

الجمهورية العربية السورية  
وزارة الزراعة والاصلاح الزراعي  
مديرية الارشاد الزراعي  
قسم الاعلام

# البحوم ماذا تعرفين عنها

١٩٩١ م

سلسلة الاقتصاد المنزلي رقم ١

أختي المزارعة  
من أجل صحة أفضل  
لأطفالنا ولنا  
ومن أجل الحصول على فائدة أكبر  
وهدر أقل  
نحاول معاً .. في هذا العدد الأول  
من سلسلة الاقتصاد المنزلي  
أن نسلط الضوء  
على مادة غذائية هامة وهي اللحوم  
أملين .. أن نلاحظ قراءتك لهذه الأعداد  
من خلال  
مناقشة ما ورد بها من أفكار  
مع مهندسات الاقتصاد المنزلي الريفي  
في الوحدات الإرشادية  
ولك الشكر

المهندسة سحر السالم

## مقدمة

اللحم هذا الطبق الشهى  
الذي يسيل لعابنا عندما تصل رائحة شوائه الينا  
وتزداد رغبتنا بالطعام عندما نحتسي مرقه  
مما يتركب !؟  
ماهي فوائده ؟  
وكم تحتاج أجسامنا وأجسام أطفالنا منه ؟  
كيف نحضره للطهي ؟  
ماهي الطريقة المثلى لطبخه !؟  
في هذه النشرة المتواضعة اخواتنا في ريفنا الجميل  
سنحاول أن نجيب عن هذه التساؤلات .

# تصنيف اللحوم

هناك أصناف كثيرة منها :

لحم البقر

لحم الغنم

لحم الدجاج والفروج والطيور

لحم السمك

لحم الأرانب

وهي الأكثر استهلاكاً في بلادنا

وسوف نتعرض في نشرتنا هذه

للحوم الضان والعجل

والدجاج والسمك

عجل CALF



TURKEY

ديك رومي



RABBIT

أرنب



DUCK



بطة

COW



بقر



## اللحم الحمراء

ويقصد بها لحم البقر والغنم

لما يتركب لحم الضأن :

يتركب لحم الضأن في ١٠٠ غ منه على :

١ - سكريات ( كربوهيدرات )	لا يوجد
٢ - بروتين	١٥ غ
٣ - دسم	٢١ غم
٤ - طاقة ( حرارة )	٢٤٩ سعرة
٥ - كالسيوم	١٠ ملغ
٦ - حديد	٢٤ ملغ
٧ - ثيامين	١٥ ر. ملغ
٨ - ريبوفلافين	٢٠ ر. ملغ
٩ - نياسين	٤٥ ر. ملغ

من مجموعة فيتامين ب

إنما يفتقر لحم الغنم الى فيتامين ح (-)

\* لذا ينصح بتناول الخضار الغنية بفيتامين ح مع اللحم .

إن وجبة خضار مطبوخة مع كمية جيدة من اللحم تعتبر مثالية .

ويعتبر اللحم من المواد الصعبة الهضم لذلك يجب الانتباه عند تناوله

## الأمور الواجب مراعاتها قبل الاستهلاك

• شراء اللحم الطازج  
 شراء اللحم المطابق للصفات الصحية  
 أي الذي يحمل خاتم الصحة  
 إذا كان اللحم مجمداً يجب التأكد من صلاحيته  
 كيف نشترى ونعرف مايلزمنا من اللحم!  
 • يجب معرفة أقسام العجل والخروف

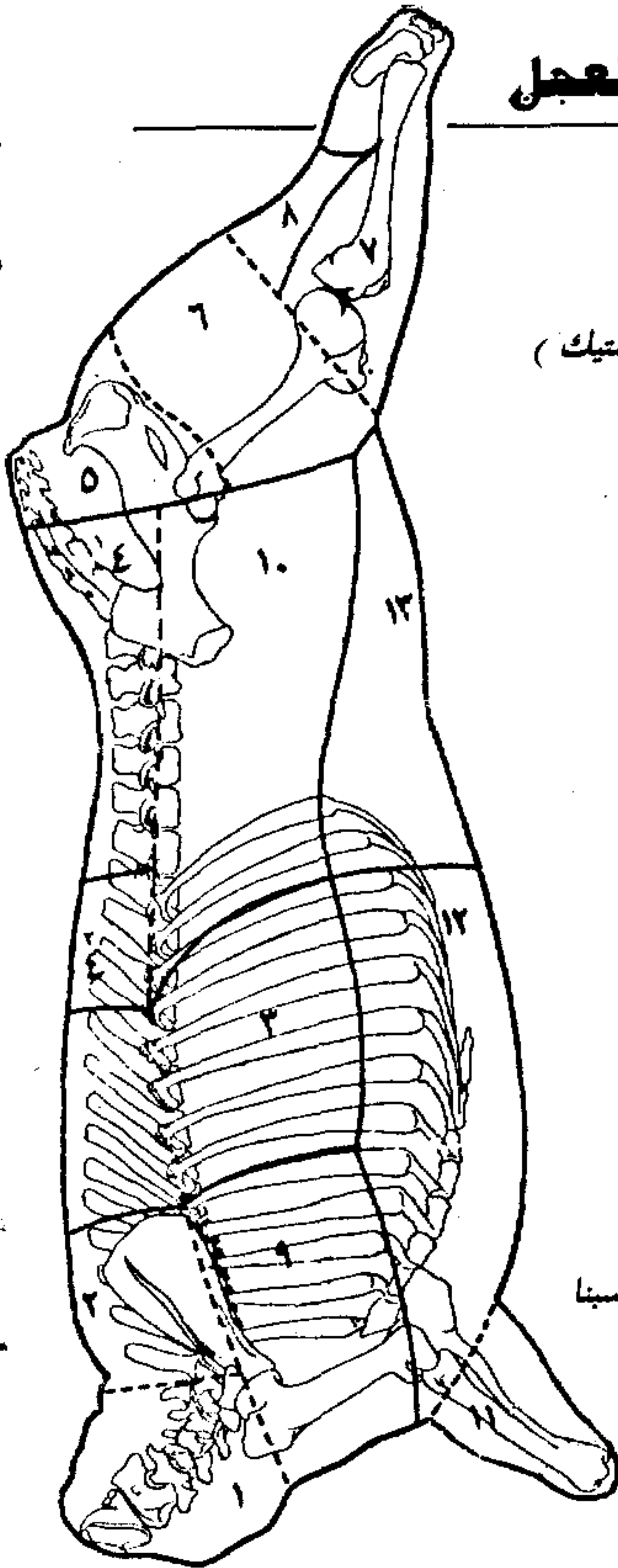
### لحم الضأن

- ١ - الرقبة ( لحمها قاس )
- ٢ - الكتف أو الباط
- ٣ - موزات اليد
- ٤ - للكستلثة أو للضلع المحشو ( لحمها طري )
- ٥ - زور ( للشي أو للفرم )
- ٦ - متله ، فوفيليه ( للشي أو للروستو )
- ٧ - سميسكه ( للشي )
- ٨ - لزقات ( للكبة النية )
- ٩ - شهباية ( للروستو )
- ١٠ - لعبة الفخذ ( هبرة )
- ١١ - موزات الفخذ
- ١٢ - موزات الفخذ

\* أجزاء اللحم ذات الأرقام

١ ، ٢ ، ٥ ، ٨ ، و ١٠ تستعمل للفرم

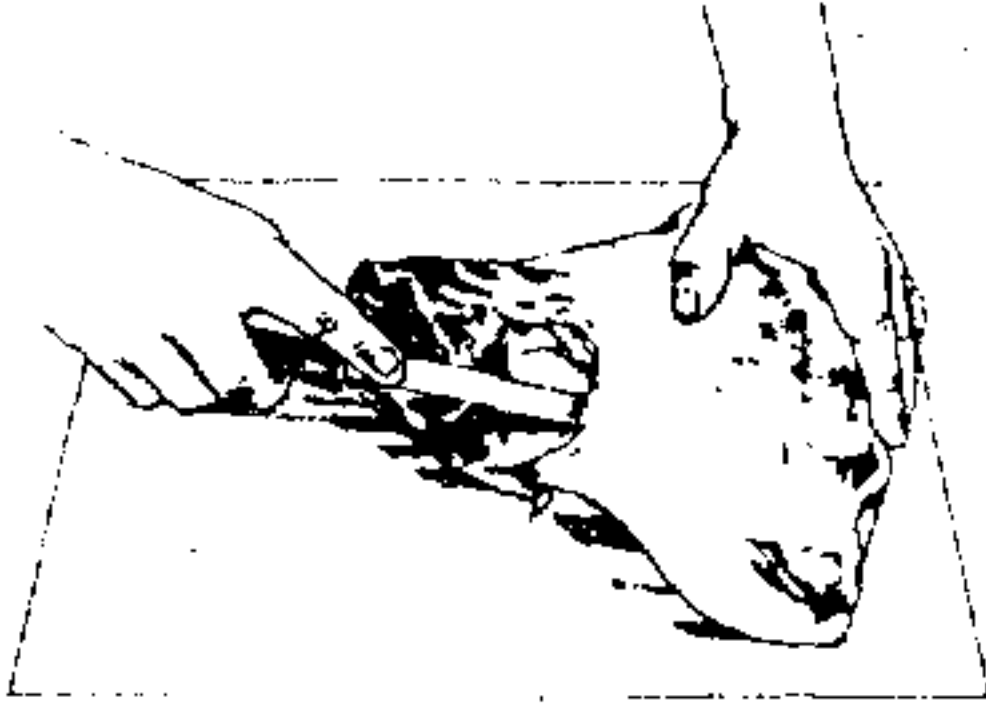
## لحم العجل



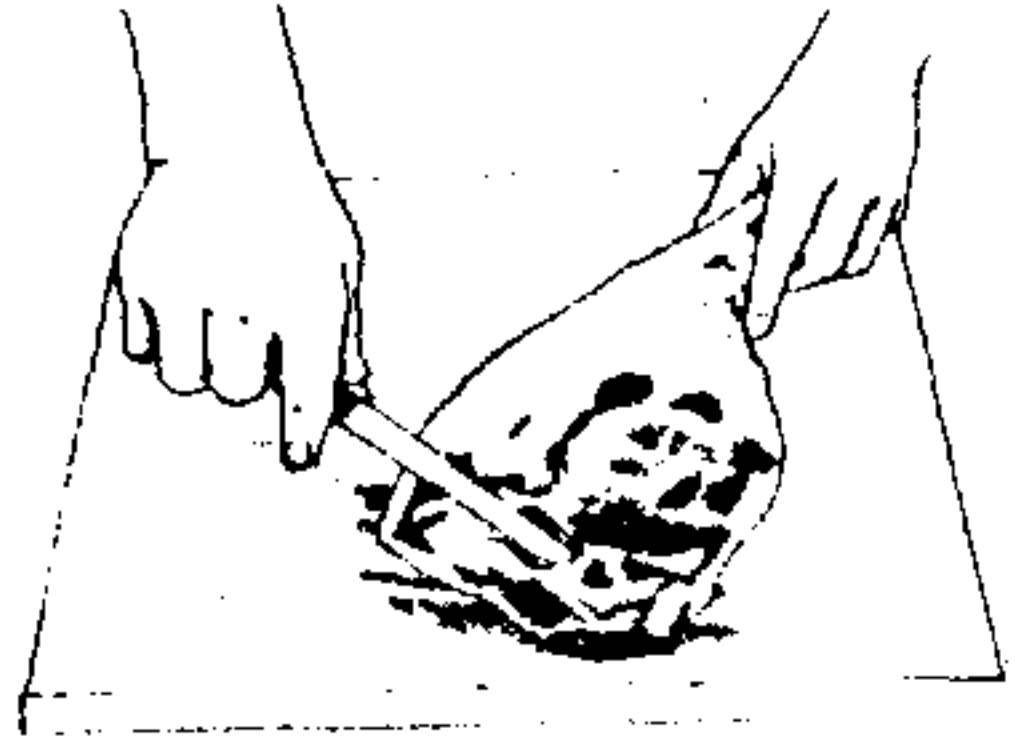
- ١ - الرقبة ( لحمها قاس )
- ٢ - الكتف أو الباط ( للروستو أو للستيك )
- ٣ - الكستلانة ( لحمها طري )
- ٤ - متلة أو فوفيليه ( لحمها طري )
- ٤ - فيليه ( لحمها طري )
- ٥ - كيلوت ( للروستو )
- ٦ - وجه الفخذ ( للأسكالوب )
- ٧ - موزات
- ٨ - لعبة الفخذ ( هبرة )
- ٩ - الكتف ( للروستو )
- ١٠ - هبرة للفتيك أو الفيليه
- ١١ - موزات اليد
- ١٢ - الزور ( هبرة مدهنة للقرم )
- ١٣ - لوازق ( هبرة للكبة المشوية )

بعد معرفة الأقسام يمكننا أن نختار ما يناسبنا

## ازالة عظم فخذ الضان



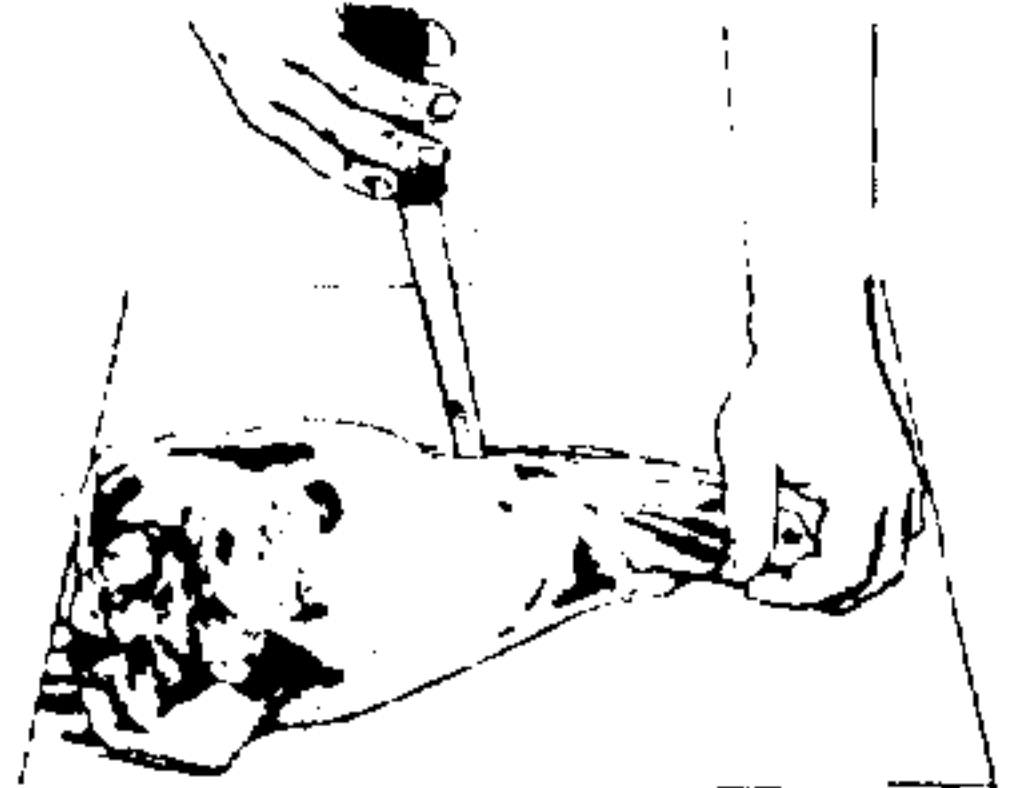
٤ - برأس سكين حادة يزال اللحم عن العظمة .



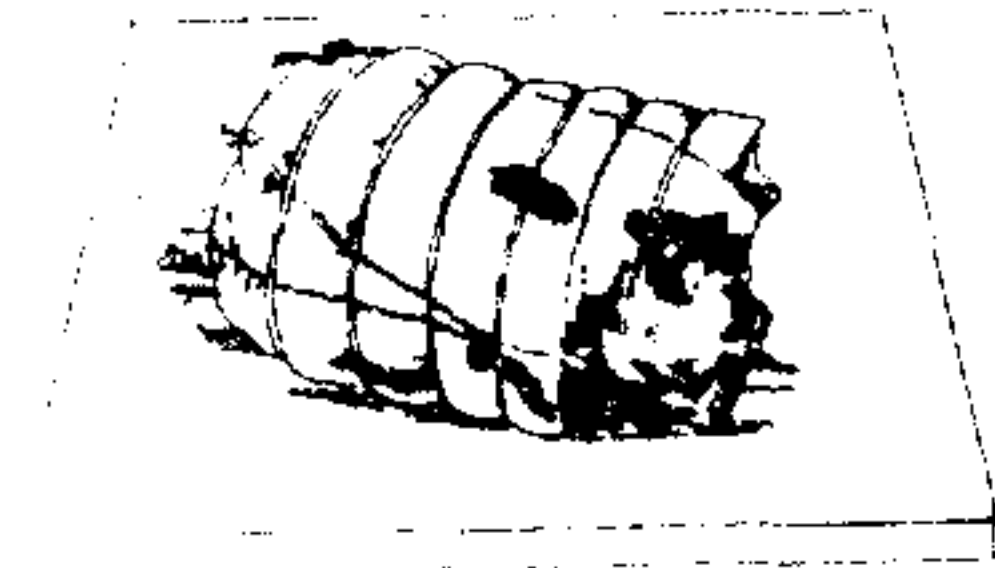
١ - يوضع الفخذ على لوح خشبي ويزال الدهن من الفخذ وينزع اللحم عن العظم بطرف السكين .



٥ - تسحب العظمة بعد أن تكون قد تخلصت من اللحم العالقة بها .



٢ - يشق لحم الفخذ بطرف السكين



٦ - توضع قطعة اللحم بحيث يكون الوجه المدهن للأعلى ويمكن أن تلف بحيث .



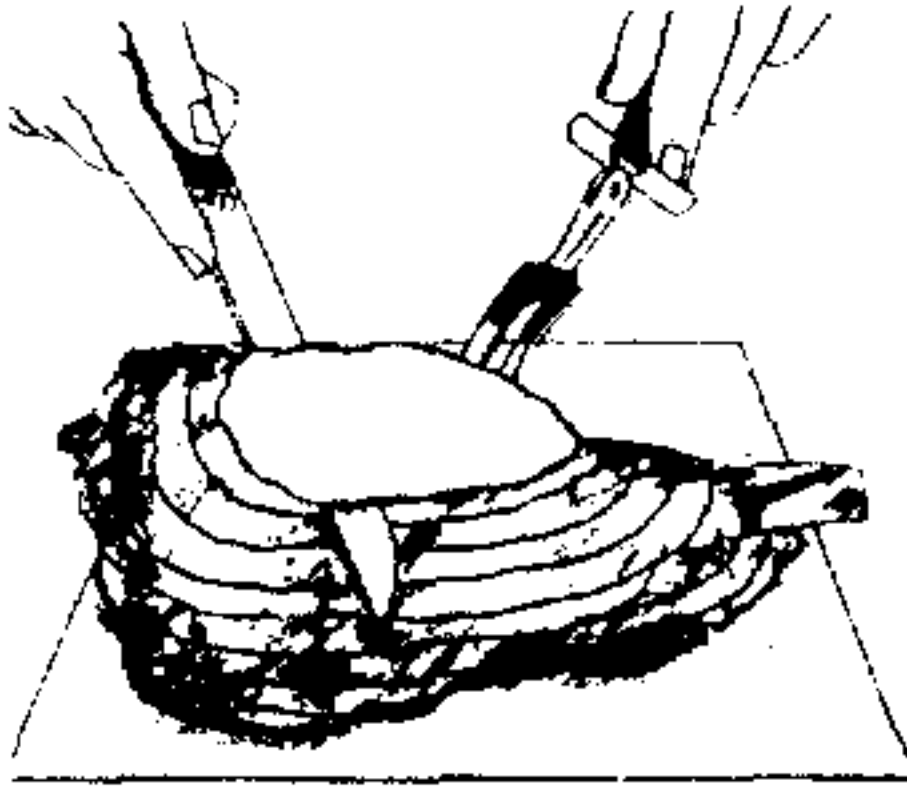
٣ - تشي عظمة الفخذ حتى تفصل .



