



# التغذية الخاصة لمرضى زراعة نخاع العظم

## الغذاء المطبوخ COOKED DIET

هو الحمية الخاصة بمرضى زراعة نخاع العظم حيث يوصف لهم هذا الغذاء لفته معينه يتم تحديدها من قبل الطبيب و بعدها يعود للطعام العادي. و يتميز بكونه مطبوخ على درجة حرارة الغليان لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق لضمان الإستواء التام.

- اغسل يديك جيداً بالماء الساخن والصابون قبل التعامل مع الأطعمة .
- اغسل الأدوات التي تحضر بها الطعام بالماء الساخن والصابون.
- لا تترك مخلفات الأطعمة قريبة من مكان التحضير .
- بدل المناشف المستخدمة بالطبخ يومياً والاسفنجة المستخدمة بالتنظيف .
- حافظ على نظافة الثلاجات والفریزرات بشكل مستمر.
- استعمل الثلج المحضر من ماء مغلي في أواني نظيفة .
- يجب تعقيم الأسطح التي تحضر عليها الأطعمة بمحلول معقم ثم تركه ليجف بالهواء واستخدم أدوات تقطيع خاصة باللحوم واخرى خاصة بالخضار. ولا تقطع الأغذية المطبوخة والطازجة على نفس السطح (اللوح) أو بنفس الأدوات.
- اغسل الخضار جيداً بالماء قبل تحضيرها، و تخلص من الأجزاء الفاسده.
- اغسل مفتاح العلب و سطح العلبه بماء ساخن و صابون قبل فتحها . و عند فتحها يجب تفریغها كاملاً في أوعیه نظيفة و عدم تركها في العلبه.
- عند فتح العلبه يجب تفریغ محتوياتها في أوعیه نظيفه.
- اسلق البيض لمدة ربع ساعة على الأقل.
- لا ينصح بتناول الأغذية المطبوخة بالميكروويف و ذلك لأن فترة تعرض الغذاء للحرارة قليلة.
- من الضروري طهي الأطعمة حتى يكتمل استوائها تماماً و على درجة الغليان لمدة ١٠ دقائق على الأقل.
- اطبخ اللحوم حتى تنضج تماماً خاصه المفرومه منها و لا يجب تناولها و هي زهرية اللون.
- ذوب اللحوم و الدجاج و السمك المجمد في الفريزر داخل الثلاجة بدلاً من تركه خارجها.
- خلال تحضير الطعام . لا تتذوق الطعام بنفس الأداة التي تحرك بها .
- استشر أخصائي التغذية دائماً حول أي إستفسار يخطر لك بخصوص تحضير الطعام المطبوخ.

## إرشادات لتخزين الطعام

- بعد تناول الطعام، إذا بقي شيء وأردت تناوله خلال ٢٤ ساعة ضعه في الثلاجة بينما إذا أردت تناوله بعد أكثر من ٢٤ ساعة فاحفظه في الفريزر وهو مقسم لعدة حصص.
- تخزين المواد الغذائية في الأمكنة المحددة لها و ليس مع المواد الكيماوية مثل مواد التنظيف في المطبخ.
- تأكد من درجة حرارة الثلاجة أن تكون بين (١-٤) درجة مئوية.
- تأكد من درجة حرارة الفريزر أن تكون (- ١٥) درجة مئوية.
- قم بتخزين الطعام مباشرة بعد شرائه و لا تتركه بمكان دافئ أو حار مثل السيارة .
- تأكد من نظافة الأواني المستخدمة في التخزين ومن نظافة مكان التخزين.
- استبعد المعلبات المنتفخة أو ذات الشكل غريب.

## نصائح عند التسوق

- تأكد من تاريخ الإنتهاء والصلاحية للمادة الغذائية قبل شرائها.
- تأكد من لون، رائحة، و شكل اللحوم والأسماك والخضار.
- تجنب تذوق العينات المجانية غير المغلفة.
- لا تشتري البيض الذي فيه كسور خوفاً من احتوائه على الجراثيم.
- قلل من شراء الأغذية المحتوية على مواد مضافة أو ملونات.
- اقرأ التعليمات على المغلف مثل المكونات وطريقة التحضير والطبخ وتأكد من ملاءمتها لوضعك الصحي.
- اشتر علب عصير صغيرة واستخدمها خلال ٢٤ ساعة من فتحها.



وفيما يلي قائمة بالأغذية المسموحة والمنوعة للأشخاص الذين يوصوا بتناول الغذاء المطبوخ.

