

تناول الأطعمة العالية الطاقة والغنية بالبروتين للمجتمعات الناطقة بالعربية

High Energy High Protein Eating

يكون النظام الغذائي العالي الطاقة والغني بالبروتين مفيداً في الحالات التالية:

A High Energy, High Protein diet is useful when:

- عندما تفقد الوزن دون أن تحاول ذلك
- لا تستطيع أن تأكل ما فيه الكفاية بسبب ضعف الشهية أو الغثيان أو أية عوارض أخرى
- إزدادت حاجتك للطاقة والبروتين (على سبيل المثال بعد عملية جراحية أو إذا كنت مصاباً بالسرطان)
- إذا كنت تعاني من نقص الوزن

تشمل الأطعمة العالية الطاقة والغنية بالبروتين ما يلي:

High Energy, High Protein Foods include:

- اللحم والدجاج والسّمك والمأكولات البحرية
- منتجات الألبان (مثل الحليب؛ الجبن؛ اللبن/الزبادي). ويشمل ذلك الصويا والأصناف الخالية من اللاكتوز. مع الملاحظة بأن بدائل الحليب (مثل حليب اللوز والأرز) تحتوي على كمية أقل من البروتين
- البيض
- اللحوم المبردة (مثل لحم الديك الرومي و لحم الخنزير)
- البقوليات؛ بما في ذلك الفاصوليا والعدس
- المكسرات والبذور
- بدائل اللحوم (مثل التوفو و النقائق النباتية)
- البدائل الغذائية (مثل سوساغن و إنشور وريسورس)
- مع أن هذه الأصناف لا توفر البروتين فإن التوابل مثل السمنة والزبدة وصلصة السلطة والزيت هي مصدر جيد للطاقة.

نصائح عملية لمساعدتك على زيادة وزنك أو الحفاظ عليه:

Practical tips to help increase or maintain your weight:

- إذا لم تستطع أن تأكل كثيراً؛ حاول أن تأكل كميات أصغر أكثر مراراً؛ إهدف إلى 6 وجبات أصغر/وجبات خفيفة كل يوم
- إجعل لكل فم ملآن حساباً: حدد من الأطعمة القليلة الطاقة مثل: منتجات "الحمية" أو "لايت"

- بدل أن تملأ معدتك بالشاي والقهوة والماء إشرب السوائل التي تعطي الطاقة والبروتين مثل الحليب والعصير والمشروبات المحلاة
- إستمتع بتناول الفواكه والخضار كجزء من وجبة غذاء عالية الطاقة وغنية بالبروتين ؛ مثل الفواكه مع الكسترد أو الخضار مع صلصة الجبن
- احتفظ بمجموعة مختارة من أطعمتك المفضلة في البراد أو الخزانة
- احتفظ بوجبات طعام ووجبات خفيفة جاهزة للأكل لكي تتناولها في الأوقات التي لا تشعر فيها بأنك تريد إعداد الطعام (أنظر الصفحة 3 لبعض الأفكار)
- حاول إعداد كمية كبيرة من وجباتك المفضلة وجمدها في أجزاء فردية

نصائح لجعل لكل مضغ حساب

Tips for Making Every Bite Count

وجبات الطعام :

Meals:

- تأكد من أنك تشمل اللحم والدجاج والسمك والبيض والبقوليات والتوفو في وجباتك الرئيسية (هما في ذلك الحساء و اليخنات والأطعمة المقدمة في كسرولة)
- أضف المزيد من اللحم والعدس أو البيض إلى العصائية/الشعرية والحساء واليخنات
- أنثر مسحوق الحليب أو مسحوق ساستاغن أو مسحوق إنشور إلى حبوب الإفطار أو الكسترد أو الحلويات . يمكن تفضيل منكهات الطعام الحيادية في أطباق الخضار أو الحساء الدسم
- إستعمل الحليب كامل الدسم بدلاً من الماء لإعداد العصيدة والحساء والحلويات والمشروبات
- أضف كمية إضافية من الزيت أو الزبدة/السمن عندما تطبخ اللحم والخضار
- إكسو اللحم بفتات الخبز و إقله بزيت إضافي
- إستعمل المرق والصلصات الدسمة في أطباق الطعام واللحوم
- أبثر الجبن أو إستعمل الصلصة الدسمة مع المعكرونة او الخضار
- اصف الزيت أو الصلصات المكونة من المايونيز إلى السلطات
- أضف العسل أو السكر او الفواكه المجففة او المكسرات إلى حبوب الفطور والحلويات
- اصف اللبن اليوناني/ اللبنة / الشنكليش / جبنة الفيتا إلى الخبز وتناوله مع الحساء / اليخنات أو وجبة منتصف النهار الخفيفة
- جرب هذه الوجبات (الغنية بالبروتين والطاقة) :
 - الفلافل مع التبولة
 - الكباب
 - الفتة (الخبز المسطح المغطى باللبن والحمص والبهارات والدجاج /اللحم)
 - المناقيش (المغطاة بالجبن و/ أو اللحم المفروم)
 - الكفتة (كتل من اللحم أو لفة لحم مفروم مع البصل والبهارات)
 - المشاوي (اللحم/الدواجن المشوي مع الخبز العربي)
 - الكبة (اللحم المفروم المحشو بالبرغل)
 - اللحم بعجين (لحم البقر/ الضأن المفروم المنتور على الخبز /المعجنات)

