

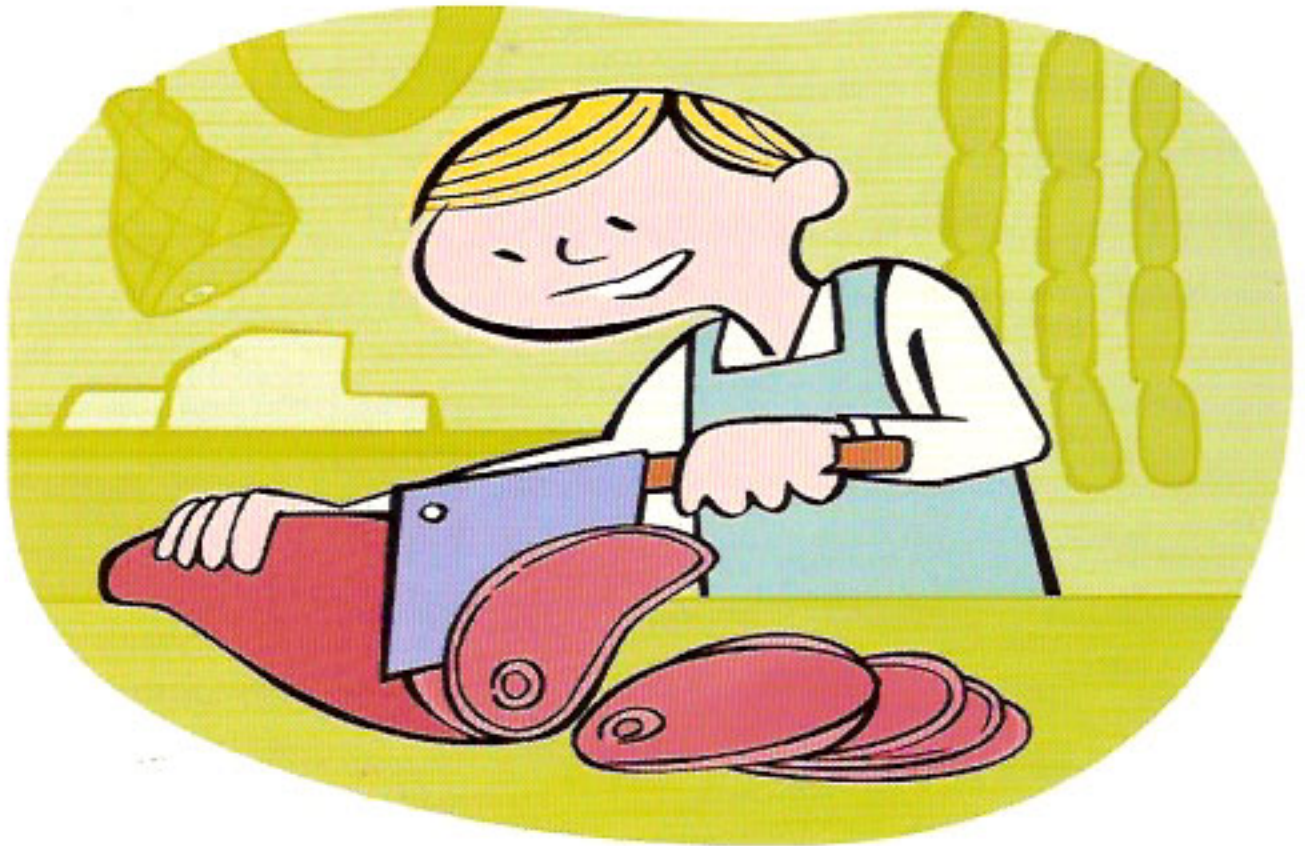


إدارة التغذية والإطعام
قسم التوعية التغذوية للمجتمع



وزارة الصحة

ما هي كمية اللحوم التي تحتاجها فعلاً ؟



يحتوي اللحم على مجموعة من المغذيات منها البروتين والدهون والحديد والزنك ومجموعة فيتامينات (ب) الهامة للصحة إلا أنه على الرغم من أن بعض أنواع اللحوم الحمراء تحتوي على نسبة ضئيلة جداً من الدهون، فإن البعض الآخر يحتوي على الكثير من الدهون الحيوانية مما يساعد على ظهور أمراض القلب وارتفاع الوزن أكثر من المطلوب ومشاكل صحية أخرى.

