

دليل التغذية للمتعاقبين مع التصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية

المحتوى

06	مقدمة
14	إرشادات غذائية سريعة
18	التغذية والاستمتاع بالحياة مع التصلب المتعدد
60	نصائح لشهر رمضان
68	تخطيط عملي للوجبات
76	مصادر إضافية
80	شارك معنا
82	شكر وتقدير

مرحبًا بك

نشكرك على الاسترشاد بدليل التغذية للمتعايشين مع التصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية الأخرى.

يهدف هذا الدليل الغذائي إلى مساعدة الأشخاص المتعايشين مع التصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية في اتخاذ قرارات غذائية مدروسة. فهو يقدم نصائح وأقتراحات مفيدة لتحسين النظام الغذائي من خلال مجموعة من الوصفات الغذائية المحلية بمكونات بديلة لفوائد صحية أكبر.

ويعتبر هذا الدليل جزءًا من سلسلة شاملة أطلقتها الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد لتمكين الأشخاص المتعايشين مع التصلب المتعدد والأمراض المزمنة الأخرى في دولة الإمارات. يمكنك تنزيل كامل السلسلة عبر مسح رموز الاستجابة السريعة التالية:

▷ دليل الصحة النفسية ومفكرة التأمل الذاتي

▷ دليل شرح التصلب المتعدد للأطفال

عن الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد



الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد، التي تعمل تحت إشراف وزارة تمكين المجتمع في دولة الإمارات العربية المتحدة، مكرسة لتحسين حياة الأشخاص المتعايشين مع التصلب المتعدد ومجتمعاتهم من خلال التعليم، والمناصرة، والمساهمة في الأبحاث العالمية لإيجاد علاج. كما تسعى الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد إلى زيادة الوعي حول التصلب المتعدد، وإنشاء نظام دعم شامل لمجتمع المتعايشين مع التصلب المتعدد في الإمارات العربية المتحدة، وتوفير الموارد للأشخاص المتأثرين بهذه الحالة.



مقدمة

كيفية استخدام هذا الدليل

يمكن للنظام الغذائي أن يقوم بالمساعدة في السيطرة على أعراض التصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية الأخرى. ولهذا فقد صُمم هذا الدليل الغذائي ليكون بمثابة مرجع يقدم النصائح والإرشادات التالية:

استخدم هذا الدليل الغذائي بشكل يومي!

اختياراتك الغذائية طريقك للقوة:

يزودك هذا الدليل بمعلومات حول العلاقة بين النظام الغذائي وحالات المناعة الذاتية - وكيف يمكن أن يكون الغذاء أداة قوية في إدارة الأعراض وتحسين جودة الحياة.

نصائح سهلة التطبيق:

إرشادات واضحة مع التركيز بشكل خاص على الأطباق والمكونات المحلية الشائعة لمساعدتك على اتخاذ خطوات عملية لمواءمة نظامك الغذائي مع التصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية الأخرى.





يركز هذا الدليل الغذائي على تقديم معلومات قيمة حول دور الأكل الصحي في السيطرة على أعراض التصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية الأخرى.

يمكنك الرجوع إلى قسم التخطيط العملي للوجبات في كتاب التمرينات لتزويدك بقوالب وقوائم تساعدك في إدارة نظامك الغذائي بنجاح.

التخطيط العملي للوجبات

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات حول التصلب المتعدد، فيمكنك الرجوع إلى قسم روابط المصادر الإضافية للاطلاع على معلومات طبية حول التصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية.

مصادر إضافية

يرجى قراءة الملاحظة الصحية التالية قبل المتابعة:

يهدف هذا الدليل إلى تقديم نصائح واقتراحات لمساعدتك في السيطرة على أعراض التصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية الأخرى. ولا يمكن اعتباره بديلاً عن الخطط العلاجية أو وصفات جداول الأدوية. ونشدد على أهمية استشارة فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل إجراء أي تغييرات في نظامك الغذائي.



قد يجد بعض الأفراد صعوبة عند هضم بعض المكونات التابعة لمجموعات غذائية بعينها، مثل البيض ومنتجات الألبان والغلوتين. في هذه الحالة، يجب عليك التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول أي حساسية تعاني منها (مثل: عدم تحمل اللاكتوز أو حساسية الغلوتين) ومن ثم إجراء التعديلات اللازمة.



يُنصح أيضًا بالاستماع إلى جسدك وتسجيل استجاباتك الغذائية للأطعمة المختلفة. إذ يساعدك ذلك في تتبع مصادر الحساسية، وتذكر وجباتك الغذائية المفضلة.

لماذا يجب أن أهتم بنظامي الغذائي؟

تناول الطعام الصحي هو أمر مهم للجميع، وتزداد أهميته عند إدارتك لحالات المناعة الذاتية المزمنة مثل التصلب المتعدد.

التصلب المتعدد هو حالة مزمنة تكتنفها اضطرابات غير متوقعة تؤثر على الجهاز العصبي المركزي وتعيق تدفق المعلومات بين الدماغ والحبل الشوكي. وهو يختلف بشكل كبير في أعراضه من شخص إلى آخر، ولا يزال سببه غير معروف.

وعلى الرغم من عدم وجود نظام غذائي محدد يساعد في علاج التصلب المتعدد، إلا أنه من المرجح أن تؤثر التغييرات الإيجابية على صحتك العامة وسلامتك، وقد تكون لهذه التغييرات فوائد على المدى الطويل تعود بالنفع على صحة الجهاز العصبي.



كيف يمكن لنظامي الغذائي أن يساعد في السيطرة على أعراض التصلب المتعدد؟

تقليل الالتهابات

يتسبب التصلب المتعدد في التهابات متكررة. وقد يساعد في تهدئة هذه الالتهابات اتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة والعوامل المضادة للالتهابات؛ مثل تلك الموجودة في التوابل والفواكه والخضراوات والأحماض الدهنية الصحية مثل أوميغا 3.

حماية صحة الأعصاب

في التصلب المتعدد تتم مهاجمة مادة المايلين عن طريق الخطأ وهي المادة المغلفة للأعصاب، وتؤدي بعض العناصر الغذائية دوراً محورياً في إصلاح هذا التدهور. وبالتالي ينصح بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب، وفيتامين د، والدهون الصحية لدعم صحة الأعصاب وقدرتها على القيام بوظائفها.

رفع مستويات الطاقة

يعد الإرهاق أحد الأعراض الشائعة بين المتعايشين مع التصلب المتعدد. وينصح للتغلب على هذا الشعور ورفع مستوى طاقتك بأن تزود جسمك بالحبوب الكاملة، والبروتينات الخالية من الدهون، والسكريات غير المكررة.

دعم جهاز المناعة

يساعد اتباع نظام غذائي متوازن غني بالأطعمة المضادة للالتهابات في تنظيم استجابة الجهاز المناعي لدى المتعايشين مع التصلب المتعدد، مما يقلل من معدل ظهور الأعراض أو تفاقمها.

تؤكد الدراسات البحثية على الدور الكبير لميكروبيوم الأمعاء في الصحة العامة، خاصة لدى المتعاشين مع التصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية. ويوصف ميكروبيوم الأمعاء بأنه نظام معقد ومتنوع يتكون من تريليونات من الكائنات الدقيقة؛ مثل: البكتيريا والفطريات والفيروسات، ولكل شخص ميكروبيوم معوي فريد خاص به.

كيف يؤثر النظام الغذائي على صحة الأمعاء والتصلب المتعدد؟

- تغذي الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، البكتيريا النافعة الموجودة في الأمعاء، مما يعزز من صحة جهاز المناعة.
- كما يُفضل تجنب الأطعمة المصنعة والسكريات المضافة لأنها تسبب خللاً في توازن بكتيريا الأمعاء.
- ويساعد النظام الغذائي الغني بالأطعمة النباتية غير المعالجة في الحفاظ على صحة الأمعاء، وأيضاً في تقليل الالتهاب لدى المتعاشين مع التصلب المتعدد.

ما العلاقة بين صحة الأمعاء وحالة التصلب المتعدد؟

- يساعد ميكروبيوم الأمعاء بشكل طبيعي في موازنة الاستجابة المناعية والحد من الالتهابات.
- وقد يحدث في بعض الأحيان عدم توازن في بكتيريا الأمعاء، وهو ما يعرف باسم "اختلال التوازن المعوي". ويمكن تشبيه هذه الحالة من عدم التوازن بالأعشاب الضارة التي تؤثر على صحة النباتات في حديقة.
- فقد يحفز "اختلال التوازن المعوي" الالتهابات، مما يزيد من تفاقم حالات المناعة الذاتية بما فيها التصلب المتعدد.

الملاحظات

شاهد مقطع الفيديو الذي أصدرته صحيفة واشنطن بوست، وتعرف على المزيد حول صحة الأمعاء.

فيديو عن بيوم الأمعاء



يقودك النظام الرمزي التالي عبر النصائح والوصفات الواردة في هذا الدليل الغذائي إلى تحديد الأطعمة التي تساعدك في السيطرة على حالتك الصحية.

حاول أن تركز على هذه الفئات الغذائية من أجل تحسين صحتك العامة والسيطرة على الأعراض المرتبطة بالتصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية.

الدهون المفيدة للصحة والتي تحتوي على عناصر غذائية تقلل من الالتهاب. يعتبر زيت الزيتون، والأفوكادو (أو زيت الأفوكادو)، والمكسرات والبذور خيارات ممتازة لاحتوائهم على أحماض أوميغا 3 الدهنية المضادة للالتهاب والدهون الأحادية غير المشبعة. ولا تفرط في استخدام الزبدة أو السمن أو زيت جوز الهند لاحتوائهم على نسب أعلى من الدهون المشبعة، وبالتالي فقد لا تكون لها نفس الفوائد المضادة للالتهاب كالدهون غير المشبعة.



الدهون
الصحية

أساس بناء العضلات وتقوية جهاز المناعة. وتعتبر اللحوم الخالية من الدهون، والأسماك والمأكولات البحرية، والبيض، والحبوب والبقوليات، والمكسرات والبذور مصادر غنية للحصول على البروتين من أجل تحسين صحة جهاز المناعة وتقوية العضلات. كما تحتوي الأسماك الدهنية (مثل السلمون والسردين) على أوميغا 3، والتي قد تمثل فائدة كبيرة للمتعايشين مع التصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية بسبب خصائصها المضادة للالتهاب.



البروتين

مصادر غنية بالألياف تزودك بالطاقة وتحسن صحة الأمعاء، ومن أمثلتها حبوب القمح الكاملة، والأرز البني، وحبوب الكينوا، والشوفان والشعير. فجميعها أطعمة غنية بالألياف ومفيدة لصحة الأمعاء. ويوصى كذلك بالحبوب الخالية من الغلوتين، مثل الحنطة السوداء أو الدخن، للأشخاص الذين يعانون من حساسية الغلوتين أو يرغبون في السيطرة على أعراضهم.



الحبوب
الكاملة

ألياف تساعد على الهضم وموازنة ميكروبيوم الأمعاء. وتندرج تحتها مجموعات الفواكه (مثل التفاح والتوت بأنواعه المختلفة) والخضراوات (مثل النباتات الورقية والخضراوات الصليبية)، والحبوب والبقوليات، والحبوب الكاملة، والمكسرات والبذور، فهي تمثل مصادر رائعة للحصول على الألياف الغذائية.



الألياف
الغذائية

السكريات الطبيعية الموجودة في الفواكه والمكونات الغذائية الأخرى. ومن مصادرها الفواكه، والتمر، وشراب القيقب، والعسل، والتي تحتوي على بعض العناصر الغذائية بالإضافة إلى مذاقها الحلو. وعلى الرغم من كونها طبيعية، إلا أنه يُنصح بالاعتدال في تناول هذه السكريات لتجنب استهلاك كمية كبيرة من السكر بما قد يؤثر على صحة الأمعاء.



السكريات
غير المكررة

الأطعمة التي تحتوي على بكتيريا البروبيوتيك والتي تدعم صحة الأمعاء وتحقق توازنًا في ميكروبيوم الأمعاء. ومن مصادرها الزبادي غير المحلى، واللبن، والخضراوات المخلة أو المحفوظة، والكفير، والكمبوتشا، والكيمنتشي، ومخلل الملفوف.



الأطعمة
المخمرة

قد تتسع دائرة أعراض التصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية بحيث تؤثر على الحركة والقوة الجسدية والقدرة على تنسيق الحركة، مما يجعل أداء المهام اليومية مثل الطهي أكثر تحديًا. وتؤدي التكنولوجيا المساعدة وأدوات المطبخ القابلة للتكيف دورًا كبيرًا في منحك الاستقلالية والقدرة على الاستمتاع بتحضير الطعام.



