أساسيات علوم الغذاء والالبان

الدرس العملى الخامس

البدائل الغذائية
Food Exchanges list

- **تعريف البدائل الغذائية (الأغذية البديلة) – Food Exchanges list**

هى مجموعات من الأطعمة أعدت على هيئة قوائم بمعرفة جهات علمية متخصصة ، هذه المجموعات تتساوى فى محتواها من العناصر الغذائية الموجودة فى وحداتها الوزنية أو الحجمية

أهمية البدائل الغذائية

١- طريقة سهلة و عملية للتنويع فى مصادر العناصر الغذائية.

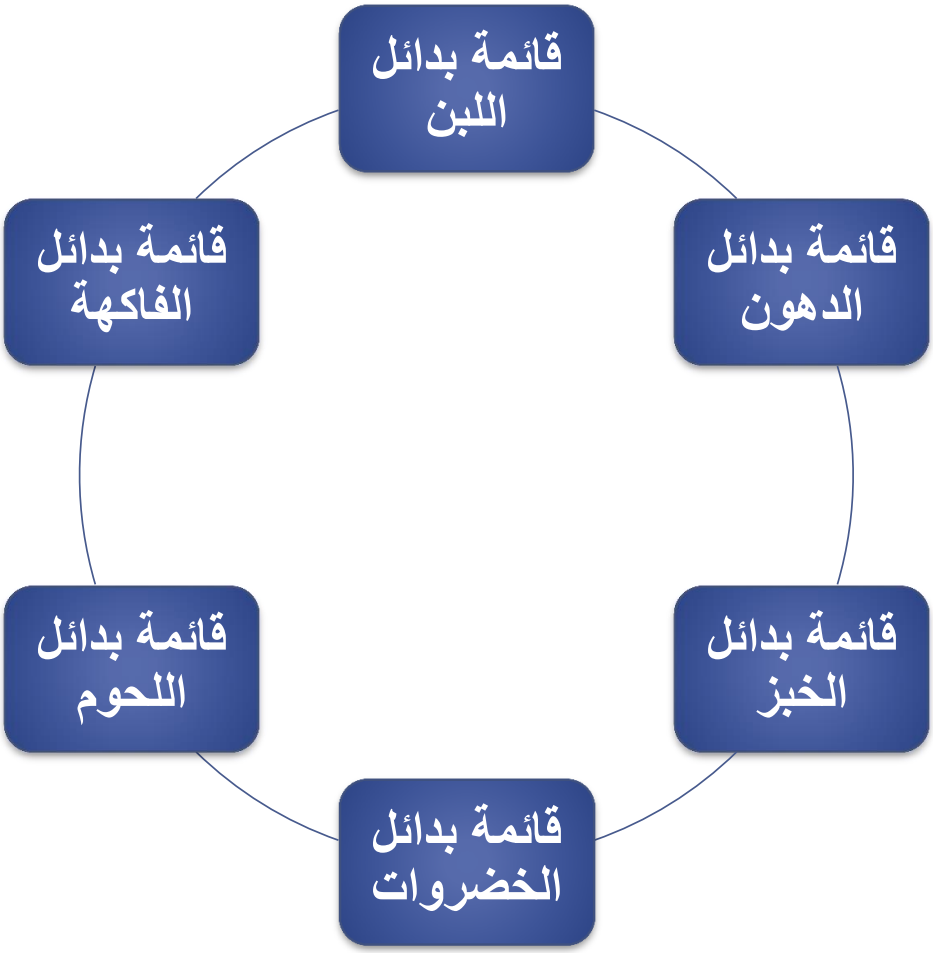
٢- تساعد محدودى الدخل على أختيار الأغذية الرخيصة