## تقطيع لحم الفخذ

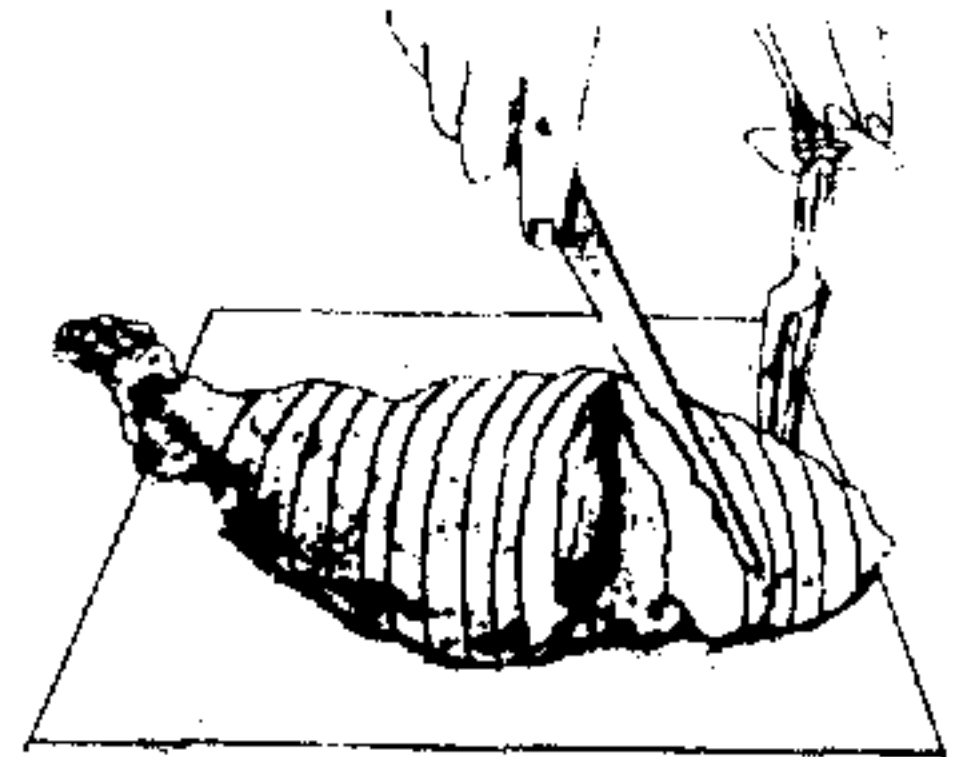


١- يبدأ بقطع قطعة كبيرة على شكل قطعة جاتوه ثم يقطع لحم الفخذ الى شرائح طولية

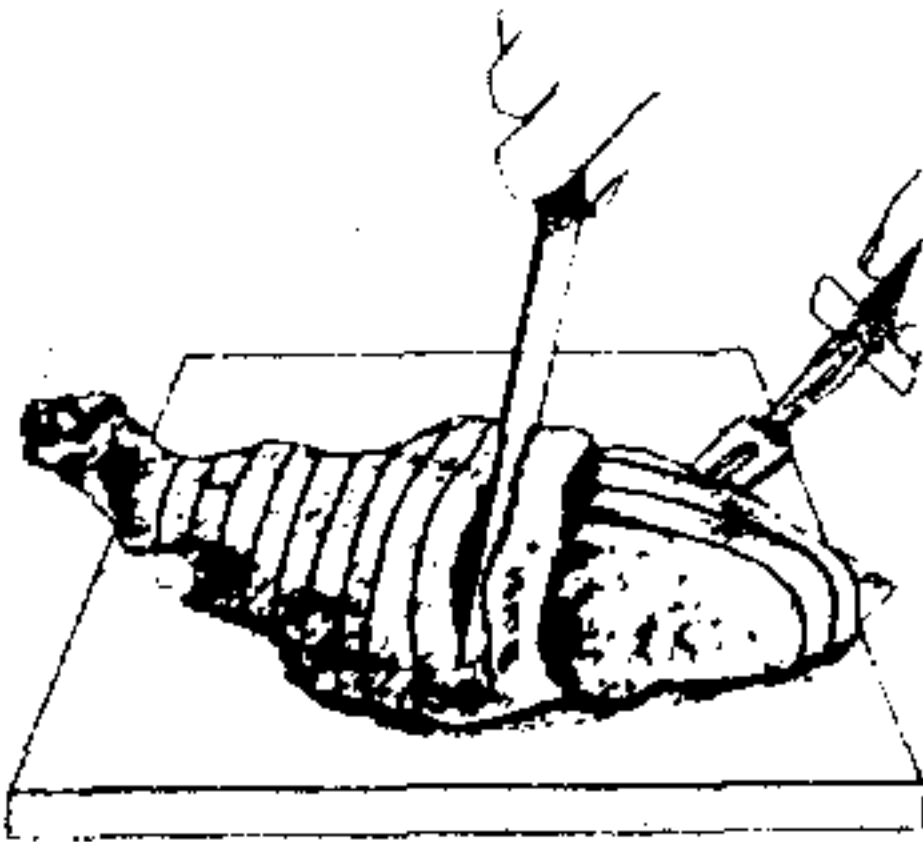


٢- يقطع اللحم على شكل شرائح بالعرض

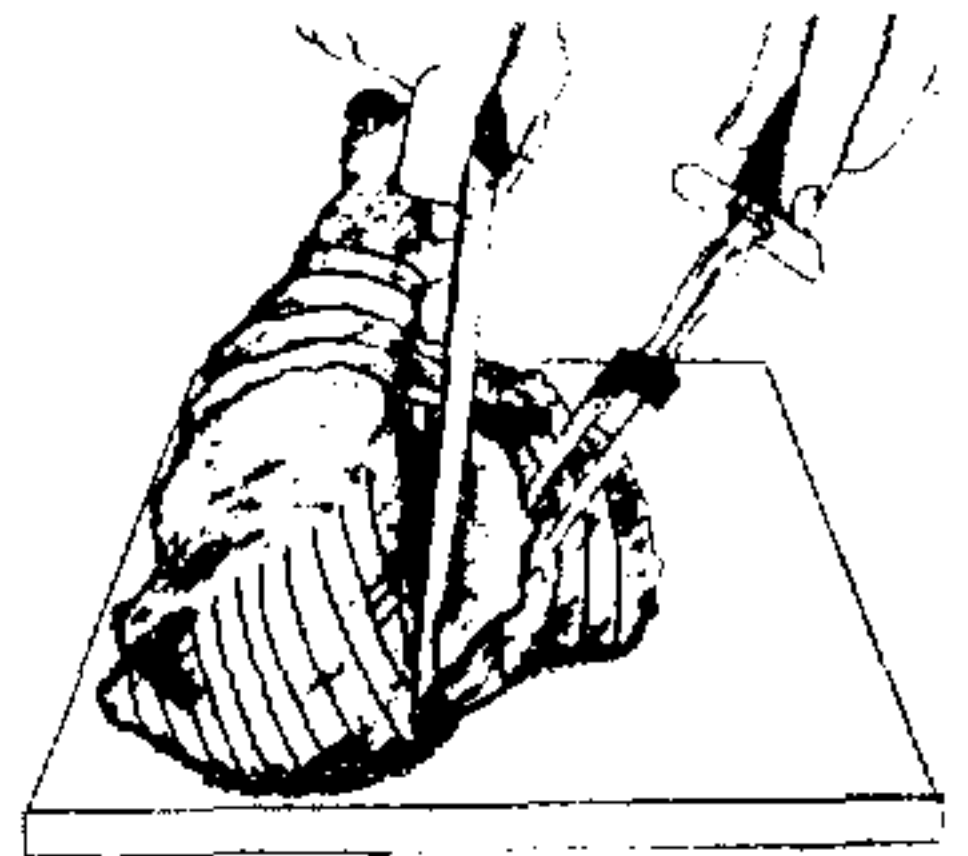
## تقطيع كتف الضأن



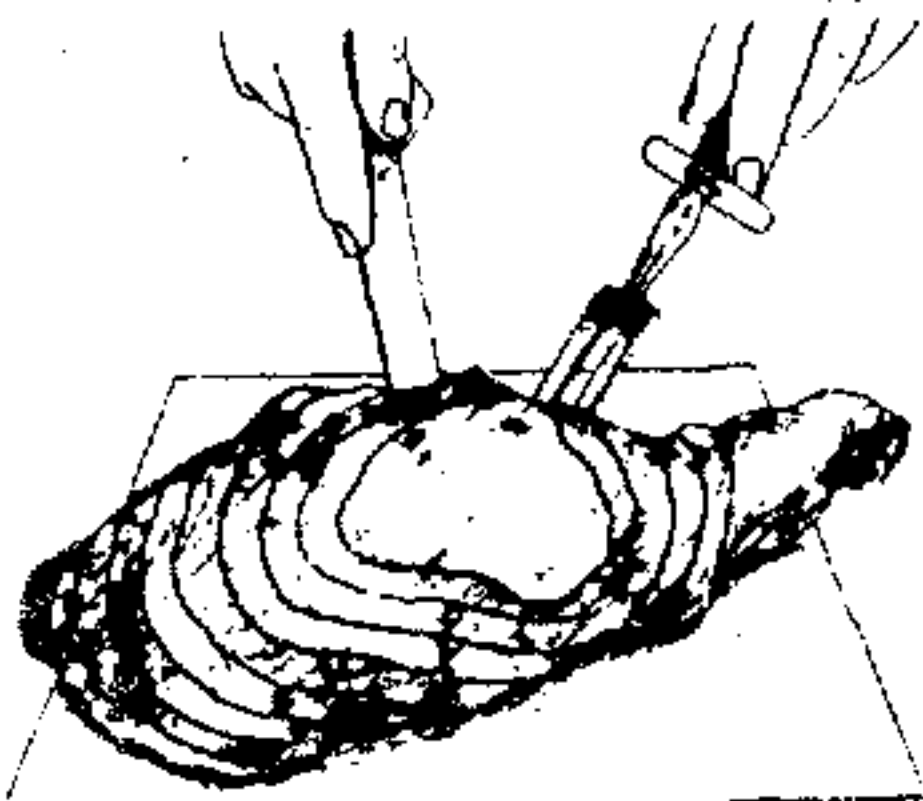
١ - يبدأ بقطع قطعة من الوسط ثم يقطع اللحم شرائح باتجاه اليسار .



٣ - يعاد التقطيع من مكان البدء ويقطع الكتف الى شرائح حتى العظم

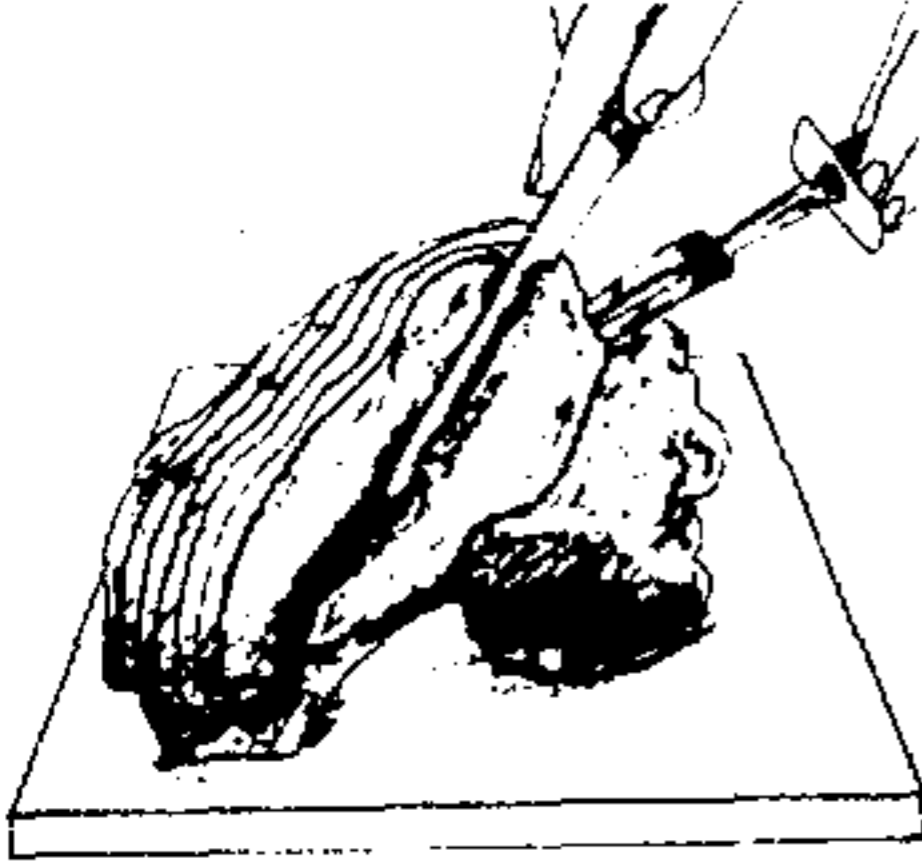


٢ - يقلب الكتف ويتابع التقطيع حتى يصل الى العظم .

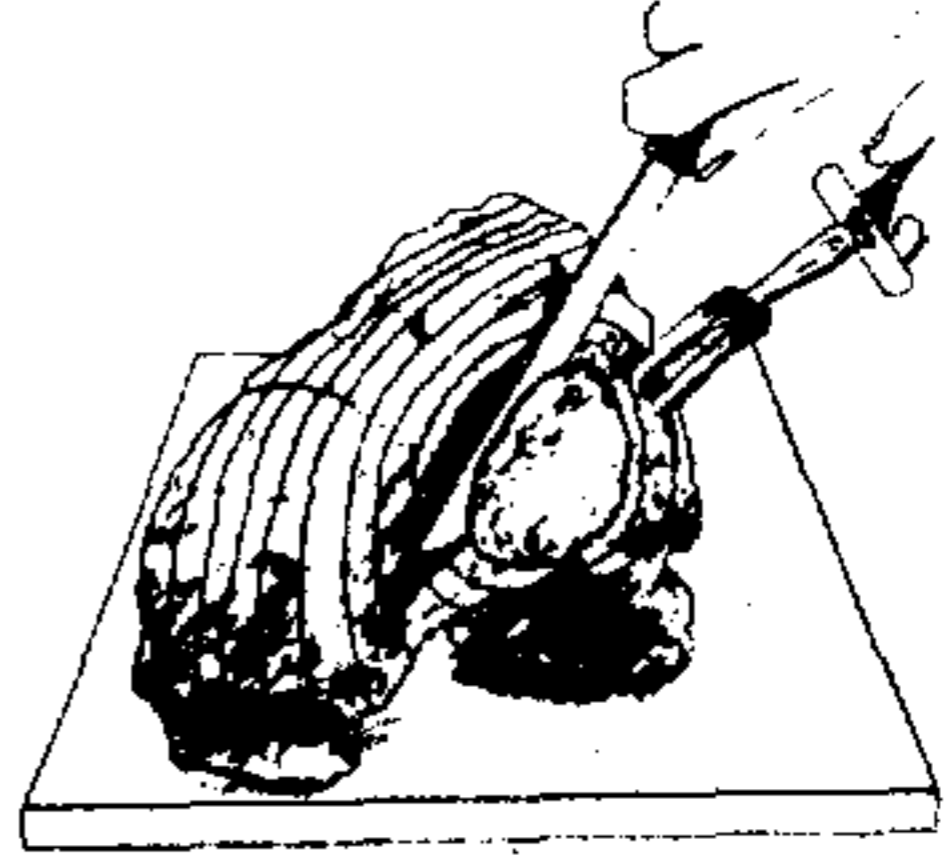


٤ - يقلب الكتف على ظهره وينزع الدهن ثم يقطع اللحم شرائح بالعرض .

## تقطيع لحم الاضلاع - الكستلته -



٢ - تقطع الشرائح قطعاً مائلة حتى تكثر كميتها .



١ - ينزع عظم العمود الفقري ثم يزحزح اللحم من الأضلاع ويقطع شرائح .

## أحشاء الخروف

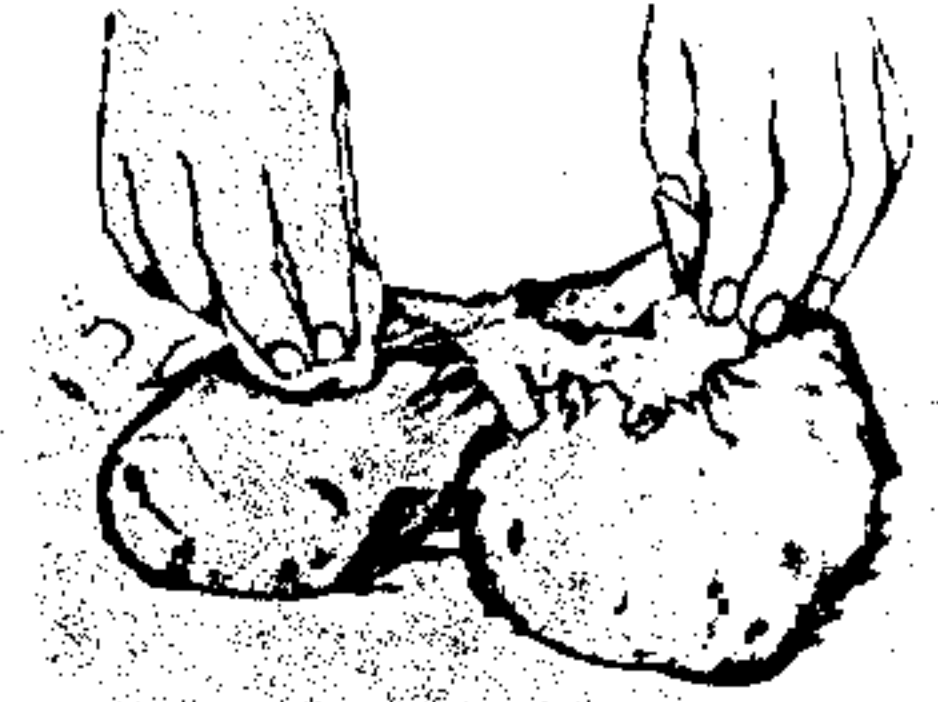
الكبد - الطحال - الكلى

- \* الكبد غني جداً بالحديد
  - \* الطحال من أغنى الأحشاء بالحديد
  - الحديد ضروري خاصة للحامل والمرضع
- هل نحفظ الأحشاء؟  
كلا . لأنها سريعة التلف والفساد .  
وفيما يلي نبين كيفية تحضيرها :

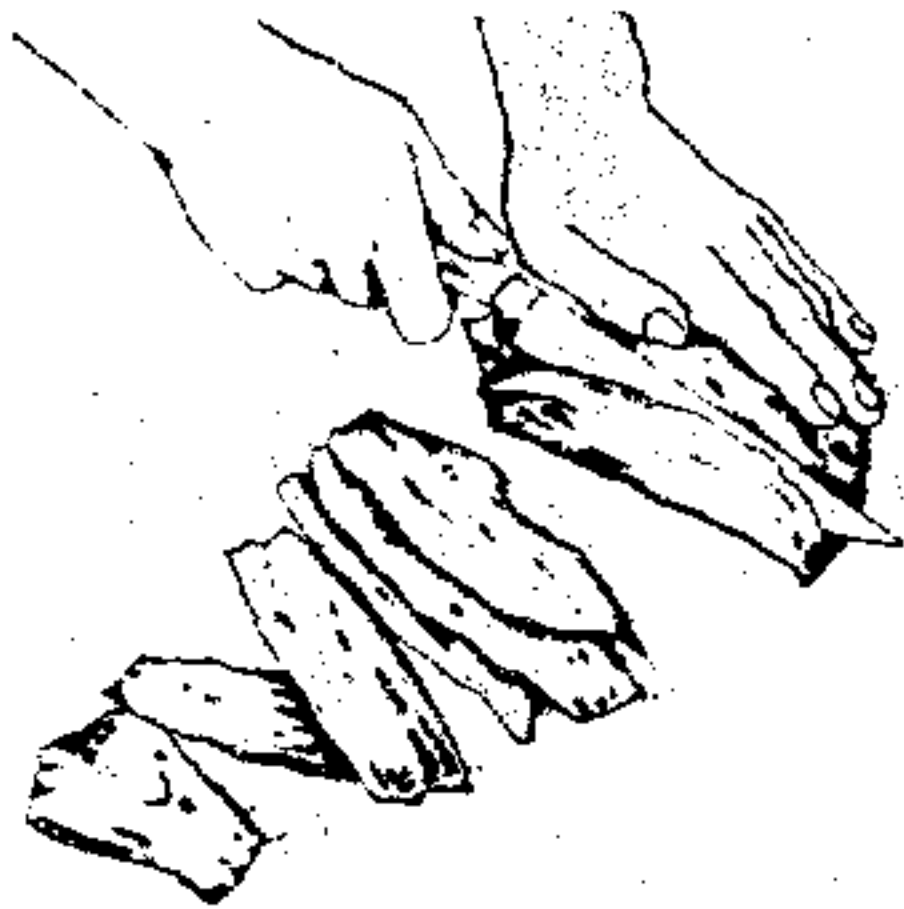
## تنظيف الكبد وتقطيعه



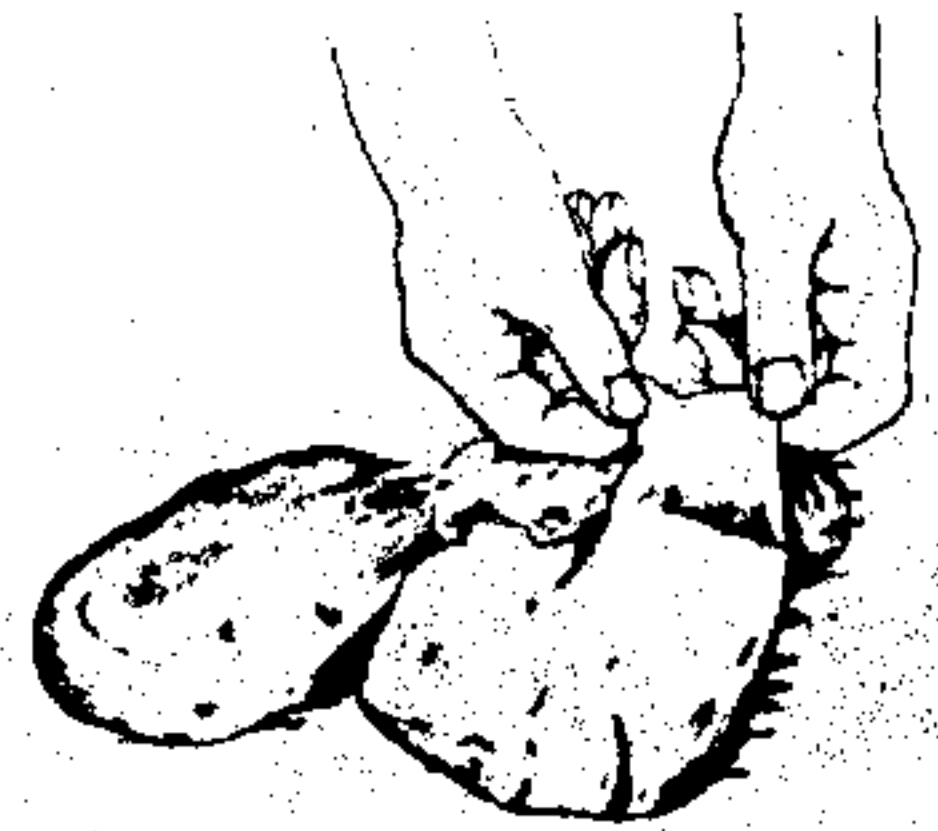
٣ - يُزال الدهن عن الكبد بواسطة  
سكين حادة.



١ - يوضع الكبد على اللوح الخشبي  
وبعد أن يُفسل بالماء، يمسح  
بقطعة قماش مبللة.



٤ - يقطع الكبد إلى قطع رقيقة  
حتى تنضج بسرعة.



٢ - يُزال غلاف الكبد الشفاف  
بسهولة.

## المقادير

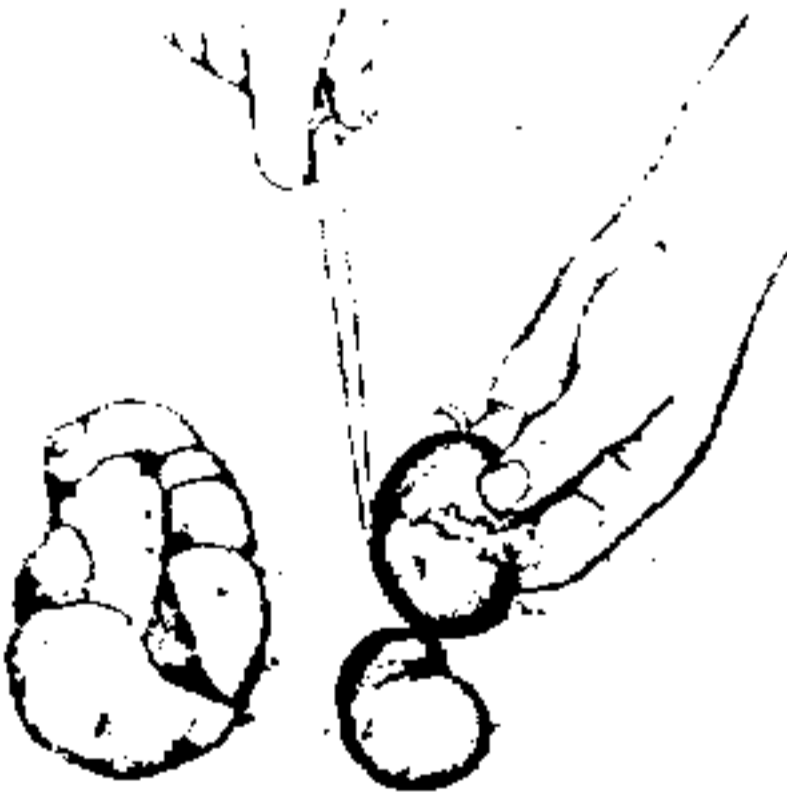
أحلى الأكلات الشعبية المعروفة  
يصنع منها عدد من الوجبات الشهية  
غنية بالكالسيوم والمواد الزلالية .

