



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



حمية عالية السعرات
الحرارية والبروتين

**High Kcal High
Protein Diet**

قد يعاني العديد من مشكلة نقص الوزن إما نتيجة فقدان الشهية للطعام أو مشاكل نفسية أو مشاكل صحية أخرى؛ لذا غالبا ما يحتاج لزيادة السعرات الحرارية والبروتين في غذائهم.

فالحصول على ما يكفي من السعرات الحرارية يمكن أن يساعد الجسم على النمو و منع فقدان الوزن، كما تساعد البروتينات على النمو الطبيعي للجسم فهي تعمل على تجديد وبناء خلايا الجسم و الشعر و الأظافر، بالإضافة إلى أنها مصدر غني بالكالسيوم والفسفور المهم في بناء العظام والأسنان .

أهم النقاط التي تساعد على زيادة السعرات الحرارية :

- تناول ست وجبات يومياً بدلاً من ثلاث وجبات.
- محاولة التنوع في الطعام واختيار الأطعمة المرغوبة والتي تساعد على فتح الشهية
- تناول الطعام مع الأهل أو الأصدقاء؛ للمساعدة على تهئية جو نفسي مريح
- الابتعاد عن الحلويات و الشيبس و المشروبات عديمة الفائدة كالمشروبات الغازية و شراب الفاكهة.
- تناول المكسرات يومياً وقت الفراغ.

أهم مصادر البروتينات :

الأغذية الغنية بالبروتين ذات المصدر الحيواني:

الحليب بأنواعه – اللبن والزبادي – الجبن بأنواعه – اللبنة – البيض – الدجاج – السمك – اللحوم الحمراء .

الأغذية الغنية بالبروتين ذات المصدر النباتي:

البقوليات مثل : الفول – العدس – الحمص – الفاصوليا – اللوبيا – البازلاء – المكسرات .

مقترحات لزيادة السعرات الحرارية والبروتين:

❖ إضافة الجبن أو الدجاج أو اللحم المقطع إلى السلطة، والشوربة، والمعجنات.

❖ إضافة العدس أو الحمص إلى الخضار لرفع قيمتها الغذائية.

- ❖ شرب الحليب أو اللبن أو تناول الزبادي كامل الدسم (٣ مرات يومياً).
- ❖ يفضل استعمال الحليب أو كريمة الخفق عوضاً عن الماء عند عمل الشورية.
- ❖ إضافة القشطة أو كريمة الخفق أثناء الطبخ.
- ❖ تناول المكسرات أو الفواكه المجففة كوجبة خفيفة أو خلطها مع الحلويات أو إضافتها إلى الأطعمة.
- ❖ البدء بتناول الطبق الرئيسي وترك السلطات والشورية إلى آخر الوجبة.
- ❖ تناول المثلجات كوجبة خفيفة أو مخفوق الحليب (ميلك شيك).
- ❖ إضافة العسل إلى الحليب أو العصائر الطازجة أو سلطة الفواكه.
- ❖ إضافة الأجبان المبشورة إلى المكرونة والبطاطس.
- ❖ تناول وجبات خفيفة عالية بالسعرات الحرارية مثل: الكيك أو الكرواسان أو البسكويت مع الكريمة أو الزبدة

والعسل .

❖ إضافة المايونيز أو الطحينة إلى الساندوتشات والسلطات.

❖ إضافة النشا إلى الحليب مع السكر أو العسل على هيئة مهلبية أو كسترد وتزيينه بالفاكهة المجففة و المكسرات.

❖ إضافة زيت الزيتون إلى السلطات و اللبنة و الفول والحمص و جميع الخضروات المتبلّة.

مشروبات عالية السعرات الحرارية

الميلك شيك:

علبة حليب كامل الدسم + كرة من الآيس كريم .

مخفوق الحليب بالفواكه :

كوب من الحليب كامل الدسم + أي صنف من الفاكهة +
نصف كوب من الآيس كريم.

شوربات عالية السعرات الحرارية :

شوربة العدس المركز:

المقادير: كوب من العدس المطهي + نصف كوب بطاطا
مهروسة + ٤ ملعقة أكل زبدة + ٣ حبات طماطم
متوسطة.

الطريقة: تخلط المواد أعلاه وتجعل سائلة وتسخن جيدا.

شورية الطماطم المهروسة:

المقادير: ٤ حبات طماطم مقطعة + كوب لحم غنم مفروم ومطهي جيداً + ١ كوب بصل مفروم + ٢ كوب بطاطا مسلوقة ومقطعة + توابل + ملح + كوب ماء.

الطريقة: يحمّر البصل في الزيت حتى ينضج، ثم تضاف الطماطم وتحرك جيداً ثم تضاف باقي المكونات ثم تغلى لمدة عشر دقائق وتقدم.

نظام غذائي عالي بالسعرات الحرارية
والبروتين:

الفتور :

- ١ صامولي أو ٢ توست.
- كوب حليب كامل الدسم.

- بيض مقلي أو فول بالزيت.
- ٢ شريحة جبن كامل الدسم أو ٢ ملعقة جبن أبيض.
- ملعقة طعام عسل أو مربى مع قشطة.

وجبة خفيفة:

- عصير فاكهة مع السكر أو العسل
- ساندوتش أو كرواسان جبن.

الغداء:

- نصف كوب شوربة مركزة (كويكر، عدس، جريش،
كريمة الدجاج)
- كوب من الأرز أو شرائح البطاطا أو كوب من
المكرونه بالجبن.
- سلطة خضراء مع ملعقة صغيرة زيت زيتون أو

- سلطة تونة مع المايونيز.
- قطعة دجاج أو سمك لحم.

وجبة خفيفة :

- كوب مخفوق الحليب مع الآيس كريم أو كأس زبادي بالفواكه.

العشاء:

- نصف كوب شوربة مركزة (كويكر، عدس، جريش، كريمة الدجاج)
- كوب من الأرز أو شرائح البطاطا أو كوب من المكرونة بالجبن.
- سلطة خضراء مع ملعقة صغيرة زيت زيتون أو

- سلطة تونة مع المايونيز.
- قطعة دجاج أو سمك لحم.

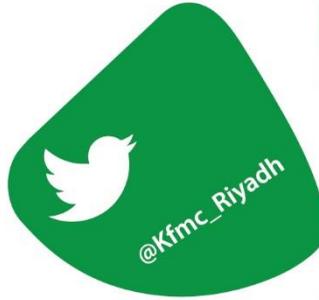
وجبة خفيفة قبل النوم :

- ساندويتش زبدة الفول السوداني أو كرواسان جبنة.
- كوب لبن أو زبادي مع ٤ قطع بسكويت.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية



HEM2.16.000344