الملاحظات

يوضح لك الجدول التالي بعض الأعراض الشائعة للتصلب المتعدد مع الأدوات المصممة لتقديم المساعدة المناسبة لكل من هذه الأعراض.

للمزيد من المعلومات حول بناء مطبخ سهل الوصول، اقرأ المقال التالي الصادر عن مجلة MS Focus.

إنشاء مطبخ يسهل الوصول إليه

الضعف أو الارتجاف أو عجز التنسيق الحركي

أدوات مائدة ذات وزن أثقل توفر ثباتًا أكثر وارتجافًا أقل.
مقابض لأدوات المائدة تسهل الإمساك بأدوات المطبخ والتحكم بها.
ألواح تقطيع كيفية تثبت الطعام للتقطيع، مما يقلل من إجهاد اليدين.
سكاكين بحافة متأرجحة تتطلب حركتها المتأرجحة جهدًا أقل في التقطيع.

قظاعات المندولين تتميز بالتقطيع السريع متطابق الحجم مع جهد أقل وإجهاد محدود لليدين.

أكواب وأطباق مقاومة للانسكاب تحافظ على الأطعمة والمشروبات من الانسكاب.

أدوات كهربائية لفتح العلب تقلل الجهد المطلوب لفتح العلب بأنواعها المختلفة.

أداة تقشير باستخدام راحة اليد تتيح تقشير الخضراوات بيد واحدة.

صعوبات في الذاكرة أو التركيز

مكبرات صوت ذكية مزودة بخاصية التذكير تذكرك بالمهام المطلوبة منك ومواعيدك المهمة وأوقات الأدوية.

مؤقتات الأجهزة تجنبك نسيان الطعام أثناء الطهي على الموقد أو في الفرن.

طابعة الملصقات اليدوية تساعدك في تحديد أماكن متعلقاتك في الأدرج أو الخزائن.

الضعف الجسدي أو عدم القدرة على التوازن

سجادات مانعة للانزلاق تقلل من خطر السقوط على أرضيات المطبخ الزلقة.

مشاكل في الرؤية

اختيار الألوان المتباينة يساعد على رؤية الأشياء بسهولة أكبر مثل أدوات وأجهزة المطبخ

موازين وأكواب قياس ناطقة للمطبخ قادرة على قراءة القياسات بصوت مسموع لقياس دقيق.

المعاناة من الألم والإرهاق وعدم القدرة على التوازن

مقاعد مرتفعة تدعم الأشخاص الذين يواجهون صعوبة في الوقوف لفترات طويلة، مما يجعل إعداد الطعام أكثر راحة.

إرشادات غذائية سريعة

يقدم لك هذا القسم مخططات قابلة للطباعة تحتوي على نصائح غذائية سريعة وسهلة للأشخاص الذين يتعايشون مع التصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية الأخرى.

احتفظ بهذه المخططات على هاتفك أو قم بطباعتها وتعليقها على ثلاجتك لتتمكن من الرجوع إليها بشكل يومي بسهولة.



ماذا تأكل؟



ماذا تتجنب؟



قراءة الملصقات الغذائية واختيار المكونات

رکّز على الأطعمة التالية لتعزيز استجابتك المناعية:

- **البذور والمكسرات** (خاصة النيئة وغير المملحة)
- **مسحوق الكاكاو (غير المحلى)؛ الكاكاو هو** النسخة الخام غير المعالجة من مسحوق الكاكاو
- **الدهون الصحية** مثل زيت الزيتون البكر، والأفوكادو / زيت الأفوكادو، والمكسرات والبذور - مع الاعتدال في استخدام الزبدة، والسمنة، وزيت جوز الهند
- **شاي الأعشاب** غير المحلى ومشروبات الأعشاب بأنواعها
- **المنتجات العضوية** - كلما أمكن - للحد من التعرض للمبيدات الحشرية. كما يساعد غسل الفواكه والخضراوات قبل تناولها في تقليل بقايا المبيدات الحشرية

- **الفواكه والخضراوات**
- **اللحوم الخالية من الدهون**
- **البقوليات** (الفاصولياء، والفاصولياء، والبازلاء، والفاصولياء البيضاء، والفاصولياء الحمراء، والحمص، والعدس)
- **الأسماك والمأكولات البحرية**
- **الحبوب الكاملة** (القمح الكامل، والأرز البني، والكينوا، والشوفان)
- **البيض**
- **الأعشاب والتوابل**



قلل من تناول الأطعمة التالية للوقاية من الالتهابات:

- **اللحوم المصنعة** مثل اللحوم الباردة والنقانق. فهي قد تحتوي على النترات والصوديوم بنسبة مرتفعة، بالإضافة إلى المواد الحافظة المسببة للالتهابات.
- **المشروبات السكرية**؛ مثل الصودا، ومشروبات الطاقة والمشروبات المحلاة المعبأة. فهي تحتوي على سكريات مضافة و مواد حافظة قد تسبب الالتهابات.
- **أطعمة البقالة المعبأة**؛ مثل: البسكويت، ورقائق البطاطس، وما إلى ذلك. حيث تحتوي هذه الأطعمة عادةً على دهون غير صحية و مواد حافظة قد تسبب الالتهابات.
- **الأطعمة المقلية والمعبأة**؛ مثل: النودلز سريعة التحضير، والوجبات المحضرة مسبقًا، والوجبات الجاهزة للتسخين في الميكروويف، فهي غالبًا ما تحتوي على نسب عالية من الصوديوم والمواد الحافظة التي قد تُنشط الالتهابات.
- **الأطعمة المقلية**؛ مثل: الدجاج المقلي، والبطاطس المقلية، وما إلى ذلك. استبدلها بالأطعمة المشوية أو المقلية بالهواء، فهي خيارات أفضل لصحتك.
- **المحليات الصناعية** (مثل الأسبارتام)؛ والتي قد يكون لها تأثيرات سلبية على صحة الأمعاء. ويشيع وجود هذه المحليات في العديد من الأطعمة المعلبة.



قراءة الملصقات الغذائية واختيار المكونات

استعن بالمخطط التالي في التسوق واختيار المنتجات المفيدة لصحتك والتي تساعد في منع الالتهابات والوقاية من مشاكل الهضم.

تحقق من كمية الصوديوم	اختر الأطعمة منخفضة الصوديوم (140 ملغ لكل حصة) كلما أمكن لتقليل الالتهابات وتحسين صحة القلب.
اتجه إلى الحبوب الكاملة	اختر المنتجات التي تحتوي على الحبوب الكاملة كمكون رئيسي لتزويد جسمك بالألياف الغذائية.
تحقق من الألياف الغذائية	اقرأ المعلومات الغذائية للمكونات، وابحث عن المنتجات التي تحتوي على 3 غرام من الألياف الغذائية لكل حصة من أجل تحسين صحة أمعائك (الكمية اليومية الموصى بها هي 25-35 غرام في اليوم).
قلل من الزيوت المهدرجة (الدهون المتحولة)	حاول تجنب الزيوت المكررة (المعروفة باسم أحادي وثنائي الجليسريدات)، مثل زيت الكانولا، وزيت الصويا، وزيت دوار الشمس، وزيت بذور العنب، وزيت نخالة الأرز، وما إلى ذلك.
تجنب السكريات المضافة	اقرأ المعلومات الغذائية للمكونات، واختر المنتجات التي تقل فيها السكريات المضافة عن 10 غرام لكل حصة. وإذا كان السكر يتسبب لك في الالتهابات، فيجب تخفيض هذا الحد إلى 0-5 غرام من السكريات المضافة للحصة. وقد يشار أحياناً إلى السكر بأسماء أخرى؛ مثل: شراب الذرة عالي الفركتوز (HFCS)، أو فركتوز، أو سكروز، أو شراب الذرة، أو مالتوز، أو ديكسترين، أو مالتوديكتستين، أو دكستروز، أو عصير القصب المبخر.
اتجه نحو المحليات الطبيعية.	اختر دائماً المحليات الطبيعية؛ مثل: العسل الخام، وشراب القيقب النقي، والعسل الأسود، والتمر، وسكر جوز الهند، ورحيق جوز الهند، وأوراق ستيفيا الكاملة، وفاكهة الراهب.
تجنب المحليات الصناعية	ابتعد عن المحليات الصناعية؛ مثل: أسيسولفام البوتاسيوم، والسكرالوز، والأسبارتام، والسكرارين، فهي قد تضر بالبكتيريا الصحية الموجودة في الأمعاء.
مواد مضافة أخرى يجب تجنبها	ابتعد عن المنتجات التي تحتوي على الإضافات الشائعة التالية: الألوان الاصطناعية (تارترازين، وإنديجوتين، إلخ)، وأحادي غلوتامات الصوديوم (MSG)، ومركبات النتريت والنترات، وبرومات البوتاسيوم، وبروبيل بارابين، وبيوتيل هيدروكسي أنيسول (BHA أو TBHQ)، وبيوتيل هيدروكسي تولوين (BHT)، وثنائي الأسيتيل، وبروبيل جالات، وثيوبرومين. فجميعها منتجات سمية بوجه عام، وتحفز الالتهابات لدى الأشخاص الذين يعانون من الحساسية.

التغذية والاستمتاع بالحياة مع التصلب المتعدد



يقوم اختيار الوصفات والملاحظات الواردة في هذا القسم على ثلاثة عوامل رئيسية.

تتركز الوصفات والملاحظات حول الأطباق الإماراتية التراثية، والتي يسهل العثور على مكوناتها في المتاجر المحلية. مما يمنحك القدرة على الانتقال بسلاسة إلى نظام غذائي صحي بالاقتران على إدخال تغييرات بسيطة على نظامك الغذائي الحالي، وبالتالي تزيد نسبة نجاحك في السيطرة على أعراضك.

شروع الأطباق والمكونات

تُرفق بعض الملاحظات الأساسية مع هذه الوصفات لتوضيح دورها في إيجاد نظام غذائي يناسب المتعايشين مع التصلب المتعدد. كما نورد في شرح الوصفات بعض الاقتراحات للبدائل والإضافات عند الحاجة إلى ذلك، بهدف المساعدة في السيطرة على الأعراض ودعم وظيفة جهاز المناعة.

الوعي الغذائي

التغذية والاستمتاع بالحياة مع التصلب المتعدد

سيحتوي هذا القسم على الوصفات والمواضيع التالية:

↖	سلطة فواكه متكاملة	↖	سمك مشوي
↖	البثيث	↖	البلايط
↖	مقويات بعد الانتكاسة أو العلاج	↖	الجباب
↖	عصير الجزر والأناناس والبرتقال والزنجبيل	↖	مجبوس الدجاج
↖	عصير السبانخ والتفاح الأخضر	↖	الثريد
↖	مخفوق الطحينة والكركم	↖	محشي الكوسة
↖	عصير التفاح والكرنب المجعد والتوت الأزرق	↖	ملاحظات من أخصائية تغذية
↖	مخفوق البروبيوتيك للإفطار	↖	سلطة الفتوش (طبق نباتي)
↖	مرق الخضراوات	↖	الهريس
↖	مرق الدجاج	↖	محشي ورق العنب
↖	هل يلزمي تناول المكملات الغذائية؟	↖	شورية القرنبيط (الزهرة)
↖	ملاحظات من سفيرة للتصلب المتعدد	↖	ملاحظة حول الحلويات



سمك مشوي



- 1 كغم تقريباً من السمك الطازج؛ منظم ومقشر
- 2 ليمونة؛ معصورة
- 4 فصوص ثوم؛ مفرومة
- 1 قطعة زنجبيل بطول 2 - 3 سم، مبشورة
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 1 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ملح (حسب الرغبة)
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر (للشواء)

زمن التحضير: 30 دقيقة
زمن الطهي: 10 دقائق

تتبيل السمك

اخلط في وعاء عصير الليمون، والثوم، والزنجبيل، والكمون، والكزبرة، والكركم، ومسحوق الفلفل الحار (إذا اخترت إضافته)، والملح، والفلفل الأسود المطحون. اصنع بعض شقوق على جانبي السمك ووزّع التتبيلة على كامل أجزاء السمك من الداخل ومن الخارج. اتركه منقوعاً في التتبيلة لمدة 30 دقيقة على الأقل.



البروتين



الدهون
الصحية

تحضير الشواية

سخّن الشواية أو مقلدة الشواء على درجة حرارة متوسطة إلى مرتفعة. وادهن شبكة الشواء بزيت الزيتون.

شواء السمك

ضع السمك على الشواية لمدة 7 - 10 دقائق لكل جانب، أو حتى ينضج السمك ويكون من الممكن تفكيك نسيجه بسهولة باستخدام شوكة. ملاحظة: يعتمد وقت الطهي على حجم السمك.

التقديم

قدمه ساخناً مع شرائح الليمون وبعض الخضراوات المشوية لتحقيق توازن غذائي وإضافة المغذيات الكبيرة والفيتامينات إلى الطبق.