لمن ينصح بهذا النوع من الغذاء ؟!  
● ينصح لحالات الضعف العصبي  
وأعراض الضعف العام وأمراض العظام .

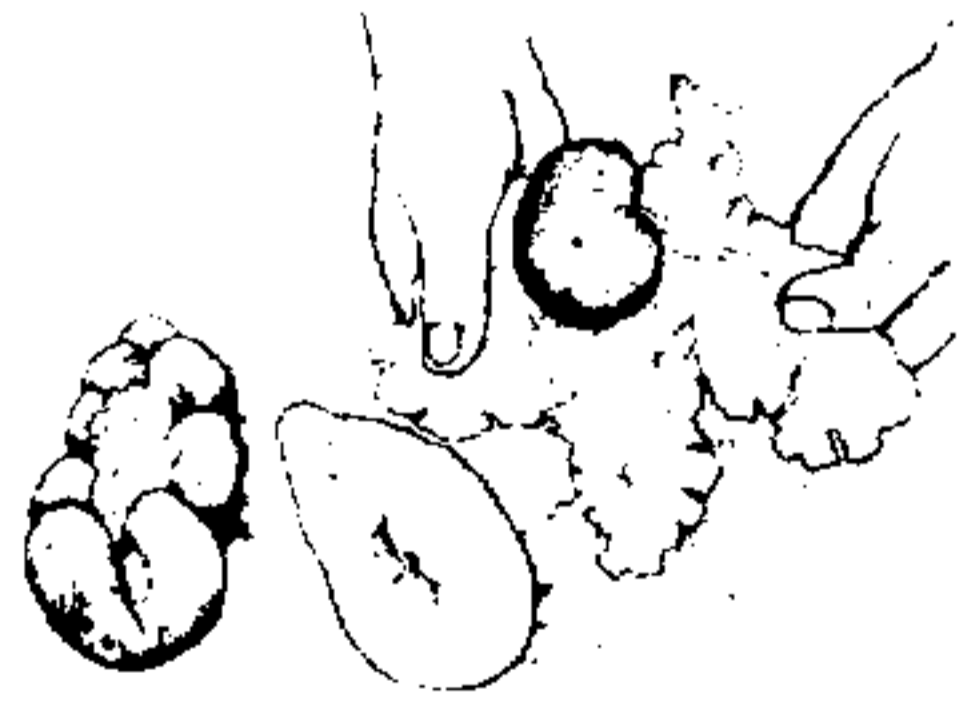
## الكلية

الكلية : من الأحشاء اللذيذة والمفيدة  
\* يجب عدم الاكثار من تناولها  
لاحتوائها على حمض اليوريك

## طريقة تحضير الكلية



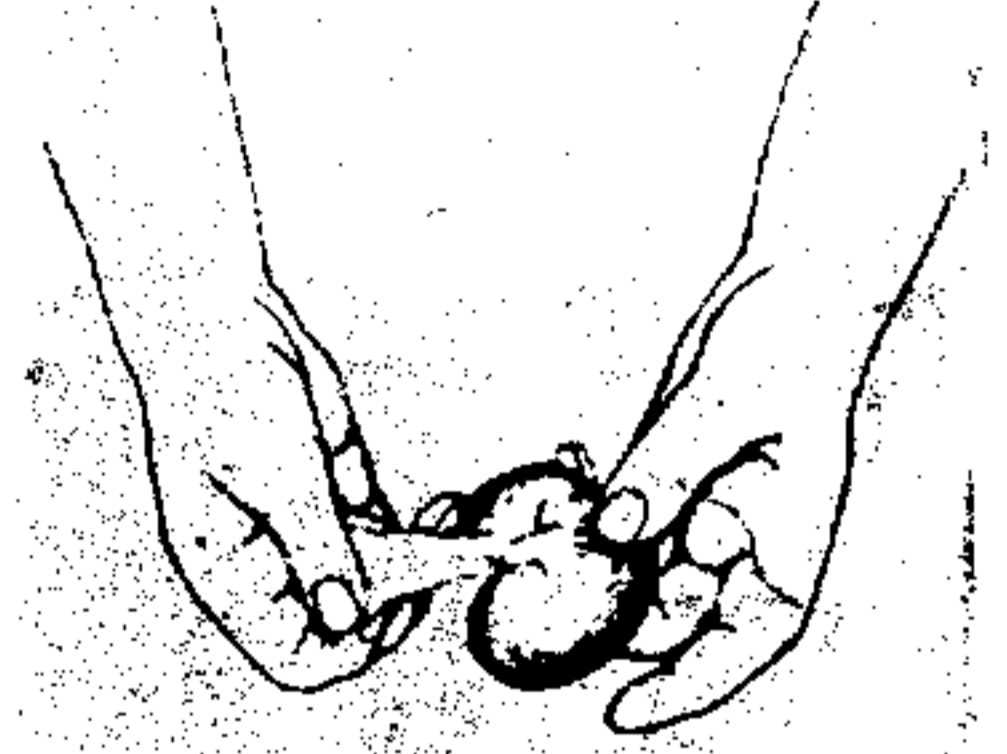
٢ - يزال الغلاف الرقيق بوضعه بطرف  
سكين حادة ، فتخلص الكلية من غلافها .



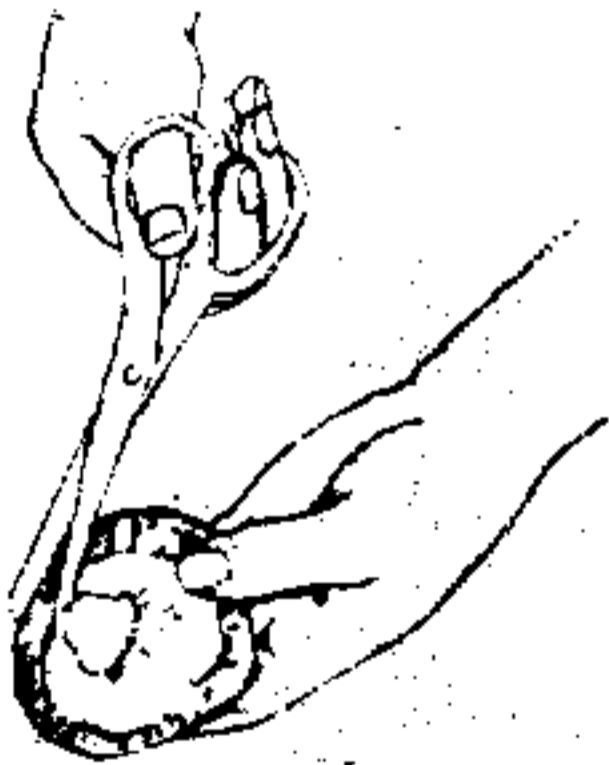
١ - يزال الدهن عن الكلية ويوضع الدهن  
جانبا لاستعماله أثناء الطبخ .



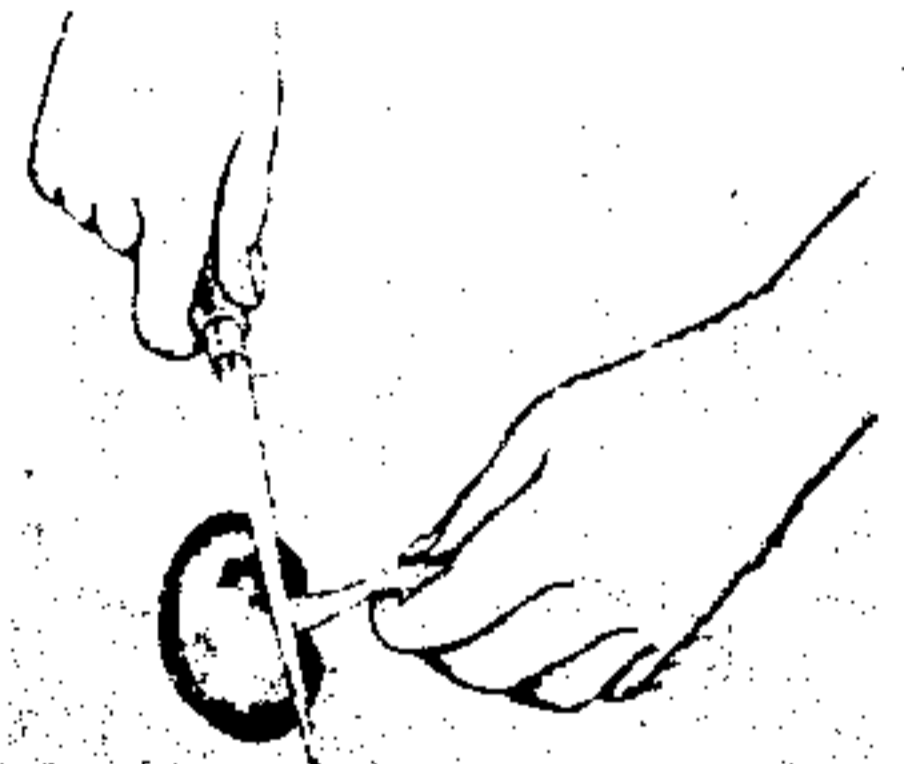
٥ - تقطع الكلى الى قسمين بواسطة  
السكين أو المقص الخاص .



٣ - يسحب الغلاف الى الوسط من  
جانبي الكلية .



٦ - يزال اللب بالمقص .



٤ - يظل الغلاف متصلا بالكلية من  
الوسط فيقطع بالسكين .

# قلب الخاروف

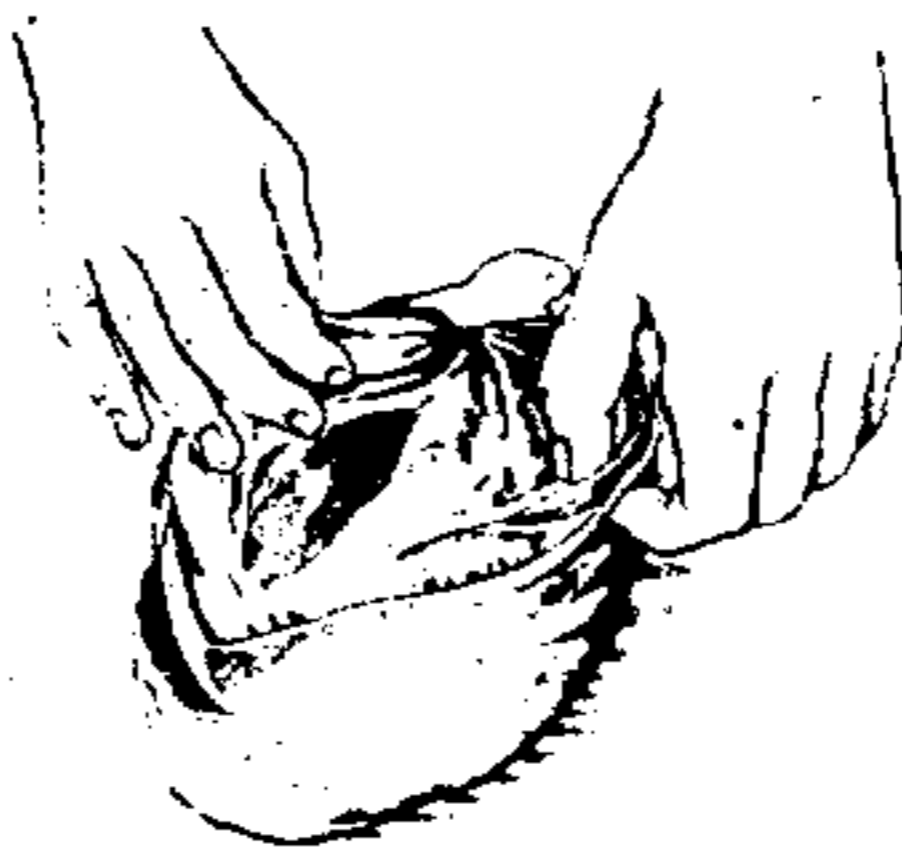
## طريقة تحضير القلب



٢ - ينقع القلب باللبن الرائب مدة ساعة  
ليسهل طهيه .

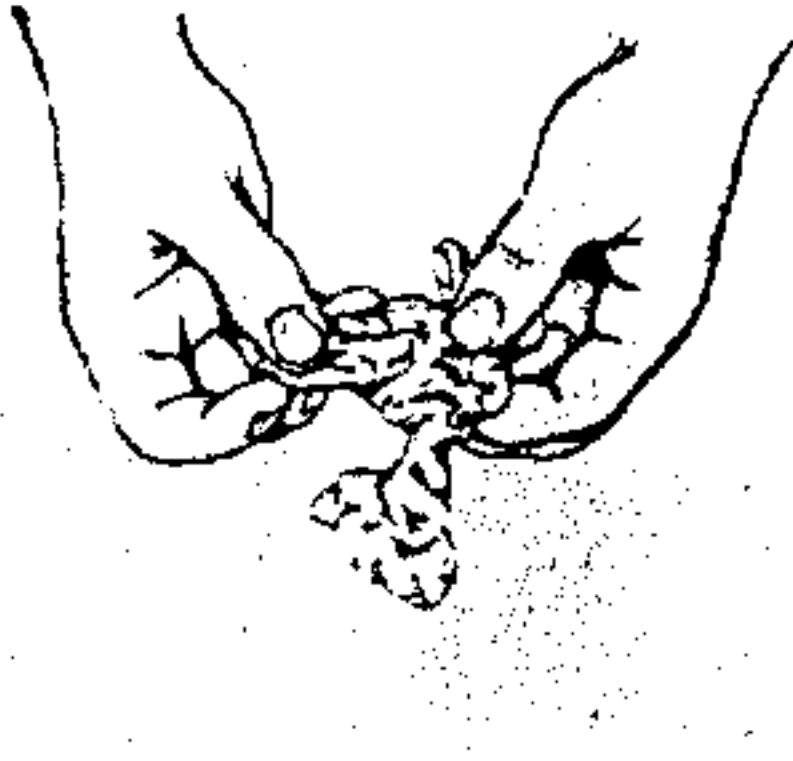


١ - يغسل القلب تحت الماء الجاري ثم  
تقطع الأوردة .



٣ - يصفى القلب ويشق إما لحشوه أو  
يقطع الى قطع رقيقة لقلبه .

## طريقة تحضير النخاعات



٢ - ترفع النخاعات من الماء وتجفف بخوذة  
وينزع غلافها الخارجي .



١ - تنقع النخاعات في ماء بارد مملح أو  
فيه قليل من عصير الليمون مدة ٣ أو ٤  
ساعات قبل الطبخ .

تحتاج النخاعات لـ ١٥ - ٢٠ دقيقة للسلق  
بعدها توضع النخاعات في وعاء وتغمر بماء مالح جديد وتترك على نار  
متوسطة .

## الطهو

ما الذي يجب أن نراعيه عند طهي اللحوم!؟

١ - الاقلال ما أمكن من الماء كي لا تذهب

العناصر الغذائية الموجودة في اللحم الى الماء

٢ - في حال وجود مرق يجب استهلاكه

لنحصل على الفيتامينات والأملاح والدهن المملح فيه

٣ - لمنع الفقد لا تضعي الملح قبل نضج الطعام

٤ - غطي القدور لتقليل عملية الأكسدة\*

لكل طريقة من طرق الطبخ شروط خاصة

ماهي شروط الشيء الجيد!؟

اجعلي قطع اللحم رقيقة

لا تملحيها قبل الشيء

الحرارة يجب أن تكون شديدة

لأنها تساعد على فقدان ٢٠٪ من

ماء اللحم وتجعل الطعام اسهل هضماً .

\* الأكسدة : هي عملية كيميائية تم بفعل الحرارة والرطوبة وتؤدي إلى تلف المواد الغذائية .

● يحتاج ١ كغ من لحم البقر بعظمه للشيء بفرن حرارته ٢٣٥° م إلى ٣٠ دقيقة

● يحتاج ١ كغ من لحم البقر بدون عظم بفرن حرارته ٢٤٥° م إلى ٤٠ دقيقة

● يحتاج ١ كغ من لحم ضان بعظمه للشيء بفرن حرارته ٢١٠° إلى ٥٠ دقيقة

● يحتاج ١ كغ من لحم ضان بدون عظم للشيء بفرن حرارته ٢٠٠° إلى ٤٠ دقيقة



## شروط القلي الجيد

- تفضل الزبدة للقلي لأن فيها فيتامين هـ و د
- تسخن المقلاة حتى ترتفع حرارتها
- توضع شرائح اللحم للقلي في كمية قليلة من الزبدة ثم تخفف شدة النار
- نتخلص من الزبدة لأن القلي يجعل فيها مواد سامة
- تفضل الحيوانات المرباه في الحظائر لطراوة لحمها
- اللحوم هي مصدر البروتينات الحيوانية
- لا تمكن الاستعاضة عن البروتينات الحيوانية بالنباتية .
- يجب عدم الاكثار من تناول اللحوم لأنها تضر بالكلى وتتعب الكبد .
- سبق ان ذكرت الدهون في نشره اعرف غذاءك
- الدهون مفيدة وتعطي للطعام نكهة أفضل ولكن!؟
- يجب عدم الاكثار منها
- من عاداتنا تناول الكثير من الدهن الحيواني والنباتي مثل السمن والزبدة والزيت وهذا مضر .

## حفظ اللحوم منزلياً

اللحوم سريعة الفساد لماذا؟!؟

يعتبر اللحم ومرقه من أفضل البيئات نمو الجراثيم وخاصة بوجود الحرارة والرطوبة والهواء

لذلك نلجأ إلى عزل اللحم عن الهواء وحفظه

لكي يكون في متناول ايديهم كانت فلاحتنا تقوم :

١ - بعمل ( القاورما أو الحميس ) أي :

فرم اللحم مع دهنه قطعاً صغيرة

ثم نقوم بصبها في أوعية وهو ساخن .

٢ - أما البسطرمة فهي طريقة الأرمن :

في حفظ اللحم ويستخدم فيها لحم البقر .

أما اليوم؟!؟

٣ - فالتجميد ( بالثلاجة ) : هي الطريقة المنتشرة حالياً

حيث يلف اللحم بورق السلوفان أو أكياس النايلون

ويوضع بالثلاجة .

● اطول فترة يمكن بقاء لحم الضان والبقر فيها بالثلاجة ٦ - ٩ أشهر

● اطول فترة يمكن بقاء لحم العجل فيها بالثلاجة هي ٣ - ٤ أشهر

وذلك بالشروط المثالية ( ثلاجة نظامية ) وبدون انقطاع للتيار .

\* لاينصح بترك اللحوم هذه المدة في الثلاجة .

## حاجة الفرد من اللحوم

تبين توصيات منظمتي الزراعة والاغذية الدولية والصحة العامة جداولاً للرواتب الغذائية لمختلف الاعمار . وسوف نتعرض لحاجة الأفراد من اللحوم وفقاً لنماذج أو جداول وضعتها الهند التي تشابه ظروفها ظروفنا :

ما يحتاجه الطفل	عمر الطفل	اللحوم والأسماك والبيض	الدهون والزيوت
	١ - ٣ سنوات	٣٠ غ يومياً	٢٠ غ يومياً
	٤ - ٦ سنوات	٣٠ غ يومياً	٢٥ غ يومياً
	٧ - ٩ سنوات	٣٠ غ يومياً	٣٠ غ يومياً

ويمكن للطفل أن يبدأ بتناول مرق اللحم أو قليل من مسحوقه منذ الشهر الخامس

المراهقين		
عمر المراهق	لحوم وأسماك	دهون وزيوت
١٣ - ١٥ سنة ذكور	٣٠ غ يومياً	٤٠ غ يومياً
١٦ - ١٨ سنة ذكور	٣٠ غ يومياً	٥٠ غ يومياً
١٣ - ١٨ سنة اناث	٣٠ غ يومياً	٤٠ غ يومياً

ما يحتاجه البالغون من الذكور

نوع العمل	لحوم واسماك	دهون وزيوت
اعمال مكتبية	٣٠ غ يومياً	٤٠ غ يومياً
اعمال معتدلة	٣٠ غ يومياً	٤٠ غ يومياً
اعمال مجهددة	٣٠ غ يومياً	٨٠ غ يومياً

ما تحتاجه البالغات من الاناث

نوع العمل أو الحالة	لحوم واسماك	دهون وزيوت
اعمال مكتبية	٣٠ غ يومياً	٣٠ غ يومياً
اعمال معتدلة	٣٠ غ يومياً	٤٠ غ يومياً
اعمال مجهدة	٤٠ غ يومياً	٧٠ غ يومياً
• حامل	١٢٥ غ يومياً	١٢٥ غ يومياً
• مرضع	١٢٥ غ يومياً	١٥ غ يومياً

• ان اللحوم خالية من فيتامين «C»

لذلك ينصح بتناول الخضار والفواكة الغنية بهذا الفيتامين

لمنع نقصه وللمساعدة في امتصاص الحديد

حيث أن توفر فيتامين C يساعد في الاستفادة من الحديد .

x كما أن نقص فيتامين ج (C) يؤدي إلى

مرض الحفر المعروف ( بالاسقربوط )

## لحم الطيور



هل دخلت بيتاً من بيوت قرانا  
ولم تسمع صياح ديك؟  
أو رحلت دون أن تقدم لك  
صاحبة الدار صحناً من البيض الشهى البلدي؟!  
لا أظن

« الدجاج من أقدم ما استأنس الانسان  
وكذلك الديك الرومي والبط والاوز الخ...  
إن الطيور بشكل عام تخزن الدهون  
ويعتبر الدجاج والبط اقلها شحماً  
بينما الديك الرومي يزيد مرتين عن الدجاج دهناً  
والاوز يزيد الدجاج بست مرات من حيث كمية الدهون  
\* الدجاجة الجيدة يجب ان لا تحوي أكثر من ٥ - ٦ ٪ دهناً  
لأن ذلك يجعل لحمها عسر الهضم .  
وان يكون عمرها بين ٨ - ١٠ أشهر  
هذا اذا كانت تربي بالطريقة الشعبية .  
ما الذي يحويه ١٠٠ غ من لحم الدجاج؟!  
يحتوي على :

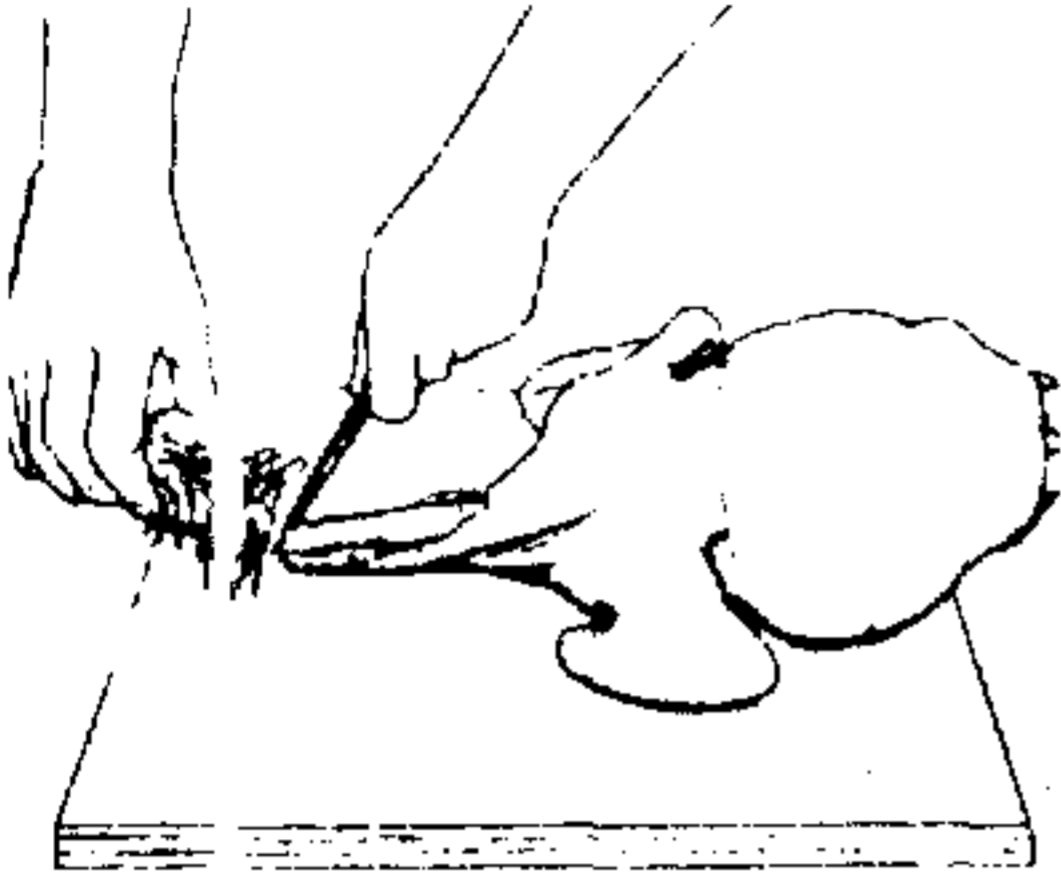
١٩ غ	بروتين
٧ غ	دسم
١٣٩ سعرة	حرارة ( طاقة )
١٥ ملغ	كالسيوم
١٥ ملغ	حديد
١٠٠ ملغ	ثيامين
١٥٠ ملغ	ريبوفلافين
٩ ملغ	نياسين



- \* يفتقر لحم الدجاج إلى فيتامين ج (C)
- ينصح بتناول الاغذية الغنية بهذا الفيتامين عند تناول الدجاج .
- \* الدجاج أقل احتواءً على البروتين
- \* لكن لحمه طري وهضمه سهل
- \* مما يجعل مردوده الغذائي عالي
- يعتبر الدجاج المشوي الأسهل هضماً
- لأن دهنه ذائب وقد نقصت
- كمية الماء المخزون فيه .

