

# 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:

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

## الجزء الأول: مقدمة عن النظام

تعريف شامل ب نظام الطيبات، فلسفته، ومؤسسه الدكتور ضياء العوضي رحمه الله.

### من هو الدكتور ضياء العوضي؟

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

### فلسفة الطيبات

وتُسبب التهابات صامتة. يعتمد على أطعمة طبيعية سهلة الهضم وتُساعد الجسم على الاستشفاء الذاتي. «خبائث» تنفع الجسم و «طيبات» يقسم 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 طيبات متخصص.
- سهل التطبيق دون مواقف إجبارية أو عدّ سعرات.
- يركز 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، ألبان): — 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 بالخار، سهل الهضم — الكسكس
- مطبوخ جيداً، خيار نشوي بديل — الشعير المسلوقة
- طازجة ومطبوخة جيداً — الذرة المشوية
- لتحضير خبز ذرة بسيط — دقيق الذرة
- مطبوخة جيداً حسب التحمل — الكينوا
- بدون دقيق أبيض مكرر — خبز الذرة
- زيت زيتون بكر وبكميات معتدلة — البطاطس المقلية بزيت الزيتون
- مطبوخ جيداً حتى النضج — الفلقاس
- مسلوقة أو مشوية، سهلة الهضم — الكوسا المطبوخة
- مطبوخة طويلاً ببطء — الكوارع
- مطبوخ جيداً، نشوي بديل — الكسافا

### اللحوم والبروتين

- مشوي أو مسلوقة، 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 — الكبد 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 مسلوقة — سمك البلطي
- طازج، مشوي أو مسلوقة — 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 — الجزائروي / اليوسفي •
- عصير فقط — النارج / المر •
- حسب التحمل الشخصي — الإشطة البلدية •

## أجبان محدودة

- مثل الرومي القديم أو ما يشابهه — الجبن الصلب المعتق •
- باعتدال وليس بشكل يومي — الأجبان المطبوخة •
- معتق، بكميات معتدلة — جينة الرومي القديم •
- مبيشورة بكميات قليلة — جينة البارميزان •
- معتق، باعتدال — جينة الشيدر القديم •
- معتق، بكميات معتدلة — جينة الغودا •
- معتق، باعتدال — كجينة الفلمن •
- بكميات معتدلة — جينة معنقة طرية •
- مطبوخة، باعتدال — الطازجة zarella جينة الموت •
- مشوية جيداً — جينة الحلومي المشوية •
- باعتدال وليس يومياً — الجينة المطبوخة (المتلنات) •
- معتق، بكميات معتدلة — al جينة الإمنت •

## المشروبات

- يفضل 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 •
- مخفف، 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 — **الرنجيل 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

- دقيق مكرر، يُرهب الهضم — الخبز الأبيض
- دقيق أبيض ومرغبات مرهقة للهضم — البينزا والمعجنات الدقيقية
- دقيق مكرر عالي المعالجة — المعكرونة البيضاء
- سكر ودقيق أبيض — الكيك والمعجنات الحلوة
- مكوّنات مصنّعة مرهقة — البسكويت والكوكيز
- مُزال منه الألياف والفيتامينات — الدقيق الأبيض المكرر
- دقيق أبيض ومواد حافظة — الخبز التوست
- دقيق أبيض مكرر — الفيرميشيلي
- نشا مكرر من القمح — السميد
- دقيق أبيض ودهون مصنّعة — الكرواسون
- دقيق أبيض ودهون — الفطائر الدقيقية
- سكر ودقيق أبيض ومقلي — الدونات
- دقيق أبيض وسكر — الوافل

### البقوليات

- كثيرة الفضلات، عسيرة الهضم — الفاصوليا
- يُسبب غازات وانتفاخاً — العدس
- صعبة على الجهاز الهضمي — البازلاء
- رغم قيمته الغذائية إلا أنه مُرهق — الحمص
- ثقيل جداً على الهضم — الفول
- كثيرة الفضلات — الفاصوليا البيضاء
- عسيرة الهضم — الفاصوليا الحمراء
- غازات وانتفاخ — العدس الأحمر
- ثقيل على الهضم — العدس البني
- بقولية عسيرة الهضم — اللوبيا
- ألياف عالية وصعبة الهضم — الفاصوليا الخضراء الطازجة
- بروتين نباتي مرهق — الصويا ومشتقاتها
- مشتق صويا، عسير الهضم — التوف
- كثير الفضلات والزبوت — الفول السوداني

