

# دليل الأكل الصحي للمجتمعات العربية

مجلس المجتمعات العرقية  
في كوينزلاند

Arabic



Ethnic Communities  
Council of Queensland

# المحتويات

المقدمة	3
ما هي الأمراض المزمنة؟	4
كيف يمكن لتناول الأكل الصحي أن يمنع الأمراض المزمنة؟	5
ما هي بعض الطرق والاستراتيجيات التي تساعدنا على تناول الطعام بشكل جيد؟	5
طبق الأكل الصحي	6
حجم الوجبة الغذائية	8
اتخاذ الخيارات الأفضل	10
وصفات غذائية صحية	11
مثال على وجبات صحية ليوم كامل	28
أسئلة المتكررة	29
الملحق: المبادئ التوجيهية الغذائية الأسترالية يوصى بتقديمه لجميع الفئات العمرية	33
المصادر	34

## شكر و تقدير

تم تطوير هذا المصدر من قبل طاقم الصحة متعدد الثقافات وأخصائيي التغذية المعتمدين في برنامج الأمراض المزمنة التابع لمجلس المجتمعات الإثنية والعرقية في كوينزلاند (ECCQ) بالتعاون مع طلاب التغذية من جامعة كوينزلاند للتكنولوجيا و بدعم من حكومة كوينزلاند وزارة الصحة. يود فريق برنامج الأمراض المزمنة في ECCQ أن يقر و يقدر الوقت والجهد المبذولة من قبل جميع المساهمين لدينا على مداخلتهم القيمة في تطوير هذا المصدر.



## المقدمة

يوفر هذا الكتيب معلومات وطرق واستراتيجيات لمساعدة مجتمعاتنا على تناول الطعام بشكل جيد. ولقد تناولنا بعض الأسئلة المتداولة والتي تلقيناها من المجتمعات العربية المتعددة الثقافات في كوينزلاند

مجلس المجتمعات العرقية في كوينزلاند هو منظمة خيرية غير حكومية تمثل احتياجات ومصالح الناس من المجتمعات المتنوعة ثقافيًا ولغويًا (CALD) في كوينزلاند. ويوفر برنامج الأمراض المزمنة في ECCQ معلومات حيوية مترجمة وملائمة ثقافيًا ، و دورات تعليمية ودعم من خلال مقابلات اما وجهًا لوجه، أو عن طريق الهاتف، أو عن طريق الإنترنت استعمال احد وسائل الاتصال الاجتماعي للمجتمعات حول الوقاية من الأمراض المزمنة و كيفية الإدارة الذاتية للأمراض المزمنة. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بنا على

www.eccq.com.au أو زيارة الموقع الإلكتروني (07) 38449166

## كيف يمكن لتناول الأكل الصحي أن يمنع الأمراض المزمنة؟

تناول الأكل الصحي يمنع السمنة. السمنة عامل خطر رئيسي للعديد من الامراض ، مثل مرض السكري من النوع 2 وهشاشة العظام والسكتة الدماغية وأمراض القلب. إن تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والسعرات الحرارية يمكن أن يضيف وزناً إضافياً لجسمك، ويضعف عظامك ويجعل أعضائك تعمل بجهد أكبر. تُظهر الدراسات أنه بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن أو السمنة، اذا فقدوا بنسبة %10-5 من إجمالي وزن الجسم فإن هذا يعمل على تحسين ضغط الدم ، ويقلل من نسبة الكوليسترول الكلي في الدم و ينظم سكرالدم .

(Blackburn, 1995) and (Ryan & Yockey, 2017).

## ما هي بعض الطرق والاستراتيجيات التي تساعدنا على تناول الطعام بشكل جيد؟

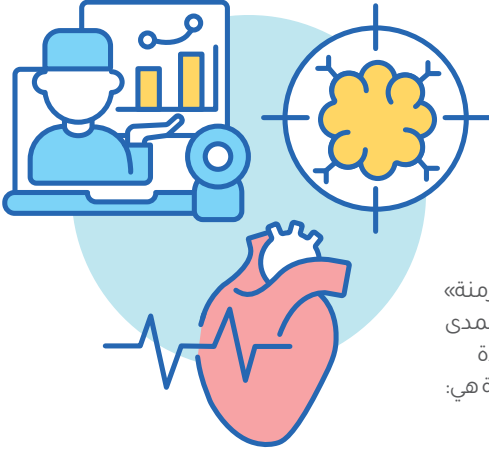
بعض العادات الغذائية المثيرة للقلق التي تحدث في مجتمعاتنا العربية هي:

- تناول كميات كبيرة من الدهون بما في ذلك الموجود في الزبادي كامل الدسم والزيوت الحيوانية
- وتناول كميات كبيرة من الحبوب عالية الطاقة والأرز
- عدم تناول وجبات كافية من الفاكهة والخضروات
- تناول كميات كبيرة من السكر أو الأطعمة الحلوة
- استهلاك كميات كبيرة من الزيت في الطبخ

في الصفحة التالية سوف نتطرق الى بعض الطرق والاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد مجتمعاتنا العربية على معالجة هذه المخاوف والعيش حياة صحية.