## تضير الدجاج للطهي

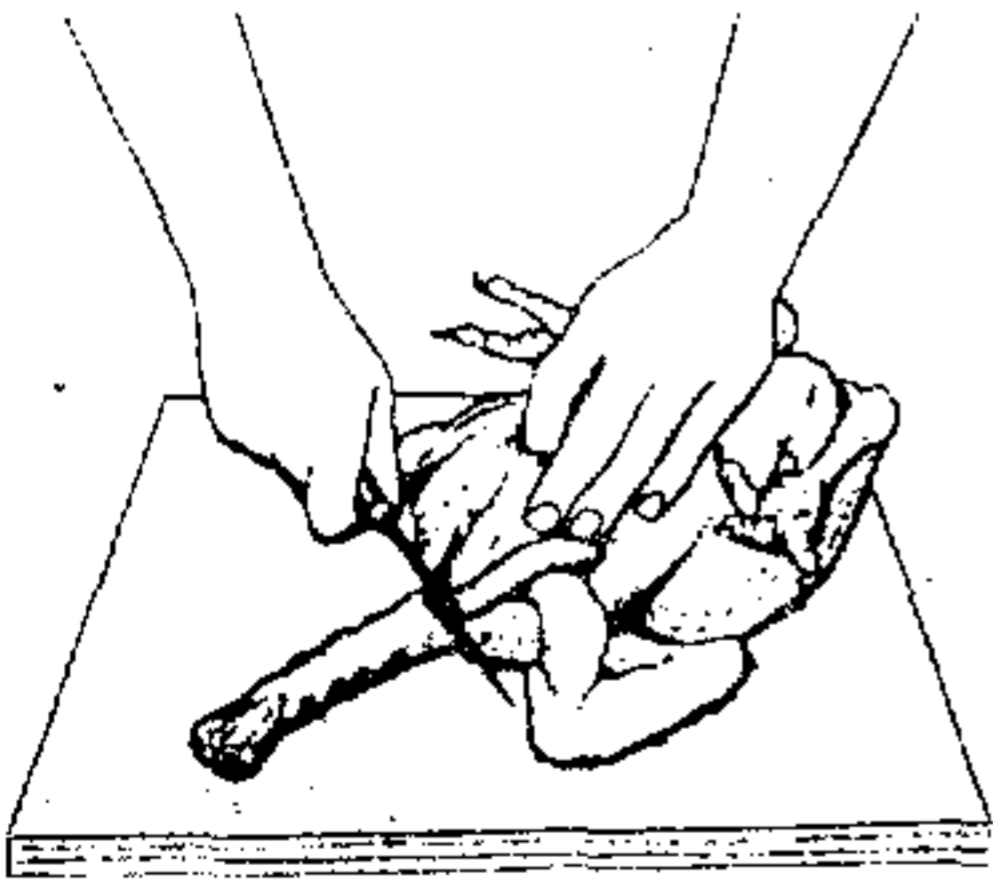
بعد ذبح الطير نقوم بتف ريشه وتنظيفه



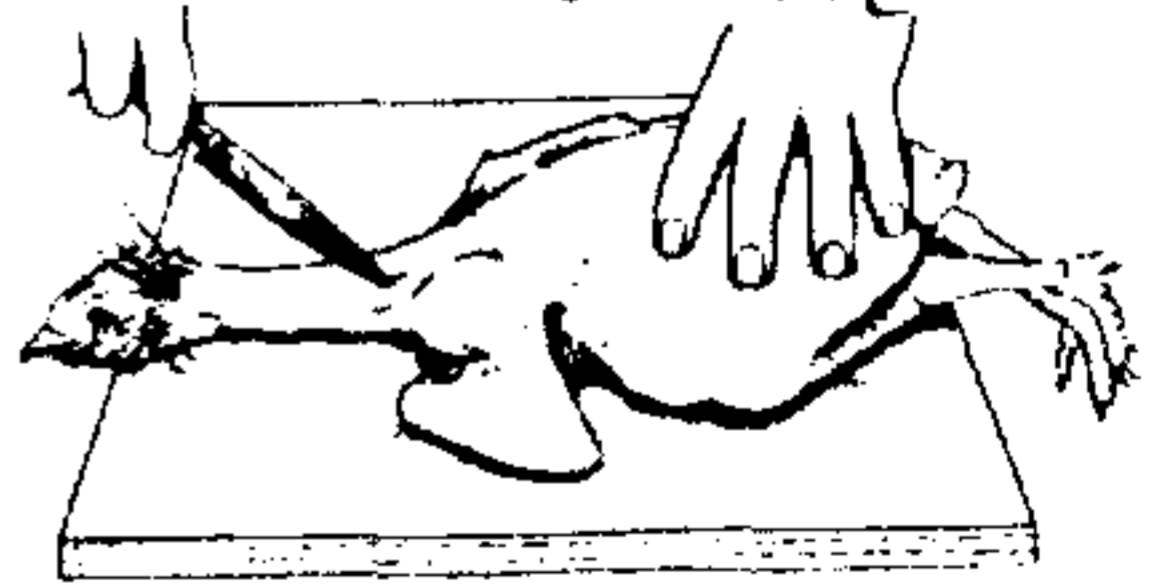
٣ - يشد رأس الطير قليلاً بسكين حادة في أعلى الرقبة



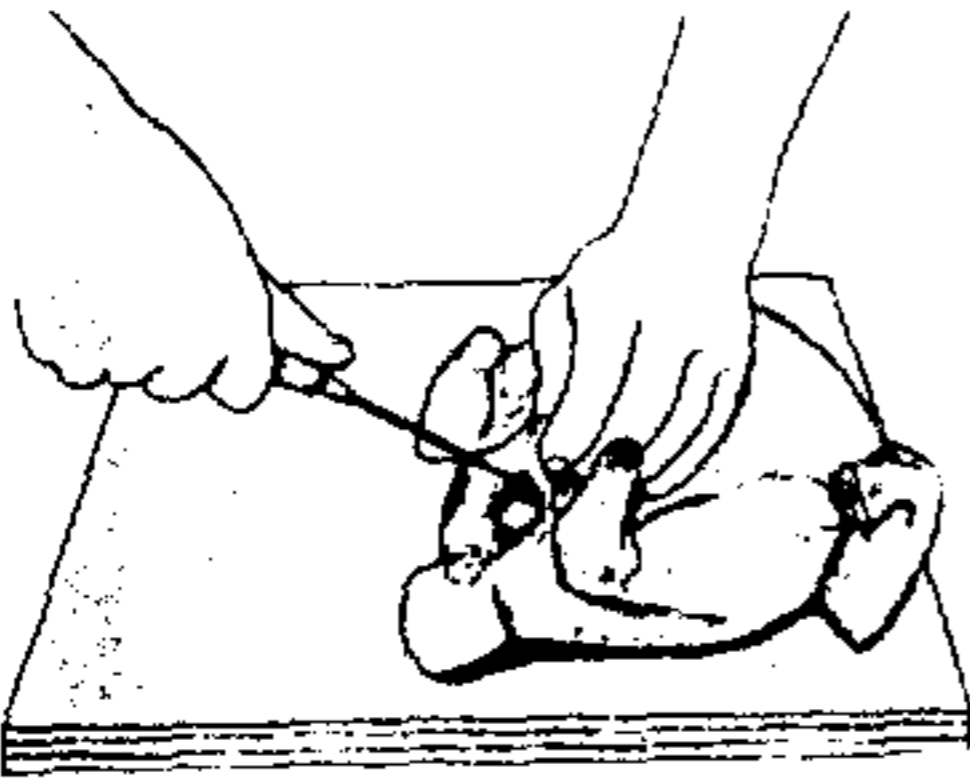
١ - يتف ريش الطيور والدواجن بطريقة واحدة إذ يوضع الطير على طاولة أو رف بحيث تكون قدماه باتجاهك ، تمسك القدمان ويبدأ بتف الريش الموجود تحت الجناح باتجاه الصدر



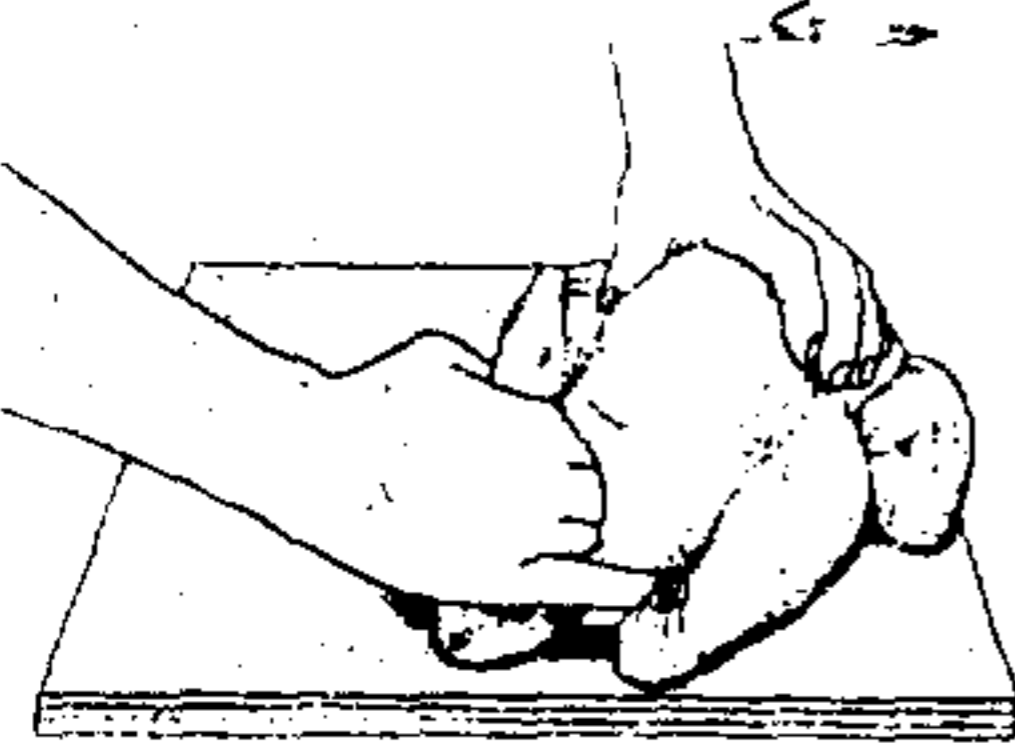
٤ - يجذب جلد الرقبة إلى الوراء ويكشط الدهن عنها ثم تسحب الرقبة وتقطع من قاعدتها



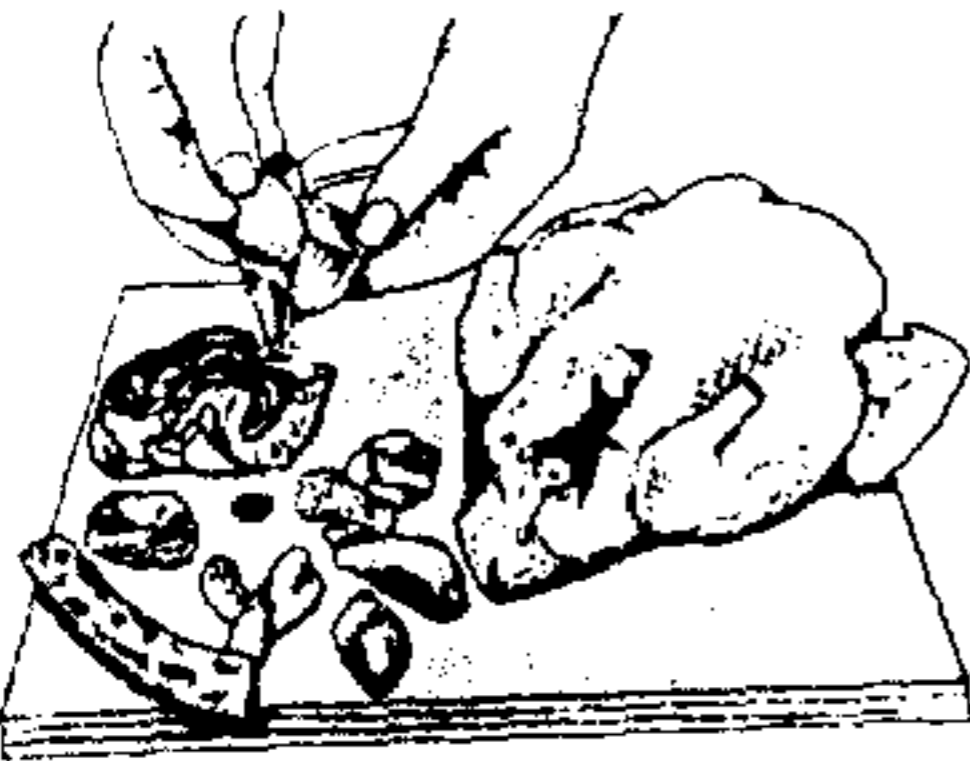
٢ - يعمل شق في أسفل الرقبة إلى أعلاها بواسطة سكين صغيرة حادة ويفتح الشق



٧ - يُعمل شق صغير في الفتحة

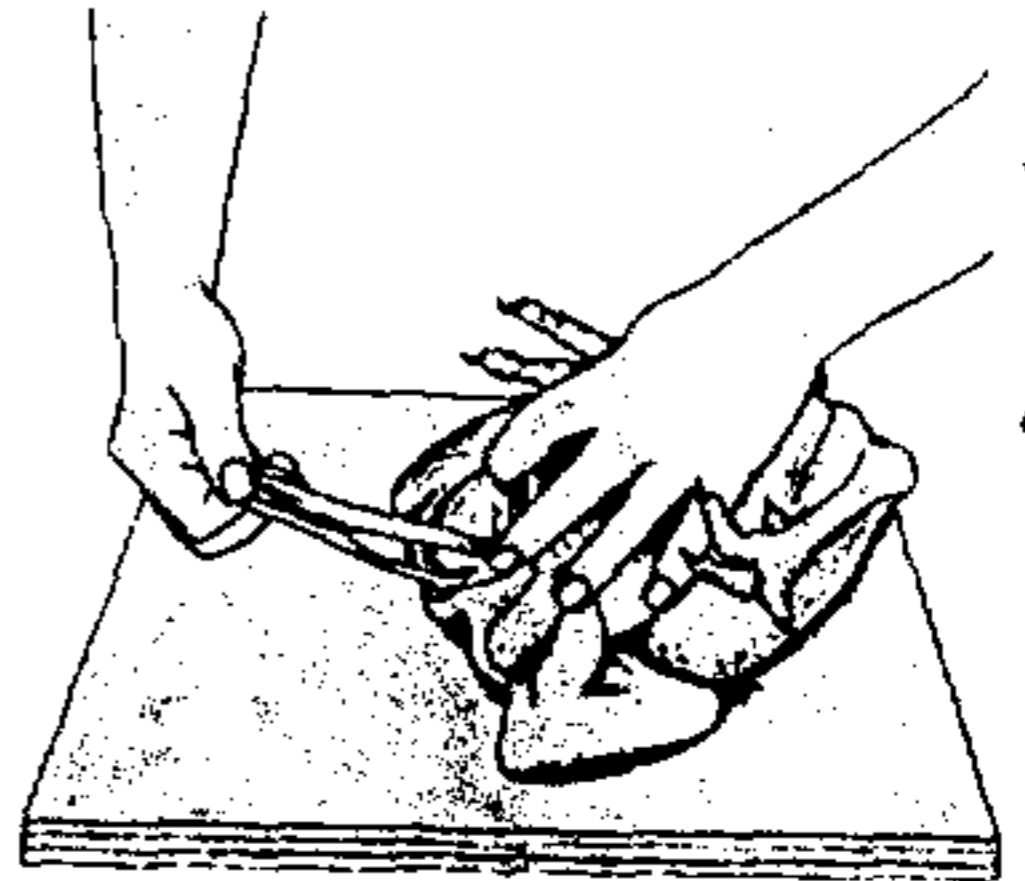


٨ - تُدخل الأصابع داخل الفتحة  
باتجاه عظم الصدر وتزحزح  
الأحشاء مع الانتباه الشديد  
لكي لا تتمزق المرارة .

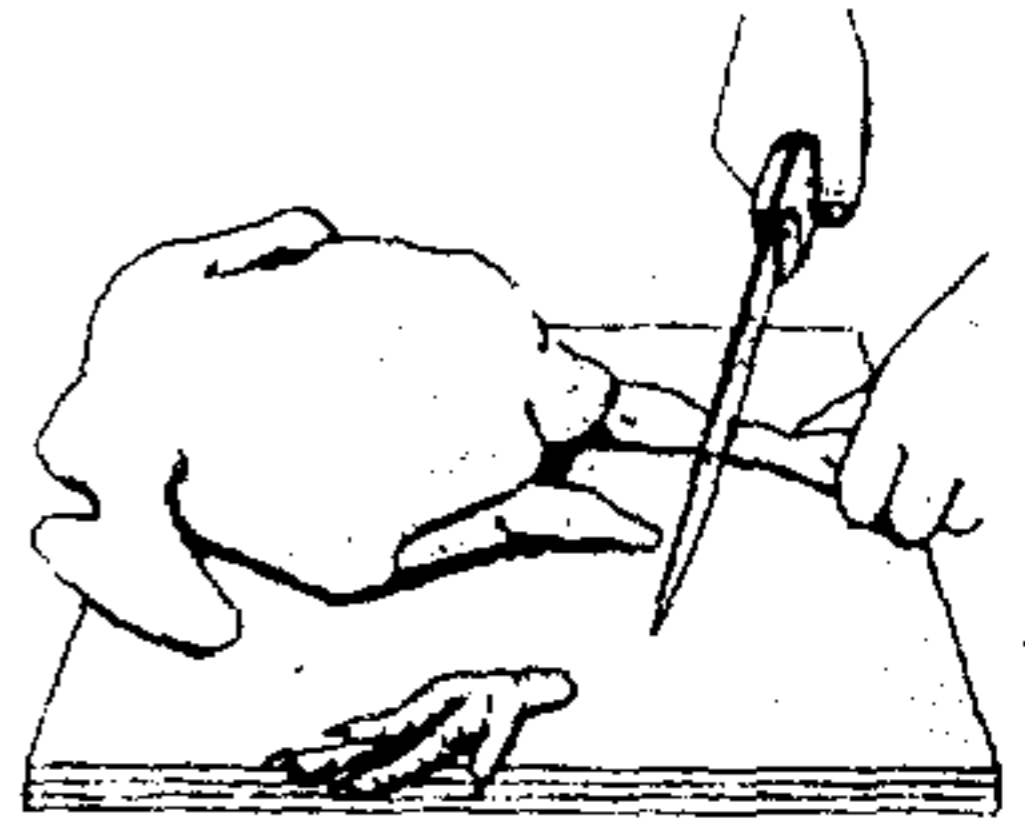


٩ - تُنزع الأحشاء بانتباه :

المعدة ،  
القلب ، المصارين ، والكبد ،  
وتُقطع المرارة بعيداً عن الكبد  
وتُلقى في النفايات .



