

## المبادلات الغذائية والمجاميع الغذائية

كلية التربية للنبات / قسم الاقتصاد المنزلي  
تغذية علاجية عملي / المرحلة الرابعة  
أستاذ المادة : ا.م.نادية حسين منخي

## محاو؁ المأاضرة

- تعريف نظام البدائل الغذائية
- قوائم البدائل الغذائية
- أنواع قوائم البدائل الغذائية
- ملخص لمجاميع البدائل الغذائية الستة
- الوجبات الغذائية لقوائم البدائل الغذائية

## تعريف نظام البدائل الغذائية Food Exchange List

- نظام سريع وسهل وعملي يستخدم لتخطيط الوجبات الغذائية للشخص السليم والمريض .
- صادر من قبل اللجنة المشتركة من الجمعية الغذائية الامريكية وخدمة الصحة العامة الامريكية في عام ١٩٥٠ .
- نظام بديل عن استخدام جداول التركيب الكيميائي او مجموعات الغذاء الرئيسة لتخطيط الوجبات الغذائية وتقييمها لانه يستغرق وقت وجهد طويل .
- نظام يستعمل حديثا بنطاق واسع في الولايات المتحدة الامريكية لتخطيط الوجبات الغذائية المنخفضة الطاقة او الدهن .

## قوائم البدائل الغذائية Food Exchange List

- تتألف قوائم البدائل الغذائية من ستة قوائم او المجموعات من الأغذية التي تتساوى في كل واحد منها كميات البروتين والكاربوهيدرات والدهون .
- يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المخططة باستخدام نظام البدائل الغذائية على أغذية متنوعة ومختارة من قوائم البدائل الغذائية الستة .
- يعطي النظام الشخص فرصة كبيرة لاختيار الأغذية التي تتناسب وتتلائم مع رغباته دون الحاجة لاستشارة اخصائي التغذية .
- ان القيمة الغذائية لبعض الأغذية المدرجة في قوائم البدائل الغذائية قد تختلف عن المتوسط المحسوب للمجموعة الا ان هذا الاختلاف اهمل للتنوع الكبير في اختيار الأغذية من يوم الى اخر أي ان هناك مدى واسع للقيم في داخل كل قائمة

## أنواع قوائم البدائل الغذائية Food Exchange List

### ■ اولا : قائمة بدائل الحليب Milk Exchange

- يحتوي البديل الواحد ١٢ غم كاربوهيدرات ، ٨غم بروتين ، صفر غم دهون ، ٩٠ سعرة وتتضم كمية البديل الواحد :
- الحليب الفرز او كامل او متوسط الدسم (كوب واحد او ٢٤٤ مللتر)
- لبن رائب او لبن زبادي (كوب واحد)
- حليب مكثف معلب (١/٢ كوب)
- حليب مجفف (٣-٥ ملاعق طعام )

## أنواع قوائم البدائل الغذائية Food Exchange List

### ■ ثانيا : قائمة بدائل اللحوم Meet Exchange List

■ يحتوي البديل الواحد ٧غم بروتين ، ٣غم دهون ، ٥٥ سعرة تضم :

■ اللحوم، الدواجن، الأسماك ،لحوم الأعضاء ، البيض ،الاجبان

■ قوائم اللحوم الصافية

■ قوائم اللحوم المتوسطة الدهن

■ قوائم اللحوم المرتفعة الدهن

## أنواع قوائم البدائل الغذائية Food Exchange List

### ■ ثالثاً: قائمة بدائل الخضروات Vegetable Exchange List

- يحتوي البديل الواحد من الخضروات المطهوه ( ١/٢ كوب، ١٠٠ غم)
- ٥ غم كاربوهيدرات ٢ غم بروتين ، ٢٥ سعرة وتضم كمية البديل الواحد:
- الخضروات المطهوه
- الخضروات الورقية
- لا تضم الخضروات الجذرية