# ما هي الامراض المزمنة؟



وفقًا لوزارة الصحة، يشير مصطلح «الأمراض المزمنة» أو «الحالات المزمنة» إلى الأمراض أو الحالات طويلة المدى والتي يمكن أن تؤثر بشكل كبير وبشكل عام على جودة حياة الفرد. المجموعات الرئيسية من الأمراض المزمنة هي:

- التهاب المفاصل
- حالات الصحة العقلي
- السرطان
- زيادة الوزن والسمنة
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- الانسداد الرئوي المزمن
- الربو
- السكري
- ألم في الظهر

الامراض المزمنة هي امراض شائعة جدًا. لقد اوضح المعهد الأسترالي للصحة والرفاهية بأن نصف الأستراليين يعانون على الأقل من حالة واحدة من الحالات او الامراض المزمنة الرئيسية الثمانية التي هي (التهاب المفاصل ، والربو ، وآلام الظهر ، والسرطان ، وأمراض القلب والأوعية الدموية ، ومرض الانسداد الرئوي المزمن ، والسكري ، وأمراض الصحة العقلية).

( Australian Government Department of Health,2021 )



## طبق الأكل الصحي

استخدام طبق الأكل الصحي كدليل لإعداد وجبة صحية متوازنة. قطر الطبق المستعمل حوالي 25 سم. لإعداد طبق صحي ، نقسم الطبق إلى 3 أقسام. املئ  $\frac{1}{2}$  الطبق بالخضروات غير النشوية من مختلف الأنواع والألوان ، و  $\frac{1}{4}$  بالكربوهيدرات بما في ذلك الحبوب الكاملة التي تحوي نسبة عالية من الألياف و  $\frac{1}{4}$  بالبروتين بما في ذلك اللحوم الخالية من الدهون والبقوليات / الفاصوليا.



املئ  $\frac{1}{4}$  الطبق  
بالكاربوهيريت او  
مايعادل قبضة اليد

$\frac{1}{4}$   
الطبق  
الكاربوهيدرات



املئ  $\frac{1}{2}$  الطبق  
بالخضروات الغير  
نشوية أو ما يعادل ملئ  
يديك الاثنتين

$\frac{1}{2}$   
الطبق  
الخضروات الغير  
نشوية



املئ  $\frac{1}{4}$  الطبق  
بالبروتينات او ما  
يعادل راحة اليد

$\frac{1}{4}$   
الطبق  
بروتينات



## شكل الوجبة الصحية المتوازنة



الحوامل	70-51 سنة	50-19 سنة	
-	وجبات 5.5	وجبات 6	الرجال
وجبات 5	وجبات 5	وجبات 5	النساء

الوجبة الواحدة = 1/2 كوب من الخضروات الورقية المطبوخة او 1 كوب من الخضروات الورقية الطازجة

الحوامل	70-51 سنة	50-19 سنة	
-	وجبات 2	وجبات 2	الرجال
وجبات 2	وجبات 2	وجبات 2	النساء

الوجبة الواحدة = قطعة متوسطة الحجم أو 30 غم من الفاكهة المجففة أو تعادل قطعتين من الفاكهة الصغيرة الحجم مثال الكوي او المشمش او علبه من الفواكهة المعلبة

الحوامل	70-51 سنة	50-19 سنة	
-	وجبات 6	وجبات 6	الرجال
وجبات 8.5	وجبات 4	وجبات 6	النساء

حصة واحدة = شريحة واحدة من الخبز ، أو نصف كوب أرز / مكرونة / نودلز مطبوخ ، أو حبة صغيرة أو قطعة خبز لبناني

الحوامل	70-51 سنة	50-19 سنة	
-	وجبات 2.5	وجبات 3	الرجال
وجبات 3.5	وجبات 2	وجبات 2.5	النساء

الوجبة الواحدة = بيضتان كبيرتان ، أو 8-12 حبة المكسرات، أو حجم كف من اللحم الأحمر قليل الدهن أو حجم اليد من الدجاج / السمك ، أو 1 كوب مطبوخ من البقوليات

الحوامل	70-51 سنة	19-50 سنة	
-	وجبات 2.5	وجبات 2.5	الرجال
وجبات 2.5	وجبات 4	وجبات 2.5	النساء

الوجبة الواحدة = كوب من أي حليب ، أو شريحتين من الجبن الصلب ، أو 3/4 كوب زبادي ، أو قطعة صغيرة من الجبن الطري 1

الحوامل	70-51 سنة	50-19 سنة	
-	كوب يوميا 2.6L/10	كوب يوميا 2.6L/10	الرجال
كوب يوميا 2.13L/9	كوب يوميا 2.1L/8	كوب يوميا 2.1L/8	النساء



## حجم الوجبة الغذائية

للتأكد من أننا نتناول نظامًا غذائيًا متوازنًا، و حسب الإرشادات الموصى بها من قبل المنظمة الغذائية الأسترالية، واتباع الارشادات المتعلقة باحجام وكمية الوجبة الغذائية لكل مجموعة غذائية رئيسية و حسب الفئة العمرية. فيما يلي الفئات العمرية الرئيسية ووجباتها اليومية الموصى بها.



### الخضروات والبقوليات /



### الفاكهة



### الحبوب و السيرyal



### اللحوم و دواجن (بيض ، مكسرات التوفو والأسماك)



### الحليب و منتجات الالبان



### الماء

# وصفات غذائية صحية

12	الملوخية
14	الدولمة
16	برياني الدجاج
18	مقلوبة
20	مرق البامية
22	شاورما الدجاج
24	معمول حشوة التمر
26	البقلوة

من خلال إجراء تغييرات صغيرة على كل وصفة ، يمكننا تقليل كمية الدهون والسكريات والأملاح التي نتناولها مع استمرار الاستمتاع بالأطعمة المفضلة لدينا. فيما يلي بعض الأطباق الشائعة في الثقافات العربية. تم تعديلها لعمل نسخة صحية من الوصفة التقليدية. يتم توضيح محتوى الدهون لكل حصة في ملعقة كبيرة (حيث 1 ملعقة كبيرة = 2. جرام من الدهون).

ابحث عن المكونات التي تم تضليلها للبدائل الصحي  
للوصفة الغذائية



# اتخاذ الخيارات الأفضل

يمكنك الاستمتاع بتناول جميع الأطعمة التي تطرقنا لها اذا تناولتها باعتدال ، لذلك حاول ألا تحدد الطعام على أنه جيد وسيئ ولكن ركز على «الخيارات الأفضل». حاول اختيار الأطعمة التي تحتوي على المزيد من العناصر الغذائية الضرورية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون بدلاً من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح أو السكر أو الدهون. فيما يلي بعض الأمثلة على خيارات طعام أفضل.

## استبدل هذا بهذا



الخبز الاسمر أو خبز الحبوب الكاملة



الصمون الابيض



بيريز



شكولاتة



شرايح من الخضروات



الجبس



الرز الاسمر الطويل الحبة



الرز ذات الحبة القصيرة أو المتوسطة الحجم



لحم البقر الخالي من الدهون



الحوم الدهنية



البن القليل الدسم



البن الكامل الدسم



مكعبات لحم البقر و مكعبات مرق الدجاج قليلة الملح



لحم بقرى عالي الملح أمكعباتو مرقة الدجاج



الماء



المشروبات الغازية



كانولا أو زيت الزيتون



السمن أو الدهون الحيوانية



الدجاج المطبوخ بدون جلد



الدجاج المقلي

# الملوخية

تكفي: 6 اشخاص | وقت للتحضير: 60 دقيقة

## طريقة التحضير

1. يحمر صدور الدجاج في الزيت.
  2. يضاف الثوم المهروس ويقلب. جيدا
  3. طهي الدجاج مع الثوم لبضع دقائق أخرى.
  4. يقلب معجون الفلفل والكزبرة.
  5. إضافة 500 مل من مرق الدجاج.
  6. ترك الدجاج يغلي حتى ينضج.
  7. أضف عصير الليمون ومرق الدجاج المتبقي.
  8. اتركة يغلي.
  9. يضاف الكغ من الملوخية ويقلب.
  10. اتركة يغلي ويطهى حسب الرغبة.
  11. يقدم مع أرز بسمتي وخل.
- اختياري: يمكنك اضافة المكسرات المحمصه

## المكونات و المقادير

كغم من الملوخية أو أوراق الجوت (مغسولة ومجففة ومقطعة)

500 غم من صدور الدجاج منزوعة الجلد (مكعبات)

12 فص ثوم (مطحون مع قليل من الملح)  
حفنة من الكزبرة (مفرومة)

1 ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الأحمر  
1 ملعقة كبيرة مسحوق كزبرة  
1 ليمون (معضور)

ملح وفلفل حسب الرغبة

1 لتر من مرق الدجاج مخفض الملح

2 ملعقة كبيرة من زيت الكانولا

## المغذيات التي تم التركيز عليها - الدهون



الوصفة الأصلية المستخدمة دجاج بالجلد =  
6.5 ملعقة كبيرة من الدهن لكل وجبة

6½

ملعق كبيرة  
لكل وجبة



الوصفة المعدلة تستخدم دجاج بدون جلد =  
2.5 ملعقة كبيرة من الدهن لكل وجبة

2½

ملعق كبيرة  
لكل وجبة





## طريقة التحضير

1. نخلط البهارات مع الأرز والثوم المفروم ومعجون الطماطم ومكعبات اللحم في وعاء.
2. نحشى البصل المحفور، الكوسة، الفليفلة الخضراء، والباذنجان بخلطة الحشو.
3. ضع كل قطعة محشوة بشكل مرتب جنبًا إلى جنب في قدر كبير.
4. خذي كمية صغيرة من الحشوة على كل ورقة عنب، اطوي الجوانب، ولفها بإحكام لتشكل لفائف تشبه الأصابع. ثم نضع كل واحدة فوق الخضار المحشي في القدر.
5. نسكب كوب من عصير السمحاق على الخضار المحشي، ثم نغطي القدر.
6. نضع القدر على نار عالية ونتركه حتى يغلي، ثم نتركه على نار خفيفة لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج الخضار.
7. بمجرد الطهي، ارفع الغطاء عن القدر واتركه يبرد لمدة 10 دقائق.

## المكونات والمقادير

- 1 راس من الثوم (مفروم)
- ½ كيلو جرام من البصل (محفور من الداخل)
- 1 فلفل أخضر (محفور من الداخل)
- ¼ كيلو جرام من الكوسا (محفور من الداخل)
- ¼ كيلو من الباذنجان (محفور من الداخل)
- ¼ كيلو جرام ورق عنب
- 1 علبة من معجون الطماطم
- 2 كوب أرز بسمتي
- ½ كيلو جرام من لحم الضأن الخالي من الدهون
- 3 ملاعق صغيرة من بهارات الدولمة
- 1 كوب من عصير السمحاق
- (سماق ممزوج بكوب ماء)
- 1 ملعقة كبيرة من 7 بهارات المشكلة

## المغذيات التي تم التركيز عليها - الدهون



الوصفة الأصلية المستخدمة هو لحم الضأن الغني بالشحوم = 4 ملاعق كبيرة لكل وجبة

4

ملاعق كبيرة  
لكل وجبة



الوصفة المعدلة تستخدم لحم الضأن الطري الخالي من الشحم = 2 ملعقة كبيرة لكل وجبة

2

ملاعق كبيرة  
لكل وجبة





# برياني الدجاج

تكفي : 6 اشخاص | وقت للتحضير: 60 دقيقة

## طريقة التحضير

1. نقع الأرز في الماء لحين تحضير باقي المكونات.
2. يوضع الدجاج في قدر مع كمية قليلة من الماء ويُغلى مع اضافة ملعقة صغيرة من الكركم وتتركه جانبًا.
3. في مقلاة ، تُقلى الشعيرية في زيت الكانولا وتُترك جانبًا.
4. نقطع البطاطس إلى مكعبات ، واغليها في الماء ثم قليها قليلًا في الزيت. وتترك جانبًا.
5. في نفس المقلاة ، نقلي مكعبات الجزر في زيت الكانولا ، ثم نضيف مكعبات الدجاج ، ونضيف 2 ملعقة صغيرة من خلطة البهارات التالية ( 1 ملعقة صغيرة من الكركم و 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار). تخلط حتى يصبح الدجاج بنيًا. يقطع البصل ويضاف إلى الخليط. عندما يبدأ البصل في النضج ، نضيف البازلاء والزبيب وملعقة كبيرة من الملح ، أخيرًا نضيف البطاطس.
6. نسلق الأرز في قدر كبيرة وعند طهيهِ نضيف الشعيرية المقلية. يقلب جيدًا ثم نتركه الى ان يطبخ ويصبح جاهزًا لإضافة مزيج مكونات البرياني الاخرى .
7. أضف ملعقتين صغيرتين من مزيج البهارات إلى خليط الدجاج والخضروات. ثم نسكب المزيج على الأرز وتخلط.
8. للتقديم ، يُسكب مزيج الأرز والدجاج والخضروات في طبق كبير أو وعاء مسطح.

## المكونات و المقادير

### 2 كغم من صدور الدجاج المنزوعة الجلد

2 ملعقة صغيرة كركم

### 2 كوب أرز بسمتي

1 علبة شعيرية

2 بصلة (مقطعة مكعبات)

1 كوب زبيب

2 جزر حجم كبير (مقشر ومقطع إلى مكعبات)

4 حبات بطاطس (مقشرة ومقطعة ومسلوقة)

2 كوب من البازلاء (مقشرة)

4 ملعقة صغيرة من كل من البهارات التالية

(قرفة ، قرنفل ، فلفل أسود ، زنجبيل ، بابريكا حلوة

، هيل وجوزة الطيب)

1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار

### 2 ملعقة صغيرة من زيت الكانولا

## المغذيات التي تم التركيز عليها - الدهون



الوصفة الأصلية المستخدمة الدجاج مع الجلد وزيت عباد الشمس = 18 ملعقة كبيرة لكل وجبة

18

ملاعق كبيرة لكل وجبة



الوصفة المعدلة تستخدم دجاج منزوع الجلد وزيت الكانولا = 2 ملعقة كبيرة لكل وجبة

2

ملاعق كبيرة لكل وجبة







4. يُطهى بدون غطاء لمدة 5 دقائق ، ثم يُخَفَّف الحرارة إلى درجة منخفضة جدًا ، ويُعْطَى ويُتْرَك على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة حتى ينضج الأرز.  
5. أطفئ النار واتركها لمدة 30 دقيقة أخرى دون إزالة الغطاء.

2. يُطهى الأرز لمدة 20 دقيقة ثم في قدر مقاس 26 سم يُدهن بزيت الزيتون.  
3. نضع الطماطم والكوسا والبادنجان في قاعدة القدر. ونوزع عليها اللحم ثم القرنبيط. ثم نضيف الأرز ونوزعه بالتساوي. يُسكب المرق عليها وتوضع على نار متوسطة.



## طريقة التحضير

1. لتحضير شواء لحم الضأن ، سخني القليل من زيت الزيتون في قدر على نار عالية واقلي اللحم على دفعات حتى يصبح لونه بنياً جيداً.  
يُعاد كل لحم الضأن إلى المقلاة مع البصل والبهارات وأوراق الغار والملح وتقليبها حتى تمتزج.  
يُطهى لمدة ٥ دقائق حتى ينضج البصل. أضف كمية كافية من الماء البارد لغمر اللحم واتركه حتى الغليان ثم اخفض الحرارة.  
يغطى بغطاء ويطهى لمدة ساعة حتى ينضج لحم الضأن ، مع ازالة الوجود (الزبد) عندما ترتفع على السطح وإضافة المزيد من الماء إلى المقلاة إذا لزم الأمر.  
نصفي اللحم ونحتفظ بالمرق.  
أضف كمية كافية من الماء إلى المرق لصنع 1.5 لتر

## المكونات و المقادير

- ½ كوب من زيت الزيتون
- 2 كغم من فخذ الضأن الخالي من العظم والشحم (مقطعة إلى مكعبات 3 سم)
- 1 بصلة (مقطعة مكعبات)
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- 2 عود قرفة
- 4 حبات هيل
- 1 ملعقة صغيرة من البهارات المطحونة
- 2 ورق غار
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 حبة كوسة (مقطعة إلى شرائح 6 مم)
- 1 باذنجان كبير (مقطع إلى شرائح بحجم 6 مم)
- 2 كوب من زهيرات القرنبيط
- 2 حبة طماطم صغيرتان (مقطعتان إلى شرائح بحجم 6 مم)