ملاحظات صحية

- اختر الأسماك الطازجة مثل الهامور أو الصافي أو الزيبيدي، أو الأسماك الدهنية مثل السلمون أو الماكريل أو السردين، لتزويد جسمك بأحماض أوميغا 3، والتي تفيد بدرجة كبيرة في تحسين الوظائف الإدراكية ومقاومة الالتهابات.
- يمكن اعتماد هذه التتبيلة لتحضير مجموعة متنوعة من الأسماك. ملاحظة: تشتمل الوصفة على الزنجبيل والكركم اللذان يساعدان بشكل كبير في مقاومة الالتهابات.
- احذر من إضافة الكثير من الملح، فهو يسبب الالتهاب واحتباس الماء.

طهي الشعيرية

اطبخ الشعيرية بحسب الإرشادات المدونة على العبوة حتى تصبح نصف مستوية. ثم صفِّها من الماء واطركها جانبًا.

تحضير الأساس الحلو

قم بإذابة الزبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. أضف الهيل وبديل السكر وماء الزعفران. ثم قلب المكونات حتى تمتزج جيدًا.

خلط الشعيرية

أضف الشعيرية المطهوهة إلى المقلاة واخلطها جيدًا لمتزج مع مكونات الأساس الحلو. غطِ المقلاة واطركها على نار هادئة لمدة 10-15 دقيقة، مع التحريك من وقت لآخر حتى تمتص الشعيرية النكهة.

تحضير بيض الأومليت

في هذه الأثناء؛ اخفق البيض مع الملح والفلفل الأسود، وحضّر الأومليت في مقلاة أخرى.

التقديم

قسّم الشعيرية الحلوة في أطباق تقديم، وضع جزء من الأومليت على كل طبق، واستمتع بالمذاق الشهي.

2 كوب شعيرية (يفضل تحضيرها من الحبوب الكاملة أو من الأرز البني)

4 ملاعق كبيرة زيت الأفوكادو (أو زبدة)

¼ كوب شراب القيقب أو العسل أو شراب التمر

4 بيضات

ملح وفلفل حسب الرغبة

1 ملعقة صغيرة من الهيل المطحون

½ ملعقة صغيرة من البابريكا (اختياري)

رشة خيوط الزعفران؛ منقوعة في ملعقتين كبيرتين من الماء الدافئ

زمن التحضير: 15 دقيقة

زمن الطهي: 25 دقيقة



الحبوب
الكاملة



السكريات
غير المكررة



الدهون
الصحية



ملاحظات صحية

- إذا كنت تعاني من حساسية القمح، فاستخدم شعيرية من الحبوب الكاملة أو من الأرز البني.
- احذر من إضافة الكثير من الملح، فهو يسبب الالتهاب واحتباس الماء.
- تمتاز البابريكا بخصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، وهي أخف على الأمعاء من الفلفل الحار.
- يتميز الزعفران بخصائص مضادة للأكسدة وباحتوائه على بعض المركبات مثل الكروسن التي تقوي الجهاز العصبي.
- استخدم زيت الأفوكادو لتجنب التعرض للدهون المشبعة.

تنشيط الخميرة

اخلط الماء الدافئ والسكر والخميرة في وعاء عميق. امزج برفق، ثم اترك الخليط لمدة 5 - 10 دقائق حتى تتكون رغوة.

خلط المكونات

أضف الحليب والبيض والملح والهيل والزعفران والبيكنج باودر إلى خليط الخميرة. امزج المكونات جيدًا حتى تتجانس تمامًا.

إضافة الدقيق

أضف الدقيق تدريجيًا إلى المكونات السائلة مع الخفق باستمرار لتجنب تكوّن أي تكتلات. يجب أن يكون الخليط خفيف القوام وقابلًا للانسكاب. لا تبالغ في الخلط حتى لا يكون قوام الخليط قاسيًا.

ترك الخليط ليرتاح

غطّ الوعاء بقطعة قماش نظيفة واتركه يستريح في مكان دافئ لمدة 30-45 دقيقة، أو حتى يصبح الخليط ذا قوام رغوي ويزداد حجمه.

طهي الجباب

ضع بعض الزيت في المقلاة على نار متوسطة. اسكب مغرفة من الخليط على المقلاة الساخنة، وافرده حتى يصبح رقيقًا. استمر في طهيه لمدة 2-3 دقائق، أو حتى تظهر فقاعات على السطح وتبدأ الحواف في التماسك. اقلبه على الوجه الآخر واطهه لمدة دقيقة إضافية أو حتى يكتسب اللون الذهبي المائل إلى البني الفاتح.

التقديم

ضع الجباب في طبق وقدمه دافئًا مع العسل أو شراب التمر والفواكه الطازجة والزبادي.

¼ كوب دقيق قمح كامل

¾ كوب دقيق متعدد الاستعمالات

1 ملعقة صغيرة خميرة جافة نشطة

½ ملعقة صغيرة بيكنج باودر

½ كوب حليب

100 مل ماء دافئ (أو أكثر قليلًا حسب سماكة الخليط)

¼ ملعقة صغيرة ملح

رشة من الهيل المطحون

رشة من خيوط الزعفران المطحون

2 ملعقة كبيرة عسل أو شراب القيقب

1 بيضة كبيرة

1 - 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون (للطهي)

فاكهة طازجة (للتقديم)

زبادي غير محلي (للتقديم)

زمن التحضير: ساعة

واحدة

زمن الطهي: 15 دقيقة



الحبوب
الكاملة



السكريات
غير المكررة



الدهون
الصحية



الألياف
الغذائية



المخمرة
الأطعمة



البروتين

ملاحظات صحية

- يضيف دقيق القمح الكامل المغذيات والألياف إلى نظامك الغذائي.
- يتميز الزعفران بخصائص مضادة للأكسدة وباحتوائه على بعض المركبات مثل الكروسن التي تقوي الجهاز العصبي.
- السكر المكرر هو أحد الأسباب الرئيسية للالتهابات، استبدله بالعسل أو شراب القيقب.



مجبوس الدجاج

تتبيل الدجاج

اخلط الدجاج مع مكونات التتبيلة في وعاء، واتركه لمدة 30 دقيقة على الأقل.

الطهي

سخّن الزيت في قدر كبير على نار متوسطة. أضف بعد ذلك البصل واستمر في طهيه حتى يصبح طريًا، ثم أضف الدجاج، وقلبه من جميع الجوانب حتى يصبح لونه ذهبيًا.

التوابل والطماطم

أضف الطماطم المقطعة ومزيج التوابل، واستمر في الطهي لمدة 5 دقائق.

الأرز والماء

أضف الأرز المنقوع والماء إلى القدر. اتركه حتى يغلي، ثم خفّف الحرارة، وأحكم إغلاق الغطاء على القدر، واتركه على نار هادئة لمدة 30 - 35 دقيقة أو حتى ينضج الأرز ويتشرب الماء.

ترك الأرز ليسترخ وتقليبه

ارفع القدر عن النار، واترك المجبوس ليسترخ لمدة 10 دقائق مع إبقاء الغطاء مغلقًا. قلبه بشوكة قبل تقديمه.

1 كغم من الدجاج، مقطع إلى أجزاء متوسطة الحجم
3 أكواب من الأرز البني، منقوع لمدة 45 دقيقة

¼ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
¼ ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
1 و ½ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
قطعة زنجبيل بطول 2 - 3 سم؛ مبشورة

4 فصوص ثوم؛ مفرومة

عصير ليمونة واحدة

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

2 بصلة؛ مقطعة مكعبات صغيرة

2 طماطم؛ مقطعة مكعبات صغيرة

1 عود قرفة

4 حبات هيل

4 قرنفل

2 ورق غار

1 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون

1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

4 أكواب ماء

3 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر (للقلي)

زمن التحضير: 45 دقيقة (بما في ذلك وقت النقع)

زمن الطهي: ساعة ونصف

يمكن حفظه بالتجميد

ملاحظات صحية

- يمكنك استخدام أي نوع من البروتينات (مثل: لحم الغنم، أو لحم البقر، أو السمك أو الحمص) كأساس لهذا الطبق، مع تعديل وقت الطهي بما يناسب المكونات.
- تستبدل هذه الوصفة أرز البسمتي التقليدي بالأرز البني. مما يجعلها غنية بالحبوب الكاملة والألياف الغذائية وسهلة الهضم.
- يمكن اعتماد هذه التتبيلة لتحضير أطباق الدجاج والبروتينات الأخرى. فهي تتميز بنكهة متوازنة وخصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة.
- يمكن استخدام هذا المزيج من التوابل في تحضير وصفات الأرز الأخرى، لما يتميز به من خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة ومذاق غني.



البروتين



الدهون الصحية



الألياف الغذائية



الحبوب الكاملة



تحضير المرق

سخّن الزيت في قدر كبير على نار متوسطة. أضف البصل واستمر في طهيه حتى يصبح طرياً، ثم أضف الثوم والزنجبيل وتابع الطهي لمدة 3 دقائق.

أضف قطع اللحم، وقلبه من جميع الجوانب حتى يصبح لونه بنيّاً.

أضف الجزر والبطاطس والكوسة والطماطم ومزيج التوابل والليمون المجفف والملح والفلفل الأسود.

اسكب الماء وانتظر حتى يبدأ المرق بالغليان، ثم خفّف حرارة النار واتركه لمدة ساعة إلى ساعة ونصف أو حتى ينضج اللحم والخضراوات تمامًا.

رص طبقات الثريد

ضع خبز الرقاق في طبق تقديم كبير. اسكب المرق الساخن فوق خبز الرقاق بحيث يتشرب الرقاق المرق الشهي. وقدمه ساخناً.

ملاحظات صحية

- لجعل الوصفة نباتية، جرب استخدام الفاصوليا البيضاء أو الحمراء بدلاً من اللحم.
- استخدم الطماطم الطازجة بدلاً من الطماطم المعلبة أو معجون الطماطم، حيث تحتوي المنتجات المعلبة غالباً على سكريات مضافة.
- خليط التوابل هذا يعمل بشكل جيد مع أطباق الحساء الأخرى، حيث يضيف نكهة متوازنة وفوائد مضادة للالتهابات.
- قلل من كمية الملح لتجنب الالتهابات واحتباس الماء.
- احذر من إضافة الكثير من الملح، فهو يسبب الالتهاب واحتباس الماء.
- لتحضير خبز الرقاق منزلياً، استخدم مزيجاً من دقيق القمح الكامل والدقيق الأبيض لإضافة الألياف. ملاحظة: يمكنك أيضاً استخدام خبز الصاج أو الخبز العربي كبديل.
- قدم الطبق مع الزبادي الطبيعي لإضافة لمسة غنية ومغذية.

2 بصلة؛ مقطعة مكعبات صغيرة

4 فصوص ثوم؛ مفرومة

قطعة زنجبيل بطول 2 - 3 سم؛ مبشورة

2 جزرة؛ مقطعة شرائح سميكة

2 حبة بطاطس؛ مقشرة ومقطعة شرائح سميكة

1 حبة كوسة كبيرة؛ مقطعة شرائح سميكة

5 أو 6 حبات طماطم صغيرة؛ مقطعة إلى مكعبات صغيرة

1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

1 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة

½ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون

¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

¼ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

1 ليمونة مجففة (لومي)؛ اختياري

ملح (حسب الرغبة)

4 أكواب ماء

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون (للقلي)

4 قطع من خبز الرقاق (يفضل تحضيره من القمح الكامل)

زبادي غير محلي

زمن التحضير: 25 دقيقة

يمكن حفظه بالتجميد

زمن الطهي: ساعتين



الحبوب الكاملة



السكريات غير المكررة



الدهون الصحية



الألياف الغذائية



الأطعمة المخمرة



البروتين



محشي الكوسة

تحضير الكوسة

اغسل الكوسة وقص الأطراف، ثم استخدم أداة حفر صغيرة أو سكين حاد لتفريغ الكوسة من الداخل مع مراعاة ترك حوالي 4/1 بوصة من نسيج الكوسة على جميع الجوانب. وقطّع تفريغ الكوسة الناتج إلى قطع صغيرة واتركه جانبًا.

تحضير الخلطة

اخلط في وعاء كبير اللحم المفروم والبصل والبقدونس والنعناع والكزبرة والبهار الحلو والقرفة والفلفل الأسود والملح مستخدمًا يديك. واخلط في وعاء صغير آخر تفريغ حفر الكوسة مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون. أضف بعد ذلك خليط الكوسة والأرز البني المطبوخ إلى خليط اللحم وامزج كافة المكونات جيدًا.

حشو الكوسة

املأ حبات الكوسة بخليط حشو اللحم، مع الضغط عليه برفق ودون الإفراط في الحشو.

