

ملعقة طعام !! ملعقة شاي !! 100 جرام !! 100 ملل

كلمات تسمعها من اخصائي التغذية أو تقرأها في إحدى المطويات، أو في حمية يصفها لك المعالج، سأحاول من خلال السطور القادمة تبسيط بعض هذه المقاييس وربط بعضها ببعض بطريقة أمل أن تجعل معرفة المقدار والوزن الحقيقي للطعام الموصوف لكم أولاد أبنائكم سهلاً ميسراً، فمثلاً حين يقال مقدار ملعقة طعام واحدة فهي تعادل 3 ملاعق شاي، أو عندما تعطون وجبة غداء تحوي نصف كوب رز فاعلموا أنها تعادل 8 ملاعق طعام، كما وقد نجد في أحد الكتب أو المطويات مقدار اللحم مقاساً بالرطل، و هو من المقاييس غير المتداولة بينما الكيلوجرام هو المقياس المتعارف عليه بشكل أوسع، فالرطل الواحد يعادل 0، 454 كغ أي ما يعادل نصف كيلوجرام تقريباً، و إذا انتقلنا للحديث عن السوائل فيجب أن نعرف أن مقدار الكوب يساوي 240 ملل وهو مساوٍ أيضاً 8 أونصات، و معلومة أخرى أضافها لي أحد أساتذتي في الجامعة وهي أن مقدار الكوب في المقياس الأمريكي يختلف عنه في البريطاني ففي الأول مقياس الكوب مساوٍ لـ 240 ملل أما في الثاني فهو مساوٍ لـ 170 ملل فقط !! ولو أخذنا مثلاً آخر و هو جرعة دواء مقدارها 10 ملل فأعلمي أنها مساوية لملعقتي شاي.. وفي نهاية هذه السطور القليلة آمل أن أكون وفقت في إضافة معلومة بسيطة لإخواني و أخواتي القراء .

## مضاوي الضويان