الأغذية أنواع!



إنّ لكلّ حالة صحية أو مرضية نوعاً خاصاً من الغذاء، للتغلب على ما يحصل في الجسم من تغيرات وحاجات فسيولوجية خاصة.

منها الغذاء الناعم التركيب Soft diets:

هو الغذاء ذو التركيبة الناعمة سهل الهضم، يحتوي على قليل من المواد الكربوهيدراتية، وخالٍ من الألياف تقريباً بأنواعها، فهو ما بين الغذاء الاعتيادي والغذاء السائل، ويمكن تحضيره وإعطائه في حالات ما قبل العملية الجراحية، أو حالة الأنفلونزا الحادة أو حتى البرد أو المريض الذي يجد صعوبة بالمضغ، يجهز مثل هذا الغذاء عادة ما يعادل ما بين 1800 – 2000 سعرة حرارية و70 غرام بروتين، وما بين 215 – 220 غرام كربوهيدرات وأخيراً 90 –100 غرام دهن أو أقل. يقدم للمريض الذي يجد صعوبة في تناول، الغذاء الاعتيادي، وما يحتويه من العناصر الغذائية الغنية عادةً ولكونه سهل الهضم كالمحلبي واللحم الناعم المطبوخ المفروم، ثمّ الحليب والأجبان والأرز والنودلز والمكرونة والخضراوات بعد التقطيع والسلق والتصفية أحياناً بالمصفاة للتخلص من الألياف، وعصير الفواكه بأنواعها. كما ذكرنا يقدم للشخص الذي لا يستطيع المضغ بسهولة كالشخص المسن الذي فقد معظم أسنانه ولم تعوض، أو المريض بالإسهال، أو مَن لديه حساسية، في بعض جهازه الهضمي، عادة تعطى له أنواع الشوربات المحتوية على الحبوب المطحونة أو المنقوعة، والمطبوخة، والخضراوات المقطعة والمسلوقة، ثمّ الحليب ومنتوجاته، كاللبن والجبن وأنواع اللحوم من أسماك ودجاج بعد السلق وقد تعامل بالخلاط الكهربائي لمجانسة التركيب.

أما النوع الآخر فهو (diet Pureed) نسبة إلى تركيبة الـPuree بالفرنسي تعني المهروس اللين نسبة إلى تركيبه، كالبطاطا المهروسة بعد السلق، يقدم هذا النوع من الغذاء للشخص الذي مرّ بعملية جراحية بالفم أو البلعوم ويصعب عليه المضغ الاعتيادي. تقدم له اللحوم بأنواعها المطبوخة والمسلوقة بعد معاملتها بالخلاط الكهربائي أو processor Food، لتتخلط وتمزج جيداً ولتعطي للشخص ما يحتاج من الحديد وفيتامينات أخرى مثل الـcomplex-B خاصة.

عادةً يجهز مثل هذا النوع من الغذاء ما بين 1900 – 2000 سعرة، 85 غم بروتين، 225 غم CHO، 75 غم الدهن، وإليك مثالاً على هذا النوع:

الفطور:

بيضة واحدة مطبوخة بالماء نصف سلق

فاكهة واحدة (برتقالة)

شوفان (قمح) مع الحليب

كوب شاي مع السكر والحليب

نصف صمونة أو قطعة توست.

الغذاء:

كوب شوربة مِن ماء اللحم والأرز المطحون

قطعة لحم ما يعادل 30 غرام

خضراوات مِن الخضراء والبطاطا (كوب واحد)

قطعة خبز ما يعادل نصف صمونة.

العشاء:

قطعة سمك مشوية

بطاطا مسلوقة عدد 2

خضراوات خضراء مطبوخة (كوب واحد)

قطعة خبز

كوب محلبي بالحليب والأرز أو الكاستر

كوب شاي بالحليب والسكر

ثمّ أنواع الحبوب ومنتوجاتها، والخضراوات، والفواكه بعد طبخها أو حتى المعلبة والمعالجة بالخلاط كالموز، والتفاح، والتمر وغيره.

الغذاء الـ Soft:

أما النوع الآخر فهو الـSoft، وهو النوع ذو التركيبة الناعمة أيضاً فهو ما بين السائل والحليب، يعطى أو يقدم للأشخاص الذين ليس لديهم القدرة على المضغ الطبيعي لأسباب عديدة، مثلاً المسن الذي فقد أسنانه ولم يعوضها، أو الشخص الذي لا يستطيع البلع مثلاً عند حدوث حوادث بالطريق أو حالات مرضية سرطانية في الفم والبلعوم، أو التهاب الأسنان واللثة. بصورة صحيحة، أيضاً يقطع الغذاء بعد الطبخ إلى قطع صغيرة وتعالُج بالخلاط الكهربائي كأنواع الفواكه والخضراوات، وقد تصفى على شكل سائل لسهولة بلعها.

وما يجهزه مثل هذا الغذاء عادة 1900 سعرة/ اليوم، 85 غم بروتين، 215 غم CHO، 75 غم دهن.

الفطور:

فواكه مصفاة كعصير البرتقال (كوب واحد)

كوب شوربة شوفان بماء اللحم أو العدس بعد التصفية

بيضة واحدة مع الحليب وملعقة زيت الزيتون

قطعة من الخبز المتخمر جيداً والناعم مع قليل من الزبد

كوب حليب شاي مع الحليب والسكر.

وجبة الغذاء:

شوربة كريمية التركيب مع الزبد والطحين والشوفان أو ما تسمى عندنا (العصيدة) وممكن إضافة البيضة المخفوقة لها بعد الغليان والتحريك للحصول على متجانسة التركيب:

سمك مشوي أو دجاج مشوي ومطحون

بطاطا مسلوقة ومهروسة مع الزبد = Puree

سبانخ والفاصوليا المسلوقة والمصفاة

خيار مثروم ناعم باللبن (جاجيك)

أرز بالحليب

شاي مع الحليب والسكر

العشاء:

يفضل أن يتناول ما تبقى من شوربة الغذاء

سمك مشوي أو لحم ناعم مطبوخ

الأرز المسلوق (كوب واحد)

خضراوات مسلوقة ومصفاة

كوب سكر مع الشاي والحليب

أو قهوة بالحليب.

الكاتبة: جيدة عبد الحميد

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة (فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية)