

# 1

## الباب الأول

### المبادئ العامة لإعداد الأطعمة

الفصل الأول: الأسس الصحية لإعداد الأطعمة

الفصل الثاني: المواد الشائعة الاستخدام في إعداد وطهي الأطعمة:

استخداماتها وتأثيراتها على القيمة الغذائية والصفات النوعية للأغذية

الفصل الثالث : الطهي



## الفصل الاول

### الأسس الصحية لإعداد الأطعمة

#### 1- إعداد الأطعمة :

إن عملية إعداد الأطعمة من العمليات المهمة، التي يجب الاهتمام بها حتى نقدم في النهاية أطعمة صحية متزنة تتوافر فيها جميع العناصر الغذائية المختلفة اللازمة لجسم الإنسان. وعملية إعداد الأطعمة تعتبر عملية معقدة بمعنى أنها تتضمن عدة مراحل مختلفة، فمثلاً تشمل عمليات الغسيل والتجفيف والتقسير ثم التقطيع ثم الطهي بالطريقة الملائمة والصحية .

يمكن تعريف اعداد الاطعمة بأنه مجموع العمليات التي يمر بها الطعام ابتداءً من انتقاء الاطعمة حتى تناولها وتشتمل على انتقاء الطعام والمكونات الغذائية وغسيل وتقسير وتقطيع وتحضير وطهي وتقديم الاطعمة والادوات والمعدات والوانى المستخدمة وكيفية المحافظة على القيمة الغذائية والصفات النوعية للاغذية.

#### 2- الأطعمة : Foods

الطعام هو أي مادة سائلة أو صلبة يمكن تناولها وإمتصاصها واستخدامها في الجسم لتؤدي غرضاً أو أكثر مما يأتي :-

1- توليد الطاقة والحرارة .

2- نمو أو بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها .

3- حفظ الجسم ووقايته من الأمراض .

#### 3- العناصر الغذائية : Nutrients

وهي مكونات الأطعمة التي تمد الجسم بالعناصر الضرورية اللازمة له، وتشمل الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والأملاح المعدنية والماء والفيتامينات .

#### 4- التوصيات الغذائية المسموحة: ( R D A ) Recommended Dietary Allowances

هي عبارة عن التوصيات لتوسط الإستهلاك اليومي لكمية العناصر الغذائية التي يجب أن يستهلكها مجموعات من الأفراد لفترة من الوقت . والتوصيات الغذائية تختلف عن الإحتياجات الغذائية .

5- الإحتياجات الغذائية Nutrient Requirements:

هي أقل كمية من العناصر الغذائية التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم ولسلامته .

الإختلاف في الإحتياجات الغذائية للأفراد عادة غير معروف، لذلك قدرت التوصيات الغذائية (RDA) لجميع العناصر الغذائية (فيما عدا الطاقة) بحيث تزيد على الإحتياجات الغذائية لمعظم الأفراد في كل فئة عمرية محددة وممتلة ، وذلك لكي تضمن أن المجموعات المختلفة من الأفراد قد حصلت تقريباً على إحتياجاتها الغذائية ، لذلك نجد أنه إذا نقص المأخوذ من العناصر الغذائية عن التوصيات الغذائية المسموحة (RDA) فإن ذلك لا يعني أن الغذاء غير كافٍ.

6- الشروط الواجب مراعاتها في اعداد الأطعمة :

إن الغذاء الجيد هو قوام الصحة والقيمة الغذائية للطعام لا تتوافر إلا بحسن اختياره وإعداده حتى يفي بالغرض المطلوب من أجله وربما يكون الطعام ذا قيمة غذائية مرتفعة وعظيمة لكن يفقدها لسوء الإعداد، ولذلك هناك العديد من النقاط التي يجب مراعاتها عند انتقاء الأطعمة واعدادها .

1- عند الشراء لابد من توافر شروط الطزاجة والجودة .

2- غسل الأطعمة جيداً بعد شرائها وتخزينها بالطرق المناسبة .

3- بعد إجراء عملية الغسيل والتجفيف للمواد الغذائية لابد من حفظها نظيفة تبعا لدرجة الحرارة المناسبة والملائمة لنوع المواد الغذائية، مع مراعاة مدى قابلية الأطعمة للفساد، فالأغذية منها ما هو سريع التلف وما هو متوسط التلف ثم ما هو بطيء التلف .

4- يراعى في تقشير الخامات الغذائية وتقطيعها عدم إزالة طبقة سميكة من تحت القشرة وخاصة بالنسبة للخضر أو الفاكهة حتى نحتفظ بأكبر قدرة من القيمة الغذائية للأطعمة .

5- طهي المواد الغذائية: عند طهي المواد الغذائية لابد من اتباع الطرق الصحيحة والسليمة للطهي .

7- العوامل التي تساعد على إختيار الطعام :-

يوجد آلاف الأنواع من الأطعمة المألوفة للإنسان وبالرغم من ذلك يختار كل فرد نوعاً أو أنواعاً معينة ليتناولها. وتلعب التغذية دوراً مهماً في دراسة العوامل التي تؤثر على إختيار الأفراد لغذائهم ومنها :

## المبادئ العامة لإعداد الأطعمة

- 1- مدى توافر المعروض من أنواع الأطعمة، والتي تتأثر بالموقع الجغرافي والمناخ والوسط المحيط والسياسة الاقتصادية والقرارات السياسية وأخيراً العادات الغذائية .
- 2- دخل الفرد، والذي يعتبر من أهم العوامل التي تؤثر على إختيار الطعام ففي الدول النامية حيث يكون الدخل منخفضاً، تعتبر اللحوم ومنتجاتها والدواجن والأسماك واللبن ومنتجاته من المواد الغذائية مرتفعة الثمن - لذلك يلجأ هؤلاء الأفراد إلى شراء البدائل منخفضة الثمن مثل الحبوب والبقول .
- 3- الوعي الغذائي والثقافة الغذائية لدى الأمهات لذلك يختلف إختيار الطعام وتخطيط وإعداد الوجبات الغذائية للأسرة على مدى الوعي الغذائي لديهم .
- 4- العادات الغذائية : انتشرت في الأونة الأخيرة ، خاصة في البلاد النامية محلات الوجبات السريعة، مما شجع كثيراً من الأسر على الإعتماد عليها لتناول غذائهم مما أدى إلى كثير من الوجبات خارج المنزل .
- 5- المعتقدات الدينية: تحرم بعض الديانات بعض المأكولات مثل الهندوس في الهند يحرمون أكل لحم الأبقار ، كذلك تحرم الديانات الإسلامية واليهودية تناول لحم الخنزير .
- 6- تلعب وسائل الإعلام دوراً مهماً في إقبال الأفراد على شراء بعض الأطعمة مما تظهره هذه الإعلانات من فوائد غذائية أو صحية أو اجتماعية عند شرائهم لها .
- 7- هناك عوامل أخرى تجذب الأطفال لشراء بعض الأطعمة مثل إضافة بعض المصانع بعض مركبات تحسين الطعم واللون والنكهة وكذلك جودة التعبئة والتغليف .
- 8- **العوامل التي تؤثر في إتمام عمليات إعداد الاطعمة :**  
والقائم بإعداد الأطعمة بالطهي تقع عليه مسؤولية كبيرة، حيث أنه لا بد أن يراعى جميع الأساليب الصحية والاقتصادية وكذلك جميع العوامل المختلفة التي تؤثر على إتمام عملية الإعداد ومن هذه العوامل المهمة ما يلي:

### 1-8 أماكن إعداد الأطعمة :

- يستعمل المطبخ في المنزل كمصنع لإعداد الأطعمة، وهو الهدف الرئيسي من إنشائه .
- ولكي تتم عملية إعداد الأطعمة على الوجه الأمثل والمنشود لا بد أن يبعث هذا المكان على البهجة والراحة، ويتم ذلك عن طريق :