وصفات أطعمة من الحليب المخضب:

Enriched Milk Recipe

- صب ليترًا واحدًا من الحليب كامل الدسم في إبريق وأضف 4 ملاعق كبيرة من مسحوق الحليب (أو مسحوق ساستاغن / إنشور). أخفقه حتى يختلط
- احتفظ بهذا الحليب المخضب في البراد واستعمله بدلاً من الحليب في المشروبات والحساء والعصيدة أو حبوب الفطور أو الحلويات أو الخبز أو الشاي أو القهوة أو المايلو

الوجبات الخفيفة - الأطعمة المالحة:

Snacks - Savoury:

- اللحوم المبردة (مثل لحم الخنزير والدجاج والديك الرومي)
- السمك والدجاج المعلب
- الجبن و المتبلات و المقرمشات
- المغمسات الدسمة (مثل الحمص) مع البسكويت أو الخبز
- المكسرات والبذور
- البيض المسلوق أو البيض المقلّي
- معلبات المعكرونة أو الفاصوليا المخلوطة / المطبوخة
- الجبن أو اللبنة على الخبز المحمص / الخبز العربي
- جبنة الفيتا مع الزيتون
- الفلافل

الوجبات الخفيفة - الحلويات:

Snacks - Sweet:

- اللبن العادي أو المنكه
- الكعك وفطائر الحلوى المدورة وشرائح (مثل البقلاوة والنمورة)
- الحليب المنكه أو الحليب المخفوق أو الحليب المخفوق السميك أو عصائر الفاكهة
- الفواكه المجففة / التمر
- عصيدة الأرز
- المثلجات
- الكاسترد
- حلويات الحليب التجارية (مثل فروشي أو موساي أو الأرز الدسم أو لارايس أو كريمي كراميل)
- الفواكه المعلبة مع الشراب
- الكعك الصغير والبسكويت
- فطائر كرامبت والقطايف و خبز الزبيب المحمص مع السمن او الزبدة أو المرببات والعسل وزبدة الفستق
- الفواكه المغمسة بالشوكولاته

القلوب المعافاة والسكري

Healthy Hearts and Diabetes

إذا كنت تعاني من مشكلة في القلب وأنت قلق على تأثير النظام الغذائي عالي الطاقة والغني بالبروتين على صحة قلبك الرجاء أن تفكر بالنصائح التالية :

- أستعمل الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون والقرطم والكانولا ودوار الشمس
 - إقطع الدهن الظاهر من اللحم وانزع الجلد عن الدجاج قبل الطبخ
 - إستعمل السمن أو الأفوكادو أو الحمص أو الجبن القليل الدسم لمدة على الخبز بدلاً من الزبدة
 - أضف الأفوكادو إلى السندويشات والسلطة
 - تناول المكسرات النيئة والبذور كوجبة خفيفة أو أضفها إلى طبخك.
 - أخلط مسحوق الحليب خالي الدسم مع الحليب قليل الدسم لتكوين حليب مخصب بدل المنتجات الكاملة الدسم
- إذا كنت تعاني من مرض السكري وكنت قلقاً على تأثير النظام الغذائي عالي الطاقة والغني بالبروتين على مستويات السكر في دمك تحدث مع أخصائي التغذية الخاص بك.

خدمات الترجمة

Interpreter Services

يتوفر وجود مترجمين محترفين إذا إحتجت لمساعدة في فهم اللغة الإنجليزية أو التحدث بها . قد يوجد معك أحد أفراد العائلة أو صديق ولكن يجب أن يتم جميع التواصل حول علاجك من خلال مترجم محترف. خدمات الترجمة مجانية وسرية.

إنه من حقلك أن تطلب مترجماً إذا لم يعرض عليك ذلك وسيقوم الموظفون بحجز مترجم لك.

إذا كنت بحاجة لمترجم لكي يتصل بنا الرجاء الإتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية على رقم الهاتف : 131 450.

إحتفظ بسجل وزن أسبوعي للتحقق عما إذا كانت هذه التغييرات فعّالة :

Keep a weekly weight record to check if these changes are working:

| الوزن | التاريخ |
|-------|---------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|--|-----------------------------------|
| | نطاق الوزن الصحي أو الوزن المنشود |
|--|-----------------------------------|

الإسم : _____

أخصائي التغذية : _____

التاريخ : _____