

- الإقلال من تناول الأطعمة الغنية بالكوليستيرول
 - الإقلال من تناول الأطعمة الغنية بالسكريات البسيطة
 - الإقلال من تناول الأطعمة الغنية بعنصر الصوديوم
 - الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف
- وأجمعت معظم المنظمات على التوصيات التالية للوقاية من مرض السرطان:
- الإكثار من تناول مجموعة الخضروات من الفصيلة الصليبية cruciferous مثل الكرنب والقنبيط والبروكولي
 - الإكثار من تناول الفواكه والخضروات الغنية بفيتاميني A و C

- الإقلال من تناول الأطعمة المدخنة والمعالجة بالتمليح والمشوية على الفحم وأوصت قلة من هذه المنظمات بالآتي:
- الإقلال من تناول البروتينات بحيث لا يزيد على ضعف المخصص اليومي الموصى به منها RDA
- تأمين الاحتياجات الموصى بها من الحديد وبالذات في فئة الأطفال والمراهقين والإناث في المرحلة الإنجابية
- تحاشي استعمال الكثير من المضافات الغذائية (Dietary Supplements)

المراجع

- (1) Consumer Report: are you eating right? consumer reports 57: 644,1992.
- (2) Food and Nutrition Board, Institute of Medicine NAS, How should the RDA be revised? Washington DC, National Academy press, 1994.
- (3) Nutrition and your Health: Dietary guidelines for Americans, 3rd ed Home and garden Bulletin No. 232, USDA, 1990.
- (4) Public Health Service, USDHHS: The Surgeon generals Report on Nutrition and Health. Summary and recommendations, Publ No. .88-5011. Washington DC. US government printing office 1988.
- (5) Thomas PR. Guidelines for dietary planning In: Mahan LK, Escott - Stump S eds. Food, Nutrition and Diet Therapy 9th ed WB Saunders Co. pp. 331-360. 1996.
- (6) Welch S et al. Development of the food guide pyramid. Nutrition Today 27 (6). 1992.