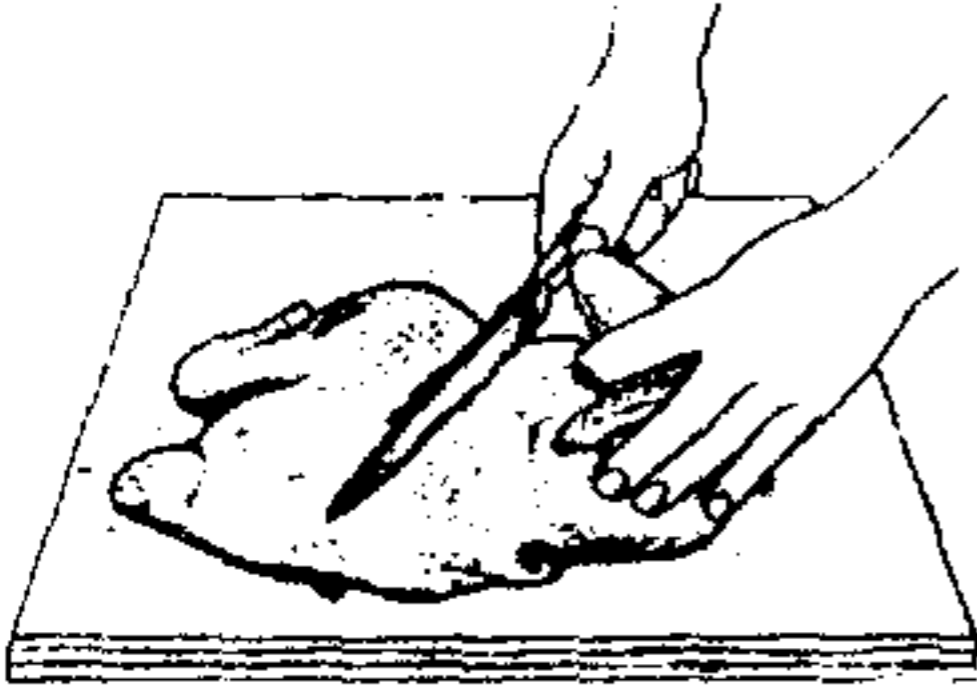
٥ - يمسك الطير جيداً وتنزع  
القصبه الهوائية وأي دهن  
متبق في جوف الرقبة



٦ - يقلب الطير ويقطع الجلد  
الموجود تحت ركبته ثم يلوى  
التسم السفلي من الرجل وينزع .



## تقطيع الطير



٣ - بواسطة سكين حادة ، يقطع  
الفخذ بعيداً عن الأجنحة  
والصدر .  
والصدر .

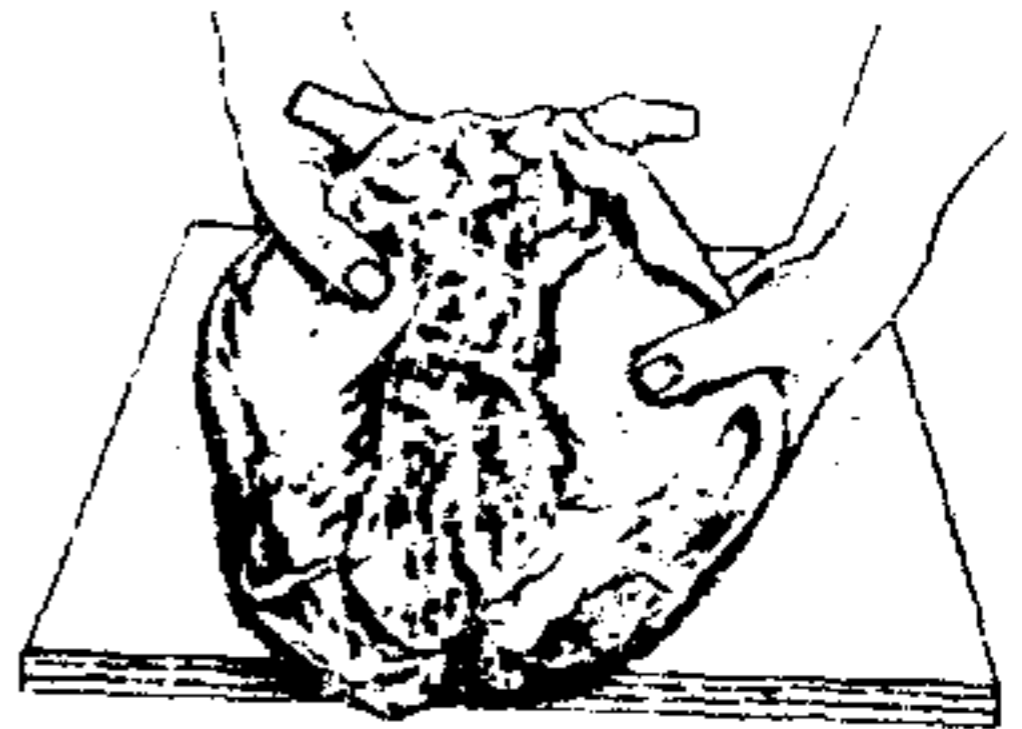


١ - يُقسم الطير إلى

قسمين وذلك  
بإدخال سكين حادة خلال  
عظم الصدر إلى وسط  
الدجاجه .



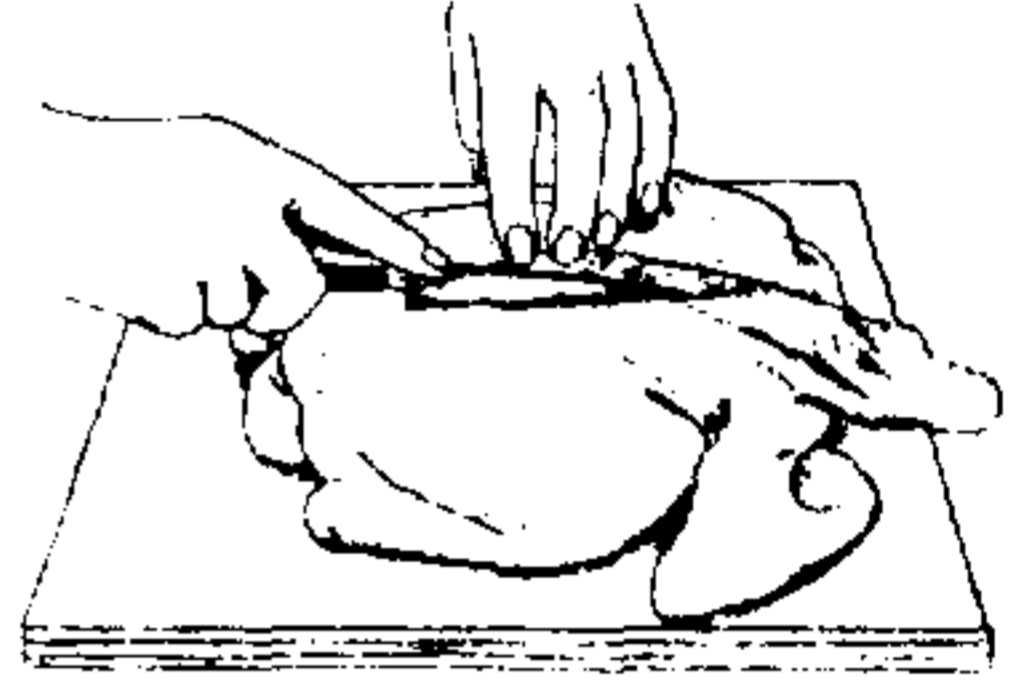
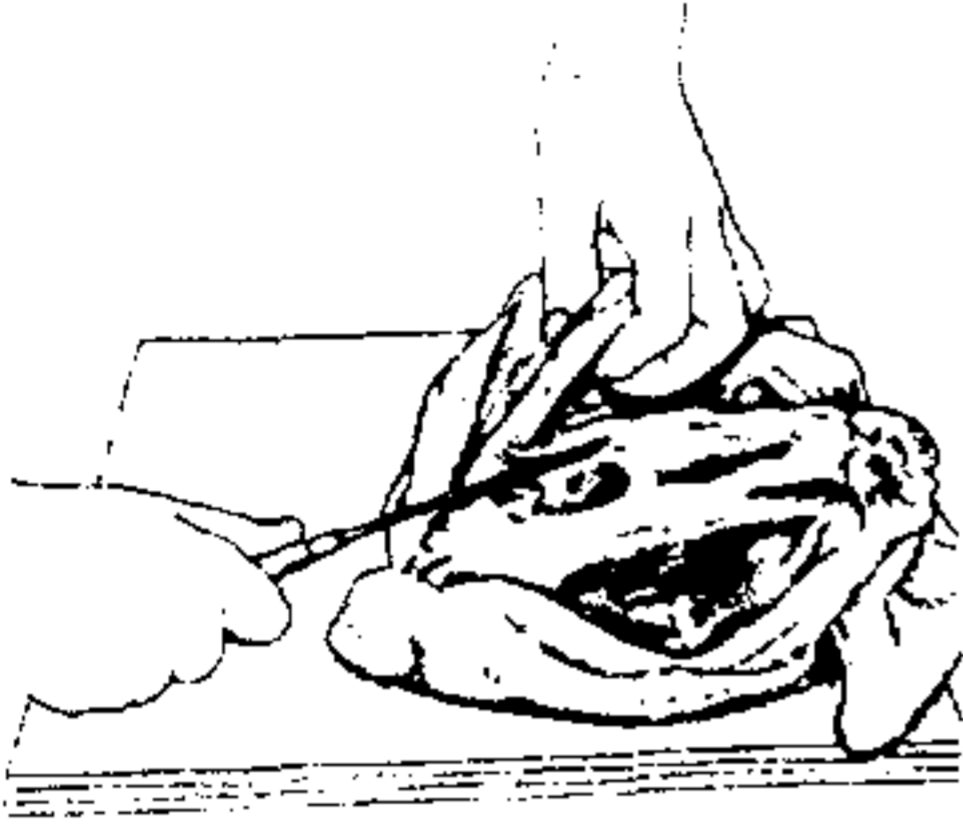
٤ - يستعمل مقص المطبخ لقطع  
الأجنحة وما تبقى من الطير  
إلى قطع صغيرة .



٢ - يفتح القسمان بحيث يلامس  
جلد الطير سطح الطاولة  
ويقطع القسمان في الوسط  
بالسكين .

- \* بعد أن يقطع الفروج ويغسل جيداً يوضع على مصفاة
- \* أو يوضع في أكياس نايلون ويحفظ في الثلاجة
- \* وإذا رغبتِ اختي المزارعة بتحضير طبق
- من الدجاج المحشي فإليك طريقة سحب العظام

## سحب عظام الفروج

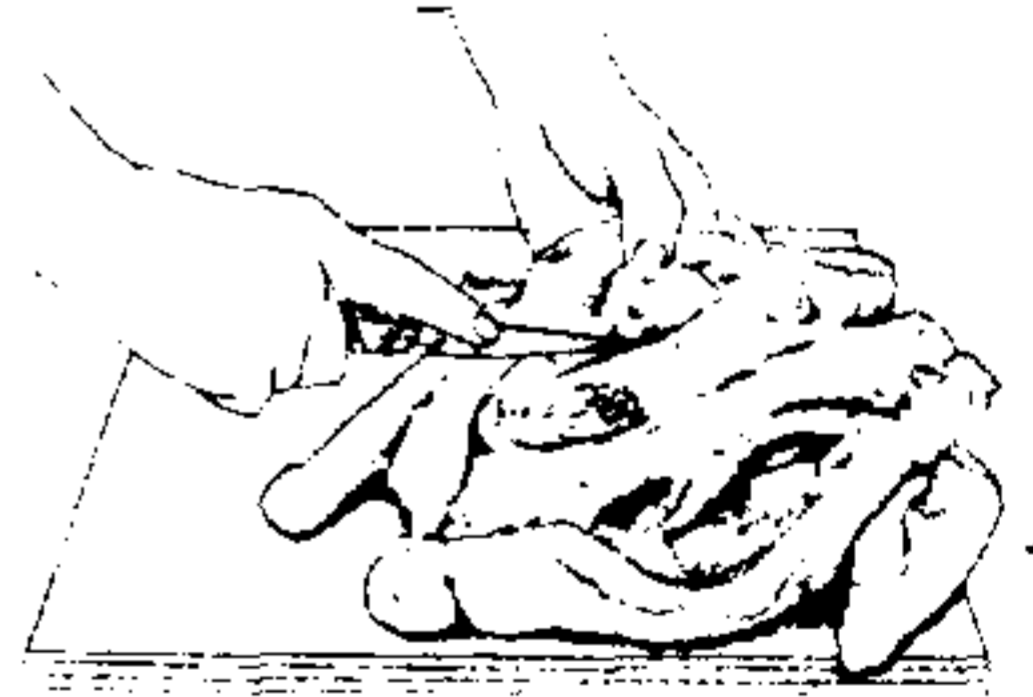
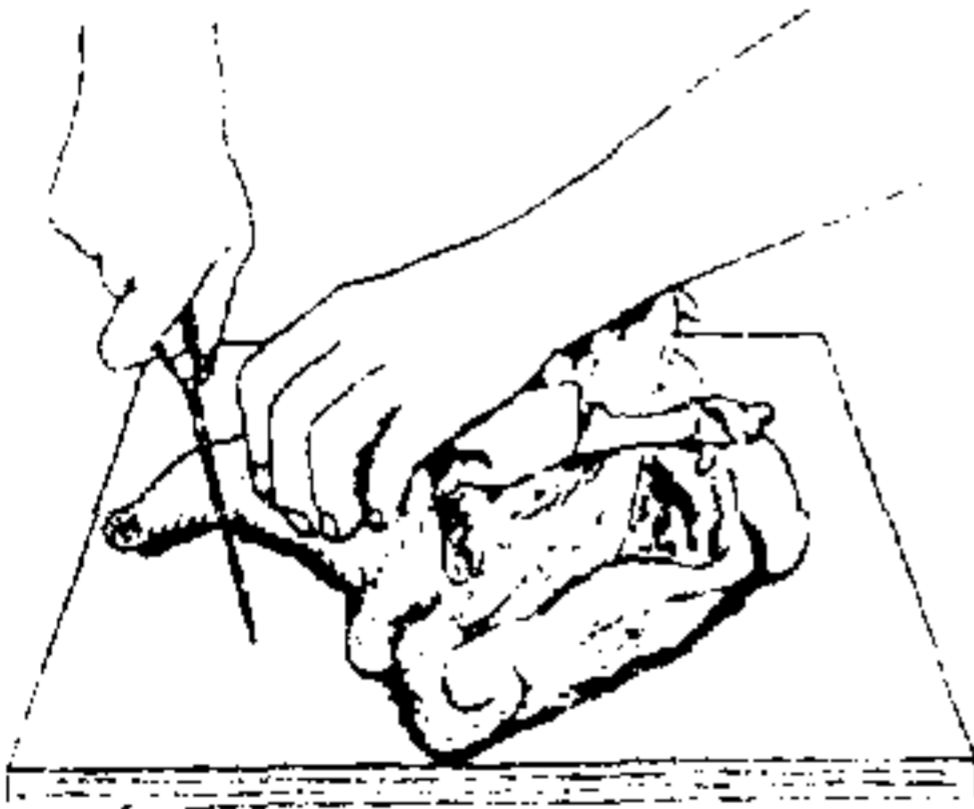


١ - توضع الدجاجة على لوح

خشبي

بحيث يكون الصدر ملاصقاً  
للوح ، بسكين رأسها حاد يُتق  
الجلد طوئياً من الرقبة إلى  
أسفل ، فوق العمود الفقري

٣ - يُسحب عظم الفخذ من  
اللحم  
دون تمزيق لحم الفخذ .



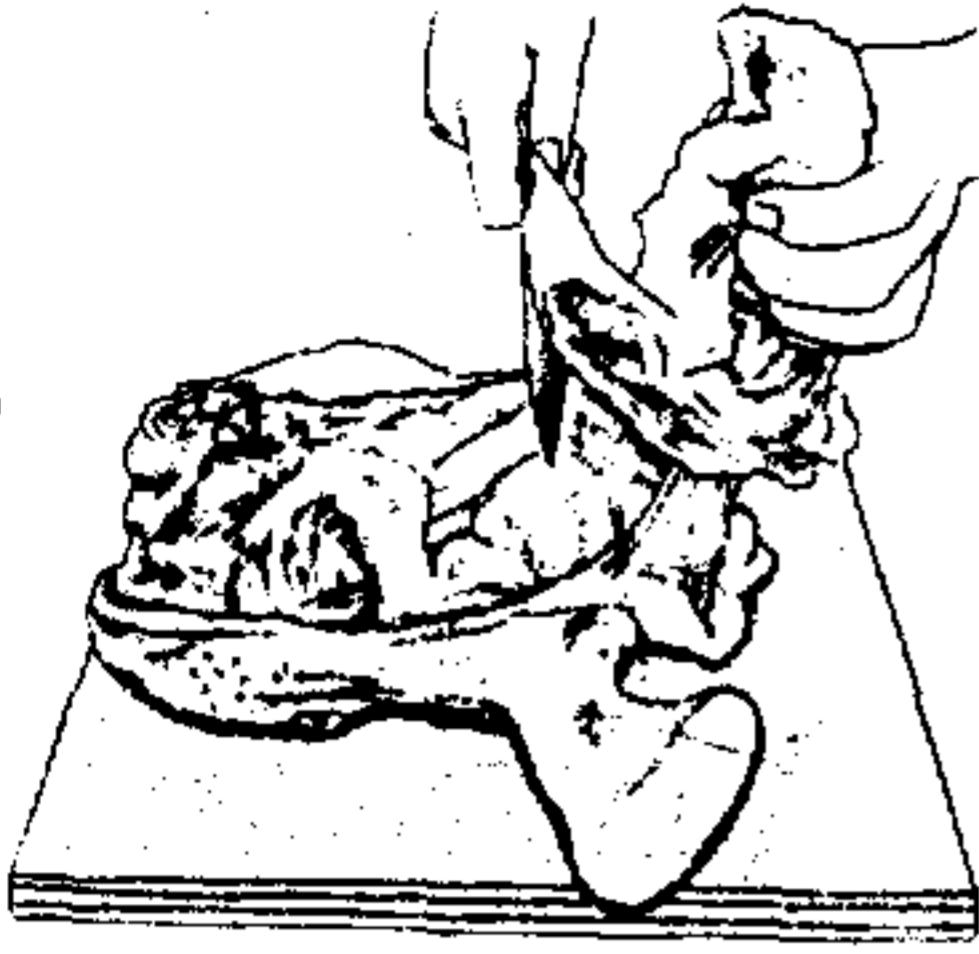
٢ - توضع السكين على عظم

الظهر

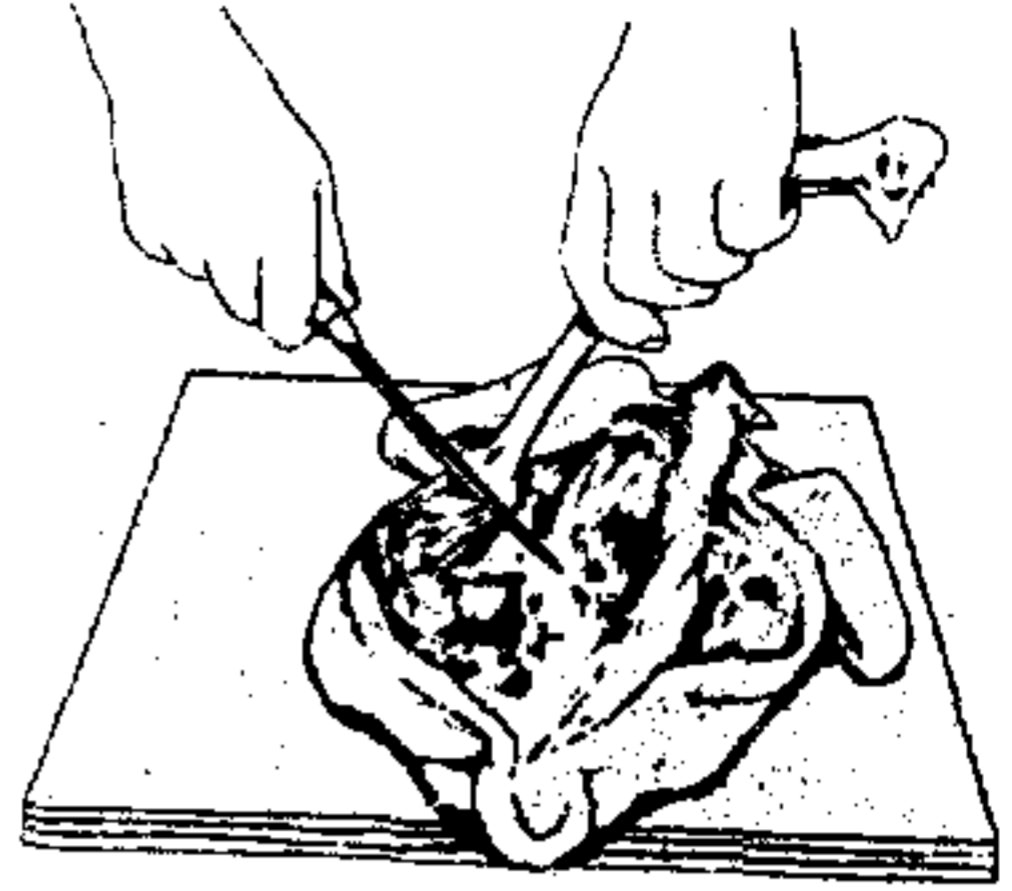
ويكشط اللحم عن العظام من

الجهتين .

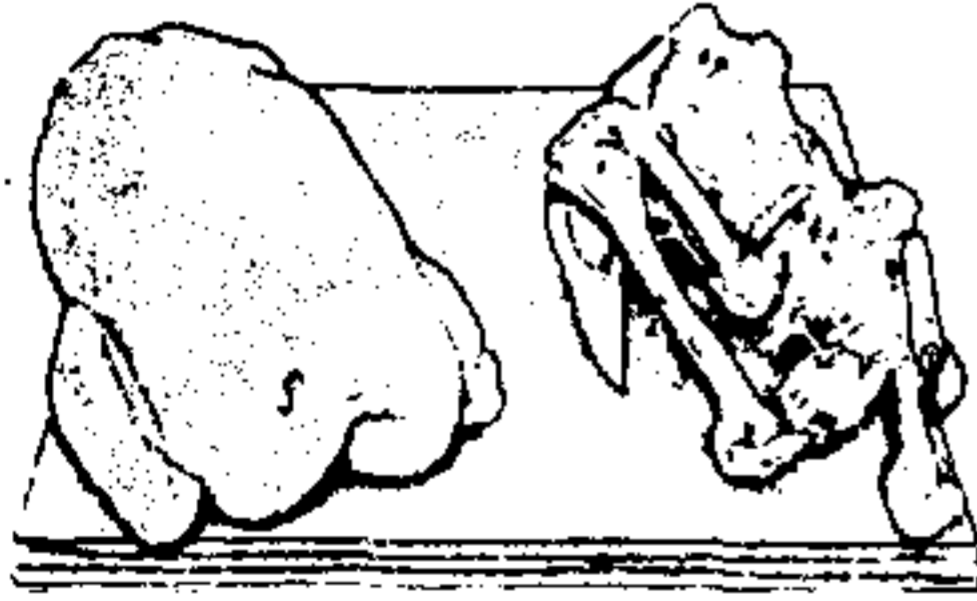
٤ - عند ثنية الفخذ تُقطع رجلاً  
الدجاجة ليتخلص اللحم من  
العظم .



٧ - ترفع العظام ويحضر الطير  
للحشو .

