دليل نظام الطيبات الكامل ٢٠٢٦

ممنوع 80 · مسموح 117 | 2026 © ليس وصفة طبية. — إطار غذائي علاجي للدكتور ضياء العوضي (رحمه الله). محتوى تعليمي — **mytayibat.com** المنصة الرسمية:

ملخص: نظام الطيبات يقسّم الغذاء إلى طيّبات (سهلة الهضم) وخبائث (مرهقة). يعتمد على الأكل عند الجوع، التوقف عند الشبع، والطهي البسيط دون عدّ سعرات كهدف رئيسي. — نظام الطيبات يقسّم الغذاء إلى طيّبات (سهلة الهضم) وخبائث (مرهقة). يعتمد على الأكل عند الجوع، التوقف عند الشبع، والطهي البسيط دون عدّ سعرات كهدف

الجزء الأول: مقدمة عن النظام

تعريف شامل بـ نظام الطيبات، فلسفته، ومؤسّسه الدكتور ضياء العوضي رحمه الله.

من هو الدكتور ضياء العوضي؟

للجمهور. — استشاري الرعاية المركزة، أستاذ بكلية الطب جامعة عين شمس، ومؤسّس نظام الطيبات الغذائي. ترك إرثاً علمياً في التغذية الطبيعية والطب البديل يُقدم هذا الدليل صدقةً جارية وتعليماً

فلسفة الطيبات

وتُسبب التهابات صامتة. يعتمد على أطعمة طبيعية سهلة الهضم ويُساعد الجسم على الاستشفاء الذاتي. «خبائث»تنفع الجسم و «طيبات» يقسّم النظام الغذاء إلى تضره

المبادئ الذهبية

- لا عادة ولا ملل. — الأكل عند الجوع الحقيقي فقط
- التوقف قبل الشبع الكامل.
- تفضيل الطهي البسيط: سلق، شوي، طهي منزلي خفيف.
- شرب ماء باعتدال؛ تجنّب الغازية والعصائر السكرية.
- استشارة الطبيب قبل أي تغيير جذري خاصة مع الأمراض المزمنة أو الحمل.

لماذا اشتهر نظام الطيبات؟

- منهج علمي طبي من طبيب متخصص.
- سهل التطبيق دون مواقيت إجبارية أو عدّ سعرات.
- يركّز على الهضم والالتهاب والطاقة لا الحرمان.
- قائمة مسموحات وممنوعات واضحة مع بدائل عملية.

الجزء الثاني: الأطعمة المسموحة (١١٧+)

مرتبة حسب الفئات (حبوب، دهون، بروتينات، فواكه، أجبان): — قائمة كاملة من الموقع الرسمي

الحبوب والنشويات

- مطبوخ جيداً، سهل الهضم — **الأرز الأبيض**
- مسلوقة أو مشوية أو مهروسة — **البطاطس**
- مصدر نشوي مناسب وسهل — **البطاطا الحلوة**
- مطبوخ جيداً حسب التحمل الشخصي — **الأرز البني**
- مطبوخ جيداً، خفيف نسبياً — **أرز بسمتي**
- مطبوخ جيداً، عطر خفيف — **أرز ياسمين**
- تحضير بسيط بزيت زيتون معتدل — **أرز بالشعيرية**
- مطبوخ بالبخار، سهل الهضم — **الكسكس**
- مطبوخ جيداً، خيار نشوي بديل — **الشعير المسلوق**
- طازجة ومطبوخة جيداً — **الذرة المشوية**
- لتحضير خبز ذرة بسيط — **دقيق الذرة**
- مطبوخة جيداً حسب التحمل — **الكينوا**
- بدون دقيق أبيض مكرر — **خبز الذرة**
- بزيت زيتون بكر وبكميات معتدلة — **البطاطس المقلية بزيت الزيتون**
- مطبوخ جيداً حتى النضج — **القلقاس**
- مسلوقة أو مشوية، سهلة الهضم — **الكوسا المطبوخة**
- مطبوخة طويلاً ببطء — **الكوارع**
- مطبوخ جيداً، نشوي بديل — **الكسافا**