### البروتينات غير الموصى بها

- غير مدرج في قائمة المسموحات في نظام الطيبات — البيض بجميع أشكاله
- تُعتبر من الأطعمة غير المفضلة في النظام المتداول — الدواجن التجارية (دجاج/فراخ مزارع)
- ساندويشات لحوم مصنّعة — اللحوم المصنّعة
- يفضّل السمك البحري الطبيعي بدلاً منها — الأسماك المستزرعة

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

### الألبان غير المسموحة

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

### الأطعمة المصنّعة

- تُرهبق الجهاز الهضمي وتُسبب التهيج — **المشروبات الغازية**
- دهون مؤكسدة ضارة — **الأطعمة المقلية**
- مرغّبة وملينة بالمواد المضافة — **الوجبات السريعة**
- سكر مضاف وبدون ألياف — **العصائر المحلاة**
- سكر ومواد مضافة — **الشوكولاتة المصنّعة**
- دهون مؤكسدة وملح زائد — **رفائق البطاطس**
- زيوت وملح ونكهات صناعية — **الفشار التجاري**
- دهون مؤكسدة وملح — **الشيبيس**
- دقيق أبيض ومواد حافظة — **الكراكر**
- مواد حافظة وملح زائد — **الأطعمة المعلبة بصلصة طماطم**
- سكر وملح ومواد مضافة — **الصلصات الجاهزة**
- دهون مصنّعة وزيوت مهدرجة — **المابونيز**
- سكر وملح ومواد مضافة — **اللاكاتش**
- ملح زائد وصويا — **صلصة الصويا**

### السكريات الصناعية

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

- **السيروب الصناعي** - سكر مركز مركز - **السيروب الصناعي** •
- **العسل الاصطناعي** - محليات صناعية وليست عسلاً طبيعياً - **العسل الاصطناعي** •
- **المحليات الصناعية** - أسبارتام وسكرالوز وغيرها - **المحليات الصناعية** •

### المشروبات الممنوعة

- **عصائر الفاكهة الطازجة (المفاجئة)** - سكر مركز بدون ألياف كافية - **عصائر الفاكهة الطازجة (المفاجئة)** •
- **عصائر المعلبة المحلاة** - سكر مضاف ومواد حافظة - **عصائر المعلبة المحلاة** •
- **الكحول** - مُسَمِّم للكبد والجهاز الهضمي - **الكحول** •
- **مشروبات الطاقة** - كافيين زائد ومحليات - **مشروبات الطاقة** •
- **القهوة بكميات كبيرة** - تُهَيِّج المعدة والجهاز العصبي - **القهوة بكميات كبيرة** •
- **الشاي الثقيل** - تانين زائد يُهَيِّج المعدة - **الشاي الثقيل** •
- **الكاكاو** - محفز ومرغَّب - **الكاكاو** •

### أطعمة أخرى ممنوعة

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

## الجزء الرابع: نظريات ومفاهيم علمية

ملخص تعليمي لـ 12 مفاهيم من فلسفة الدكتور ضياء العوضي:

### 1. الطعام الطيب والمرهق

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

### 2. الجهاز الهضمي محور الصحة

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

### 3. القولون والفضلات

تراكم الفضلات يُسبب تهيجاً صامتاً؛ تقليل الأطعمة المرهقة يخفف العبء على القولون والأمعاء.

### 4. الكبد والتخلص

الكبد يعالج ما يصل من الطعام؛ كلما قلّت المواد المرهقة 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. السمّة دون عدّ السرعات

لا جداول سرعات 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 يُعني عن الفحوصات والعلاج الطبي. — تقليل الأطعمة المُلهية 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	تُبَّت 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 هضمًا.
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

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

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