## أنواع قوائم البدائل الغذائية Food Exchange List

### ■ رابعا : قائمة بدائل الفاكهة Fruit Exchange List

■ يحتوي البديل الواحد من الفاكهة حبة واحدة متوسطة او ١/٢ كوب عصير تجهز الجسم حوالي ١٥ غم كاربوهيدرات ٦٠ سعرة تضم كمية البديل الواحد:

■ الفواكه الطازجة

■ الفواكه المجمدة

■ الفواكه المعلبة

■ الفواكه المبردة

## أنواع قوائم البدائل الغذائية Food Exchange List

### ■ خامسا: قائمة بدائل النشويات والخبز Starch/Bread Exchange

■ يحتوي البديل الواحد ١٥ غم كاربوهيدرات ٣ غم بروتينات ٨٠ سعرة

تضم كمية البديل الواحد :

■ الخبز

■ الحبوب

■ الخضروات النشوية

■ البقوليات المطهوه

■ البسكويتات الرقيقة

■ الاغذية المحضرة

## أنواع قوائم البدائل الغذائية Food Exchange List

### سادسا :قائمة بدائل الدهون Fat Exchange List

■ يحتوي البديل الواحد حوالي ٥ غم دهن قليل جدا من كاربوهيدرات والبروتين  
٤٥ سعرة تضم كمية البديل الواحد :

■ الدهون غير المشبعة المتعددة

■ الدهون غير المشبعة الاحادية

■ الدهون المشبعة

## Free Foods الأغذية الحرة

- هي الأغذية التي يسمح للشخص بتناول الكمية التي يرغب بها بمقدار (٢-٣) حصص يوميا
- تحتوي على الأقل ٢٠ سعرة في الحصة الواحدة تشمل
- الخضروات والفواكه
- المشروبات
- البهارات والتوابل

## ملخص لمجاميع البدائل الغذائية الستة

السعرات (كيلو كالوري)	الدهون (غم)	البروتين (غم)	الكاربوهيدرات (غم)	الكمية	عدد البدائل	مجموعات
٩٠	اثار	٨	١٢	١ كوب (٤٢ غم)	١	١- الحليب فرز ١/٢، ١% حليب فرز
١٢٠	٥	٨	١٢	١ كوب (٤٢ غم)	١	٢% دهن
١٥٠	٨	٨	١٢	١ كوب (٤٢ غم)	١	كامل الدسم
٥٥	٣	٧	/	١ اوقية (٣٠ غم)	١	٢- اللحوم منخفضة الدهون
٧٥	٥	٧	/	١ اوقية (٣٠ غم)	١	متوسطة الدهون
١٠٠	٨	٧	/	١ اوقية (٣٠ غم)	١	مرتفعة الدهون
٢٥	/	٢	٥	١/٢ كوب (١٠٠ غم)	حسب الرغبة	٣- الخضروات المطهوهة سلطة خضراء
٦٠	/	/	١٥	١ حبة برتقال	١	٤- الفواكه
٨٠	اثار	٣	١٥	١/٤ رغيف (٢٥ غم)	١	٥- النشويات و الخبز
٤٥	٥	/	/	١ ملعقة صغيرة	١	٦- الدهون

## الوجبات الغذائية لقوائم البدائل الغذائية

٢٠٠٠ سعة	٢٨٠٠ سعة	٢٦٠٠ سعة	٢٤٠٠ سعة	٢٢٠٠ سعة	٢٠٠٠ سعة	١٨٠٠ سعة	١٦٠٠ سعة	١٤٠٠ سعة	١٢٠٠ سعة	١٠٠٠ سعة	البدائل الغذائية
٤	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٢	٢	٢	الحليب
٨	٨	٧	٧	٦	٦	٥	٥	٥	٥	٤	اللحوم
٦	٦	٦	٥	٥	٥	٤	٣	٣	٣	٣	الخضروات
٦	٥	٥	٤	٤	٤	٤	٣	٣	٣	٣	الفواكه
١٥	١٤	١٣	١٢	١١	٩	٨	٧	٦	٥	٤	النشويات و الخبز
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٥	٤	٤	الدهون