ما هي اللحوم التي تكثر فيها الدهون؟

عندما تكون قطعة اللحم مغطاة بطبقة من الشحم أو عندما تكون هناك طبقات من الدهن متداخلة في اللحم فإن الدهن يكون ظاهراً على هيئة شحوم، إلا أن الدهن لا يظهر لنا بوضوح في بعض أنواع اللحوم الأخرى، مثل اللحم المفروم المجمد ومن اللحوم الأخرى الغنية بالدهن لحم النقانق والسلامي.

كيف يمكنني أن أصل إلى خليط متوازن من اللحم والأطعمة الأخرى؟

إذا أردنا الاعتناء بصحتنا فإن الأطعمة التي يجب أن نكثر منها هي الأطعمة النباتية مثل الحبوب والخضروات والفواكه التي تمدنا بالألياف والفيتامينات والمعادن التي تساعد على وقايتنا من الإصابة بالأمراض . وفي الوقت نفسه أن نتناول باعتدال اللحم والدجاج والسّمك والبيض ومنتجات الألبان.

ونحن لا نحتاج إلى اللحم أو الدجاج يومياً بل مرة واحدة أسبوعياً لكل منهما . ومن المفيد تناول الأسماك على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، وهناك بدائل أخرى تمد الجسم بالبروتين مثل البازلاء - النخعي - الباجلا - العدس والفاصولياء وغيرها من البقوليات.

ما هي طرق الطبخ الصحية التي لا تحتاج إلى الكثير من الدهن؟

الشوي والطهي بالفرن والقلي بكمية قليلة من الزيت كلها طرق جيدة. تحمير اللحم (بدون إضافة الدهن) باستعمال شواية حتى ينزل الدهن عن اللحم . إذا وجدت أن بعض قطع اللحم ناشفة فأضف إليها التوابل قبل الطبخ. يمكنك استعمال كمية صغيرة من اللحم الأحمر بإضافتها إلى كمية أكبر من الخضروات أو الأرز أو المعكرونة.

هل على النساء تناول اللحم بكميات أكبر؟

إن الكثير من النساء لا يحصلن على ما يكفي من الحديد في وجباتهم و هو أمر قد يؤدي إلى مشاكل مثل فقر الدم (الأنيميا) والتي من أهم أعراضها التعب والإجهاد ، كما أن النساء الحوامل والفتيات في سن المراهقة والنساء اللاتي يقمن بالكثير من التمارين المجهدة يحتجن إلى كميات من الحديد أكثر مما تحتاجه النساء الأخريات ، ومن الأسهل على جسمك أن يمتص الحديد من بعض الأطعمة كاللحم الأحمر والدجاج والسّمك .

هناك مصادر أخرى جيدة للحديد هي: البازيلاء والفاصولياء اليابسة والعدس والخبز (خاصة المصنوع من الحبوب الكاملة) والبققدونس والخضروات ذات الأوراق الداكنة والمكسرات والبيض والفواكه المجففة، لكن الجسم لا يمتص الحديد من هذه الأطعمة بكفاءة لذلك من المهم أن نضيف إلى وجباتنا أطعمة غنية بفيتامين (ج) مثل الطماطم والبققدونس والبروكلي والفلفل الأخضر البارد والحمضيات مثل (البرتقال والليمون) لأنها تساعد الجسم على امتصاص الحديد .



الخلاصة:-

إن أفضل طريقة صحية لتناول اللحم هي أن نختار اللحم الطازج الأكثر إحمراراً وأن نزيل عنه كل ما ظهر عليه من الدهن والتقليل من تناول اللحوم المعلبة والمصنعة (مثل النقانق، السلامي، المورتديلا).



إشراف وإعداد:- د. انتصار الشامي
أخصائيات التغذية :- نوال الجراف - العنود السميح - فاطمة الشمالي

تلفون: ٤٨١٩٨٤٨ - ٤٨٣٦١٥٥

فاكس: ٤٨١٣٩٠٥