نصائح غذائية مهمة لمرضى القلب

إن ضغط الدم المرتفع يعتبر مشكلة فقط إذا ترك بدون علاج فلا تسام من إصابتك به لأن علاجه لن يؤثر في طبيعة حياتك اليومية أو نوع العمل الذي تؤديه وللتغلب عليه إليك هذه النصائح والارشادات: مراجعة طبيبك بصفة دورية. اتباع تعليمات طبيبك المعالج. الالتزام بالنظام الغذائي وبرنامج التمرينات الرياضية الموصوفين لك. الإقلاع عن التدخين. أخذ الدواء الموصوف لك حسب إرشادات طبيبك المعالج.

النظام الغذائي لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

أ – يجب تجنب الأطعمة الآتية:

1 – اللحوم والأسماك والدجاج والبيض.
2 – حساء (شوربة) اللحوم.
3 – الفجل والبنجر والجزر والسبانخ.
4 – الفطائر الحلوة.
5 – التين والزبيب المجففان.
6 – ماء جوز الهند.
7 – التوابل والمخللات.
8 – الخبز المحتوي على الملح.
9 – ملح الطعام.

1 – الأطعمة المعلبة بأنواعها إلا إذا كانت خالية من الملح.

ب – يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

1 – الخبز والتوست (بدون ملح).
2 – البليلة والكورن فليكس.
3 – الأرز المطهو.
4 – العدس والفول والبقوليات الأخرى.
5 – ملعقتان (ملعقة المائدة) من اللبن أو منتجاته تضافان إلى الشاي أو القهوة.
6 – حساء (شوربة) الخضراوات (فيما عدا الفجل والبنجر والجزر).
7 – الخضراوات المطهية (فيما عدا السبانخ والجزر).
8 – البطاطس والبطاطا.
9 – دهون وزيوت الطهو أو الزبد مع مراعاة أن يكون الزبد خاليا من الملح (يفضل استخدام الزيوت الآتية في الطعام: زيت عباد الشمس – زيت الذرة – زيت الزيتون).
10 – السكر والمربى وعسل النحل.
11 – الحلويات.
12 – الفواكه الطازجة والمجففة (فيما عدا التين والزبيب).
13 – المكسرات (بدون ملح).
14 – السوائل والمشروبات في حدود 1500 سم3 في حالة الأوديما.

رابعاً – الساعة 4 بعد الظهر:

1 – كوب من الشاي بالسكر + ملعقة مائدة من اللبن.
2 – مكسرات أو فول سوداني بدون ملح.

الإفطار

طاجن السمك

المقادير:

700غ من الهامور فيليه مقطّع إلى شرائح صغيرة
300غ من الطحينة
نصف كوب أو 125 مل من عصير الحامض
كوب وثلاثة أرباع الكوب أو 435 مل من الماء 2 ملعقة طعام من زيت الزيتون حبة كبيرة الحجم أو 200غ من البصل مقطعة إلى شرائح
نصف كوب أو 125 مل من الماء، كمية إضافية
2 مكعب من مرقة الخضار ماجي
رشة من مسحوق الفلفل الحار
رشة من الكمون المطحون

طريقة التحضير

يوضع فيليه السمك على صينية الخبز، ثمّ يُخبز في فرن محمّى على حرارة 250 درجة مئويّة لمدّة 10 – 15 دقيقة أو حتى ينضج السّمك «يُتبّل بالملح، الفلفل والقليل من زيت الزيتون». تستخرج الصينية من الفرن وتوضع جانبا.

– في هذه الأثناء، تمزج الطحينة مع عصير الليمون الحامض والماء في وعاء دائري ويُخفق المزيج جيداً حتى يصبح ناعماً ثمّ يوضع جانبا.

– يسخن زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم، يُقلى البصل لمدة 5 دقائق أو حتى يكتسب اللّون الأصفر الذهبيّ، ثمّ تسكب كمية الماء الإضافية، تترك القدر على نار خفيفة حتى يغلي الماء ويتبخّر بالكامل تقريباً.

– تضاف الطحينة المجهّزة مسبقاً ومكعّبا مرقة الخضار ماجي، يطهى المزيج على نار متوسطة ويُحرّك باستمرار حتى يغلي، ثمّ يوضع على نار خفيفة لمدّة 5 دقائق وترفع القدر عن النار. يوضع فيليه السمك المطبوخ في طبق كبير، تُسكب الصلصة عليه ويُقدّم مع الأرز الأبيض.