طهي الكوسة المحشوة

سخّن ملعقة زيت الزيتون المتبقية في قدر كبير على نار متوسطة. رُص بعد ذلك طبقة واحدة من الكوسة المحشوة في القدر، ثم اسكب الطماطم المقطعة والماء وعصير الليمون فوق الكوسة. انتظر حتى تبدأ المكونات في الغليان، ثم خفّف الحرارة وضع الغطاء على القدر، واتركه على نار هادئة لمدة 45 دقيقة تقريبًا، أو حتى تنضج الكوسة والحشوة تمامًا.

التقديم

قم برص الكوسة المحشوة في طبق، ورش عليها بعضًا من المكسرات المحمصة، وقدمها مع الزبادي للاستفادة من محتوى البروبيوتيك.

12 حبة كوسة صغيرة (بطول 15 سم تقريبًا)

450 غم (1 رطل) من لحم الغنم المفروم

½ كوب من الأرز البني؛ مطبوخ

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

½ كوب بصل مفروم خشنًا

¼ كوب بقدونس طازج؛ مفروم

¼ كوب نعناع طازج؛ مفروم

¼ كوب كزبرة طازجة؛ مفرومة

1 ملعقة صغيرة من البهار الحلو المطحون

½ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

المطحون

¼ ملعقة صغيرة ملح

3 أكواب طماطم مقطعة إلى

مكعبات صغيرة

½ كوب ماء

1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

¼ كوب مكسرات؛ محمصة

زبادي غير محلي (للتقديم)

زمن التحضير: 30 دقيقة

زمن الطهي: 60 دقيقة



الحبوب
الكاملة



الأطعمة
المخمرة



الدهون
الصحية



الألياف
الغذائية



البروتين



ملاحظات صحية

- تعتبر القرقة والفلل الأسود من العناصر المميزة في أي مزيج بهارات، إذ أنهما يتمتعان بخصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات.
- يفضل استخدام الطماطم الطازجة، وليس الطماطم المعلبة أو معجون الطماطم، بسبب احتواء هذه المنتجات على سكريات مضافة.
- احذر من إضافة الكثير من الملح، فهو يسبب الالتهاب واحتباس الماء.

ملاحظات من أخصائية تغذية



سدره الجندي

اقرأ المقابلة التالية التي أجريت مع "سدره الجندي - أخصائية تغذية معتمدة في دولة الإمارات". تتطرق هذه المقابلة إلى الحديث عن مواضيع التغذية الأساسية المتضمنة في هذا الدليل.

كيف تترين من واقع خبرتك العلاقة بين الأكل الصحي والسيطرة على أعراض التصلب المتعدد؟

تناول الطعام الصحي هو أمر أساسي للسيطرة على أعراض التصلب المتعدد، إذ أنه يعزز صحة المناعة، ويقلل الالتهابات، ويرفع مستوى الطاقة. فالتصلب المتعدد هو حالة مناعة ذاتية، لذا فإن التركيز على الأطعمة المضادة للالتهابات والغنية بالعناصر الغذائية يساعد في تقليل شدة الأعراض وتحسين الصحة العامة. وتمتاز بعض الأطعمة بأهمية خاصة بسبب قدرتها على تحقيق توازن في ميكروبيوم الأمعاء، مثل الأطعمة الغنية بالألياف والأطعمة المخمرة والدهون الصحية، وذلك بسبب الارتباط المباشر بين صحة الأمعاء والمناعة.

إعطاء الأولوية للأطعمة المضادة للالتهاب: ركز على الأطعمة الطبيعية مثل الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأوميغا 3 للمساعدة في الحد من الالتهاب.

ما أهم النصائح الغذائية التي يمكن أن تساعد في السيطرة على أعراض التصلب المتعدد؟

الاعتماد على أنواع الدهون الصحية: ركّز على زيت الزيتون، والمكسرات، والبذور، والأفوكادو، فهي تحتوي على دهون مفيدة تدعم صحة الأعصاب والدماغ.

المداومة على شرب السوائل: شرب كمية وافرة من السوائل باستمرار، هو أمر لا غنى عنه للحفاظ على مستوى طاقتك، وأداء العضلات، والصحة العامة.

الحد من الأطعمة المصنعة: تقليل تناول أطعمة البقالة والمشروبات السكرية لقدرتها على تحفيز الالتهابات.

5. تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك: تدعم منتجات الزبادي، والكفير، والخضراوات المخمرة صحة ميكروبيوم الأمعاء، وهو الذي يؤثر بشكل مباشر على المناعة.

ما أهم السمات الإيجابية أو السلبية للوصفات التراثية في المطبخ الإماراتي؟ وما تأثيرها على صحة الأمعاء؟

يتميز المطبخ الإماراتي التراثي ببعض الخصائص الرائعة، مثل استخدام التوابل المضادة للالتهابات كالكرم، وحبوب الهيل، والزعفران، فهي تضيف نكهة مميزة وتزود الجسم بفوائد صحية متقدمة. ويعتمد كذلك المطبخ الإماراتي في كثير من وصفاته على الأسماك الطازجة، واللحوم قليلة الدسم، والأطعمة الغنية بالألياف مثل التمر والعدس. وعلى الجانب الآخر، تتضمن مكونات الكثير من الوصفات كميات كبيرة من السكر، والحبوب المكررة، والدهون المشبعة. مما يضطرنا إلى تعديل بعض الأطباق التقليدية، بالتركيز على اختيار الحبوب الكاملة، وتقليل السكريات المضافة، وزيادة كمية الخضراوات بحيث تصبح الوصفة أكثر ملاءمة لصحة الأمعاء وتوافقًا مع النظام الغذائي الداعم للمتعاشين مع التصلب المتعدد.

ما الأطعمة التي تجدين متعة في تحضيرها والتي تعزز صحة المناعة؟

أستمتع بتحضير الشوربات النباتية المضاف إليها الكرم والزنجبيل، فهي من الأطعمة المهدئة المليئة بمضادات الأكسدة التي تقوي المناعة. وأحب المشروبات المخفوقة التي تحتوي على الخضراوات الورقية، والتوت بأنواعه المختلفة، مع إضافة ملعقة من بذور الشيا. ومن الخيارات المميزة أيضًا الأطعمة المخمرة، مثل الزبادي المحضر منزليًا أو الكفير، فهي تفيد بدرجة كبيرة في تحسين صحة المناعة، كما يمكن تضمينها بسهولة في مجموعة متنوعة من الأطباق.

ما أهم التحديات المصاحبة لاتباع نظام غذائي داعم للمتعاشين مع التصلب المتعدد؟

التحدي الرئيسي هو إيجاد الوقت وبذل الجهد اللازم لتحضير أطعمة طبيعية طازجة، خاصة للأشخاص الذين يعانون من الإجهاد المرتبط بالتصلب المتعدد. وقد توجد صعوبة في إيجاد خيارات مناسبة عند تناول الطعام خارج المنزل أو برفقة العائلة، حيث تحتوي العديد من الوجبات على مكونات معالجة أو سكريات مضافة. كما قد يشعر بعض الأشخاص بالارتباط بالأطعمة التي اعتادوا على الاستمتاع بها، لذا فإن إيجاد بدائل متوازنة تتوافق مع النظام للمتعاشين مع التصلب المتعدد هو الحل.

كيف يمكن للأصدقاء وأفراد العائلة ومقدمي الرعاية الأساسيين أن يساعدوا الأشخاص المتعاشين مع التصلب المتعدد على اتباع نظام غذائي صحيح؟

يمكن أن يكون لهم دور كبير عن طريق المساعدة في تحضير وجبات مغذية ومتوافقة مع التصلب المتعدد، وكذلك بالمشاركة في التسوق لشراء الأطعمة الصحية، والتشجيع على شرب السوائل. كما تقع على عاتقهم مسؤولية خلق بيئة إيجابية وغير مقيدة يشعر فيها الشخص بالدعم والتقبل، مما يجعله أكثر قدرة واستعدادًا على إجراء تغييرات صحية دائمة.

سلطة الفتوش (طبق نباتي)

خلط المكونات

ضع الخيار والطماطم والفجل والبصل الأحمر والبقدونس والنعناع وبذور الرمان والحمص في وعاء كبير، واخلطهم معًا.

تحضير التتبيلة

ضع زيت الزيتون وعصير الليمون والثوم والسماق والملح والفلفل الأسود في وعاء صغير، واخلطهم معًا.

تقليب المكونات

اسكب التتبيلة على السلطة وقلّب جيدًا حتى تتوزع التتبيلة على جميع المكونات.

إضافة الخبز والتقديم

قبل التقديم مباشرة؛ أضف رقائق الخبز العربي المقرمشة إلى السلطة وقلّبها برفق.

2 خيار؛ مقطع إلى مكعبات

2 طماطم؛ مقطعة إلى مكعبات

1 فجل؛ مقطع إلى مكعبات

1 بصل أحمر؛ مقطع إلى شرائح رقيقة

½ كوب بقدونس طازج؛ مفروم

¼ كوب نعناع طازج؛ مفروم

¼ كوب بذور الرمان

1 علبة (250 غم) من الحمص؛ مسلوقة ومصفى

¼ كوب زيت زيتون بكر ممتاز

¼ كوب عصير ليمون

1 فص ثوم؛ مفروم

½ ملعقة صغيرة من السماق

ملح وفلفل حسب الرغبة

2 رغيف خبز عربي من القمح الكامل؛ مقطع إلى مثلثات ومحمص حتى يصبح مقرمشًا

زمن التحضير: 25 دقيقة



الخبز
الكامل



الدهون
الصحية



الألياف
الغذائية



البروتين

ملاحظات صحية

- إضافة البروتين (مثل الحمص) إلى الفتوش يساعد في تحقيق توازن مع الكربوهيدرات الموجودة في خبز البيتزا، مما يساهم في تنظيم مستوى السكر في الدم. اغسل الحمص المعلب جيدًا لتقليل كمية الصوديوم.
- يمكن استخدام هذا التتبيل البسيط والمتعدد الاستخدامات في مجموعة متنوعة من السلطات.
- اختر خبز البيتزا المصنوع من القمح الكامل لإضافة عنصر الحبوب الكاملة والكربوهيدرات المعقدة إلى الطبق.



1 كوب من حبوب القمح الكاملة، منقوعة في ماء بارد لليلة كاملة.

1 كغم من الدجاج أو لحم الغنم مع العظم
4 أكواب ماء

1 أو 2 عود قرقة (حسب الذوق).

½ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

1 ملعقة صغيرة ملح (حسب الرغبة)

2 ملعقة كبيرة من الزبدة أو السمن

تحضير القمح

اشطف حبوب القمح الكاملة المنقوعة جيّدًا، وصفّها من الماء.

طهي اللحم

ضع لحم الغنم (أو الدجاج) في قدر كبير، وأضف إليه الماء والقرقة والملح والفلفل الأسود. وبعد أن يصل الماء إلى درجة الغليان، خفّف الحرارة واترك القدر على نار هادئة لمدة 2 - 3 ساعات، أو حتى ينضج اللحم تمامًا. واكشط أي رغوة تتكون على السطح.

تفتيت اللحم

أخرج اللحم من القدر وفتته باستخدام شوكتين، وتخلص من العظام. احتفظ بالمرق لاستخدامه في الخطوات التالية.

خلط وطهي المكونات

أضف اللحم المفّتت والقمح إلى المرق، ثم ضع القدر على النار حتى يصل الخليط إلى درجة الغليان، خفّف بعد ذلك الحرارة واترك القدر على نار هادئة لمدة 1 - 2 ساعة مع التقليب من حين إلى آخر. ستلاحظ ازدياد كثافة الخليط أثناء طهيهِ، قم بإضافة بعض الماء إذا وجدته ثخينًا أكثر من الحد المطلوب. واحرص على التقليب كل 10 إلى 15 دقيقة حتى لا يلتصق الهريس بقاع القدر.

هرس الخليط

استخدم المضرب في هرس الخليط. إذا لم يكن لديك مضرب هريس، فيمكنك استخدام هراسة البطاطس أو الخلاط اليدوي. احذر من هرس الخليط أكثر مما ينبغي، إذ يجب أن يكون قوام الهريس كريميًا به بعض الخشونة.

التقديم

اغرف الهريس في أطباق تقديم، وضع على وجهه بعض الزبدة أو السمنة.

زمن التحضير: 25 دقيقة (بالإضافة إلى وقت النقع)

زمن الطهي: 4 - 6 ساعات

يمكن حفظه بالتجميد



الخبوب
الكاملة



الدهون
الصحية



الألياف
الغذائية



البروتين

ملاحظات صحية

- تعتبر حبوب القمح مصدرًا مثاليًا للألياف الغذائية.
- تعزز إضافة العظم أثناء الطهي من نكهة ومذاق المكونات، وتجعل الطبق غنيًا بالكولاجين والمعادن.
- تتميز القرقة بخصائص مضادة للالتهابات.
- يتميز الفلفل الأسود بخصائص مضادة للالتهابات وللأكسدة.
- احذر من إضافة الكثير من الملح، فهو يسبب الالتهاب واحتباس الماء.
- لا تفرط في إضافة الزبدة أو السمن أثناء التقديم. السمن هو عبارة عن زبدة منزوعة الماء وبروتينات الحليب.