٣- إستخدام بديل لغذاء غير متوفر أو مرتفع السعر

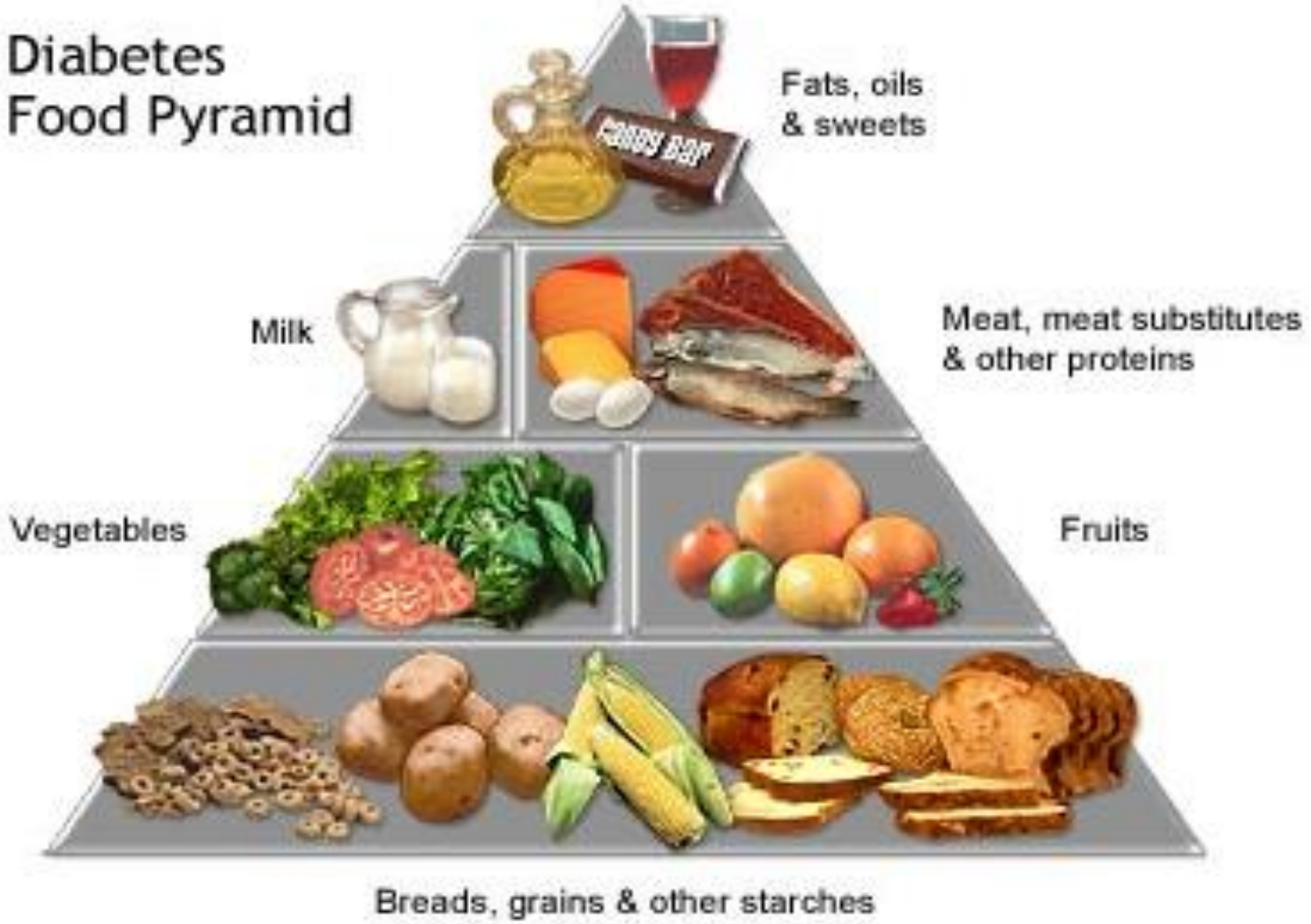
٤- تساعد فى تخطيط الوجبات للأصحاء و المرضى.

٥- تفيد فى بعض حالات الحساسية الغذائية.

أنواع البدائل الغذائية



Diabetes Food Pyramid



A.D.A.M.

قائمة بدائل اللبن Milk exchanges

- و هى مصدر للكالسيوم و البروتينات و فيتامين ب٢ و الطاقة حيث يحتوى كل بديل على ١٢ جرام كربوهيدرات ، ٨ جرام بروتين ، ١٠ جرامات دهون و يعطى أى بديل للجسم ١٧٠ كيلو كالورى





قائمة بدائل الدهون Fat exchanges

- تستخدم كمصدر للدهون حيث يحتوى كل بديل على ٥ جرام دهن و هى فقيرة فى البروتينات و الكربوهيدرات ، و يعطى كل بديل منها للجسم ٤٥ كيلو كالورى



قائمة بدائل الخبز Bread exchanges

- و هى مصدر للطاقة حيث يحتوى كل بديل على ١٥ جرام كربوهيدرات ، ٢ جرام بروتين و كمية ضئيلة من الدهون و يمد الجسم بحوالى ٦٨ كيلو كالورى (سعر حرارى)







قائمة بدائل اللحوم Meat exchanges

- و هى مصدر للبروتين المرتفع القيمة الغذائية حيث يحتوى كل بديل ٧ جرام بروتين ، ٥ جرامات دهون مع كمية قليلة من الكربوهيدرات ، و يعطى كل بديل للجسم ٧٥ كيلو كالورى







قائمة بدائل الخضروات Vegetable exchanges

- و هى مصدر للفيتامينات و المعادن و تقسم إلى مجموعتين
- مجموعة (أ)

مجموعة فقيرة جداً فى السعرات الحرارية و ذلك لقلة محتواها بدرجة كبيرة من الكربوهيدرات و الدهون و البروتين ، و يستخدم ٢٠٠ جرام من أى بديل من الأصناف التالية :- كرنب – القرنبيط – باذنجان – خيار – كوسه – باميه – خس – فلفل – طماطم – سبانخ



- مجموعة (ب)

مجموعة فقيرة نسبياً فى السعرات الحرارية و يعطى كل ١٠٠ جرام منها ٣٦ سعر حرارى ، و يحتوى كل بديل فى هذه المجموعة على ٧ جرامات كربوهيدرات ، ٢ جرام بروتين و لا توجد بها دهون تذكر ، و يستعمل منها الأصناف التالية بمعدل ١٠٠ جرام قلقاس – قرع عسلى – بنجر – جزر – بصل – بازلاء – فول أخضر .



قائمة بدائل الفاكهة

- تحتوى أصناف هذه القائمة على الفيتامينات و الأملاح المعدنية و سكريات و كميات ضئيلة من البروتين و الدهون لا توضع فى الأعتبار فى الحسابات الغذائية ، و أى بديل فى هذه القائمة يعطى ٤٠ سعر حرارى