اللحوم والبروتين

- مشوي أو مسلوق، يفضّل البحري — **السمك البري**
- باعتدال ويفضّل التحضير البسيط — **اللحوم الحمراء**
- بدائل بروتين مناسبة ضمن النظام — **الحمام والسمان والأرانب**
- طازج ومطبوخ ببساطة — **لحم العجل**
- باعتدال، تحضير بسيط — **لحم الجاموس**
- بروتين تقليدي سهل نسبياً — **لحم الإبل**
- مطبوخ جيداً، بكميات معتدلة — **لحم الضأن**
- طازجة ومطبوخة جيداً — **الكبدة البلدية**
- مطبوخة طويلاً، باعتدال — **الكلاوي**
- لحم بري خفيف نسبياً — **لحم الغزال**
- مشوي أو مطبوخ جيداً — **الحمام المشوي**
- تحضير بسيط بدون إضافات — **السمان المشوي**
- لحم أبيض خفيف نسبياً — **الأرانب**
- مشوي أو مسلوق — **سمك البلطي**
- طازج، مشوي أو مسلوق — **سمك السلمون البحري**

- مشوي أو مسلوق — **سمك السردين الطازج**
- مشوي، يفضّل البحري — **سمك التونة الطازج**
- مشوي أو مسلوق — **سمك القاروص**
- بكميات معتدلة، مطبوخ جيداً — **الجمبري**
- بكميات معتدلة، مطبوخ جيداً — **الكاليماري**
- بحري طازج، مشوي — **سمك الاسقمري**
- مشوي أو مسلوق — **سمك الأنشوجة**

الدهون والزيوت

- بكر ممتاز، للطهي والسلطة — **زيت الزيتون**
- من الحليب الطازج بكميات معتدلة — **الزبدة الطبيعية**
- بكميات معتدلة — **السمنة البلدية**
- بكميات معتدلة للطهي — **زيت جوز الهند البكر**
- بكميات معتدلة — **زيت السمسم**
- ناضج، بكميات معتدلة — **الأفوكادو**
- بكميات معتدلة — **الجوز**
- بكميات معتدلة — **اللوز**
- بكميات معتدلة — **البندق**
- بكميات معتدلة — **الطحينة**
- بكميات معتدلة — **الكريمة الطبيعية**
- استخدام خارجي أو بكميات شديدة الاعتدال حسب التوافق — **زيت الخروع**

سكريات طبيعية

- بكميات معتدلة — **التمر**
- بديل أفضل من السكر الأبيض — **عسل النحل الطبيعي**
- محلي طبيعي باعتدال — **دبس التمر**
- بديل طبيعي بكميات معتدلة — **سكر النخيل**

الفواكه المسموحة

- يفضّل بدون قشر عند الحساسية الهضمية — **التفاح**
- يفضّل بدون قشر — **الكمثرى**
- يفضّل بدون بذر — **الجوافة**
- بكميات مناسبة — **الرمان**
- حسب التحمل الشخصي — **التين الشوكي**
- ناضج تماماً، باعتدال — **المانجو الناضج**
- ناضج، بكميات معتدلة — **الموز الناضج**
- يفضّل بدون قشر — **التفاح الأخضر**
- ناضج، باعتدال — **الخوخ**
- ناضج، بكميات معتدلة — **المشمش الطازج**
- ناضج، باعتدال — **البرقوق**
- بكميات معتدلة — **الكرز**

- بكميات معتدلة — **العنب الأحمر**
- ناضج، باعتدال — **الإجاص**
- ناضج تماماً — **التين الطازج**
- بكميات معتدلة — **البطيخ**
- ناضج، باعتدال — **الشمام**
- ناضج، بكميات معتدلة — **الأناناس الطازج**
- ناضج، باعتدال — **الكيوي**
- عصير فقط أو إضافة خفيفة — **الليمون**
- عصير فقط أو قشر قليل — **البرتقال**
- عصير فقط باعتدال — **الجزراوي / اليوسفي**
- عصير فقط — **النارنج / المر**
- حسب التحمل الشخصي — **الإشطة البلدية**

أجبان محدودة

- مثل الرومي القديم أو ما يشابهه — **الجبن الصلب المعتّق**
- باعتدال وليس بشكل يومي — **الأجبان المطبوخة**
- معتّق، بكميات معتدلة — **جبنة الرومي القديم**
- مبشورة بكميات قليلة — **جبنة البارميزان**
- معتّق، باعتدال — **جبنة الشيدر القديم**
- معتّق، بكميات معتدلة — **جبنة الغودا**
- معتّق، باعتدال — **جبنة الفلمنkي**
- بكميات معتدلة — **جبنة معتقة طرية**
- مطبوخة، باعتدال — **الطازجة mozzarellaجبنة الموت**
- مشوية جيداً — **جبنة الحلومي المشوية**
- باعتدال وليس يومياً — **الجبنة المطبوخة (المثلثات)**
- معتّق، بكميات معتدلة — **جبنة الإمنتalي**

المشروبات

- يفضّل على الماء البارد عند العطش — **الماء الدافئ**
- تخفيف خفيف، باعتدال — **الشاي الأسود خفيف**
- زعتر، بابونج، نعناع — **شاي الأعشاب**
- مشروب دافئ خفيف — **القرفة بالماء**
- منقوع دافئ بعد الوجبات — **الينسون**
- منقوع دافئ خفيف — **الكمون**
- بكميات معتدلة — **قهوة خفيفة**
- مخفّف، بدون سكر — **عصير الليمون بالماء**
- قليل، للتذوق فقط — **ماء الزهر**
- قليل، للتذوق فقط — **ماء الورد**
- منقوع دافئ مهدئ — **شاي البابونج**
- منقوع دافئ خفيف — **شاي النعناع**

التوابل والإضافات

- باعتدال — **الملح البحري**
- توابل هاضمة — **الكمون**
- إضافة خفيفة للطهي — **الكركم**
- مطبوخ أو منقوع — **الزنجبيل الطازج**
- أخف من الثوم النيء — **الثوم المطبوخ**
- مطبوخ جيداً في الطبخ — **البصل المطبوخ**
- توابل عطرية خفيفة — **إكليل الجبل**
- جاف أو طازج باعتدال — **الزعتر**
- منقوع أو مطبوخ — **الميرمية**
- تفاح أو عنب، باعتدال — **الخل الطبيعي**
- إضافة خفيفة للطعام — **عصير الليمون**
- حبوب قليلة في الطهي — **الهيل الأسود**
- حبوب قليلة في الطهي — **القرنفل**

الجزء الثالث: الأطعمة الممنوعة (٨٠+)

قائمة الممنوعات مع سبب المنع وبدائل مقترحة (دقيق، بقوليات، دواجن تجارية، ألبان، مصنّعات):

الدقيق ومنتجاته

- س، البطاطا الحلوة) دقيق مكرر، يُرهق الهضم — **الخبز الأبيض**
- الحمراء بتحضير بسيط) mدقيق أبيض ومركّبات مرهقة للهض — **البيتزا والمعجنات الدقيقية**
- ض، البطاطا الحلوة) دقيق مكرر عالي المعالجة — **المعكرونة البيضاء**
- ل الطبيعي، التفاح) سكر ودقيق أبيض — **الكيك والمعجنات الحلوة**
- التمر، الكمثرى) مكوّنات مصنّعة مرهقة — **البسكويت والكوكيز**
- ق الذرة، خبز الذرة) مُزال منه الألياف والفيتامينات — **الدقيق الأبيض المكرر**
- الأبيض، خبز الذرة) دقيق أبيض ومواد حافظة — **الخبز التوست**
- رز الأبيض، الكسكس) دقيق أبيض مكرر — **الفيرميشيلي**
- رز الأبيض، الكسكس) نشا مكرر من القمح — **السميد**
- لأرز الأبيض، التمر) دقيق أبيض ودهون مصنّعة — **الكرواسون**
- ز الأبيض، البطاطس) دقيق أبيض ودهون — **الفطائر الدقيقية**
- التمر، الكمثرى) سكر ودقيق أبيض ومقلي — **الدونات**
- لأرز الأبيض، التمر) دقيق أبيض وسكر — **الوافل**