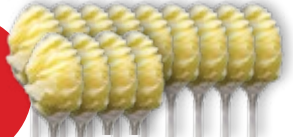
## المغذيات التي تم التركيز عليها - الدهون



الوصفة الأصلية المستخدمة هو لحم الضأن مع الشحم وزيت عباد الشمس = 2 ملعقة كبيرة لكل حصة

13

ملاعق كبيرة لكل وجبة



الوصفة المعدلة تستخدم لحم الضأن الخالي من الشحم وزيت الكانولا = 1 ملعقة كبيرة لكل وجبة

11

ملاعق كبيرة لكل وجبة



# مرق البامية

تكفي : 6 اشخاص | وقت التحضير: 40 دقيقة

## طريقة التحضير

1. في القدر، يُقلى البصل بالزيت حتى يصبح شفافاً وليناً ويضاف الثوم المفروم ويُحرَّك مع التسخين لبضع دقائق.
2. أضف مكعبات اللحم البقري وطهيها لمدة 10-15 دقيقة أو حتى تنضج.
3. نضيف البامية فوق مزيج اللحم البقري ونقلي البامية لمدة 2-3 دقائق.
4. يضاف عصير الطماطم والطماطم المهروسة، يُطهى على نار خفيفة حتى يتبخر ويصبح أكثر سمكاً.
5. أضف كوبين من الماء واتركه لمدة 30 دقيقة حتى ينضج اللحم، أضف ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون واتركه لمدة 10 دقائق أخرى.

## المكونات والمقادير

- 1 كغم من البامية الخضراء (مقطعة إلى أنصاف)
- 1 بصلة بنية كبيرة (مقشرة ومقطعة إلى مكعبات)
- ✔ 500 غم لحم بقري الخالي من الدهن (مكعبات)
- 2 كوب عصير طماطم
- 2 كوب ماء
- 1 علبة طماطم مهروسة
- 2 فص ثوم (مفروم)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ✔ 1 ملعقة كبيرة زيت الكانولا
- الملح والفلفل حسب الذوق

## المغذيات التي تم التركيز عليها - الدهون



الوصفة الأصلية المستخدمة هو لحم الضأن مع الشحم وزيت عباد الشمس = 2 ملعقة كبيرة لكل حصة



2

ملاعق كبيرة لكل وجبة

الوصفة المعدلة تستخدم لحم الضأن الخالي من الشحم وزيت الكانولا = 1 ملعقة كبيرة لكل وجبة



1

ملاعق كبيرة لكل وجبة



## طريقة التحضير

4. في مقلاة أو شواية على نار متوسطة ، اطبخ الدجاج لمدة 4 إلى 5 دقائق حتى يحمر قليلاً. اتركه على نار هادئة الى ان ينضج لمدة 5 دقائق.
5. لصنع الساندوج ضع من الحشوات الخاصة بك، أضف العديد من الخضار كما تريد ، وأضف صلصة الزبادي واستمتع بالطعم .

1. يُمزج الثوم وزيت الزيتون وعصير الليمون والفلفل والملح والكزبرة في وعاء كبير.
2. أضف الدجاج إلى المزيج وغطيه .
3. اخلط مكونات صلصة الزبادي في وعاء منفصل وضعها في الثلاجة.

### المغذيات التي تم التركيز عليها - الدهون



الوصفة الأصلية المستخدمة الدجاج مع الجلد  
وزيت عباد الشمس = 12 ملعقة كبيرة لكل وجبة

12

ملعقة كبيرة  
لكل وجبة



الوصفة المعدلة تستخدم دجاج منزوع الجلد  
وزيت زيتون = 3 ملعقة كبيرة لكل وجبة

3

ملعقة كبيرة  
لكل وجبة



# شاورما الدجاج

تكفي : 5 اشخاص | وقت للتحضير: 40 دقيقة

## صلصة الزبادي

### 1 كوب زبادي يوناني قليل الدسم

- 1 فص ثوم (مهروس)
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- عصير ليمونة
- الملح والفلفل حسب الذوق

## لعمل الساندوج

- 1 رأس خس (مبشور)
- 3 حبات طماطم (مقطعة إلى شرائح)
- 3 مخلل مقطع شرائح
- خبز القمح الكامل الحبوب

## المكونات والمقادير

### 1 كغم من صدر الدجاج المنزوع الجلد

- 1 فص ثوم كبير (مفشر ومفروم)
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون



## المغذيات التي تم التركيز عليها - الدهون



الوصفة الأصلية تستخدم الحليب الكامل  
الدهن والسمن = 7 ملاعق كبيرة لكل وجبة

7

ملاعق كبيرة  
لكل وجبة



الوصفة المعدلة تستخدم زيت الكانولا والحليب  
قليل الدهن = 5 ملاعق كبيرة لكل حصة

5

ملاعق كبيرة  
لكل وجبة



6. اخلطي التمر في الخلاط حتى يصبح ناعماً.
7. افرد قطعة من العجين . وضع كرة من التمر في المنتصف. تجعيد حواف العجين حتى يتم غلقها وتسويتها إلى قرص (استخدم شوكة لإنشاء تصميم)
8. ضعي المعمول على صينية بمسافة 4-6 سم واخبزيها لمدة 15-20 دقيقة.
9. اتركيها على رف الأسلاك لكي تبرد ثم استمتع بتناولها.