محاشي ورق عنب

تحضير الخلطة

اخلط في وعاء الأرز البني المطبوخ، والحمص (اختياري)، والبصل المفروم، والبروكلي، والقرنبيط، والبقدونس، وزيت الزيتون، وعصير الليمون، والملح، والفلفل الأسود حتى تتجانس المكونات.

حشو ورق عنب

افرد واحدة من ورق العنب على سطح مستوٍ بحيث يكون الجانب اللامع للأسفل. ضع ملعقة صغيرة من الحشو في وسط الورقة، بالقرب من نهاية الجذع. اطو جوانب الورقة فوق الحشو ثم لف الورقة بإحكام من نهاية الجذع نحو الطرف المدب.

طهي الورق المحشو

رص أوراق العنب الملفوفة في القدر بحيث يكون الطرف الحر إلى أسفل. اسكب كمية كافية من مرق الخضراوات أو الماء لتغطية الأوراق. ضع طبقاً صغيراً فوق الأوراق الملفوفة لإبقائها مغمورة.

التسوية على نار هادئة

انتظر حتى يغلي الخليط، ثم خفّف الحرارة واترك القدر على نار هادئة لمدة 45 دقيقة تقريباً، أو حتى تنضج الأوراق والحشوة تمامًا.

التقديم

قدّمه ساخناً أو بارداً كمقبلات أو طبق جانبي، ورش القليل من زيت الزيتون وعصير الليمون قبل التقديم.

ورق عنب، مغسول ومصفى
1 كوب من الأرز البني؛ مطبوخ
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
1 علبة (250 غم) من الحمص؛ مسلوق ومصفى - اختياري
1 بصلة صغيرة؛ مفرومة ناعماً
1 كوب زهرات بروكلي؛ مقطعة
½ كوب زهرات القرنبيط؛ مقطعة
¼ كوب بقدونس طازج؛ مفروم
1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
مرق خضراوات (أو ماء)

زمن التحضير: 45 دقيقة

زمن الطهي: 45 دقيقة



الخبوب
الكاملة



الدهون
الصحية



الألياف
الغذائية



البروتين

ملاحظات صحية

- يعتبر الحمص مصدراً من مصادر البروتين، ويمكنك إضافته إلى الوصفة إذا رغبت في ذلك. وإذا كنت تستخدم الحمص المعلب، فاحرص على غسله بالماء جيداً قبل إضافته لتقليل نسبة الصوديوم.
- تعتمد هذه الحشوة على الخضراوات الصليبية، والتي تعتبر مصدراً مثالياً لفيتامينات أ، ج، هـ، ك، بالإضافة إلى المعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم.
- يفضل استخدام مرق الخضراوات بدلاً من الماء في طهي ورق العنب لما يتميز به من عناصر غذائية إضافية ونكهة غنية.



شوربة القرنبيط (الزهرة)

هذه الوصفة مقتبسة من "فاطمة مخلوف" - أخصائية التغذية وسفيرة التصلب المتعدد المقيمة في دولة الإمارات.

شواء القرنبيط في الفرن

سخّن الفرن إلى درجة حرارة 220 درجة مئوية (425 درجة فهرنهايت). وقطّع القرنبيط إلى زهيرات، ثم اخلطها مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون ورش عليها قليلاً من الملح. ضع بعد ذلك الزهيرات على صينية فرن (لسهولة التنظيف) وأدخلها إلى الفرن لمدة 25-35 دقيقة، مع قلبها بعد مرور نصف الوقت، أخرجها من الفرن عندما تصبح طرية ويتحول لونها إلى الذهبي.

تحضير الشوربة

أثناء نضج القرنبيط، قم بتقليب البصل الأحمر في ملعقة واحدة كبيرة من زيت الزيتون مع ¼ ملعقة صغيرة من الملح حتى يصبح طري القوام. أضف بعد ذلك الثوم وتابع الطهي حتى تنبعث رائحة الثوم، ثم اسكب مرق الخضراوات.

إضافة القرنبيط

انتق أفضل زهيرات القرنبيط المشوية من حيث المظهر واتركها جانباً لاستخدامها في التزيين لاحقاً. وضع بقية القرنبيط المشوي في القدر.

طهي كافة المكونات

ضع الشوربة على النار حتى تصل إلى درجة الغليان الخفيف، ثم استمر في طهيها لمدة 20 دقيقة مع التقليب من حين إلى آخر.

ضبط قوام الشوربة

ارفع الشوربة عن النار ودعها تبرد قليلاً. أضف الزبدة المذابة ثم اضرب الشوربة بالخلاط اليدوي حتى تصبح ناعمة القوام. أضف بعد ذلك عصير الليمون وجوزة الطيب، ثم اخلط مرة أخرى. اضبط الطعم بإضافة الملح وعصير الليمون؛ إذا لزم الأمر.

التقديم

زَيّن أطباق الشوربة بزهرات القرنبيط المشوي والبقدونس المفروم أو البصل الأخضر أو الثوم المعمر. يمكنك تخزين الكمية المتبقية في الثلاجة لمدة تصل إلى أربعة أيام، أو تجميدها للاحتفاظ بها لفترة أطول.

1 رأس قرنبيط كبير، مقطّع إلى زهيرات صغيرة بحجم اللقمة

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز

2 ملعقة كبيرة من الزبدة غير المملحة؛ مذابة

1 بصلة حمراء متوسطة؛ مفرومة

2 فصوص ثوم؛ مفروم

4 أكواب من مرق الخضراوات

1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج (أو أكثر حسب الذوق)

¼ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة

½ ملعقة صغيرة من الملح البحري

2 ملاعق كبيرة من البقدونس الطازج

المفروم أو الثوم المعمر أو البصل الأخضر أو من كل منهم (للتزيين)

زمن التحضير: 30 دقيقة

زمن الطهي: 60 دقيقة



الألياف
الغذائية



الدهون
الصحية

ملاحظات صحية

- القرنبيط هو أحد أنواع الخضراوات الصليبية التي تتميز بمحتواها الغني بالفيتامينات والمعادن والألياف.
- تحتوي جوزة الطيب على مركبات مضادة للالتهابات تسمى المونوتيربينات، وتشير بعض الدلائل أيضاً إلى قدرة التوابل على الحماية من تلف الخلايا.
- احذر من إضافة الكثير من الملح إلى الوصفة، فهو قد يتسبب في الالتهاب واحتباس الماء.



إذا أردت أن تتبع نظامًا غذائيًا يساعدك في السيطرة على أعراض التصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية، فيجب أن تولي انتباهًا خاصًا للحلويات، لأنها قد تتسبب في المضاعفات الغذائية التالية:

انخفاض قيمتها الغذائية

تشتهر الحلويات بكونها مرتفعة السعرات الحرارية منخفضة القيمة الغذائية. وهو ما يتعارض مع النظام الغذائي الصحيح، خاصة للمتعايشين مع التصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية، إذ يجب أن يحرصوا على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية لما لها من فوائد على صحتهم وسلامتهم.

ارتفاع مفاجئ في مستوى السكر

تحتوي الحلويات على سكريات مصنعة تتسبب في كثير من الأحيان في ارتفاع سريع في مستوى السكر في الدم متبوعًا بانخفاض حاد، وهو ما يفاقم الشعور بالتعب والحمول. وقد تحفز التقلبات الحاصلة لمستوى السكر في الدم بعض التفاعلات مع أدوية التصلب المتعدد.

الالتهاب

تشير بعض الدراسات إلى أن السكر قد يزيد من الالتهابات في الجسم. وباعتبار التصلب المتعدد حالة التهابية، فإن تقليل السكر قد يساعد في السيطرة على الأعراض.



ترشدك هذه النصائح إلى كيفية تناول الحلويات دون الإضرار بنظامك الغذائي أو ملاءمته للتصلب المتعدد.

- اعتمد على المحليات الطبيعية مثل العسل والتمر بدلاً من السكريات المكررة (راجع قسم قراءة الملصقات واختيار المكونات لمزيد من التفصيل).
- اختر الحلويات التي أساسها الفواكه قدر الإمكان، فهي تعتبر مصدرًا طبيعيًا للسوائل، وأيضًا أسهل في الهضم.
- حاول أن تتناول مع الحلويات طعامًا غنيًا بالألياف أو الدهون أو البروتين - إذا أمكن - لتقليل ارتفاع السكر.
- ضع في اعتبارك أن إحدى الطرق المتبعة لإجراء تغييرات غذائية هي تقليل أحجام الحصص، ويمكن أن تكون الحلويات هي الاختيار الأفضل لتطبيق هذه الطريقة.

↖

قراءة الملصقات

سلطة فواكه متكاملة



التوتيات: الفراولة، والتوت الأزرق، والتوت الأحمر، وغيرها.
الحمضيات: البرتقال، والجريب فروت، واليوسفي، وغيرها.
الفواكه الاستوائية: الموز، والمانجو، والأناناس، والكيوي، وغيرها.
الفواكه الأخرى: التفاح، والكمثرى، والرمان، وغيرها.
المكسرات: البذور
زيادي غير محلي:
بذور الشيا وبذور الكتان

زمن التحضير: 20 دقيقة

تحضير الفواكه

اغسل الفواكه المتوفرة لديك وحضّر جميع المكونات.



البروتين



الأطعمة
المخمرة



الدهون
الصحية

الخلط

امزج الفواكه بلطف في وعاء كبير.

التقديم

قدّم السلطة مباشرة أو احتفظ بها في الثلاجة لتقديمها لاحقًا.

ملاحظات صحية

- تضمن نوع واحد على الأقل من كل مجموعة من مجموعات الفواكه التالية في سلطتك يحقق لك توازنًا مثاليًا من الفيتامينات والألياف ومضادات الأكسدة.
- أضف المكسرات إلى سلطة الفواكه باعتبارها مصدرًا للبروتين.
- أضف بذور السمسم أو عباد الشمس أو اليقطين إلى سلطة الفواكه باعتبارها مصدرًا للدهون الصحية.
- أضف الزيادي غير المحلى إلى سلطة الفواكه باعتبارها مصدرًا للبروبيوتيك.
- أضف بذور الشيا وبذور الكتان إلى سلطة الفواكه باعتبارها مصدرًا غنيًا بالألياف غذائية وأحماض أوميغا 3.

تحميص الدقيق

حمّص الدقيق في مقلاة سميكة على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يتحول لونه إلى الذهبي وتنبعث منه رائحة التحميص (حوالي 10 دقائق).

خلط المكونات

ارفع المقلاة عن النار، وأضف عجينة التمر، والسمن المذاب، والهيل، والزنجبيل، والمكسرات. اخلطي المكونات جيداً حتى يتماسك الخليط وتتكون عجينة خشنة القوام. إذا وجدت الخليط قاسياً، فيمكنك تسخينه قليلاً لتسهيل تشكيله.

التشكيل والتقديم

شكّل الخليط على هيئة كرات صغيرة أو اضغطه داخل قوالب لتقديمه بشكله التقليدي. زيّنه بجوز الهند المبشور وبذور السمسم لإضافة دهون صحية إلى الطبق.

1 كوب من دقيق القمح الكامل، منخول
1 كوب من عجينة التمر
½ كوب من السمن؛ مذابة
½ ملعقة صغيرة من الهيل المطحون
¼ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
مكسرات (مثل اللوز أو الجوز)؛ مفرومة خشناً
بذور السمسم والكتان والشيا (للتزيين)
جوز الهند (للتزيين)؛ مبشور غير محلّ

زمن التحضير: 30 دقيقة



ملاحظات صحية

- استخدم دقيق القمح الكامل لزيادة نسبة الألياف الغذائية وتعزيز نكهة المكسرات الشهية.
- يزود التمر الجسم بالألياف والعناصر الغذائية، بالإضافة إلى مذاقه الحلو. ويمكنك تحضير عجينة التمر بنفسك من خلال نقع 250 جراماً من التمر منزوع النوى في ماء مغلي لمدة 15 دقيقة تقريباً (أو حتى يصبح طري القوام)، ومن ثم تصفية الماء وتنعيم التمر باستخدام الخلاط اليدوي أو محضرة الطعام.
- لتقليل الدهون المشبعة، يمكنك خلط ¼ كوب من الزبدة أو السمن مع ¼ كوب زيت زيتون أو زيت أفوكادو.
- تجعل القوام مثاليًا وتدعم الوصفة بالدهون الصحية وأحماض أوميغا 3.