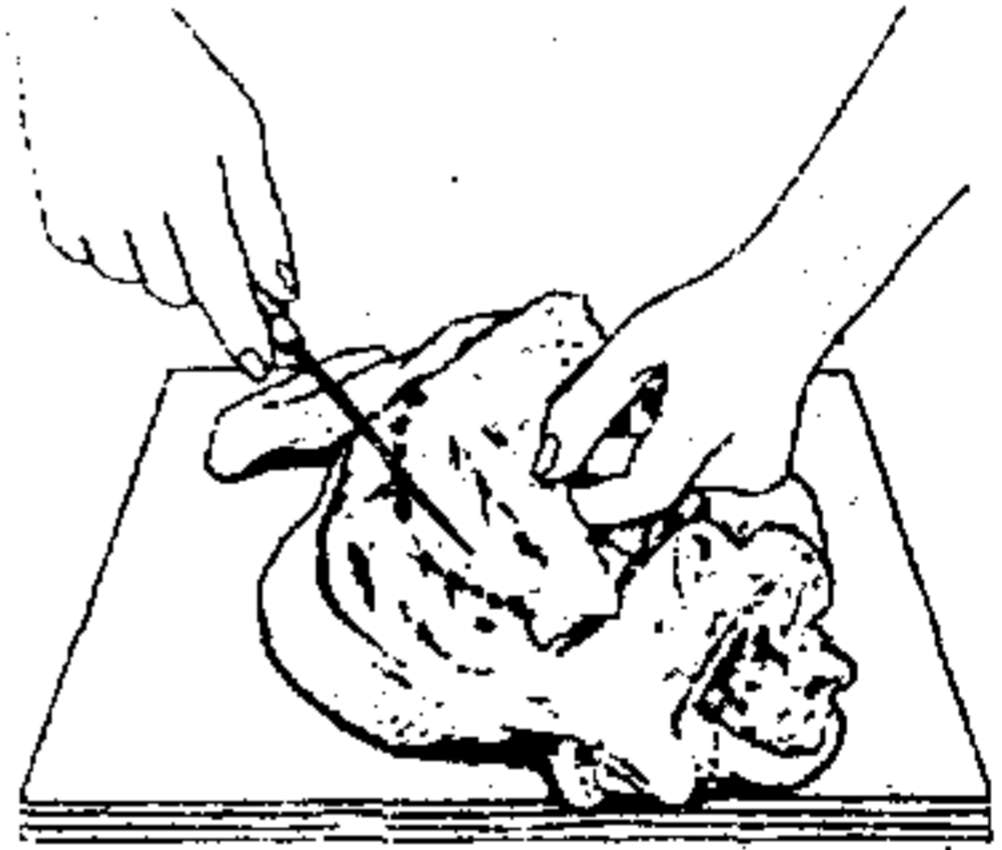


٥ - بطرف سكين حادة يكشط  
اللحم عن عظم الفخذ .



٨ - بعد حشو الطير يُرتب بحيث

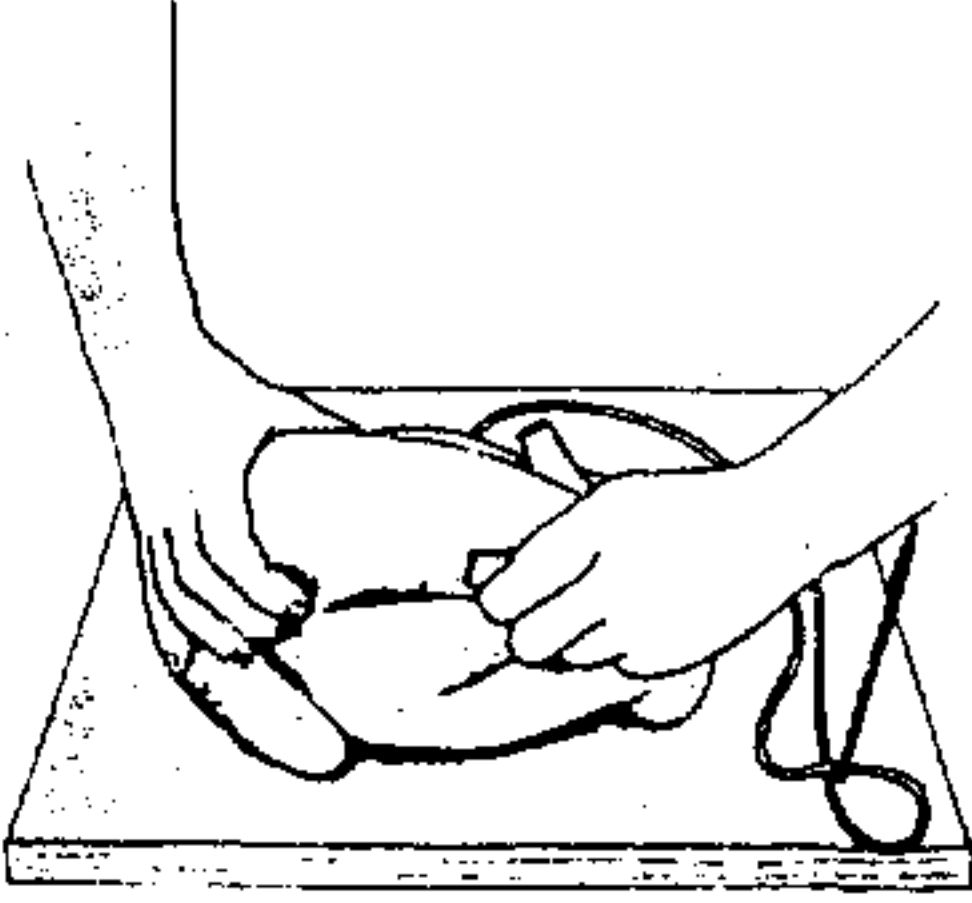
لا يتغير عن شكله الطبيعي .



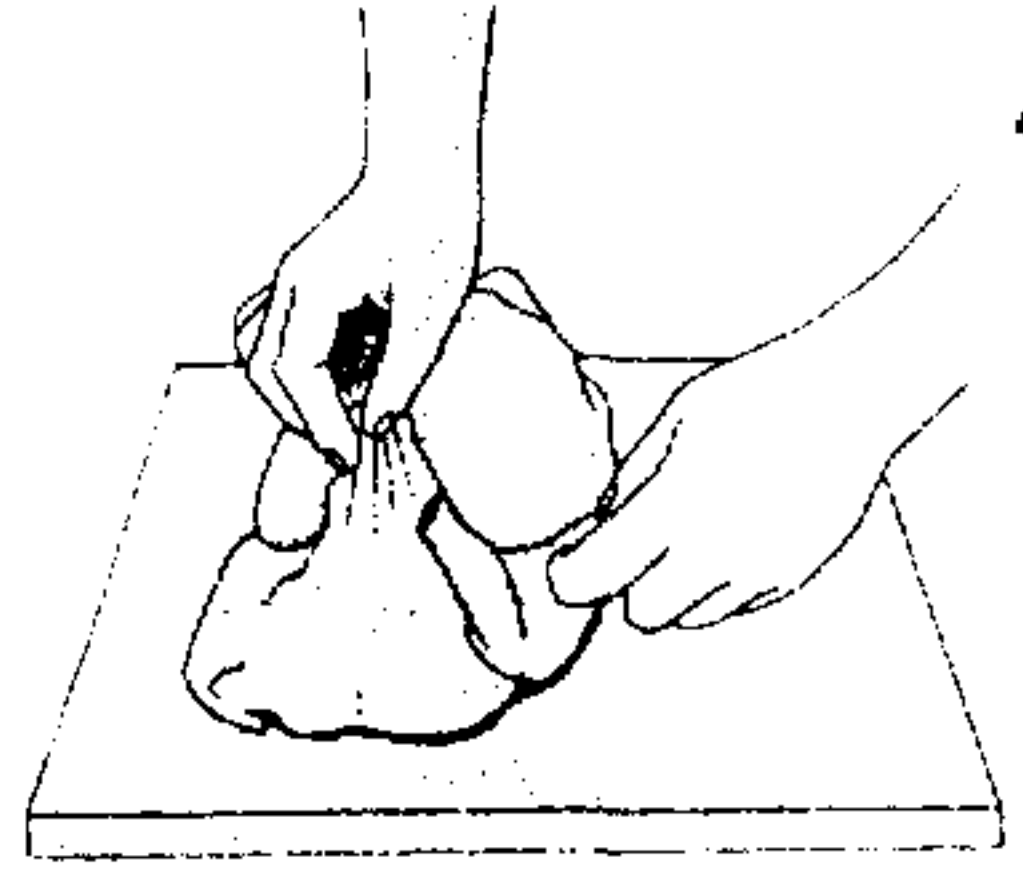
٦ - تستخرج العظام بانتباه .

ثم نلجأ إلى تكتيف الدجاجة على الشكل التالي

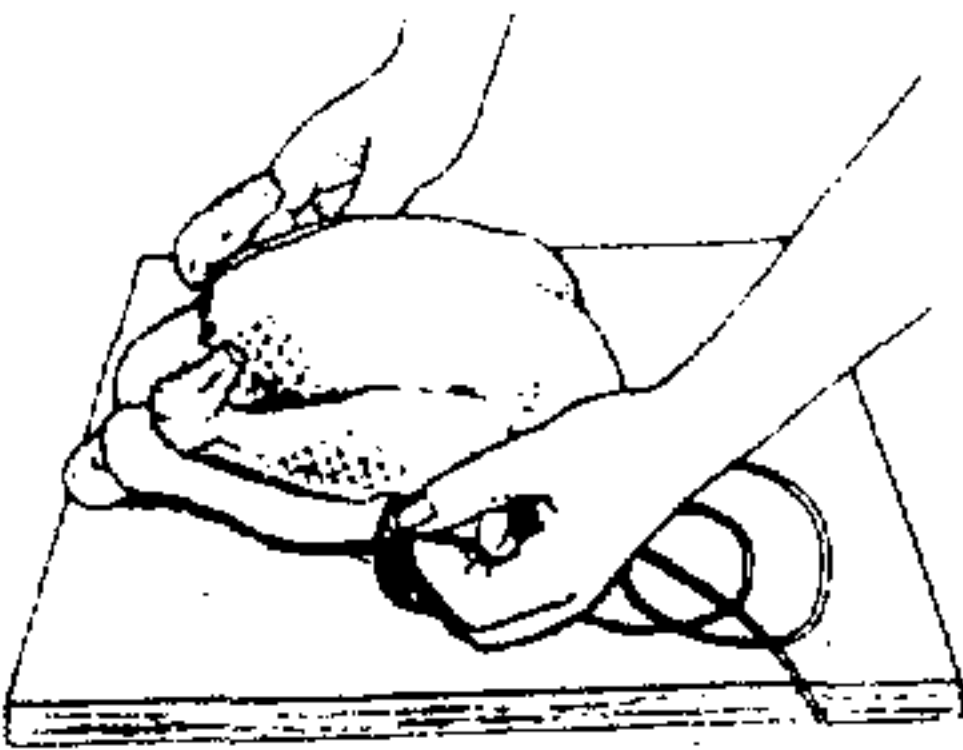
## تصنيف الطيور



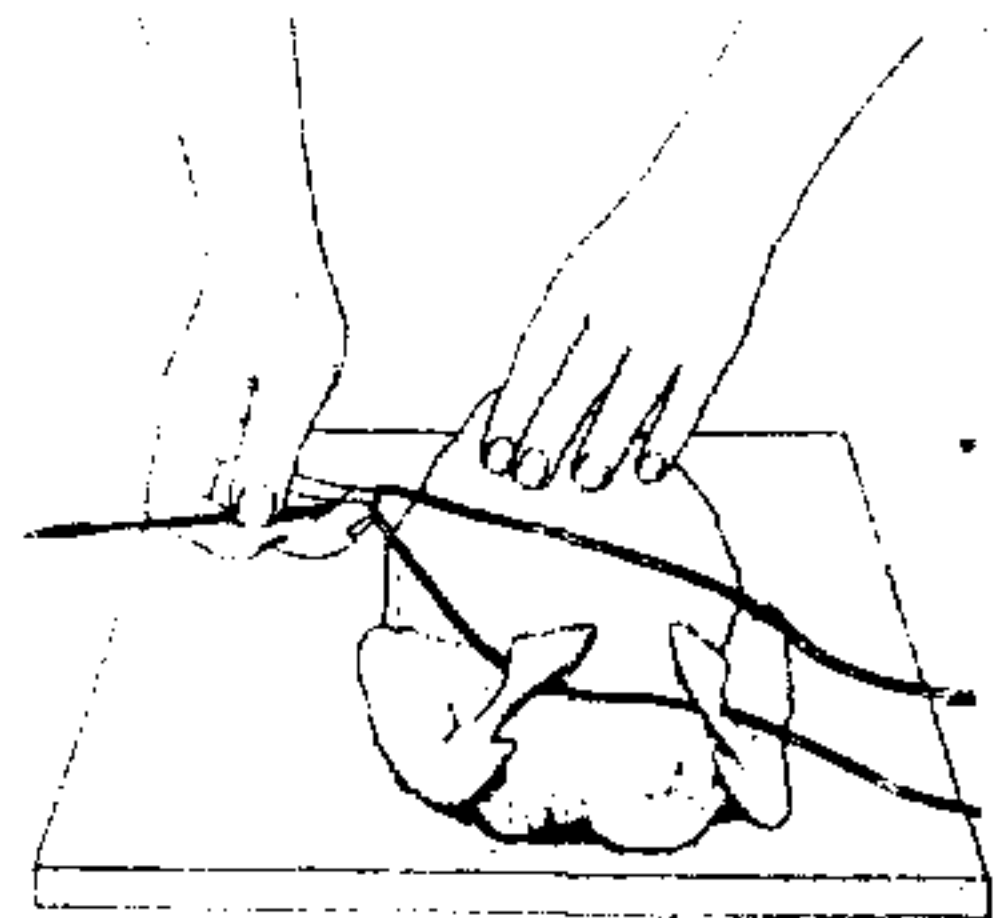
٣ - تُقلب الدجاجة بحيث يكون  
الظهر مُلاصقاً للوح الخشبي  
ويُجذب الفخذان إلى الصدر .



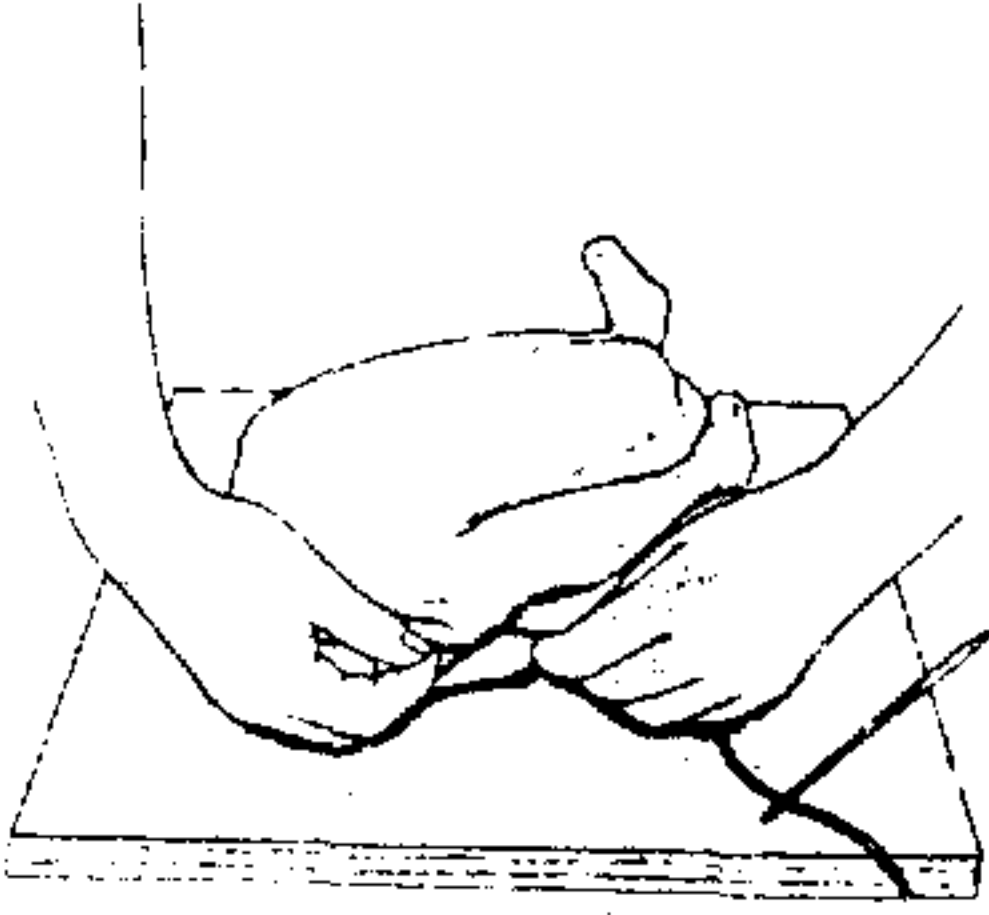
١ - توضع الدجاجة على لوح من  
الخشب بحيث يكون الصدر  
ملاصقاً للوح . تُثنى الرقبة إلى ناحية الظهر



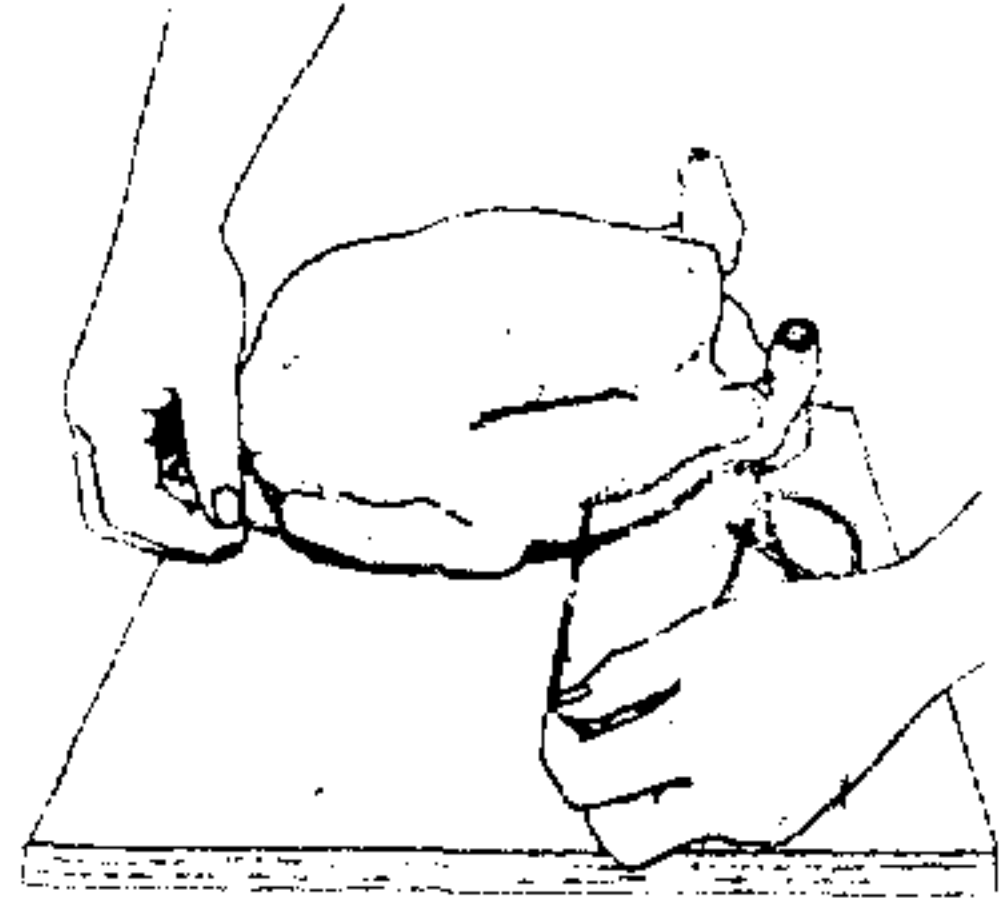
٤ - يربط الفخذان مع صدر  
الدجاجة بواسطة الإبرة  
والخيوط .



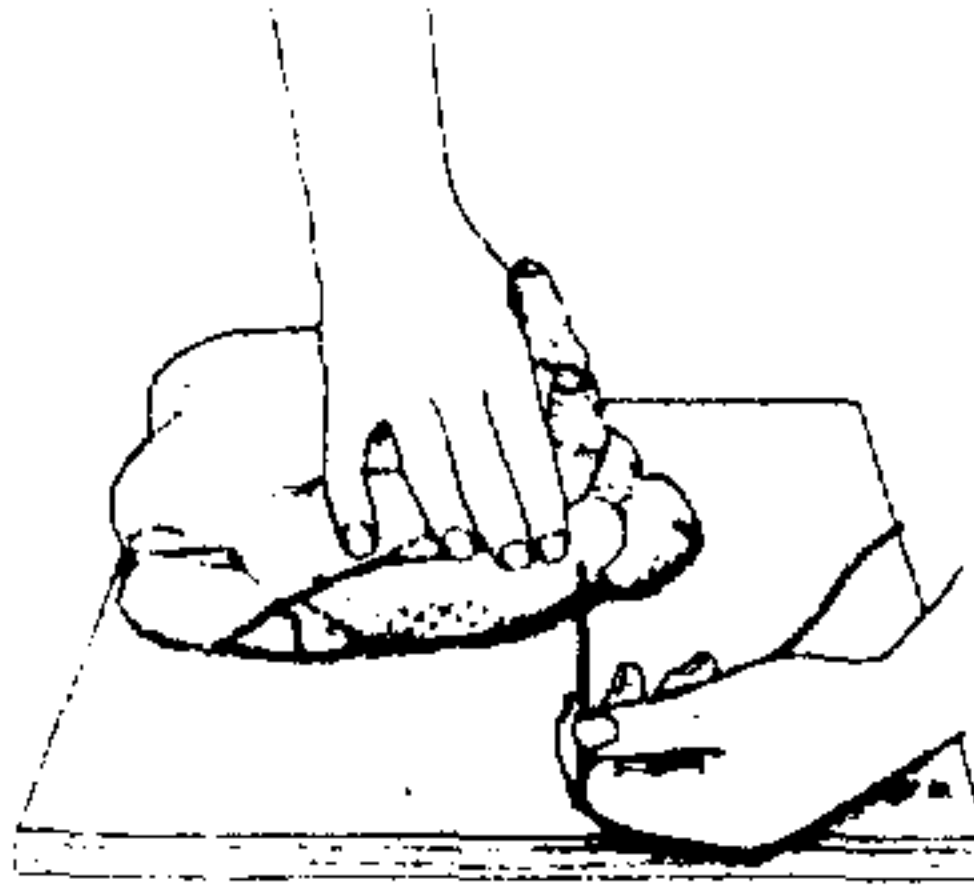
٢ - يُجذب الجناحان إلى الظهر  
ويُربطان بالخيوط الخاص



٦ - يُربط طرف الخيط من ناحية الظهر .



٥ - يُسحب طرف الخيط من الناحية الثانية للفخذ .



٧ - ثم يُدخل الخيط في أسفل الظهر .