مجموعة الغذاء	المسموح	المنوع
<b>الحليب ومشتقاته</b>		جميع أنواع الحليب ومشتقاته ممنوعة
<b>الخضار</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- كل الخضار المطبوخة أو المعلبة أو المجمدة</li> <li>- كل البهارات والأعشاب المطبوخة (تضاف قبل نهاية الطبخ ب (5) دقائق على الأقل)</li> <li>- عصائر الخضار المعلبة المبسترة</li> <li>- الشوربات المطبوخة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الخضار الطازجة والسلطات</li> <li>- الفلفل والبهارات والأعشاب غير المطبوخة</li> <li>- عصائر الخضار غير المبسترة</li> </ul>
<b>الفواكه</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الفواكه المعلبة المبسترة</li> <li>- عصائر الفواكه المعلبة المبسترة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الفواكه المجففة</li> <li>- الفواكه الطازجة أو الأطعمة المحتوية على فواكه طازجة</li> <li>- عصائر الفواكه الغير مبستره</li> </ul>
<b>اللحوم ومنتجاتها</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>كل اللحوم المطبوخة جيداً (لحم العجل، الخروف، الدجاج، السمك)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اللحوم الطازجة أو الغير مطبوخة جيداً</li> <li>- اللحوم الباردة والمدخنة (المرتديلا، السنيورة)</li> <li>- المحار والأطعمة البحرية الغير مطبوخة</li> </ul>
<b>الدهون</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الزيوت</li> <li>- الزبدة والسمنة المحفوظة</li> <li>بالتلابة، زبدة مغلقة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المايونيز والسلطات المحتوية عليه</li> <li>- الزيتون و المكسرات الطازجة مثل الفستق، البزر، الجوز، اللوز، . . . الخ</li> </ul>
<b>البقوليات</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مثل البازلاء والعدس والفاصولياء</li> <li>البيضاء المطبوخة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- البقوليات الطازجة الغير مطبوخة</li> <li>- البازلاء الطازجة الغير مطبوخة</li> <li>- أطعمة تحتوي بقوليات غير مطبوخة</li> </ul>



الممنوع	المسموح	مجموعة الغذاء
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحلويات المحتوية على كراما أو فواكه أو مكسرات أو حليب أو منتجاته</li> <li>- العسل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الكعك الساخن المصنع في البيت أو المحفوظ بالثلاجة (بدون حليب)</li> <li>- الفطائر والحلويات الغير محتوية على الحليب</li> <li>- السكر المربى، الجلو، القطر.</li> </ul>	<b>الحلويات</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مياه الحنفية العادية</li> <li>- الشاي المجفف غير المغلف أو المحضر بمياه غير مغلية</li> <li>- العصائر الطازجة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المياه المعقمة والمغلية</li> <li>- المشروبات المجففة المعلبة والمغلقة في أكياس مثل شاي، قهوة، نسكافيه سادة</li> <li>- الأعشاب المغلفة</li> <li>- المشروبات الغذائية المدعمة مثل الأنشور سواء سائلة أو مجففة</li> <li>- العصائر المعلبة</li> <li>- جميع هذه المشروبات يجب أن تخضر بمياه معقمة مغلية.</li> <li>- الشوكولاته الساخنة، الشوربات المجففة المطبوخة جيداً.</li> </ul>	<b>المشروبات</b>

يجب عدم تناول الطعام خارج البيت .



## لأن حياتنا تستحق فلنتغلب على السرطان

مؤسسة الحسين للسرطان  
King Hussein Cancer Foundation

3rd circle - Sharif Hussein Bin Ali St.  
P.O.Box 35102, Amman 11180, Jordan  
Tel: ( 9626 ) 4617555 Fax: ( 9626 ) 4618999  
E-mail: info@khcf.jo

الدوار الثالث - شارع الشريف حسين بن علي  
ص.ب. ٣٥١٠٢، عمان، ١١١٨٠، الأردن  
تلفون: ٤٦١٧٥٥٥ (٩٦٢٦)  
فاكس: ٤٦١٨٩٩٩ (٩٦٢٦)



مركز الحسين للسرطان  
King Hussein Cancer Center

Queen Rania Al-Abdullah St.  
P.O.Box 1269, Amman 11941, Jordan  
Tel: ( 9626 ) 5300460 Fax: ( 9626 ) 5342567  
E-mail: info@khcc.jo

شارع الملكة رانيا العبدالله  
ص.ب. ١٢٦٩، عمان ١١٩٤١، الأردن  
تلفون: ٥٣٠٠٤٦٠ (٩٦٢٦)  
فاكس: ٥٣٤٢٥٦٧ (٩٦٢٦)

Free phone 0800 22 66 2 الرقم المجاني

[www.khcc.jo](http://www.khcc.jo)