مقويات بعد الانتكاسة أو العلاج

يحتاج الجسم إلى تزويده بالفيتامينات والمعادن الأساسية لدعم صحة الجهاز الهضمي والجهاز المناعي خاصة بعد الانتكاسات أو جلسات العلاج.

يوصى خلال هذه الفترات بالتركيز على تناول الأطعمة والمشروبات التي تتميز بالخصائص التالية:

سهولة الهضم	السوائل
أطعمة خفيفة على المعدة وسهلة الامتصاص.	الأغذية التي توفر السوائل الأساسية للجسم لأداء الوظائف الحيوية بصورة مثالية.
مضادة للالتهابات	غنية بالعناصر الغذائية
تحتوي على مركبات تدعم الاستجابة المناعية الصحية وتقلل الالتهاب.	تحتوي على تركيز عالٍ من الفيتامينات والمعادن مقارنة بسعراتها الحرارية.

ملاحظات

نورد لك في الصفحات التالية من هذا الدليل وصفات لعصائر ومشروبات مخفوقة وأنواع من المرق لمساعدتك على التعافي خلال فترات الانتكاس أو بعد جلسات علاج التصلب المتعدد.



عصير الجزر والأناناس والبرتقال والزنجبيل



4 جزرات متوسطة الحجم؛ مقشرة ومقطعة

1 كوب من الأناناس؛ مقطع

2 برتقالة؛ مقشرة

1 قطعة زنجبيل بطول 2 - 3 سم، مقشرة ومقطعة



الألياف
الغذائية



السكريات
غير المكررة

ملاحظات صحية

- يتميز هذا العصير بقدرته على تزويد الجسم بالطاقة وجرعة من الفيتامينات ومضادات الأكسدة.
- ستحتاج إلى عصارة لإعداد الوصفات الواردة في هذه الصفحة.

التحضير

غسل وتحضير الجزر والأناناس والبرتقال والزنجبيل.

الخلط

وضع المكونات في العصارة، مع البدء بالمكونات الأكثر صلابة وصولاً إلى المكونات الطرية.

التقديم

تقليب العصير وسكبه في كوب مع مكعبات الثلج.

عصير السبانخ والتفاح الأخضر

التحضير

غسل وتحضير السبانخ والتفاح والخيار والليمون.

الخلط

وضع المكونات في العصارة، مع البدء بالمكونات الأكثر صلابة وصولاً إلى المكونات الطرية.

التقديم

تقليب العصير وسكبه في كوب مع مكعبات الثلج.

1 كوب من السبانخ المغسولة

2 تفاح أخضر؛ منزوع البذر ومقطع

½ خيار؛ مقطعة

½ ليمونة؛ مقشرة



الألياف
الغذائية



السكريات
غير المكررة



ملاحظات صحية

- عصير منعش ومرطب وغني بالعناصر الغذائية، مثالي لبداية صحية ليومك.

مخفوق الطحينة والكركم



- 1 موزة؛ مجمدة ومقطعة
- 1 ملعقة كبيرة من الطحينة
- ½ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- رشة من الفلفل الأسود المطحون (يعزز امتصاص الكركم)
- ½ كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة من الزبادي غير المحلى
- 1 ملعقة صغيرة عسل أو شراب القيقب



السكريات
غير المكررة



الأطعمة
المخمرة



الدهون
الصحية



الألياف
الغذائية



البروتين

ملاحظات صحية

- يتميز هذا المخفوق كريمة القوام بمحتواه المرتفع من العناصر المضادة للالتهابات والدهون الصحية.
- ستحتاج إلى خلط أو محضرة طعام لإعداد الوصفات الواردة في هذه الصفحة.

التحضير

ضرب جميع المكونات في الخلاط.

الخلط

الاستمرار في الخلط حتى الوصول إلى قوام ناعم وكريمي. يمكنك إضافة المزيد من الماء للوصول إلى القوام المطلوب.

التقديم

اسكب المخفوق في كوب واستمتع به مباشرة.

عصير التفاح والكرنب المجعد والتوت الأزرق

التحضير

ضرب جميع المكونات في الخلاط.

الخلط

الاستمرار في الخلط حتى الوصول إلى قوام ناعم وكريمي. يمكنك إضافة المزيد من الماء للحصول على القوام المطلوب.

التقديم

اسكب المخفوق في كوب واستمتع به مباشرة.

1 تفاح أخضر؛ منزوع البذر ومقطع

1 كوب كرنب مجعد؛ مغسول ومقطع

½ كوب توت أزرق؛ طازج أو مجمد

½ كوب ماء

2 ملعقة كبيرة من الزبادي غير المحلى

1 ملعقة من زبدة المكسرات (لوز أو كاجو أو فول سوداني)

1 ملعقة صغيرة من بذور الشيا



السكزيات
غير المكررة



الأطعمة
المخمرة



الدهون
الصحية



الألياف
الغذائية



البروتين



ملاحظات صحية

- يحتوي هذا العصير المنعش على نسبة مثالية من العناصر الغذائية، بما في ذلك الفيتامينات والمعادن الأساسية مثل الحديد.
- ستحتاج إلى خلط أو محضرة طعام لإعداد الوصفات الواردة في هذه الصفحة.

مخفوق البروبيوتيك للإفطار



1 حبة مانجو كبيرة؛ مقطعة
1 قطعة زنجبيل بطول 1-2 سم،
مبشورة ناعماً

½ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
رشة من الفلفل الأسود المطحون (يعزز
امتصاص الكركم)

100 مل من عصير البرتقال الطازج
150 مل من الكفير أو الزبادي الطبيعي
1 - 2 ملعقة صغيرة من العسل



السكريات
غير المكررة



الأطعمة
المخمرة



الدهون
الصحية



الألياف
الغذائية



البروتين

ملاحظات صحية

- ابدأ يومك مع هذا المخفوق الغني بالبروبيوتيك لتعزيز صحة الأمعاء.
- ستحتاج إلى خلط أو محضرة طعام لإعداد الوصفات الواردة في هذه الصفحة.
- أطلق العنان لإبداعك، وابتكر طرقاً جديدة في تحضير المشروبات المخفوقة! استخدم المكونات الموسمية لسهولة توفرها، واحصل على بعض أفكار تحضير المشروبات المخفوقة بالبحث في المواقع الإلكترونية.

التحضير

ضرب جميع المكونات في الخلاط.

الخلط

الاستمرار في الخلط حتى الوصول إلى قوام ناعم وكريمي. يمكنك إضافة الماء للوصول إلى القوام المطلوب.

التقديم

اسكب المخفوق في كوب واستمتع به مباشرة.



مواقع لتحضير السموزي



مرق الخضراوات



- 2 جزرة؛ مقشرة ومبشورة خشناً
- 2 أعواد كرفس؛ مفرومة خشناً
- 1 بصلة صفراء أو بيضاء؛ مقطعة إلى أرباع
- 4 فصوص ثوم؛ مقشرة ومفرومة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة من الكركم
- ½ ملعقة صغيرة من حبوب الفلفل الأسود
- بعض عيدان الأعشاب الطازجة
- 8 أكواب ماء

اجمع

ضع جميع المكونات في قدر كبير أو آنية من الحديد الزهر.

اطبخ ببطء

ضع القدر على النار حتى يصل إلى درجة الغليان، ثم خفّف الحرارة واترك القدر مع كشف الغطاء على نار هادئة لمدة ساعتين على الأقل (أو حتى 4 ساعات لتعزيز النكهة). واكشط أي رغوة تتكون على السطح.

التقديم

قم بتصفية المرق وتقديمه.

مرق الدجاج

1 دجاجة كاملة (أو حوالي 1 كجم من قطع الدجاج)

1 بصلة؛ مقطعة إلى أرباع

2 جزرة؛ مقطعة إلى مكعبات

2 أعواد كرفس؛ مفرومة خشناً

4 فصوص ثوم؛ مقشرة ومفرومة

1 ورق غار

1 ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة صغيرة من الكركم

½ ملعقة صغيرة من حبوب الفلفل الأسود

10 أكواب ماء

اجمع

ضع جميع المكونات في قدر كبير أو آنية من الحديد الزهر.

اطبخ ببطء

ضع القدر على النار حتى يصل إلى درجة الغليان، ثم خفّف الحرارة واترك القدر مع كشف الغطاء على نار هادئة لمدة ساعتين على الأقل (أو حتى 4 ساعات لتعزيز النكهة). واكشط أي رغوة تتكون على السطح.

التقديم

قم بتصفية المرق وتقديمه.



هل يلزمني تناول المكملات الغذائية؟

لكل شخص منا احتياجات غذائية فريدة لدعم أجهزته الحيوية في القيام بدورها على أكمل وجه. وتنطبق هذه الحقيقة بشكل خاص على حالات المناعة الذاتية التي تحدث فيها ردود فعل غير متوقعة مثل التصلب المتعدد.

وبالتالي فقد تجد نفسك بحاجة إلى تناول بعض المكملات الغذائية لتقوية جسدك وتعزيز أداء جهاز المناعة، وذلك بالطبع إلى جانب الالتزام بالنصائح والتوصيات الغذائية المقدمة في هذا الدليل الغذائي (واخذ المشورة الطبية حول ذلك).



يساعد في تنظيم عمل الجهاز المناعي للسيطرة على التصلب المتعدد، وتشير الدراسات الحديثة إلى دوره في حماية الخلايا العصبية وإصلاح مادة الميالين.

فيتامين د3

تتميز بخصائص مضادة للالتهاب للمساعدة في تقليل التهابات الجهاز العصبي المركزي، ويدعم حمض الدوكوساهيكسانويك (حمض دهني أساسي) الوظائف الإدراكية وصحة الأعصاب. وأفضل مصادرها هي زيوت الأسماك أو زيوت الطحالب (للنباتيين)، إذ أن فعالية أحماض أوميغا 3 المستخرجة من هذه المصادر تتفوق بشكل عام في قدرتها على دعم الجهاز العصبي مقارنة ببذور الكتان وغيرها من المصادر النباتية.

أحماض أوميغا 3 الدهنية

عنصر أساسي للحفاظ على قوة العظام، كما أنه يدعم عمل العضلات بشكل سليم والتي غالبًا ما تتأثر بالتصلب المتعدد. وتتضاعف فوائد الكالسيوم عند إقرانه بفيتامين د والمغنيسيوم وفيتامين ك2 التي تضمن امتصاصه بشكل جيد.

الكالسيوم

يساهم في نقل الإشارات العصبية وانقباض العضلات (وكلا الوظيفتين قد تتأثران بالتصلب المتعدد)، كما يحسن جودة النوم ويرفع مستوى الطاقة لتقليل الشعور بالإرهاق. وينصح بتناول المغنيسيوم في هيئة جليسينات المغنيسيوم أو مالات المغنيسيوم لكونها خفيفة على الجهاز الهضمي وأسهل في الامتصاص، خاصةً للأشخاص المتعاشين مع التصلب المتعدد الذين يعانون من التقلصات العضلية أو التعب العام.

المغنيسيوم

فيتامين ب المركب

تؤدي فيتامينات ب دوراً أساسياً في الحفاظ على صحة الأعصاب وإنتاج مادة الميالين، كما أنها تشارك في عملية التمثيل الغذائي للطاقة مما يحد من الشعور بالتعب ويحسن الصحة العامة. ويوصى بتضمين مركبات ميثيلة من فيتامين ب 12 (ميثيل كوبالامين) والفولات (ميثيل فولات) لضمان الامتصاص السليم.

البروبيوتيك

يدعم البروبيوتيك صحة ميكروبيوم الأمعاء، والذي تشير الدراسات إلى أنه قد يساعد في تقليل الالتهاب وتحسين المناعة لدى الأشخاص المتعاشين مع التصلب المتعدد. ويفضل تناول بروبيوتيك عالي الجودة ذي سلالات متعددة (على سبيل المثال، سلالات اللاكتوباسيلس والبيفيدوباكتيريوم) بسبب ما ينسب إليها من قدرتها على تنظيم عمل المناعة وصحة الأمعاء.

الكرميين

المكون الأساسي في الكركم، ويتمتع بخصائص مضادة للالتهابات وقد يساعد في السيطرة على الالتهاب المرتبط بالتصلب المتعدد. ويُنصح عادة بتناول الكرميين مع الفلفل الأسود (البيبيرين) لتحسين امتصاصه.

مساعدة الإنزيم Q10 (COQ10)

يدعم هذا الإنزيم المساعد إنتاج الطاقة الخلوية، وقد يساعد في تقليل الشعور بالتعب لدى الأشخاص المتعاشين مع التصلب المتعدد. وهو يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة تفيد بشكل كبير في تحسين صحة الأعصاب.

