



## بدائل سهلة لتغذية جيدة

المراجع:

- ١) www.sxc.hu
- ٢) www.sxc.hu
- ٣) www.kushicenter.com
- ٤) www.sxc.hu
- ٥) www.sxc.hu
- ٦) www.sxc.hu
- ٧) www.sxc.hu

للمزيد من المعلومات انظر الموقع الإلكتروني لمشروع «نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس، بيت لحم والخليل» على العنوان التالي:  
<http://foodsecurity.arij.org>

كما ويتقدم المعهد بالشكر والتقدير إلى الدكتور حنا الياس ر شماوي مختص الصحة والتغذية الذي قام بإعداد مواد هذه النشرة وباحثي المعهد الذين قاموا بمراجعة وتصميم هذه النشرة.

يرحب المعهد بجميع الملاحظات والمعلومات التي يمكن أن تطرح حول هذه النشرة مع حفظ حقوق الطبع لهذه النشرة للمعهد.



معهد الأبحاث التطبيقية-القدس  
(أريج)

بتمويل من



الوكالة الإسبانية  
للتعاون الدولي

٢٠١٠



معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

ص ب ٨٦٠ - شارع الكركفة

بيت لحم- فلسطين

هاتف: +٩٧٢٢٢٧٤١٨٨٩

فاكس: +٩٧٢٢٢٧٧٦٩٦٦

[www.arij.org](http://www.arij.org)



ويؤدي تناول عصير البندورة إلى تطهير المعدة والأمعاء ويزيل عسر الهضم ويطرد الغازات من البطن ويعالج الإمساك .

وتحتوي البندورة على الحديد وهو سهل الهضم لذا ينصح المصابون بفقر الدم بتناول البندورة وعصير البندورة ، ويمكن إعطاء المصابين بالحمى شوربة البندورة لتخفيف الآلام . لهذا تعتبر البندورة مادة غذائية ذات جودة عالية بأسعار زهيدة .

### فوائد الجزر :



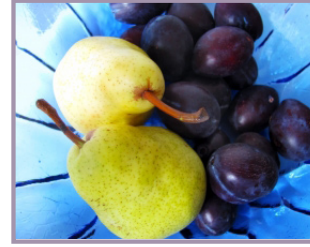
الجزر غني بتركيبته المتنوعة حيث يحتوي على السكر والألياف والخمائر والمعادن والزيوت الطيارة وعلى كمية كبيرة من الفيتامينات، خاصة الفيتامين ( أ ) الذي سمي على اسم الجزر ، وهو غني بالأملاح المختلفة.

الجزر متعدد الفوائد والاستعمالات، فهو يعطي الجسم دعماً في كل المجالات فهو مقو، ملين، مدر للبول، مطهر، مضاد للالتهابات، مخفف للآلام، يساعد على إيقاف النزيف وتضميد الجراح. وعصير الجزر يحسن عملية الهضم، يحسن لون الوجه، يساعد على إدرار الحليب عند المرضعات، يساعد الجسم ضد مرض السل وضد الحصى المتشكلة في الكلى، يساعد مرضى القلب والشرابيين ويقوي النظر.



هذا على مستوى الخضار والفواكه، والخيارات الأخرى غير البندورة والجزر مفتوحة ومتنوعة ، سواء على مستوى الطازج منها او المجفف مثل القطين والزبيب، والتي تعتبر من الأغذية المفيدة جدا .

أما على مستوى اللحوم وبدائلها، فالخيارات متعددة ومفتوحة ، حيث يمكن الاستفادة من اللحوم البيضاء مثل الدجاج والحش والاسنفاد من الأجزاء المنخفضة التكلفة مثل أجنحة الدواجن والحش حيث تحتوي الأجنحة على كميات عالية من الدهون وكذلك على كميات مرتفعة من البروتينات سهلة الهضم كذلك الاستفادة من البيض كبديل مهم عن اللحوم الحمراء وسهل التحضير والحفظ . بالإضافة إلى استخدام البقوليات مثل العدس والفاصوليا والحمص كبديل هام عن البروتينات الحيوانية وهي غنية بالأملاح المفيدة للصحة .



كثيراً ما نحتر ما نأكل وماذا نطعم أطفالنا وكيف نتدبر أمور غذائنا بمواردنا المالية المحدودة، بحيث نحصل في نفس الوقت على غذاء مفيد ومغذ.

عندما ننظر حولنا وسط بيئتنا المحلية ، نذهل لوفرة المواد وتنوعها وسهولة الوصول إليها ، فالخضار تنمو في مواسمها من حولنا مثل البندورة والخس والملفوف والخيار والزهر والبادنجان والبامية والسبانخ .... الخ من الخضار التي إما مزروعة في حدائقنا المنزلية أو لدى جيراننا أو متوفرة في أسواقنا المحلية بأسعار زهيدة ، والحال نفسه ينطبق على الفواكه ، حيث نادراً ما لا يكون مزروعا بالقرب منا دالية عنب أو شجرة خوخ أو مشمش أو غيرها من الفواكه . ومن المعروف كم هو مفيد تناول الخضروات والفواكه لصحتنا فهي تحتوي على السكريات المفيدة والفيتامينات المهمة لصحة أطفالنا . ويمكن تناول الخضروات والفواكه طازجة أو مجففة أو مفروزة أو معلبة على شكل مربى



إن الاعتماد على الخضار والفواكه في غذائنا يحمينا من الكثير من مشاكل سوء التغذية ومن الأمراض المرتبطة به ، وفي الأوقات التي لا تتوفر فيه كافة أنواع الفواكه والخضار هنالك دائماً بدائل سهلة وغير مكلفة مثل تناول الجزر والبندورة وهاتين المادتين الغذائييتين متوفرتين بوفرة تقريبا على مدار العام وبأسعار زهيدة.

### فوائد البندورة :



تختص البندورة بخصائص طبية تنفرد بها عن بقية الخضار ، فهي تزيل جراثيم المرض العالقة بالجسم ، وتفتح القنوات الطبيعية في الجسم ، وتعمل على تنشيط حركة الكلية .

ولا يستفاد من البندورة بكامل خصائصها إلا عندما تكون بكامل نضجها ، وتحتوي على فيتامين ( أ ) بكميات كبيرة .

ومن الملاحظ عدم تلف فيتامين (ج) الموجود في البندورة بسرعة ، كونه محميا بواسطة أحماض البندورة ، وتزداد كمية هذا الفيتامين كلما اكتمل نضجها .