## البيض

من الفيتامينات والأملاح المعدنية  
\* ويعتبر بروتين البيض من أجود  
البروتينات قيمةً واسهلها  
هضمًا

\* تتكون البيضة من قشرة كلسية رقيقة  
\* ومن قسم زلالي يدعى ( الآح )  
وهو قسم هلامي شفاف  
واخيراً من قسم ملون يدعى ( المح )  
كما تحوي البيضة على حجرة هوائية

البيض من أكثر الاغذية تداولاً  
وهو بما يحويه من قيمة غذائية  
يعتبر من الاغذية الرخيصة نسبياً  
فهو يعتبر مصدراً جيداً لكافة  
العناصر الغذائية فيما عدا فيتامين ج (C)  
اذ يحوي ١٢٪ من وزنه بروتين  
و ١٠٪ من وزنه مواد دسمة  
تمدنا بالحرارة اللازمة  
\* وكذلك يحوي على عدد كبير

يبين الجدول التالي محتوى البيض من المادة الغذائية في ١٠٠ غ

منه

المادة الغذائية	بيض الدجاج الطازج	بيض الدجاج الجاف
كربوهيدرات سكريات		
بروتين	١١ر٨ غ	٤٥ر٥ غ
دسم	٩ر٦ غ	٤٣ر٥
طاقة ( حرارة )	١٤٠ سعرة	٥٧٥ سعرة
كالسيوم	٤٥ ملغ	١٨٧ ملغ
حديد	٢ر٦ ملغ	٨ر٧ ملغ
ثيامين فيتامين ب ١	١٢ر٠ ملغ	٣٣ر٠ ملغ
ريبوفلافين فيتامين ب ٢	٣٥ر٠ ملغ	٢٠ر١ ملغ
نياسين من فيتامينات ب	٣ر٠ ملغ	٢ر٠ ملغ

**كيف**

**يمكن**

**تمييز**

**البيض**

**الطازج**

يمكن معرفة البيض الطازج من حجم الغرفة الهوائية الواقعة في الجزء الكبير منها فكلما كبر حجم الغرفة كان البيض اقدم ويمكن معرفة ذلك بدقه :  
نقوم بحل ملعقة صغيرة من الملح في كأس ماء كبير ونضع فيه البيضة  
\* اذا رست إلى القاع تكون طازجة  
\* عمرها أقل من اسبوع  
\* واذا سبحت فيه فعمرها أقل من عشرين يوماً  
\* اما اذا طفت على السطح

فيكون عمرها قد تجاوز  
ثلاثة أسابيع .

ان قشرة البيض تمنع فساده  
رغم احتوائها على مسامات كثيرة لماذا ؟  
هذه القشرة الكلسية الرقيقة  
مغطاة بطبقة هيوولية تمنع  
دخول الهواء والجراثيم إلى داخل البيضة  
\* ان كثرة لمس البيض ونقله  
أو غسله بالماء ومسحه يسبب  
زوال الطبقة الهيوولية وفساد البيض  
اضافة إلى ما ذكرنا في الجدول  
السابق يحوي البيض كمية  
من فيتامين د (D)

لذلك ينصح بتناوله في  
جميع مراحل العمر  
يبدأ الطفل بتناول البيض  
منذ الشهر الرابع

حيث نبدأ باعطائه صفار البيض  
غير الجامد ( البرشت ) تدريجياً  
حتى يعتاد جهازه الهضمي عليه  
ويصبح قادراً على هضم البياض  
\* في الشهر التاسع يكون

جسم الطفل قادراً على هضم البيضة كاملة  
١ - يجب عدم الاكثار من اكل البيض  
لانه يتعب الكبد وقد يسبب  
الحساسية .

٢ - من الاخطاء الشائعة في استهلاك البيض  
آ - تناوله نيئاً ولكن حذار

لأن بياض ( آح ) البيض النيء يحتوي  
على بروتين يسمى الافيدين (AVIDIN)  
هذا البروتين يمنع الجسم من الاستفادة من  
احد فيتامينات المجموعة ب وهو البيوتين  
انما سلق البيض أو قليه يقضي على الافيدين  
كما ان البيض النيء قد يكون ملوثاً  
بنوع من البكتريا او مسببات الامراض  
التي قد تدخل إلى البيضة عبر مسام القشرة  
ب - من الاخطاء الشائعة أيضاً  
سحق قشر البيض وتناوله (مسفوفاً) ...  
للاستفادة من كلس القشرة  
وهذا خطأ : لأن هذا الكلس  
غير قابل للهضم ولا يستفيد  
منه الجسم .

هل هناك نقاط اخرى  
يجب ان نعرفها عن البيض ؟

— أجل

\* ان ما يحتاجه الجسم من طاقة ( حرارة )  
لهضم البيض يزيد وسطياً

عن ما يعطيه البيض

من حرارة ب ١٥ سعرة

هذا بالنسبة للبيض المسلوق

مما يجعله مناسباً للراغبين باجراء

حمية لانقاص اوزانهم

\* اذا كان البيض طازجاً وأردت

تقشيريه بسهولة اختي المزارعة

بامكانك اضافة قليل من الملح

إلى ماء السلق فيسهل تقشيريه .



# السّمك

## أهمية السمك وفوائده

— كما يحتوي دهن السمك على كمية من اليود التي تسهل مهمة عصارة البنكرياس في امتصاص الدهن ، ويفيد اليود المصابين بتضخم الغدة الدرقية .  
\* والسمك مصدر غني بالفوسفور الذي يقوم بدور أساسي في بناء الأقسام الصلبة في جسم الانسان كالعظام والاسنان ، ويقوم بدور معدل لحموضة الدم ومقوي للذاكرة  
\* وهو يمدنا بالسعرات الحرارية اللازمة لنشاط أجسامنا وبالكالسيوم وعدد من الفيتامينات مثل فيتامين أ — A

يعتبر السمك احد الأغذية التي تشكل الطعام الرئيسي لعدد كبير من البشر في جميع أنحاء العالم .  
السمك غني بالبروتين وتمتاز بروتينات السمك باحتوائها على عدد كبير من الأحماض الأمينية الأساسية\* (ESSENTIAL AMINO ACID) فهو يتفوق في هذه الناحية على البروتينات الحيوانية الأخرى كما يمتاز بروتين السمك بسهولة هضمه لذلك فإن شعورنا بالتخمة يكون أقل بعد تناوله وكذلك الحال بالنسبة للدهن اذ يعتبر دهن السمك اسهل هضمًا

\* الأحماض الأمينية الاساسية : هي الاحماض الأمينية التي لا يستطيع اجسامنا تركيبها ويجب ان تتوفر في الطعام ولا توجد إلا بالبروتينات الحيوانية .

من الحساسية وقد يصابون بتضاد البروتينات الذي يؤدي أحياناً إلى توقف القلب ثم الموت .  
 أجل .  
 فالسمك مفيد جداً حتى للرضع بعد الشهر الخامس حيث ينصح باعطائهم ( ١٥ - ٢٠ غ ) ثلاث مرات في الاسبوع \* إلا في حال كونهم من المصابين بالتحسس .

وفيتامين د - D  
 \* انما يؤخذ على السمك  
 عدم احتوائه على فيتامين ب لذلك ينصح بتناول الاغذية الحاوية على فيتامين ب على ان تكون غير بروتينية ( كالحليب أو اللحم أو البيض ... )  
 لماذا لا ينصح بتناول اغذية بروتينية أخرى مع السمك !?  
 لأن بعض الناس مصابون بنوع

وفيما يلي نقدم لك أختي المزارعة جداول تبين المواد الغذائية وكمياتها في بعض انواع السمك محتوي سمك السلور من العناصر الغذائية في كل ١٠٠ غ من المادة الخام :

القابلة للأكل : سمك السلور

المادة الغذائية	المحتوى
كاربوهيدرات ( سكريات )	٢١٤ غ
بروتين	—
دسم	—
طاقة ( حرارة )	١٠٨ سعرة
كالسيوم	٢٩٠ ملغ
حديد	١٤٤ ملغ
ثيامين	—
ريوفلافين	—
نياسين	—
فيتامين ج (C)	٧ ملغ

\* نلاحظ افتقار سمك السلور  
إلى فيتامين ب لذلك  
ننصح بتناول الاغذية  
الغنية به .

محتوى سمك البوري من العناصر الغذائية في كل ١٠٠ غ من  
المادة الخام القابلة للأكل :

المحتوى	المادة الغذائية
٢ر١ غ	كاربوهيدرات (سكويات)
١٩ر١ غ	بروتين
٧ر٨ غ	دسم
١٥٥ سعرة	طاقة ( حرارة )
٣٥٧ ملغ	كالسيوم
٤ر٤ ملغ	حديد
—	ثيامين
— ملغ	ريبوفلافين
٢ر٦ ملغ	نياسين
—	فيتامين C

يفتقر سمك البوري إلى فيتامين ب  
وفيتامين ( ج )  
لذلك ننصح بتناول الخضار والفواكة  
مع السمك .

محتوى الجمبري\* من العناصر الغذائية في كل ١٠٠ غ من  
المادة الخام القابلة للأكل

المادة الغذائية	المحتوى
كاربوهيدرات ( سكريات )	٠ر٨ غ
بروتين	١٩ر١ غ
دسم	١ر٠ غ
طاقة ( الحرارة )	٨٩ سعرة
كالسيوم	٣٢٣ ملغ
حديد	٣ر٥ ملغ
ثيامين	٠ر٠١ ملغ
ريوفلافين	٠ر٠١ ملغ
نياسين	٤ر٨ ملغ
فيتامين ج (C)	-

\* الجمبري ( القريدس ) : من الحيوانات البحرية يتناولها الناس في كثير من بلدان العالم وقد دخل هذا النوع من الطعام إلى بلادنا مؤخراً ولكن على نطاق ضيق وقد أوردناه للاطلاع فقط .

## استهلاك السمك

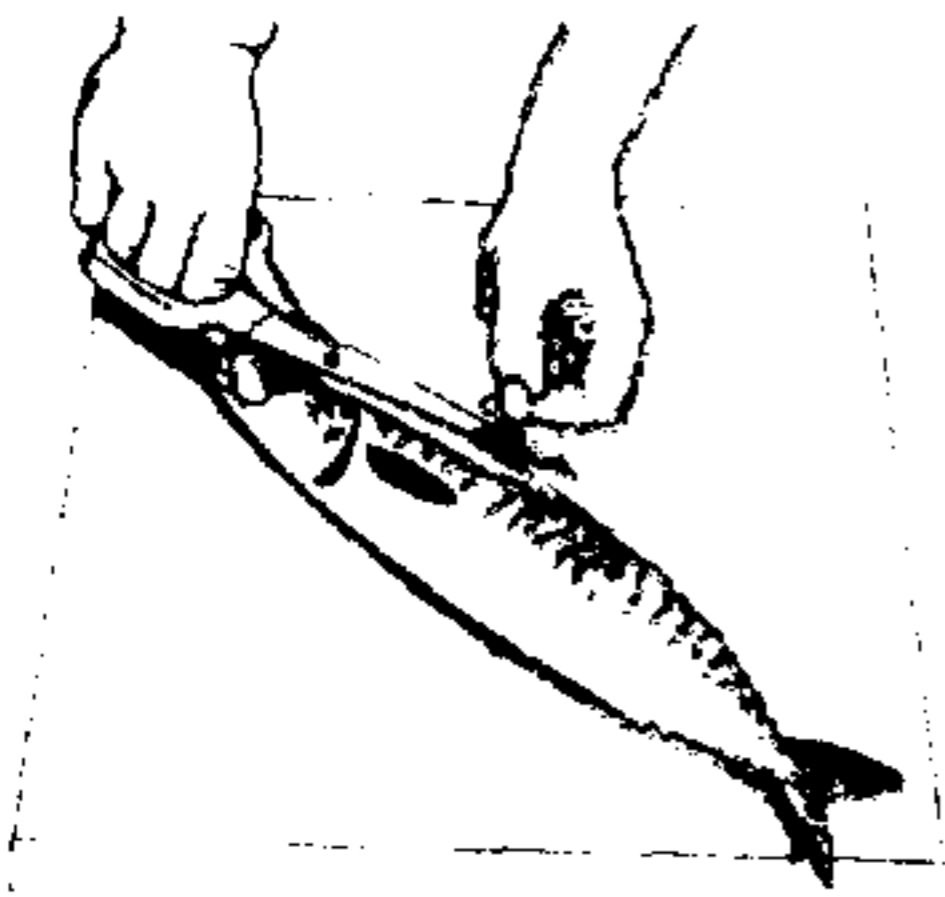
كيف نحضر السمك للطهي؟!  
السمك كما هو معروف أختي المزارعة  
مغطى بطبقة من الحراشف ولذلك  
وجب تقشير السمكة وإزالة  
احشائها . والسمك : نوعان  
أ - السمك المسطح كسمك موسى ( السول )  
ب - السمك الممتلئ والمستدير  
وهناك أيضاً  
السمك المجفف أو المملح  
والسمك المدخن\*

كيف نحضر السمك المجفف أو المملح؟!  
١- ينقع في الماء البارد مدة يومين  
٢- يغير الماء خلال هذه الفترة ست مرات  
٣- بعد انتهاء اليومين تصبح السمكة جاهزة للطبخ .

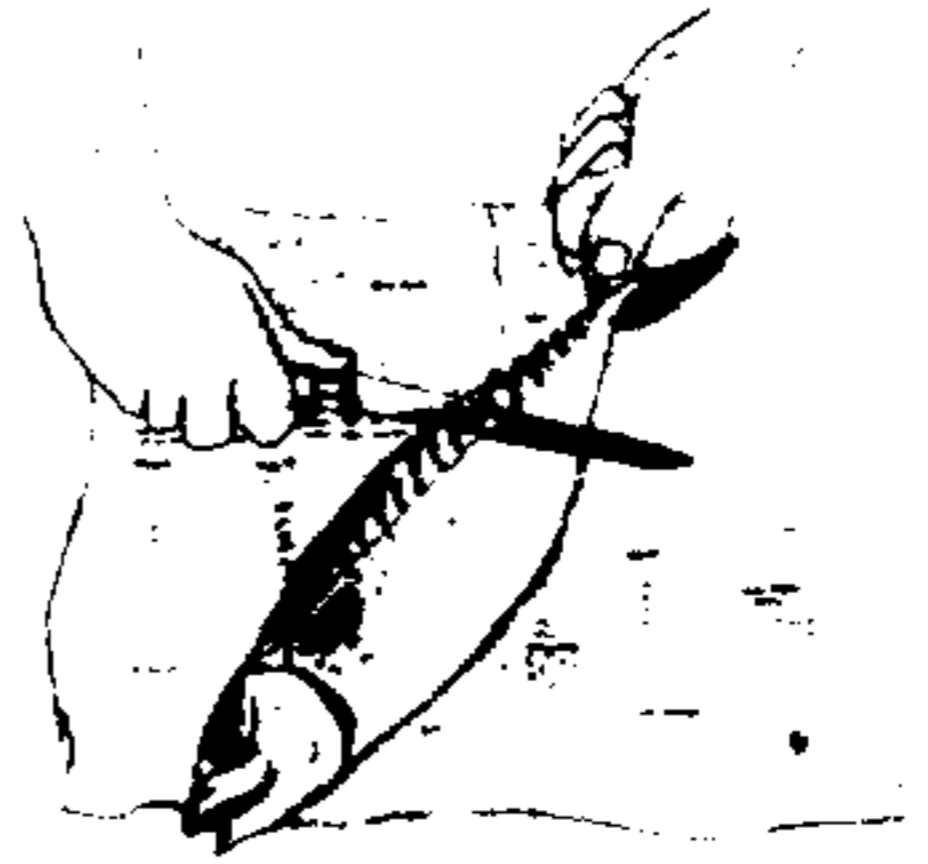
---

\*السمك المدخن : غير متداول  
في بلادنا ولا يحتاج لتحضير بل ينزع  
عنه الجلد ويؤكل .

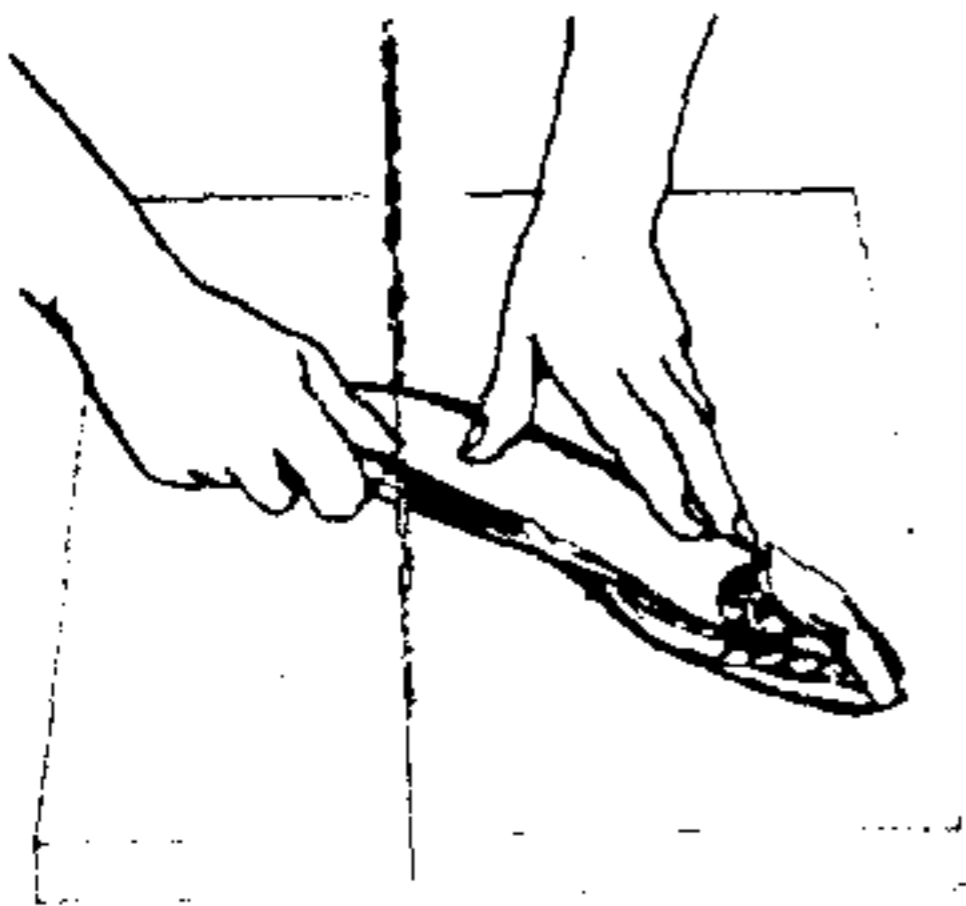
## تحضير السمك المملح



٣ - تقص الزعانف بواسطة مقص حاد .



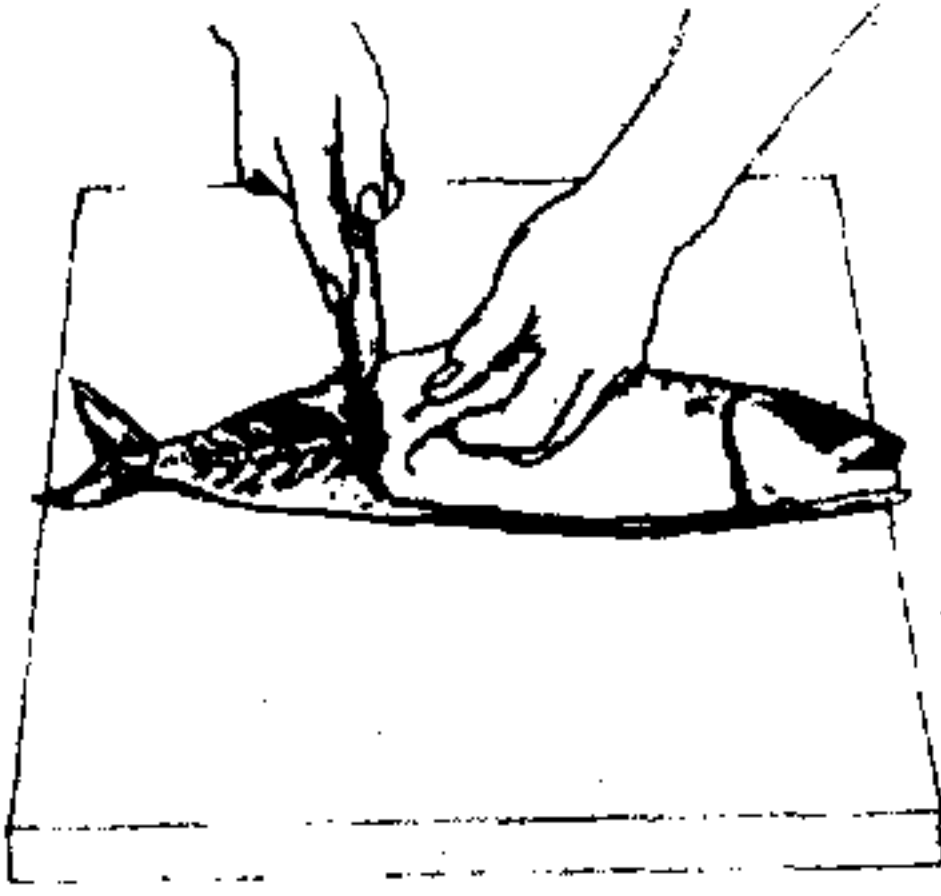
١ - عند تقشير السمكة، تمسك من ذيلها وتكشط باتجاه رأسها بواسطة الجهة غير الحادة من السكين .



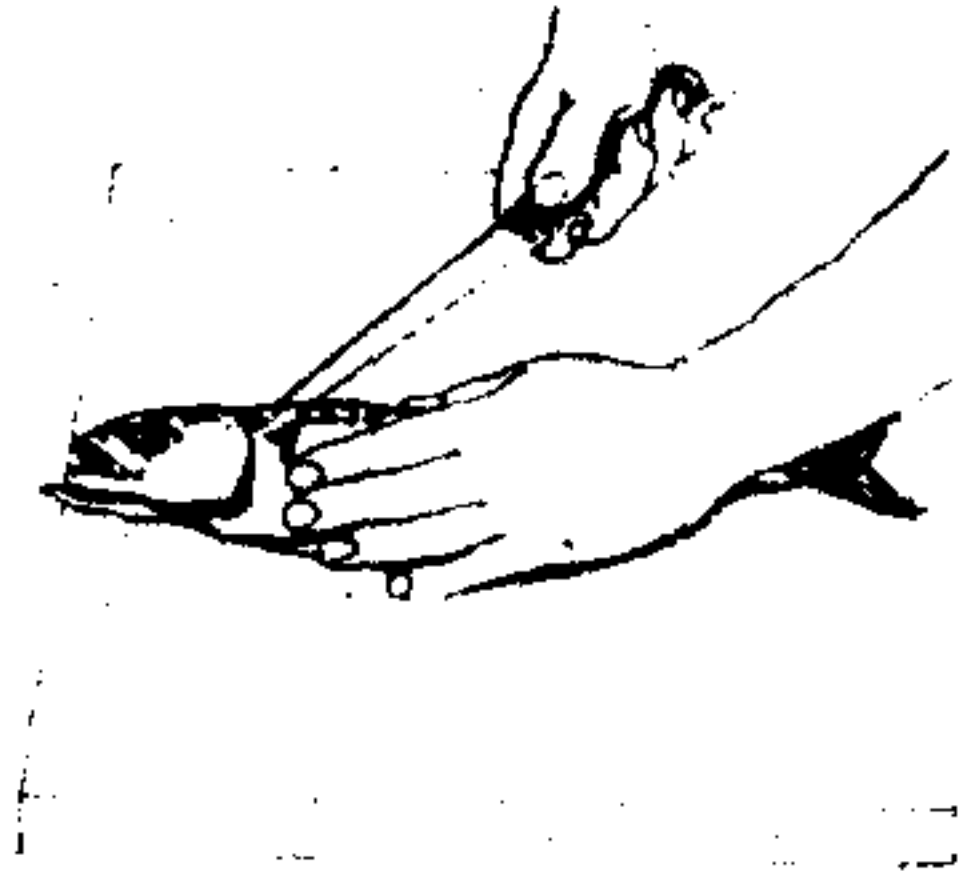
٤ - تمسك السمكة جيداً ويشق بطنها بواسطة سكين حادة، ثم تزال احشائها بواسطة ملعقة صغيرة .



