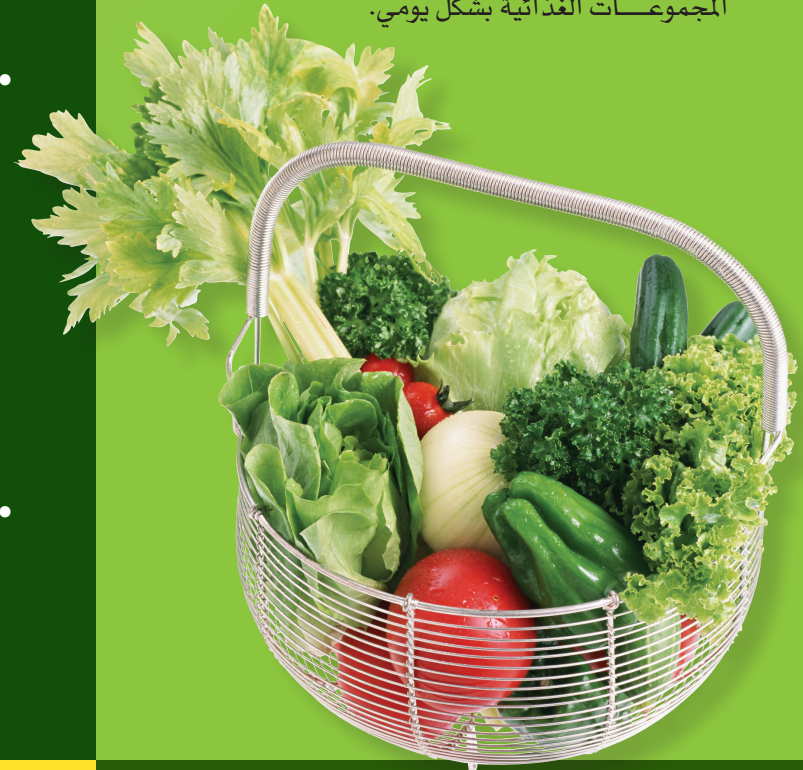


دليل الطعام النباتي

- للحمية النباتية بعض الفوائد الصحية حيث أنها وبصفة عامة تحتوي على نسبة قليلة من الدهون والكوليسترول وكمية وافية من الألياف.
- تنقسم هذه الحمية إلى:
- ١- نباتية خالصة: أي لا تحتوي على منتجات حيوانية.
- ٢- شبه نباتية: وهي التي تحتوي على الحليب والبيض من المنتجات الحيوانية أو تحتوي على جميع المنتجات الحيوانية ما عدا اللحوم الحمراء.
- تحتوي الحمية النباتية بصورة عامة على جميع العناصر الغذائية من البروتينات والطاقة والفيتامينات والمعادن ولكن يجب التأكد من تناول أطعمة متنوعة من المجموعات الغذائية بشكل يومي.



- يجب تناول الحبوب الكاملة بكميات وفيرة لأنها غنية بالطاقة ومصدر جيد للحديد والريبوفلافين ومجموعة فيتامين (ب)، كما يجب المحافظة على تناول البقوليات والفواكه والخضروات والمكسرات والبذور بأنواعها وأشكالها بصورة دائمة.
- يمكن أن تقتصر الحمية النباتية إلى فيتامين (ب١٢) وفيتامين (د) والريبوفلافين والكالسيوم والزنك والحديد إذا لم يُراعى المزج بين الأطعمة من مختلف المجموعات الغذائية، فعلى سبيل المثال من المعروف أن فول الصويا والحليب والخضار الورقية الخضراء الداكنة من المصادر الغنية بالكالسيوم والحديد ولكنها يجب أن تؤخذ مع القليل من السبانخ مثلاً لأن السبانخ يحتوي على مادة الأوكسالات التي تتعارض مع امتصاص الكالسيوم.
- تُعتبر الحبوب الكاملة والبقوليات والتمر والخوخ والزبيب غنية بالحديد ويجب أن تؤكل مع الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) لأنها تساعد على امتصاص مادة الحديد الموجودة فيها.

- أما الخبز والبقوليات والمكسرات والسبانخ فهي تحتوي على الزنك.
- بالنسبة لفيتامين (د) فيصنعه الجسم عند التعرض لأشعة الشمس أو يتم تناوله على شكل أقراص.
- إن تناول كميات وفيرة من الفواكه يمد الجسم بالفيتامينات والمعادن اللازمة.
- بما أن فيتامين (ب١٢) تقتصر إليه الحمية النباتية الخالصة لذا يجب تناوله على شكل أقراص.
- يُعتبر فول الصويا مصدراً غنياً بالبروتين ومتوفر بأشكال مثل توفو (TOFU) أو حليب الصويا أو زيت الصويا أو الميزو (Miso) أو مكسرات الصويا ويدخل في وصفات غذائية عديدة، حيث أن كوباً واحداً من فول الصويا المطبوخة يحتوي على ٢٠ غراماً من البروتين.
- تختلف الكميات المقررة من البروتينات والفيتامينات والمعادن والطاقة بحسب اختلاف العمر والحالة الصحية، لذا يجب استشارة أخصائية التغذية في هذا الخصوص.

لا تنسى

أن تتناول الخضروات النيئة والمطبوخة على السواء لأن البعض منها يحتوي على قيمة غذائية عالية حين تُطبخ، وبعضها يفقد بعض الفيتامينات عند الطهي.





دليل الطعام النباتي Vegetarian Food Guide



نموذج للحمية النباتية

الفضور

1/2 كوب عصير برتقال

1 كوب شوفان

2 شريحة خبز بر

2 ملعقة صغيرة زبدة

1 ملعقة صغيرة سكر



الغداء

2 شريحة خبز بر

1 ملعقة كبيرة مربى

2 ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني

أعواد من الجزر والكرفس

1 موزة

مكعبات فواكه مثلجة



العشاء

1 كوب فول مدمس

1 بطاطس متوسطة الحجم

1/2 كوب فاصوليا خضراء

سلطة مع الخل والزيت

2 ملعقة صغيرة زبدة

1 تفاحة



تحتوي على:

- 1687 سعرة حرارية
- 41 غرام بروتين
- 259 غرام كربوهيدرات
- 62 غرام دهون
- 1828 ملغم صوديوم
- 2202 ملغم بوتاسيوم