البقوليات

- حمراء، السمك البري) كثيرة الفضلات، عسيرة الهضم — **الفاصوليا**
- ام والسمان والأرانب) يُسبب غازات وانتفاخاً — **العدس**
- لحلوة، الأرز الأبيض) صعبة على الجهاز الهضمي — **البازلاء**
- لأبيض، السمك البري) رغم قيمته الغذائية إلا أنه مُرهق — **الحمص**
- ض، اللحوم الحمراء) ثقيل جداً على الهضم — **الفول**
- ض، اللحوم الحمراء) كثيرة الفضلات — **الفاصوليا البيضاء**
- ز الأبيض، البطاطس) عسيرة الهضم — **الفاصوليا الحمراء**
- ض، البطاطا الحلوة) غازات وانتفاخ — **العدس الأحمر**
- لأبيض، السمك البري) ثقيل على الهضم — **العدس البني**
- ض، اللحوم الحمراء) بقولية عسيرة الهضم — **اللوبيا**
- لمطبوخة، البطاطس) ألياف عالية وصعبة الهضم — **الفاصوليا الخضراء الطازجة**
- مراء، السمك البري) بروتين نباتي مرهق — **الصويا ومشتقاتها**
- مراء، السمك البري) مشتق صويا، عسير الهضم — **uالتوف**
- للوز بكميات معتدلة) كثير الفضلات والزيوت — **الفول السوداني**

البروتينات غير الموصى بها

- مام والسمان والأرانب) غير مدرج في قائمة المسموحات في نظام الطيبات — **البيض بجميع أشكاله**
- مام والسمان والأرانب) تُعتبر من الأطعمة غير المفضلة في النظام المتداول — **الدواجن التجارية (دجاج/فراخ مزارع)**
- ازجة، السمك البري) نقانق، ساندويشات لحوم مصنّعة — **اللحوم المصنّعة**
- ي، اللحوم الحمراء) يفضّل السمك البحري الطبيعي بدلاً منها — **الأسماك المستزرعة**

- **الديك الرومي التجاري** — دواجن مزارع ومعالجة
- **الأوز التجاري** — دواجن مزارع ودهون عالية
- **اللحوم المدخنة** — مواد حافظة وملح زائد
- **النقانق** — لحوم مصنّعة ومواد مضافة
- **الهوت دوج** — لحوم مصنّعة ودهون
- **الكفتة التجارية** — إضافات ومواد حافظة
- **الكفيار التجاري** — معالج وملح زائد
- **السلطعون المعلب** — معالج وملح زائد

الألبان غير المسموحة

- **الحليب السائل** — غير مدرج في قائمة المسموحات في نظام الطيبات
- **الزبادي التجاري** — غير مُدرج ضمن الألبان المسموحة الشائعة
- **الجبن القريش والجبن الطازج** — غالباً مستبعد في القوائم المتداولة
- **الحليب المبستر** — ألبان سائلة غير مسموحة
- **الأيس كريم** — سكر وألبان ومواد مضافة
- **الكاسترد** — سكر وألبان مصنّعة
- **الرايب** — ألبان مخمرة غير مسموحة
- **اللبن الرائب** — ألبان سائلة ومخمرة
- **الكريمة الصناعية** — دهون مصنّعة وم stabilizers
- **جبنة كوتاج** — جبن طازج غير مسموح