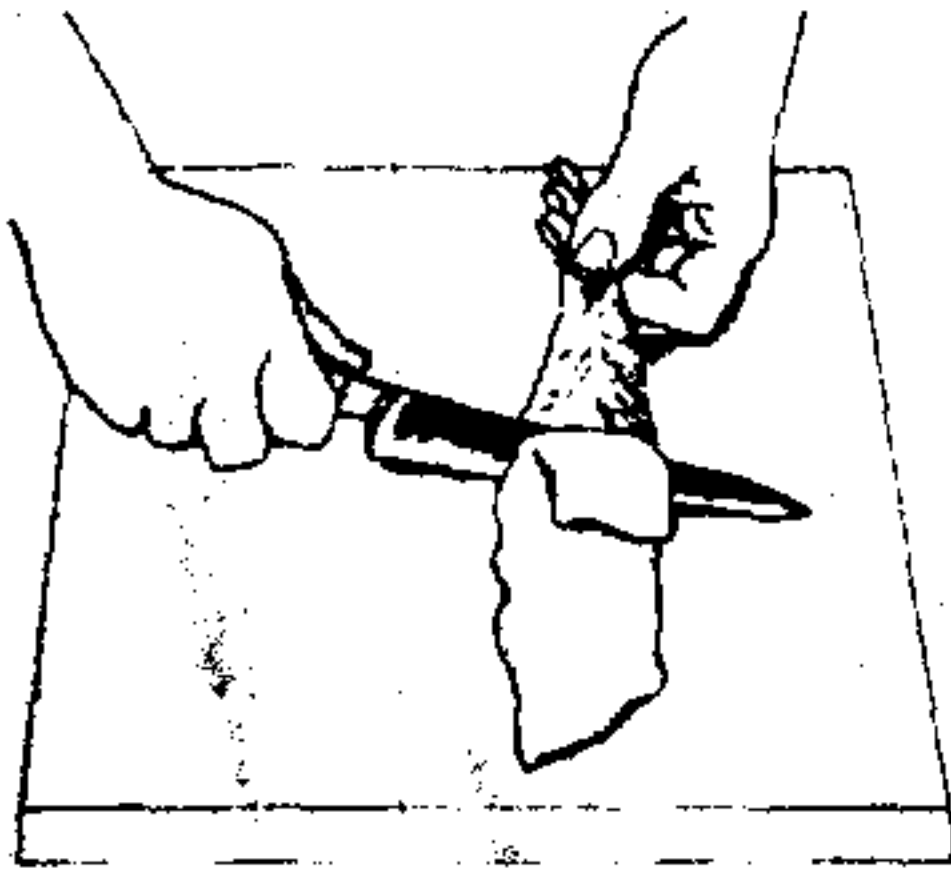
٢ - ترفع خياشيم السمكة ويشق الجلد الموجود تحتها ثم تنزع الخياشيم بواسطة رأس السكين الحاد .



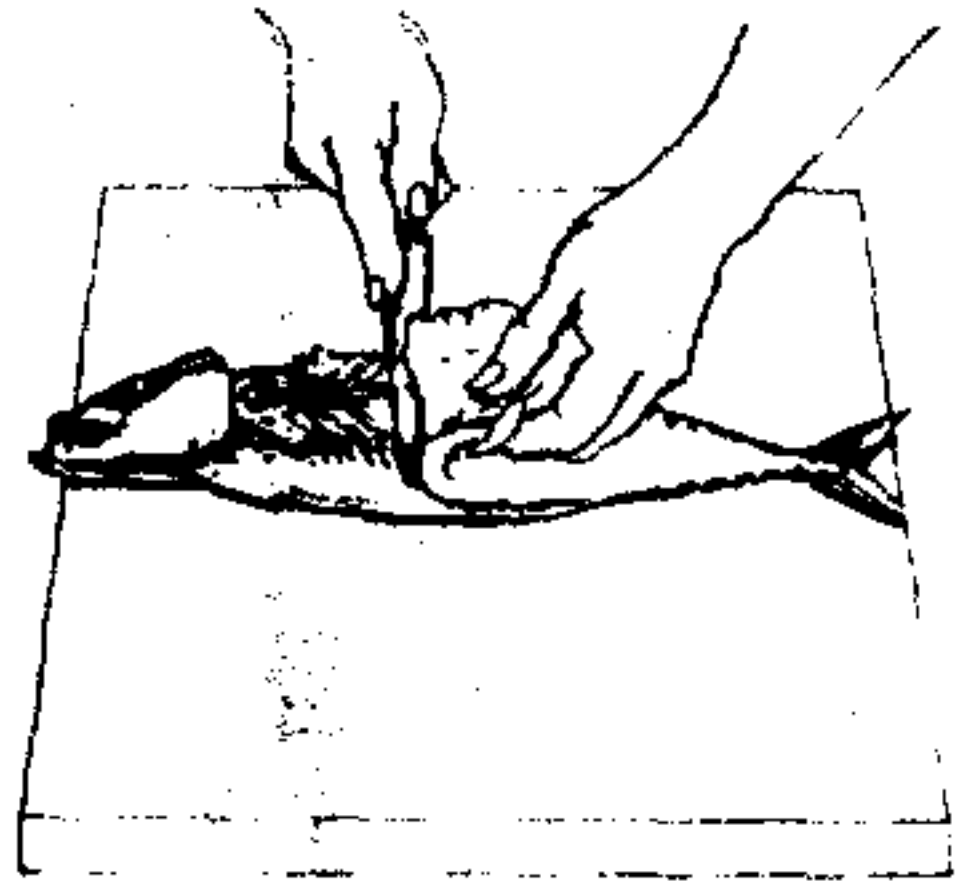
٧ - تقلب السمكة على وجهها الآخر وتقطع الشريحة الأخرى .



٥ - تشق السمكة من الجانب الآخر على طول السلسلة ابتداء من الخياشيم وحتى الذيل .

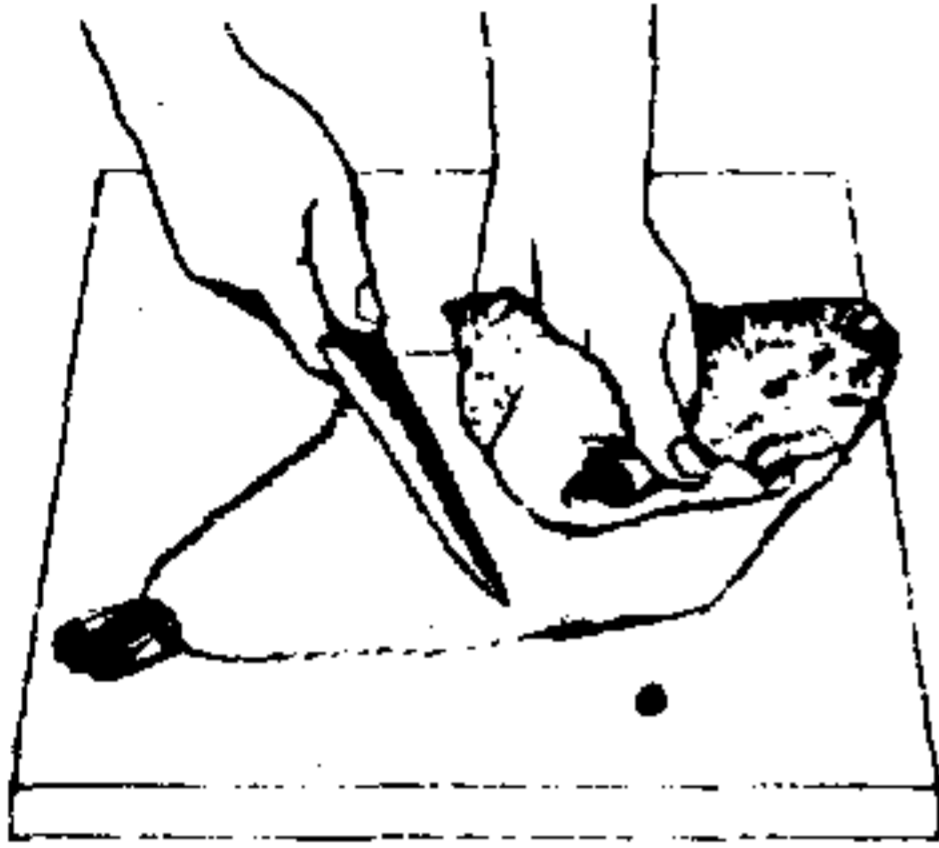


٨ - لنزع الجلد عن الشريحة ، يمسك طرف الشريحة بالأصابع جيداً وتمرر السكين بين الجلد واللحم .



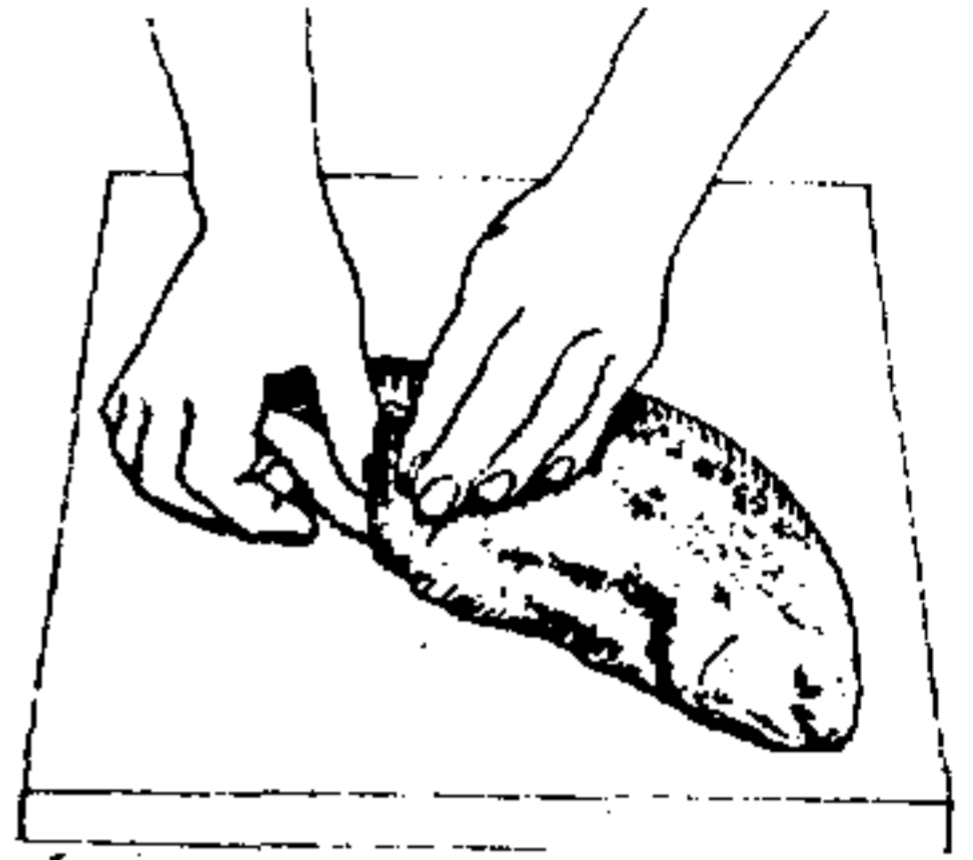
٦ - لعمل الشرائح ، توضع السكين بوضع مواز لسلسلة الظهر وتقطع الشريحة بضربات قوية .

— يبدأ نزع جلد السمكة بانتباه من  
الجوانب .



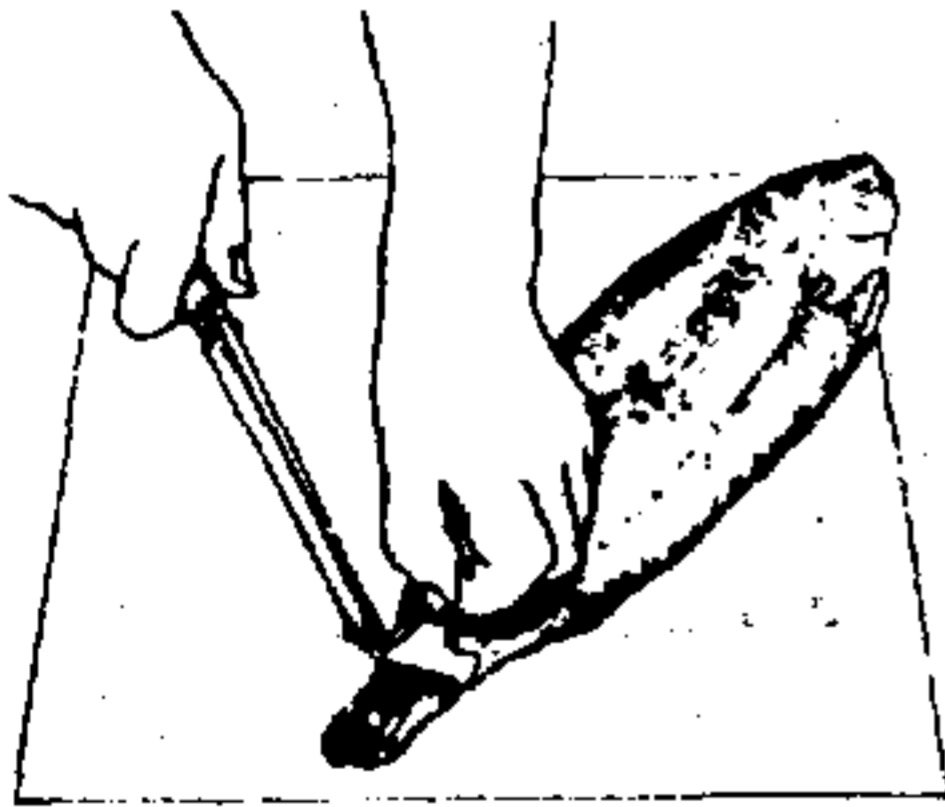
٣ — عندما ينتهي نزع الجلد من  
الجوانب ينزع بقوة من الذيل حتى  
ينزع الجلد من الوسط أيضاً . ومن  
الممكن الاستعانة بالسكين .

## تحضير السمك المسطح

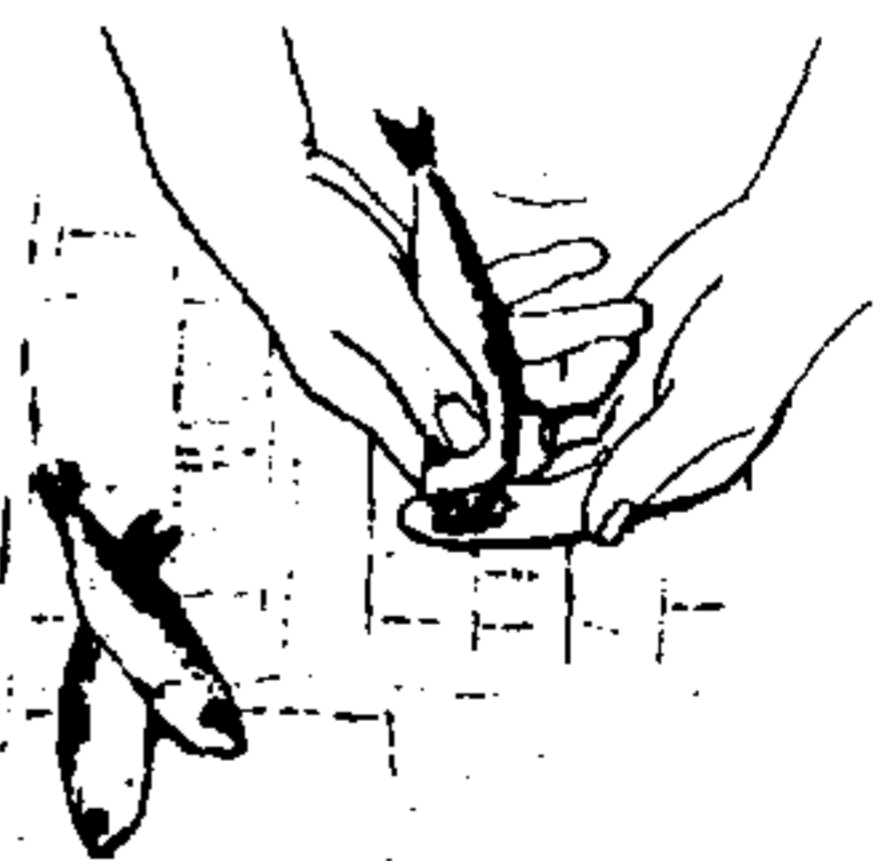


١ — يحضّر السمك المسطح أو  
سمك موسى بطريقة مختلفة ،  
فيعمل شق في آخر الذيل بواسطة  
رأس السكين الحادة .

## سمك السردين



الرأس — إذا أراد ذلك — تحت  
الخياشيم . ويضغط على جسم  
السمكة بين الأصابع حتى تخرج كل  
أحشائها .



— سمك السردين أو السمك الصغير  
لا يحتاج عادة إلى تنظيف بل يدعك  
قليلاً بخزقة مبللة ثم يقطع



## القريدس



— لتقشير القريدس ، يُلوى الذيل  
بين الأصابع وينزع ، بعد ذلك  
يسهل فتح قشرة القريدس ونزعها .

\* بعد تنظيف السمك من القشر والاحشاء يغسل بالماء البارد  
ويدعك بالملح ( للتخلص من الطبقة المخاطية التي تحيط  
به ) ثم يغسل مرة أخرى بالماء البارد

\* إذا رغبت بسلق القريدس يمكنك  
وضعه في ماء مغلي ثم تخفف  
الحرارة تحته ويترك لمدة ٥ أو ١٠  
دقائق .

## أخطار نقص التغذية باللحوم

٥ - في حالة الاسهال المتكرر  
يصاب الطفل بجفاف ونقص في الاملاح

٦ - ظهور طفح جلدي

ما هو دور الام في هذه الحالة ؟  
للأم دوران

دور وقائي ودور علاجي

١ - الدور الوقائي :

ان تعنى عناية زائدة

بغذاء الطفل ونظافته وان

تزوده بالبروتينات الموجودة

في اللحم والبيض ومشتقات

الحليب اضافة إلى الرضاعة الطبيعية .

٢ - الدور العلاجي :

ان تستشير الطبيب عند ظهور

اول اشارات المرض او

عند تكرار الاسهال

ثانياً - فقر الدم

يسبب نقص الحديد في الجسم

نقصاً في كريات الدم الحمراء

وتعرف هذه الحالة « بفقر الدم »

وقد يولد الطفل بمخزون ناقص

من الحديد نتيجة سوء تغذية

أمه أثناء الحمل .

يؤدي سوء التغذية باللحوم

بما تحويه من بروتينات حيوانية

ودسم إلى حالات

متعددة من المرض والضعف

العام نلخص فيما يلي أهمها :

أولاً - الكواشيوركور :

تحدث هذه الحالة للاطفال

بين عمر دالسة اشهر والسنتين

وسببها ليس قلة الأكل وإنما

سوء التغذية ، ويصاب بها

عندما يكون غذاؤه محتويًا

على قليل من البروتينات

الحيوانية وكثير من النشويات .

ما هي اعراض مرض الكواشيوركور ؟!

تلخص اعراض الكواشيوركور بما يلي :

١ - ورم في الرجلين والساقين بسبب

تجمع الماء تحت الجلد

٢ - فقدان الشهية مع حالة من

الكآبة ( الحزن ) تصيب الطفل

دون سبب

٣ - ضعف في العضلات وعدم

وعدم القدرة على استعمالها

٤ - تغير في الشعر حيث يصبح ناعماً

كالحرير ويهت لونه

## الأعراض :

تتضخم الغدة الدرقية بنسب مختلفة تؤدي في أقصى درجاتها الى :  
(أ) انتفاخ الرقبة وتشويه شكلها  
(ب) قد تضغط على مجرى الهواء وتحدث ضيقاً في التنفس .  
دور الأم :

## الدور الوقائي :

- ١ - ادخال الأسماك في طعام الطفل أو العائلة
- ٢ - اذا لاحظت أي تضخم في وسط العنق أو الرقبة ، يجب أن تأخذ الطفل للكشف والمعالجة في المركز الصحي أو الطبيب

## ماهي أعراض فقر الدم ؟! :

- ١ - اصفرار الوجه وباطن الجفن
  - ٢ - ضعف وتعب مستمران
  - ٣ - انقطاع في الشهية وقد يترافق بارتفاع خفيف في الحرارة .
- ماهو دور الأم في هذه الحالة ؟  
أولاً - الدور الوقائي

ويتلخص بما يلي :

- ١ - ان تحسن العناية بتغذية نفسها منذ ابتداء الحمل وأثناء الرضاعة في حال كونها حامل ، والاهتمام بتغذية الأطفال بالمواد الغنية بالبروتينات الحيوانية .

ثانياً - الدور العلاجي :

- ان تبادر الأم بالاسراع الى الطبيب أو المركز الصحي في حال ظهور اشارات المرض .
- ثالثاً - تضخم الغدة الدرقية :  
الغدة الدرقية موجودة في وسط العنق على جانبي البلعوم يغطيها الجلد وعضل الرقبة ؛ وقد تتضخم بسبب خلل في افرازها من جراء نقص في مادة اليود

## ملاحظات عامة حول اللحوم

أختي المزارعة :

من عاداتنا أن نقوم بأعداد  
بعض الأطباق التي يدخل اللحم  
النبيء في تركيبها مثل ( الكبة النيئة )  
وهنا نقول لك احذري !

فالحوم عامة ولحم البقر خاصة قد  
تكون حاملة لبيض بعض الطفيليات  
الخطرة كالديدان بأنواعها ومنها  
الدودة الشريطية ( الوحيدة )

والتريشينيل

\* من أخطر أنواع التسمم

التسمم باللحوم الفاسدة بجميع أنواعها  
لذلك سيدتي راعي :

— نظافة الطعام جيداً

— وحفظه بشكل جيد وانتبهي

فاذا ظهرت أية رائحة كريهة

أو تغير لون اللحم فتخلصي منه

فوراً ، آمليين أختي المزارعة

ان تصوني صحتك وصحة أفراد عائلتك .