# معمول (حشوة التمر)

تكفي : 23 اشخاص | وقت للتحضير: 60 دقيقة

## طريقة التحضير

1. سخني الفرن مسبقاً على 175 مؤبة
2. في وعاء كبير ، اخلطي زيت الكانولا والسكر والدقيق.
3. يضاف ماء الورد و الحليب تدريجيا ملعقة كبيرة واحدة في كل مرة.
4. تخلط جميع المكونات معا حتى يتم امتصاص الحليب
5. ترك العجينة ترتاح لمدة 30 دقيقة. ثم قم بتدوير العجينة مثل الكرات 32 كرة صغيرة.

## المكونات و المقادير

- 6 ملاعق كبيرة من زيت الكانولا
- 312 غم دقيق قمح كامل
- 2 ملعقة كبيرة سكر بني
- 2 ملعقتان كبيرتان من ماء الورد أو ماء زهر البرتقال
- 3 ملاعق كبيرة حليب قليل الدسم (ابدأ بـ 2 وأضف حسب الحاجة)
- 300 غم من التمر المنزوع النواة ومقطع





# البقلاوة

تكفي : 30 اشخاص | وقت للتحضير: 60 دقيقة

## طريقة التحضير

## المكونات والمقادير

### البقلاوة

1 علبه من عجينة البقلاوه الجاهزة

3 كواب من الجوز المطحون أو الفستق

✓ ¼ كواب زيت الكانولا

### للشيرة (السيرب )

1½ كواب ماء

2 كواب سكر

2 ملعقة صغيرة قرفة

2 ملعقة صغيرة هيل

1 ملعقة صغيرة فانيليا

2 ملعقة صغيرة عصير ليمون

1. طريقة عمل الشيرة (السيرب)

في قدر على نار متوسطة ، يوضع الماء والسكر على نار هادئة ويطهى حتى يذوب السكر.

أضف الفانيليا والقرفة والهيل واستمر في التحريك.

أضف عصير الليمون واستمر في التقليب.

اخفض الحرارة واستمر في التقليب حتى يصبح الشراب كثيفاً.

يرفع عن النار ويترك جانباً لاستخدامه لاحقاً.

2. لعمل البقلاوة

سخن الفرن مسبقاً على 160-180 درجة مئوية.

في قدر عميق على نار خفيفة ، سخني الزيت.

إزالة العجينة من العبوة. توضع 4-5 شرائح من العجينة في طبق للفرن بعد دهنها بالزيت.

انثر بعض الجوز المطحون / الفستق على الوجه.

ضع 4-5 أوراق أخرى وافرد الجوز المطحون /

الفستق فوقها مرة أخرى. استمر في نفس

العملية حتى يتم استخدام جميع أوراق العجين والمكسرات. انتهى بوضع طبقات من العجين في الأعلى.

وزعي الزيت بالتساوي وقطع العجينة المحشوة إلى شكل بقلاوة.

ضعيها في الفرن لمدة 30-60 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون.

أخرجي البقلاوة من الفرن واسكب الشيرة بالتساوي ، واطريها تبرد قبل التقديم.

## المغذيات التي تم التركيز عليها - الدهون



الوصفة الأصلية المستخدمة السمنة الحيواني = 20 ملعقة كبيرة لكل وجبة

20

ملعق كبيرة لكل وجبة



الوصفة المعدلة تستخدم زيت الكانولا = 17 ملعقة كبيرة لكل وجبة

17

ملعق كبيرة لكل وجبة



# الأسئلة المتكررة

## 1. كيف نخسر الوزن أو كيف نكتسبه؟

الطاقة هي الطريقة التي نقيس بها كمية الطعام التي نستهلكها ونستخدمها كل يوم. يمكن كتابتها بالسرعات الحرارية (كالوري) أو الكيلوجول (كيلوجول). أفضل طريقة للتفكير في فقدان الوزن أو زيادة الوزن هي من خلال الميزان.

- اما اذا تناولنا طعاما و شربنا بشكل عام أقل من الكيلوجول الذي يحتاجه الجسم ، فنحن أكثر عرضة لفقدان الوزن
- إذا كنا نستهلك بانتظام كيلوجول أكثر مما تستهلكه أجسامنا ، فسوف نزن طاقة إضافية على شكل دهون ، ومن المرجح أن نشهد زيادة في الوزن.



## 2. ماهي افضل انواع زيوت الطهي؟

- أن لكل نوع من انواع الدهون نقطة تدهين او احتراق مختلفة، ونقطة التدهين هي عندما تبدأ الدهون التي نستخدمها في التحلل وتصبح غير صحية وتفقد مذاقها (American Heart Association 2018).
- كقاعدة عامة ، من الجيد أن تتذكر أن الزيوت مثل زيت الزيتون البكر الممتاز لها درجة تدهين منخفضة ، لذا فهي الخيار الأكثر صحة للأطعمة التي لا تتطلب طهيًا مثل السلطات. بينما يعتبر زيت الكانولا أو زيت عباد الشمس أو زيت الزيتون الخفيف هو الأفضل للطهي بشكل عام.
- هناك امور أخرى يجب اخذها بنظر الاعتبار وهو كيفية طهي الطعام. يجب أن تتجنب القلي الغزير قدر الإمكان واستبداله بالسلق أو القلي السطحي السريع في مقلاة او الطهي بالبخار او استخدام (air-frying) بدلاً من ذلك. كما يجب أن نحاول أيضًا استخدام أواني غير لاصقة مما يساعد في تقليل الكمية الإجمالية من الزيت التي نستخدمها في طعامنا ، مما يجعلها أكثر صحة بشكل عام.