الأطعمة المصنّعة

- **المشروبات الغازية** — تُرهق الجهاز الهضمي وتُسبب التهيج
- **الأطعمة المقلية** — دهون مؤكسدة ضارة
- **الوجبات السريعة** — مركّبة ومليئة بالمواد المضافة
- **العصائر المحلاة** — سكر مضاف وبدون ألياف
- **الشوكولاتة المصنّعة** — سكر ومواد مضافة
- **رقائق البطاطس** — دهون مؤكسدة وملح زائد
- **الفشار التجاري** — زيوت وملح ونكهات صناعية
- **الشيبس** — دهون مؤكسدة وملح
- **الكراكر** — دقيق أبيض ومواد حافظة
- **الأطعمة المعلبة بصلصة طماطم** — مواد حافظة وملح زائد
- **الصلصات الجاهزة** — سكر وملح ومواد مضافة
- **المايونيز** — دهون مصنّعة وزيوت مهدرجة
- **الكاتشup** — سكر وملح ومواد مضافة
- **صلصة الصويا** — ملح زائد وصويا

السكريات الصناعية

- **السكر الأبيض المكرر** — يُرهق البنكرياس ويُسبب التهاباً
- **الحلوى والكاندي** — سكر مكرر ومواد صناعية
- **المربى الصناعي** — سكر مضاف عالي

- *natu*(□□□□: □□ □□□□ □□ سكر مكرر مركز — **السيروب الصناعي**
- *natu*(□□□□: □□ □□□□ □□ محليات صناعية وليست عسلاً طبيعياً — **العسل الاصطناعي**
- □□□: □□□□□ □□ □□□□ □□ أسبارتام وسكرالوز وغيرها — **المحليات الصناعية**

المشروبات الممنوعة

- □□□□□ □□□□□□□) سكر مركز بدون ألياف كافية — **عصائر الفاكهة الطازجة (المفاجئة)**
- □□ □□□□□□ □□□□□) سكر مضاف ومواد حافظة — **عصائر المعلبة المحلاة**
- □□□□□ □□ □□□□□) مُسمّم للكبد والجهاز الهضمي — **الكحول**
- □□ □□□□ □□□□□□) كافيين زائد ومحليات — **مشروبات الطاقة**
- □□□□□ □□ □□□□□) تُهيّج المعدة والجهاز العصبي — **القهوة بكميات كبيرة**
- □□□ □□ □□□□□□) تانين زائد يُهيّج المعدة — **الشاي الثقيل**
- □□□□ □□ □□□□□) محفز ومركّب — **الكاكاو**

أطعمة أخرى ممنوعة

- □ □□□□□□□ □□□□□□□) يُعيق وظائف الكلى والتوازن المائي — **الملح الزائد**
- □□ □□□□□□ □□□□□□) تُهيّج المعدة وبطانة الأمعاء — **التوابل الحارة المفرطة**
- □□ □□□□□□ □□□□□) كثيرة الفضلات والزيوت — **بذور دوار الشمس الشمس**
- □□□□ □□□ □□□□□) ألبان مخمرة غير مسموحة في النسخة الصارمة — **اللبن السوري**

الجزء الرابع: نظريات ومفاهيم علمية

ملخص تعليمي لـ ١٢+ مفاهيم من فلسفة الدكتور ضياء العوضي:

1. الطعام الطيّب والمرهق

كل طعام يحمل نفعاً وفضلات؛ الطيّب سهل الهضم وقليل الفضلات، والمرهق يُثقل الجهاز الهضمي ويُبطئ الاستشفاء.

2. الجهاز الهضمي محور الصحة

لذلك يُقيَّم الطعام بسهولة هضمه لا بالسعرات وحدها. — سلامة الهضم والامتصاص تؤثر على الطاقة، المناعة، والالتهاب

3. القولون والفضلات

تراكم الفضلات يُسبب تهيّجاً صامتاً؛ تقليل الأطعمة المرهقة يخفّف العبء على القولون والأمعاء.