الزنك

يساهم الزنك في تعزيز وظائف جهاز المناعة، وقد يساعد في تقليل الإجهاد التأكسدي. كما يُعرف بدوره في إصلاح الخلايا ودعم الصحة العامة للجهاز المناعي، ولكن يجب أن تتم موازنته مع النحاس عند تناوله لفترات طويلة.

حمض الليبويك

أثبت هذا الحمض المضاد للأكسدة قدرته على الحد من تلف الخلايا العصبية وعلى حماية الخلايا الدماغية. كما أنه يساهم في عملية التمثيل الغذائي للطاقة ويقلل من الشعور بالإرهاق.

إشعار صحي مهم

يقتصر الهدف من سرد قائمة المكملات الغذائية الشائعة على التعريف بأنواع هذه المكملات ووظيفة كل منها. ولا يُسمح إطلاقاً بتناول أي نوع من أنواع المكملات الغذائية دون استشارة الطبيب، حيث إن بعض هذه الفيتامينات أو المعادن قد تتداخل مع أدوية معينة، لا سيما للأشخاص الذين يتناولون مثبطات مناعية أو أدوية خاصة بالتصلب المتعدد. وبالتالي يجب أن يكون إدخال المكملات تحت إشراف طبي لضمان السلامة وتجنب أي تداخل مع العلاجات الحالية.

اقرأ المقابلة التالية التي أجريت مع أخصائية التغذية "فاطمة مخلوف" المقيمة في دولة الإمارات، والتي تشرح فيها نظرتها الخاصة حول العلاقة بين النظام الغذائي والتعايش مع التصلب المتعدد.

يقوم مفهوم التعايش مع التصلب المتعدد على إدراك المتعايشين لأهمية الالتزام بالأدوية والعلاج الطبيعي والطرق الأخرى لمحاصرة المرض من أجل العناية بصحتهم. ويأتي بعد ذلك دور النظام الغذائي الصحي في تحسين الشعور العام والحالة الصحية. فالتصلب المتعدد هو في الأساس أحد أمراض المناعة الذاتية التي تسبب الالتهابات، ويمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي صحي في السيطرة على هذه الالتهابات. فعلى الرغم من أن التصلب المتعدد يزيد الالتهابات في الجسم، إلا أن تناول الأطعمة الصحية له تأثير مضاد، فهي تساعد في الحد من هذه الالتهابات.

توجد العديد من الأنظمة الغذائية المضادة للالتهابات، وأنا أرى أن أحد أفضل هذه الأنظمة هو النظام الغذائي المتوسطي. إذ أنه يتميز بمحتواه العالي من الأحماض الدهنية غير المشبعة (المتعددة والأحادية)، وارتفاع نسبة الألياف، وانخفاض استهلاك الأحماض الدهنية المشبعة. ويركز النظام الغذائي المتوسطي على الأطعمة النباتية بشكل أساسي، وتليها الأسماك والدواجن ومنتجات الألبان، وتأتي في نهاية القائمة الحلويات واللحوم الحمراء والمصنعة. ويتميز هذا النظام بقدرته على الحد من المؤشرات الالتهابية وتعزيز القدرة الكلية للجسم على مقاومة الأكسدة.

أحب إعداد الحلويات النباتية اللذيذة. كما أستمتع بابتكار طرق لإضافة مجموعة متنوعة من الخضراوات في وصفاتي لتكون صحية وشهية.

كيف ترين من واقع خبرتك العلاقة بين الأكل الصحي والسيطرة على أعراض التصلب المتعدد؟

ما أهم النصائح الغذائية التي يمكن أن تساعد في السيطرة على أعراض التصلب المتعدد؟

ما الأطعمة التي تجدين متعة في تحضيرها؟



فاطمة مخلوف

"اتباع نظام غذائي صحي لحالة التصلب المتعدد يمكن أن يحدث فرقاً في شعورك وفي تطور حالتك."

أكبر تحدٍ هو تناول الطعام خارج المنزل، ولكني تعلمت على مر السنين عدم الانصياع للإغراءات والاستمتاع بدلاً من ذلك بالأطعمة الصحية التي تفيد جسمي واختيار الأماكن المناسبة لتناول الطعام. فلا بد من الصبر والمثابرة حتى تستقر على الصفات التي تحبها، وتستمر هذه العملية معك دائماً.

أعتقد أنه يمكن للأصدقاء دعم الشخص المتعايش مع التصلب المتعدد من خلال سؤاله عما إذا كان يعاني من أي حساسية غذائية أو عن تفضيلاته الغذائية، وإشراكه في اختيار المطعم في حال التخطيط لتناول الطعام خارج المنزل.

ما أهم التحديات المصاحبة لاتباع نظام غذائي داعم للمتعاشين مع التصلب المتعدد؟

كيف يمكن للأصدقاء وأفراد العائلة ومقدمي الرعاية أن يساعدوا الأشخاص المتعايشين مع التصلب المتعدد في اتباع نظام غذائي صحيح؟



نصائح لشهر رمضان

يقدم لك هذا القسم نصائح أساسية خاصة بشهر رمضان المبارك، بما في ذلك أفكار لسفرة رمضان تعتمد على إعداد الأطباق الواردة في قسم الوصفات بطريقة مبتكرة لتحضير موائد تجمع بين القيمة الغذائية والمذاق الشهي.



انقر على العناوين للانتقال مباشرة إلى الأقسام التالية:

- ↖ نصائح وإرشادات مهمة
- ↖ اقتراحات للشُّفرة

تتطلب ممارسة شعائر شهر رمضان ومواءمتها مع حالات المناعة الذاتية تخطيطًا دقيقًا لضمان تلبية احتياجاتك الغذائية. يُرجى استشارة طبيبك لمعرفة ما إذا كان الصيام مناسبًا لحالتك الصحية.

إشعار صحي مهم

اتبع هذه النصائح القيمة لضمان حفاظك على صحتك ونشاطك ووصولك على تغذية صحية مثالية خلال شهر رمضان المبارك.

نصائح أساسية من أخصائية تغذية

01

استشر مقدم الرعاية الصحية

قبل إجراء أي تغييرات على نظامك الغذائي أو أسلوب حياتك، تحدث إلى طبيبك لتقدير حالتك الصحية والأدوية التي تتناولها وإرشادك إلى الطريق الصحيح.

02

وازن بين حفاظك على السوائل والمحتوى الإلكتروني للجسم

ركّز خلال ساعات الإفطار على شرب الماء وتجديد الإلكتروليتات (المعادن والأملاح الموجودة في الجسم). حيث يمكنك إضافة رشّة من ملح البحر إلى الماء أو تناول أطعمة غنية بالإلكتروليتات؛ مثل: الخيار والبطيخ وماء جوز الهند.

03

اكسر الصيام بأطعمة خفيفة

افطر على ثمرة وكوب من الماء كمصدر سريع للسكر الطبيعي لاستعادة الطاقة وإعادة السوائل للجسم. تناول بعد ذلك أطعمة خفيفة مثل الشوربات سهلة الهضم، ثم انتقل إلى السلطات.

04

امضغ طعامك ببطء

إحدى النصائح المهمة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي هي أن تبدأ عملية الهضم من الفم. تناول طعامك بوعي وتجنب المشتتات أثناء تناول الطعام لتكون قادرًا على ضبط الكميات وتحسين كفاءة الهضم، للمساعدة في السيطرة على أعراض التصلب المتعدد.

05

زوّد جسدك بالمغذيات

يجب أن يكون أساس طبقك هي تلك الأطعمة التي تمد جسمك بالطاقة، ويعني ذلك الموازنة بين البروتينات، والحبوب الكاملة، والخضراوات. اتجه إلى الأطعمة المشوية بدلاً من المقلية متى ما أمكن.

06

إعطاء الأولوية للدهون الصحية

احرص على تضمين كميات بسيطة من الدهون الصحية (مثل: زيت الزيتون، أو زيت الأفوكادو، أو زيوت المكسرات المتنوعة) في كل من وجبات السحور ووجبات الإفطار. إذ تبطئ هذه الدهون عملية الهضم وتمد الجسم بطاقة مستدامة، مما يحد من الشعور بالجوع على مدار اليوم.



08

تجنب الإفراط في الأكل

على الرغم من أن وقت الإفطار هو الوقت الذي ننتظره طوال اليوم لنشبع شعورنا بالجوع، إلا أنه يجب الانتباه إلى أن تناول كميات كبيرة من الطعام يرهق الجهاز الهضمي ويفاقم الأعراض المرضية.



07

قلل من الأطعمة السكرية

تجنب الإفطار على أطعمة غنية بالسكر أو الأطعمة فائقة المعالجة، حيث قد تتسبب في انخفاض الطاقة بشكل مفاجئ. اختر بدلاً منها مصادر طبيعية حلوة المذاق مثل التمر أو الفواكه الطازجة، والتي تشتمل أيضاً على الألياف والعناصر الغذائية.

09

خطّط لوجبة السحور مسبقاً

من الفوائد الأساسية للسحور هي تزويد الجسم بطاقة مستدامة طوال اليوم. ويوصى بأن تشتمل وجبة السحور على مزيج من الكربوهيدرات المعقدة (مثل الشوفان أو الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة) والبروتين (مثل البيض أو الزبادي) والألياف (مثل الفواكه والخضراوات) للحفاظ على مستوى السكر في الدم ومنع انخفاض الطاقة.

شُفرة 1

تشتمل هذه المائدة على مجموعة من الأطباق الشهية والمشبعة وبعض الخيارات الخفيفة المنعشة لوجبة متوازنة العناصر الغذائية. ويمكنك أن تحضر الهريس بلحم الغنم بدلاً من الدجاج، إذا كنت ترغب في تنويع أشكال اللحوم على مائدتك.

ضع كمية بسيطة من الهريس للاستفادة منه كمصدر للبروتينات والحبوب الكاملة.

هريس لحم الغنم

تناول كمية محدودة من المخبوس للحصول على الطاقة والألياف الغذائية.

مخبوس الدجاج

تتميز سلطة الفتوش الطازجة والمنعشة بما تحويه من الألياف والعناصر الغذائية الأساسية.

سلطة الفتوش (طبق نباتي)

طبق خفيف يجمع بين المذاق الحلو والفوائد الصحية للبروبيوتيك الذي يدعم صحة الأمعاء.

الجباب مع الزبادي والفواكه

يشبع رغبتك في تناول الحلويات بطريقة صحية لا تشتمل على السكريات المضافة.

البثيث



سُفرة 2

تشتمل هذه المائدة على مرق الخضراوات وأحد أنواع المشروبات المخفوقة المنعشة لتستمتع بها بعد الإفطار وتحقق التوازن مع الأطعمة الدسمة (مثل: الثريد ومحشي الكوسة). ويمكنك أن تحضر هريس الدجاج بدلاً من اللحم، إذا كنت ترغب في تنويع مصادر اللحوم على مائدتك.

ابدأ بحساء خفيف ومنعش محضّر من الخضراوات.

مرق الخضراوات

يحقق هذا المزيج توازناً رائعاً بين البروتين الخالي من الدهون والألياف الغذائية.

سمك مشوي مع خضراوات محضرة في الفرن

تكفي كمية صغيرة من الثريد للحصول على قدر مثالي من البروتين.

الثريد

محشي الكوسة هو أحد الوصفات الشهية التي تحتوي على الحبوب الكاملة والألياف الغذائية المفيدة.

محشي الكوسة

اختتم هذه المائدة بمخفوق منعش غني بالبروبيوتيك لدعم صحة الأمعاء.

مخفوق البروبيوتيك للإفطار



شُفرة 3

هل تشعر بالجوع؟ أو بالإرهاق؟ تعتبر هذه المائدة خيارًا خفيفًا وسهل الهضم للأوقات التي تعاني فيها من تراجع شهيتك.

مرق الدجاج

ابدأ بمرق الدجاج لسهولة هضمه واحتوائه على البروتين والعناصر الغذائية الأساسية.

سلطة الفتوش (طبق نباتي)

تتميز سلطة الفتوش الطازجة والمنعشة بما تحويه من الألياف والعناصر الغذائية الأساسية.

سمك مشوي مع الخضراوات المحضرة في الفرن

يحقق هذا المزيج توازنًا رائعًا بين البروتين الخالي من الدهون والألياف الغذائية.

البثيث

يشبع رغبتك في تناول الحلويات بطريقة صحية لا تشتمل على السكريات المضافة.

سلطة الفواكه المتكاملة مع الزبادي

اختم هذه المائدة ببعض الفواكه المرطبة والزبادي للاستفادة من تأثير البروبيوتيك.



سفرة 4

تتميز السفرة الأخيرة بمجموعة من الأطباق النباتية الخفيفة والمنعشة.

مرق الخضراوات

ابدأ بحساء خفيف ومنعش محضّر من الخضراوات.