# مثال لوجبة غداء صحي ليوم كامل



## الافطار

- 2 من التوست الاسمر
- الغني بالحبوب مع
- الافكادو
- 2 بيض
- 1 تفاحة



## بعد الافطار

- 2 كوب من الخيار المقطع
- 2 ملعقة من الحمص
- بطحينة



## الغداء

- 1 كوب من السلطة
- 2 كوب من مرق البامية
- 1 كوب من الرز البسمتي المطبوخ



## العشاء

- شاورما دجاج + 2
- كوب الخضار الورقي
- و طماطم و بصل +
- تزايزيكي



## العصرية

- قبضة من المكسرات
- كوب شاي
- 1 كوب من سلطة الفاكهة



## 5. هل يحتوي الخبز المحمص على سرعات حرارية أقل من الخبز الطري؟

- كلاً من الخبز المحمص والخبز الطري يحتويان على نفس عدد السعرات الحرارية. يقلل طهي طعامنا من مستوى العناصر الغذائية ولكنه لا يغير كمية السعرات الحرارية الموجودة في الطعام.
- بدلاً من ذلك، عند طهي الطعام، يجب علينا التأكد من عدم طهيه أكثر من اللازم. لتجنب فقدانها القيمة الغذائية وتحويلها إلى مادة مسرطنة، كما في الأطعمة المتفحمة أو الزيوت المطبوخة فوق نقطة التدخين (Knize & Felton, 2005)

## 6. هل استخدام الميكروويف طريقة آمنة لإذابة الطعام؟

- يعتبر الميكروويف طريقة مناسبة و آمنة لإذابة الطعام المجمد وإعادة تسخينه وحتى طهيه.
- يعمل الميكروويف باستخدام أشعة متحكم بها لطهي الطعام من الداخل إلى الخارج، مما يعني أنه ليس له أي ضرر لمن حوله أو للطعام نفسه.
- عندما نحتاج إلى إعادة تسخين الطعام، من المهم اتباع إرشادات معايير الغذاء في أستراليا ونيوزيلندا التي تنص على أنه يجب علينا إعادة تسخين الطعام إلى ما يزيد عن 60 درجة مئوية واستهلاكه فقط إذا ترك خارج الثلاجة لمدة تقل عن 4 ساعات فقط (FSANZ, 2016).
- تذكر الرجوع إلى دليل تعليمات الخاصة بالميكروويف الذي لديك للحصول على المزيد من المعلومات.



### 3. هل المكسرات صحية؟

- المكسرات مصدر جيد للدهون والبروتينات الصحية التي يحتاجها اجسامنا ويمكن تناولها كوجبة خفيفة أو اضافتها الي أطعمتنا. تدعم هذه الدهون الصحية هرموناتنا، وتخفض من نسبة الكوليسترول لدينا وهي جيدة بشكل عام لصحتنا العامة.
- ومع ذلك ، من المهم أن نتذكر أن المكسرات تحتوي على الدهون ، وأن تناولها بكميات كبيرة ، على الرغم من أنها صحية ، يمكن أن يكون ضارًا بصحتنا.
- إن تناول 8-12 أو نصف كف اليد من المكسرات كوجبة خفيفة على مدار اليوم يوفر لنا ما يكفي من الدهون الصحية لدعم أجسامنا ونمط حياة صحي (Baker Heart & Diabetes Institute, 2021).



### 4. ماهو عدد البيض الذي يمكن تناوله في اليوم؟

- تنص مؤسسة القلب الأسترالية على أنه لا ينبغي تناول أكثر من 7 بيضات في الأسبوع إذا كنت تعاني حاليًا من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، أو لديك أمراض قلبية أو مصاب بمرض السكري من النوع 2. بمعنى أن نحصر تناولنا من البيض إلى 7 بيضات في الاسبوع بسبب كمية الكوليسترول الموجودة فيها حيث يمكن أن يؤدي استهلاك كمية كبيره منه إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب (Heart Foundation Australia, 2019).
- ومع ذلك، إذا لم يكن لديك أي مخاوف صحية، فلا يوجد حد لعدد البيض الذي يمكن استهلاكه. البيض مصدر كبير للبروتين والدهون الصحية وفيتامين د.