السحور

كرات الدجاج مع الأرز والزعفران

المقادير:

400غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد المفرومة
ربع كوب أو 50غ من الأرز البسمتي المطبوخ
نصف كوب أو 75غ من الحمص المقشور والمقسوم المطبوخ
ثلث كوب أو 25غ من البقدونس الطازج المفروم
ثلث كوب أو 25غ من الكزبرة المفرومة
ثلث كوب أو 25غ من الشبث الطازج المفروم
2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
حبة صغيرة الحجم أو 100غ من البصل مفرومة
2 حبة من اللايم المجفّف
رشة من خيوط الزعفران
ربع ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
2 حبة متوسطة الحجم أو 300غ من الطماطم مقشرة ومهروسة
3 ملاعق طعام من معجون الطماطم
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون.
2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. 3 أكواب أو 750 مل من الماء.

طريقة التحضير

يُضاف الدجاج المفروم، الأرز المطبوخ، الحمص المقسوم والمطبوخ، البقدونس، الكزبرة، والشبت في وعاء كبير وتُمزج المكونات حتى تختلط جيدًا «يُتبّل المزيج بالملح والفلفل».

– يُقسّم مزيج الدجاج المفروم إلى عدّة حصص ويُحضر على شكل كرات متوسطة الحجم ثم يُوضع جانبا. يُسخّن الزيت في قدر متوسطة الحجم ويُقلى البصل حتى يكتسب اللون الذهبي، يُضاف اللايم المجفف، أوراق الزعفران، الكركم، الطماطم، معجون الطماطم، الفلفل الأبيض ومكعّبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ويُحرّك المزيج لمدة 5 دقائق. يُضاف الماء ويُترك المزيج حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة 5 دقائق وتُضاف كرات الدجاج المحضرة. يُغطى المزيج ثم يُطهى مجدّدًا على نار خفيفة لمدة 25 دقيقة أو حتى تنضج كرات الدجاج جيدًا.

مقبلات

بصلية مع العدس

المقادير:

ملعقتا طعام من الزيت النباتي. 400 ج من لحم الغنم أو لحم البقر المقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم، وحبتان متوسطتا الحجم أو 250 ج من البصل مقطعتان إلى شرائح. كوب أو 180 غ من العدس الأخضر المغسول. حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الطماطم مقشرة ومقطعة إلى مكعبات. 1 علبة من الحمّص المعلب المصفّى. 6½ أكواب أو 1625 مل من الماء. مكعبان من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف. ملعقتا طعام من معجون الطماطم. ½ ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الحار. ¼ ملعقة صغيرة من السبعة بهارات. ¼ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة.

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في وعاء كبير ويُضاف إليه اللحم ويُطهى لمدة 4 دقائق أو إلى أن يصبح بنيا ثم يُضاف إليه البصل ويُقلى إلى أن يصبح طريًا. يُضاف العدس، الطماطم، حب الحمص، الماء ومكعبات مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف ثم تُغلى المكونات ويترك القدر من دون تغطية على نار خفيفة لمدة 40 دقيقة أو إلى أن يكتمل طهو العدس واللحم جيداً. يُضاف معجون الطماطم ومعجون الفلفل الحار «مع إضافة الملح بحسب الحاجة» ثم تترك المكونات على نار خفيفة لمدة 5 دقائق إضافيّة مع التحريك من وقت لآخر. يرفع القدر بعدها عن النار ويُقدّم الطبق.

سلطة المرتديلا

المقادير:

شرحات مقطعة من المرتديلا
حبة فلفل احمر مقطعة شرائح رفيعة
½ كوب فطر مقطع
½ كوب بصل احمر مقطع
½ كوب خيار مقطع
باكيت جبنة موزريلا مقطع مربعات
4 قطع خس افرنجي
½ كوب زيتون
2 بندوره مقطعة

طريقة التحضير

الصلصه: ¼ كوب خل – عصير ½ ليمونه – فلفل اسود – ملح – ثوم – زعتر – تخلط مواد التتبيل معا وينقع فيها جميع المقادير ما عدا الجبنه والبندورة والخس وتترك لمدة نصف ساعه ثم تضاف باقي المقادير وتقدم.