سلطة الفتوش (طبق نباتي)

تتميز سلطة الفتوش الطازجة والمنعشة باحتوائها على الألياف والعناصر الغذائية الأساسية.

محشي ورق العنب

تناوله ساخناً أو بارداً، وزوّد جسمك بالألياف الغذائية والطاقة التي تحويها الحبوب الكاملة.

البلايط

تعتبر البلايط بمثابة إضافة مميزة حلوة المذاق إلى مائدتك، بالإضافة إلى احتوائها على البروتين.

سلطة الفواكه المتكاملة

اختتم هذه المائدة ببعض الفواكه المرطبة والزبادي للاستفادة من تأثير البروبيوتيك.



تخطيط عملي للوجبات

يقدم لك هذا القسم مجموعة من النصائح العملية والنماذج الجاهزة لمساعدتك في السيطرة على التصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية الأخرى.



ملاحظات

اطبع هذه النماذج أو احتفظ بها على هاتفك لتتمكن من الوصول إليها بسهولة.

- ↖ [يومياتي الغذائية](#)
- ↖ [نموذج مخطط وجبات أسبوعي](#)
- ↖ [قائمة التسوق](#)

ملاحظات

سجّل هذه الملاحظات للاسترشاد بها عند تخطيط وجباتك، واحرص على إبلاغ فريق الرعاية الصحية الخاص بك عند ملاحظة ظهور حساسية لديك تجاه أي نوع من أنواع الطعام.

دوّن طعامك بمعدل يومي لتتبع ما تأكله على مدار الأسبوع.

ماذا تلاحظ في الأطعمة التي تتناولها؟ هل ظهرت لديك حساسية بعد تناول وجبات معينة؟ ما الأطعمة التي تحسن حالتك المعنوية وتزودك بالطاقة؟

اليوم	ماذا أكلت؟	كيف كان شعورك؟
الأحد		
الاثنين		
الثلاثاء		

اليوم	ماذا أكلت؟	كيف كان شعورك؟
الأربعاء		
الخميس		
الجمعة		
السبت		

نموذج مخطط وجبات أسبوعي

استعن بمفكرة تدوين الوجبات لمساعدتك في تنظيم وقتك وتنويع وجباتك الغذائية. وحاول أن تعد الطعام بكمية أكبر مما تتناوله، وأن تخطط لما ستفعله بهذه الكمية الإضافية. نعرض لك فيما يلي مثالاً ليوم صحي مع وجبات متوازنة ومغذية:

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء	وجبات خفيفة
نموذج	بلاليط	سمك مشوي وسلطة الفتوش النباتية	مجبوس دجاج	مكسرات وفواكه

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء	وجبات خفيفة
-------	---------	--------	--------	-------------

الأحد

الاثنين

الثلاثاء

وجبات خفيفة	العشاء	الغداء	الإفطار	اليوم
				الأربعاء
				الخميس
				الجمعة
				السبت

سجل قائمة مشترياتك بحسب مكونات الوصفات التي
تخطط لتحضيرها هذا الأسبوع!

واطبع نسخة من هذه القائمة لكل أسبوع أو احتفظ بها على هاتفك لسهولة الوصول إليها.

المكونات

فواكه	التوابل والأعشاب	الخضراوات	البروتينات
<input type="checkbox"/> التفاح	<input type="checkbox"/> الزنجبيل	<input type="checkbox"/> الثوم	<input type="checkbox"/> لحم الغنم
<input type="checkbox"/> التوت	<input type="checkbox"/> الزعفران	<input type="checkbox"/> البصل	<input type="checkbox"/> الدجاج
<input type="checkbox"/> البرتقال	<input type="checkbox"/> الفلفل الأسود	<input type="checkbox"/> الطماطم	<input type="checkbox"/> البيض
<input type="checkbox"/> الليمون	<input type="checkbox"/> الكركم	<input type="checkbox"/> الكوسة	<input type="checkbox"/> الحمص
<input type="checkbox"/> الجريب فروت	<input type="checkbox"/> الهيل	<input type="checkbox"/> البروكلي	<input type="checkbox"/> الفاصولياء البيضاء
<input type="checkbox"/> الموز	<input type="checkbox"/> القرفة	<input type="checkbox"/> القرنبيط	<input type="checkbox"/> المكسرات
<input type="checkbox"/> المانجو	<input type="checkbox"/> الكمون		
<input type="checkbox"/> الرمان	<input type="checkbox"/> الملح		

الأطعمة المخمرة	السكريات غير المكررة	الحبوب الكاملة	الدهون الصحية
<input type="checkbox"/> الزبادي غير المحلى	<input type="checkbox"/> التمر	<input type="checkbox"/> حبوب القمح الكامل	<input type="checkbox"/> زيت الزيتون البكر الممتاز
<input type="checkbox"/> شراب الكفير	<input type="checkbox"/> العسل	<input type="checkbox"/> دقيق القمح الكامل	<input type="checkbox"/> الأفوكادو
<input type="checkbox"/> اللبنة	<input type="checkbox"/> شراب القيقب	<input type="checkbox"/> دقيق الحنطة السوداء	<input type="checkbox"/> زيت الأفوكادو
	<input type="checkbox"/> دبس التمر	<input type="checkbox"/> خبز القمح الكامل	<input type="checkbox"/> الزبدة
		<input type="checkbox"/> الأرز البني	<input type="checkbox"/> السمنة
		<input type="checkbox"/> الكينوا	<input type="checkbox"/> الطحينية
		<input type="checkbox"/> الشوفان	<input type="checkbox"/> بذور الشيا
		<input type="checkbox"/> الشعير	<input type="checkbox"/> بذور السمسم

أخرى



مصادر إضافية

تقدم لك الموارد القيمة التالية دعمًا إضافيًا في رحلتك الغذائية.

أرقام مهمة في دولة الإمارات العربية المتحدة

الطوارئ: 999

خط دعم التصلب المتعدد: 800677

دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد

مواقع إلكترونية مقترحة للتصلب المتعدد

الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد (دولة الإمارات)

MS Focus (الولايات المتحدة)

الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد (الولايات المتحدة)

MS Trust (المملكة المتحدة)

مراجع دليزية للتصلب المتعدد وحالات المناعة الذاتية

مذكرة حقائق حول التصلب المتعدد

خريطة رحلة التصلب المتعدد

دليل للمبتدئين حول التصلب المتعدد

شرح أمراض المناعة الذاتية

الدليل الإرشادي للنظام الغذائي والتغذية

الدليل الإرشادي الوطني للتغذية

النظام الغذائي والتغذية للمتعايشين مع التصلب المتعدد

شرح الدراسات الغذائية وتأثير التغذية على التصلب المتعدد

النظام الغذائي والتغذية

الخيارات: الأنظمة الغذائية والمكملات الغذائية

النظام الغذائي للتغلب على التصلب المتعدد

كتاب أفضل الوصفات الغذائية

بروتوكول Wahls

قائمة المصطلحات الأساسية

يقدم هذا القسم بعض التعريفات البسيطة للمصطلحات الرئيسية الواردة في "دليل التغذية للمتعايشين مع التصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية".

مواد تُضاف إلى الأطعمة لتعزيز نكهتها أو لحفظها لفترة أطول أو لتحسين مظهرها.	المواد المضافة
مواد مصنعة تشبه في مذاقها العناصر الطبيعية.	النكهة الاصطناعية
وحدة لقياس الطاقة، وهي تشير في مجال التغذية إلى الطاقة المكتسبة من تناول الطعام أو الشراب.	سعة حرارية
السمن هو عبارة عن زبدة منزوعة الماء وبروتينات الحليب، وبالتالي فهو يتكون من دهون نقية بنسبة 99-100%. وتحتوي الزبدة قبل تحويلها إلى سمنة على 16-17% من الماء و1-2% من بروتينات الحليب (المعروفة أيضًا باسم المواد الصلبة في الحليب).	السمنة
مجموعة من الخضراوات ذات قيمة غذائية مرتفعة وفوائد صحية متعددة، وهي غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف؛ ومن أنواعها الشائعة: البروكلي والكرنب المجعد والقرنبيط والملفوف وبراعم بروكسل.	الخضراوات الصليبية
الحليب ومشتقاته؛ مثل: الجبن والزبادي.	منتجات الألبان
إحدى مكونات الأطعمة النباتية التي تساعد في عملية الهضم وتعزز من صحة الأمعاء، ولكنها هي في ذاتها غير قابلة للهضم.	الألياف الغذائية
منتجات تزود الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها لتعويض أي نقص في النظام الغذائي.	المكملات الغذائية
اختلال التوازن البكتيري في الأمعاء بسبب حدوث اضطراب في تكوين البكتيريا.	اختلال الميكروبيوم
أطعمة تتحول فيها الكربوهيدرات إلى أحماض عضوية بواسطة البكتيريا أو الخميرة (مثل: الزبادي واللبن).	الأطعمة المخمرة
سجل للأطعمة والمشروبات التي تتناولها لتتبع عاداتك الغذائية.	اليوميات الغذائية
بروتين موجود في القمح والشعير والجاودار وقد يستثير ردود فعل سلبية لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات هضمية أو حساسية الجلوتين.	الجلوتين
مجموعة من الكائنات الحية الدقيقة تعيش في الجهاز الهضمي.	ميكروبيوم الأمعاء
دهون مفيدة للصحة، مثل تلك الموجودة في الأفوكادو والمكسرات.	الدهون الصحية

استجابة يقوم بها الجسم كرد فعل تجاه بعض الأطعمة أو عند حدوث اختلال في ميكروبيوم الأمعاء، ويمكن ملاحظة الالتهاب من خلال علامات الألم والتورم.	الالتهاب
عدم قدرة الجسم على هضم نوع من السكر الطبيعي موجود في منتجات الألبان ويسمى باللاكتوز.	حساسية اللاكتوز
خضراوات ذات أوراق صالحة للأكل، تتميز بمحتواها العالي من الفيتامينات والمعادن والألياف، مثل: السبانخ والكرفس المجعد والخس والسلق.	الورقيات
دليل يومي منظم للوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.	مخطط الوجبات
المحليات المشتقة من مصادر طبيعية، مثل: العسل وشراب القيقب.	المحليات الطبيعية
مواد تمد الجسم بالتغذية اللازمة للنمو واستمرار الحياة. وتوجد ستة مغذيات رئيسية: الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والماء.	المغذيات
محتوى الطعام من المغذيات الأساسية مقارنةً مع محتواه من الطاقة (السعرات الحرارية).	الكثافة الغذائية
قدرة الطعام على تحقيق فوائد صحية للجسم.	القيمة الغذائية
لحوم محفوظة بالتدخين أو التجفيف أو بإضافة مواد حافظة.	اللحوم المصنعة
إعادة ظهور أعراض التصلب المتعدد بعد فترة من التحسن.	الانتكاس
كمية الملح في الطعام.	محتوى الصوديوم
حدوث زيادة مفاجئة في مستوى السكر في الدم.	ارتفاع مفاجئ في السكر
دهون تنتج عن تحويل الزيوت السائلة إلى دهون صلبة. وتوجد كميات ضئيلة جدًا من الدهون المتحولة بشكل طبيعي، إلا أن القدر الأكبر منها هي دهون غير صحية يشيع استخدامها في الأطعمة المصنعة.	الدهون المتحولة
دهون ذات تأثير سلبي على الصحة؛ مثل: الدهون المتحولة.	الدهون غير الصحية
سكريات في حالتها الطبيعية، مثل تلك الموجودة في الفواكه والعسل.	السكريات غير المكررة
الحبوب التي تحتوي على كامل أجزاء الحبة، وهي تعتبر مصدرًا غنيًا بالألياف والعناصر الغذائية بدرجة تفوق الحبوب المكررة.	الحبوب الكاملة

شارك معنا

تقدم لك الموارد القيمة التالية دعمًا معلوماتيًا إضافيًا
في رحلتك نحو سلامتك النفسية.

تابع الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد في الإمارات على وسائل التواصل الاجتماعي



NMSSocietyUAE



National MS Society UAE



National Multiple Sclerosis Society UAE



NMSSocietyUAE



NMSSocietyUAE



شكر وتقدير

نعبر عن خالص شكرنا وامتناننا للشخصيات التي ساهمت معنا بجهد كبير من أجل إصدار هذا الدليل الرقمي.

شكر وتقدير

سدره الجندي. أخصائية تغذية معتمدة حاصلة على درجة الماجستير مقيمة في دولة الإمارات، وخبيرة معتمدة في التغذية العملية، ومتخصصة في التغذية العلاجية للحالات الصحية. لمعرفة المزيد عن أنشطة سدره، تفضل بزيارة موقعها الإلكتروني.

سدره الجندي

فاطمة مخلوف. أخصائية تغذية وسفيرة للتصلب المتعدد مقيمة في دولة الإمارات.