## الملحق: المبادئ التوجيهية الغذائية الأسترالية يوصى بتقديمه لجميع الفئات العمرية

الماء (L)	الزيوت الدهنية غير المشبعة	ألبان (حليب الزبادي جبنه)	اللحوم و الدواجن (بيض، المكسرات والتوفو والسمكة)	النشويات و السيريال	الفاكهة	الحبوب و البقوليات	العمر	
1.4	½	1½	1	4	1	2½	2-3	أولاد
1.6	1	2	1½	4	1½	4½	4-8	
2.2	1	2½	2½	5	2	5	9-11	
2.2	1½	3½	2½	6	2	5½	12-13	
2.7	2	3½	2½	7	2	5½	14-18	
2.6	4	2½	3	6	2	6	19-50	الرجال
2.6	4	2½	2½	6	2	5½	51-70	
2.6	2	3½	2½	4½	2	5	70+	
1.4	½	1½	1	4	1	2½	2-3	الفتيات
1.6	1	1½	1½	4	1½	4½	4-8	
1.9	1	3	2½	4	2	5	9-11	
1.9	1½	3½	2½	5	2	5	12-13	
2.2	2	3½	2½	7	2	5	14-18	
1.8	2	3½	3½	8	2	5	Pregnant (up to 18 years)	
2.3	2	4	2½	9	2	5½	Breastfeeding (up to 18 years)	
2.1	2	2½	2½	6	2	5	19-50	النساء
2.1	2	4	2	4	2	5	51-70	
2.1	2	4	2	3	2	5	70+	
2.3	2	2½	3½	8½	2	5	Pregnant (19-50 years)	
2.6	2	2½	2½	9	2	7½	Breastfeeding (19-50 years)	



## 7. ما هي بعض الإحصائيات المتعلقة بالأمراض المزمنة في أستراليا؟

يتم تشخيص أكثر من 1.7 مليون أسترالي بمرض السكري من النوع الثاني كل عام (280 شخصًا كل يوم).<sup>1</sup>

# 1.7 مليون



# 35%

35% من الأستراليين الذين يصابون بمرض السكري من النوع الثاني كل عام هم مولودون في خارج أستراليا.<sup>2</sup>



أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفاة في معظم الجنسيات والقوميات الثقافية الأخرى من السكان في أستراليا.<sup>4</sup>



# > 620,000

يتم تشخيص أكثر من 620.00 شخص بأمراض القلب في أستراليا كل عام و يموت أكثر من 52 أستراليًا كل يوم.<sup>3</sup>



# > 100

هناك أكثر من 100 شخص يعانون كل يوم من السكتات الدماغية.<sup>5</sup>



## ملاحظات :

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

10%, 15%, and Over. Current obesity reports, 6(2), 187-194. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0262-y>

Diabetes Australia. (2015). Diabetes in Aus- [1] tralia. Retrieved from <https://www.diabetesaustralia.com.au/diabetes-in-australia>

[2] Australian Bureau of Statistics (ABS). Queensland - culturally and linguistically diverse population profile census 2001. Australian Bureau of Statistics [Internet]. 2001 [cited 2018 Aug 02]. Available from: [https://www.health.qld.gov.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0022/164029/cald\\_queensland.pdf](https://www.health.qld.gov.au/_data/assets/pdf_file/0022/164029/cald_queensland.pdf)

[3] Heart Foundation. 2018. Heart disease in Australia. Retrieved 10th October 2018 from: <https://www.heartfoundation.org.au/about-us/what-we-do/heart-disease-in-australia>

[4] Australian Institute of Family Studies. Enhancing family and relationship service accessibility and delivery to culturally and linguistically diverse families in Australia. Australian Government [Internet]. 2008 [cited 2018 Aug 02]. Available from: <https://aifs.gov.au/cfca/publications/enhancing-family-and-relationship-service-accessibility-and/barriers-service>.

[5] Australian Institute of Health and Welfare. 2016. Stroke. Australian Government. Retrieved 10th October 2018 from: <https://www.aihw.gov.au/getmedia/c420f6f1-0464-4f43-b55a-62f995a0f8f3/ah16-3-6-stroke.pdf.aspx>

## تنبيه

هذا المصدر تم توزيعه من قبل مركز الجليات العرقية في كوينزلاند (ECCQ) برنامج الامراض المزمنة كمصدر للمعلومات فقط. ونحن نبذل جهودنا ان تكون المعلومات موثوقة و دقيقة و مستحدثة. ومع ذلك لايمكنك الاستبدال بها عن اي نصيحة طبية. رجاء حاول الاتصال بطبيبك الخاص او اخصائي الصحة للحصول على النصائح التي تتعلق بوضعك الصحي.

American Heart Association. (2018). Retrieved from Healthy Cooking Oils.: <http://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils>

Australian Government Department of Health. (2021, June 3). Retrieved from eatforhealth: <https://www.eatforhealth.gov.au/guidelines/about-australian-dietary-guidelines>

Australian Government Department of Health. (2021, June 3). Australian Government Department of Health. Retrieved from <https://www.health.gov.au/health-topics/chronic-conditions/about-chronic-conditions>

Baker Heart & Diabetes Institute. (2021, June 2). Retrieved from Eating for a Healthy heart: <https://baker.edu.au/health-hub/fact-sheets/healthy-heart>

Blackburn. (1995). Effect of degree of weight loss on health benefits. NHLBI Obesity Education Initiative, 211-216.

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ) (2016). (2021, June 2). Food safety standards - temperature control requirements. Retrieved from <https://www.foodstandards.gov.au/consumer/safety/faqsafety/pages/foodsafetyfact-sheet>

Heart Foundation Australia. (2019). Retrieved from New advice from the Heart Foundation on meat, dairy, and eggs: <https://www.heartfoundation.org.au/media-releases/New-advice-from-t>

Knize, M. G. (2005). Formation and human risk of carcinogenic heterocyclic amines formed from natural precursors in meat. Nutrition reviews, 63(5), 158-165. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2005.tb00133.x>

NHMRC. (2014, March 17). Water | Nutrient Reference Values. Retrieved June 17, 2021, from Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand website: <https://www.nrv.gov.au/nutrients/water>. Ryan, D. H., & Yockey, S. R. (2017). Weight Loss and Improvement in Comorbidity: Differences at 5%,