4. الكبد والتخلص

الكبد يعالج ما يصل من الطعام؛ كلما قلّت المواد المُرهقة والمُكررة كيميائياً، زادت فرصة عمل الكبد بكفاءة.

5. الالتهاب الصامت

الأطعمة المصنّعة والسكريات المكررة تُسهم في التهاب مزمن خفيف؛ النظام يهدف لتخفيف هذا الحمل تدريجياً.

6. السمنة دون عدّ السعرات

لا جداول سعرات صارمة كهدف أول. — المعيار: نوعية الطعام وسهولة الهضم والشبع الحقيقي

7. السكري والنشويات

ليس بديلاً عن ضبط الأدوية. — يُفضّل نشويات بسيطة مسموحة (أرز أبيض، بطاطس) حسب التحمل والمتابعة الطبية

8. الضغط والملح

الملح الزائد يُعيق التوازن المائي؛ الطهي البسيط بملح خفيف أنسب من الأطعمة المصنّعة المالحة.

9. المناعة والتغذية

مع استمرار المتابعة الطبية عند الأمراض المزمنة. — تغذية أخف على الجهاز الهضمي تُتيح للجسم مواردًا للتعافي

10. الهرمونات والجوع الحقيقي

الأكل عند الجوع الحقيقي والتوقف عند الشبع يُعيد ضبط إشارات الجوع تدريجياً.

11. السرطان والوقاية التعليمية

لا يُغني عن الفحوصات والعلاج الطبي. — تقليل الأطعمة المُلهبة والمصنّعة جزء من منهج وقائي تعليمي

12. التطبيق التدريجي

لا تغيير جذري دفعة واحدة دون إشراف. — إزالة الممنوعات تدريجياً، استبدالها بمسموحات، مراقبة الجسم

الجزء الخامس: التطبيق العملي

جدول وجبات أسبوعي نموذجي

اليوم	التوجيه
اليوم ١	إزالة المشروبات الغازية والوجبات السريعة؛ إفطار خفيف مسموح (بروتين بسيط + نشوية مسموحة).
اليوم ٢	ثبّت إيقاع الإفطار؛ غداء سمك أو لحم أحمر مع أرز أبيض؛ عشاء أخف. راقب الشبع.
اليوم ٣	وجبة خفيفة عند الجوع (تمر باعتدال أو فاكهة مسموحة). ماء باعتدال بين الوجبات.
اليوم ٤	نوّع البروتين (حمام/سمان/أرانب حيث يناسبك)؛ قلّل الصلصات الجاهزة.
اليوم ٥	خطط لوجبة خارج المنزل: شوي/سلق بدل القلي؛ أبسط الأطباق هضماً.
اليوم ٦	راجع الهضم والطاقة؛ دوّن ملاحظات قصيرة لطبيبك أو المساعد الذكي.
اليوم ٧	يوم تبسيط؛ خطط الأسبوع القادم؛ أعد تموين المطبخ بالمسموحات.

أخطاء شائعة وكيفية تجنبها

- يُفضّل التدرج. — البدء بإزالة كل الممنوعات دفعة واحدة
- تقليدياً لكنه مرهق (بقوليات، خبز كامل، إلخ). «صحي» الاعتماد على
- تجاهل إشارات الجسم والأكل عند العادة.
- توقف الأدوية دون طبيب.

الخطوات التالية على المنصة

- الدليل الشامل: https://mytayibat.com/daleel-nizam-altayibat
- المسموحات والممنوعات: https://mytayibat.com/almasmohat-walmamanwat
- فهرس الأطعمة: https://mytayibat.com/tayibat-foods
- نظريات الطيبات: https://mytayibat.com/nazariyat-altayibat
- مساعد ذكاء اصطناعي: https://mytayibat.com/chat

تنبيه طبي: هذا الدليل للتوعية العامة ولا يغني عن استشارة طبيب مختص. لا توقف أدوية مزمنة دون إشراف طبي. https://mytayibat.com/medical-disclaimer