



www.massira.jo

تخطيط الوجبات الغذائية

الدكتور
أيمن سليمان مزاهره
جامعة البلقاء التطبيقية



رقم التصنيف : 641.3
المؤلف ومن هو في حكمه : أيمن سليمان مزاهرة
عنوان الكتاب : تخطيط الوجبات الغذائية
رقم الإيداع : 2008/4/1191
الواصفات : وجبات الطعام/ برامج التغذية/ إعداد الطعام
بيانات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

حقوق الطبع محفوظة للناشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان - الأردن
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزأً أو تسجيله على اشرطة
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base
or retrieval system, without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2009م - 1429هـ

الطبعة الثانية 2015م - 1436هـ



عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : 962 6 5627049 فاكس : 962 6 5627059
الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : 962 6 4640950 فاكس : 962 6 4617640
صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: Info@massira.jo . Website: www.massira.jo

www.massira.jo

تخطيط الوجبات الغذائية

الدكتور
أيمن سليمان مزاهره
جامعة البلقاء التطبيقية



المحتويات

الإهداء.....	5
المقدمة.....	13
الباب الأول: أصول تخطيط وجبات الطعام المتوازنة	
مقدمة.....	17
- تخطيط الوجبات الغذائية اليومية.....	19
- الأدلة الغذائية لتخطيط الوجبات الغذائية.....	20
1- المجموعات الغذائية الأربع.....	20
2- الهرم الغذائي.....	21
3- هرمي.....	24
- النصائح الغذائية للصحة الشخصية الجيدة.....	29
- طرائق حساب احتياجات الإنسان من الطاقة.....	36
الباب الثاني: تخطيط الوجبات الأساسية	
مقدمة.....	53
- واجبات أخصائي التغذية.....	53
- طرق الرعاية التغذوية الصحية.....	56
- أهداف الرعاية التغذوية الصحية.....	57
- تقويم الرعاية التغذوية الصحية.....	58
- تخطيط قائمة طعام عادية.....	59
- تعريف الحمية الغذائية.....	60

- 61 الحميات التي تقدم في المستشفيات -
- 61 أولاً: الحميات العامة أو الروتينية
- 65 ثانياً: الحميات العلاجية
- 66 خطوات تخطيط وجبات الطعام العادية -
- الباب الثالث: تخطيط وجبات حالات السمنة (حميات تخفيف الوزن)**
- 73 مقدمة
- 73 مواصفات حمية تخفيف الوزن
- 74 مراحل تخطيط حمية الشخص السمين
- 78 طريقة تخطيط حمية تخفيف الوزن
- الباب الرابع: تخطيط وجبات (حميات) مرضى السكري**
- 85 تعريف مرض السكري
- 86 أنواع السكري
- 87 أعراض مرض السكري
- 87 معالجة مرض السكري من خلال الحمية
- 88 أهداف الحمية الغذائية
- 91 قوائم بدائل السكري
- 96 الرعاية الغذائية
- 97 طرائق تخطيط حميات السكري
- 98 التنظيم الغذائي في علاج الطفل المصاب بالسكري
- 98 النظام الغذائي للسكري المقترن بالحمل
- 101 المحليات غير الغذائية (الصناعية)
- 102 Glycemic Index

- 104 - غيبوبة السكر
- 107 - مثال تطبيقي
- الباب الخامس: تخطيط وجبات (حميات) أمراض القلب**
- 125 - أمراض القلب
- 126 - الرعاية الغذائية لمرض تصلب الشرايين
- 127 - الأطعمة الممنوعة
- 128 - الأطعمة المسموحة
- 132 - الدهون وأمراض القلب
- 137 - الإرشادات التغذوية لحالات أمراض القلب
- 145 - تخطيط حميات حالات ارتفاع دهون الدم
- الباب السادس: تخطيط وجبات (حميات) حالات ارتفاع كوليسترول الدم**
- 159 - الإرشادات الغذائية لتقليل نسبة الكوليسترول بالدم
- 165 - حمية لتخفيف نسبة الكوليسترول
- 166 - طعام قليل الكوليسترول
- 168 - تخطيط وجبات غذائية قليلة الدهون والكوليسترول
- 169 - نماذج لقوائم طعام يومية مختلفة القيمة الطاقة ومنخفضة الكوليسترول ...
- الباب السابع: تخطيط وجبات (حميات) ارتفاع ضغط الدم**
- 179 - أنواع ارتفاع ضغط الدم
- 180 - النصائح التغذوية لمعالجة ارتفاع ضغط الدم
- 182 - جداول تحديد الصوديوم
- 185 - تخطيط وجبات غذائية محددة الصوديوم
- 193 - تخطيط قوائم طعام منخفضة الصوديوم

- 197 حمية غذائية بدون ملح
- 199 جدول بدائل الصوديوم وعلاقتها بالتوازن الإلكتروني
- 208 التوازن الإلكتروني (صوديوم، بوتاسيوم مع البروتين)
- 213 نظام غذائي محدد البروتين والصوديوم والبوتاسيوم تحديداً شديداً
- 215 المواد الغنية بالبوتاسيوم
- 215 الغذاء والتغذية الصحية لأمراض الكلى
- الباب الثامن: تخطيط وجبات (حميات) أمراض المعدة**
- 225 مواصفات غذاء حمية المعدة (Gastric diet)
- 225 حمية غذائية خالية من التوابل والبهارات
- 231 قائمة الأغذية الخالية من المهيجات للمعدة
- 234 حمية استئصال المعدة
- 236 تخطيط قائمة طعام يومية لمريض القرحة
- 238 تخطيط قائمة طعام (حمية) لحالات الإمساك
- الباب التاسع: تخطيط وجبات (حميات) الحساسية الغذائية**
- 1- حمية حساسية الجلوتين 243
- أ- حمية خالية من الحبوب 243
- ب- حمية خالية من البيض 247
- ج- حمية خالية من الحليب ومنتجاته ومن البيض 249
- د- حمية خالية من الحبوب والحليب ومنتجاتها والبيض 252
- 2- حساسية التفول 254
- البول الفينيل كيتوني 256
- العوامل المؤثرة في التنظيم الغذائي العلاجي 261

261	قائمة البدائل الغذائية لوجبة محددة الفينايل الآنين.....
266	قائمة بدائل اللحم.....
268	قائمة الخضراوات مجموعة (أ)
268	قائمة الخضراوات مجموعة (ب)
269	قائمة الفواكه
270	قائمة الدهون وبدائلها
270	قائمة الكريم المخفوق
271	الأغذية التي يجوز تناولها دون تحديد كمي
272	ملحق رقم (1) المستويات الطبيعية للدم ومكوناته
274	ملحق رقم (2) جداول تحليل الأطعمة
285	المراجع