



طبخت

نصائح خبراء التغذية من أجل جسم صحي

للمترابطة في خلايا الجسم، لإمداده بالطاقة اللازمة للقيام بنشاطه البدني، والعرضي للعناد، كما ينصح اختصاصيو التغذية بشرب 8 أكواب من الماء على مدار ساعات اليوم، ما يقلل الشهية، ويخفض نسبة السموم في الجسم، فيخلص من الفضلات بسهولة.

خلاله الامتناع كلياً عن تناول الطعام لعدد من الساعات في النهار، ما يساعد على تخفيف الوزن، وتدعيم نظام إزالة السموم من الجسم. والجدير بالذكر أن الصوم يحفز عملية التمثيل الغذائي عن طريق حرق مزيد من السعرات الحرارية، والتواء الدهنية

بها تحت أي ظروف، أو مغريات، والحرص على مغادرة طاولة الطعام بمجرد الشعور بالشبع.

الصيام

اثبتت العديد من الدراسات الحديثة أهمية تخصيص يوم واحد أسبوعياً، يتم في

كالمكسرات، والمقرمشات الخفيفة، أثناء مشاهدة التلفاز، أو التحدث عبر الهاتف، أو العمل على الكمبيوتر، يؤدي إلى الإسراف في استهلاك كمية كبيرة من الطعام، من دون تفكير، أو شعور، لذلك ينصح خبراء التغذية بإعداد مقكرة بلاطة الطعام منذ بداية اليوم، والالتزام

بعبوات صغيرة، كما يجب الالتزام بلاطة المشتريات المحددة قبل التسوق، والبعد عن شراء مزيد من أنواع الطعام الأخرى لجرد أنها متاحة.

الطعام المفضل

استمرار تناول الطعام المفضل،

يوصي اختصاصيو التغذية باتباع مجموعة من النصائح قبل البدء في التسوق، أبرزها البعد عن عبوات التوفير كبيرة الحجم، واستبدالها بعبوات صغيرة، فيقلل فرصة الإفراط في الاستهلاك، وعادة ما يميل البعض إلى استهلاك كمية أقل من الطعام، عند شراء

عقبلا

باميه بالزيت



المقادير:

- 700 غرام من البامياء الخضراء مزال رأسها
- 1 كغ من الطماطم مغسولة ومقطعة إلى حلقات
- كوب من البصل المفشر والمفروم فرماً ناعماً
- كوزان من الثوم مفشران
- نصف كوب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون
- حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة فرماً ناعماً
- ملحقة طعام من الكزبرة اليابسة
- 4 فصوص كبيرة من الثوم مقشرة ومهروسة
- قرن من الحر
- كوب من الماء
- ملحقة شاي من الملح «حسب الرغبة»
- رشة من السكر
- رشة من البهار «حسب الرغبة»

طريقة التحضير

- اغسلي الكزبرة المفرومة والبامياء «كل على حدة» وصفيهما، اقلي البامياء بالزيت الساخن على حرارة معتدلة.
- ارفعيها وضعيها جانباً على ورق ماص.
- اقلي البصل بالزيت الساخن حتى يذبل.
- اضيفي اليه الكزبرة اليابسة والثوم وقلبي الخليط.
- اضيفي الطماطم وتابعي الطهي فوق حرارة معتدلة مدة دقيقتين.
- اضيفي البامياء والملح والسكر والبهار والماء وقرن من الحر.
- اتركي الخليط على حرارة معتدلة حتى يغلي وتنضج البامياء مدة 25 دقيقة.
- اضيفي الكزبرة الخضراء واغلي الخليط لمدة دقيقتين. ارفعي قرن الحر.
- قدميها باردة وزيانها شرائح الليمون الحامض.

سلطة الباذنجان بالزبادي



المقادير:

- 2 رغيف خبز
- 2 باذنجان متوسط الحجم
- كوب زبادي
- ملحقتان زيت زيتون
- ليمون
- ثوم
- ملح

طريقة التحضير

- يقطع الخبز ويحمر.
- يقطع الباذنجان إلى مكعبات ويغلي بالزيت.
- يمزج الباذنجان مع الزبادي وثوم وليمون وملح وزيت زيتون، ويزين الطبق بالخبز وقليل من البقدونس المفروم.

الأرز بلحم الغنم والبصل



المقادير:

- 1 كغ من لحم الغنم المقطع إلى مكعبات مع العظم - 8 أكواب أو 2000 مل من الماء - 2 حبات من الالبم المجفف - 2 مكعبات من مرق الدجاج ماجي - 2 % ملحقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون - 2 % ملحقة صغيرة من الكزبرة المطحون - 2 % ملحقة صغيرة من الكركم المطحون - 2 % ملحقة صغيرة من الهال المطحون - 2 % ملاعق صغيرة من الفرقعة المطحونة - 2 % 2 أكواب أو 500 ج من الأرز البسمتي المغسول والمصفى - 2 ملاعق طعام من السمن - 3 حبات متوسطة الحجم أو 450 غ من البصل مقطعة إلى شرائح - 1 كوب أو 250 غ من اللبن الزبادي الطازج - 3 فصوص من الثوم مسحوقة - 1 ملحقة صغيرة من الزعفران المطحون المتلوع في ¼ كوب أو 60 مل من ماء كادي.

طريقة التحضير

لحم الغنم. تُضاف نصف كمية الأرز المطبوخ حتى تغمر اللحم في القدر. تسكب نصف كمية ماء الزعفران فوق الأرز. تُضاف الكمية المتبقية من الأرز ثم تسكب الكمية المتبقية من ماء الزعفران. يغطي القدر ويترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة أو حتى ينضج الأرز. يُقدم في طبق كبير ويزين بمكسرات مثلية.

مل ويُغلى لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح شبه ناضج. يُصلى الأرز ويُترك جانباً. يُحشى السمن في قدر كبيرة ويُضاف اليه البصل ويُطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة تتراوح بين 5 و7 دقائق أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. تُضاف مكعبات اللحم الناضجة إلى البصل وتحرك حتى تمتزج معه. يُخلط اللبن الزبادي مع التوابل والثوم ويسكب الخليط فوق مكعبات

توضع مكعبات لحم الغنم مع الماء في قدر كبيرة ويُغلى المزيج مع إزالة الرغوة كلما ظهرت على الوجه. يُضاف الالبم المجفف مع مكعب مرق الدجاج ماجي. تُغطى القدر ويُترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين 30 و40 دقيقة أو حتى ينضج اللحم. تُرفع مكعبات لحم الغنم من المرق، ثم يُضاف الأرز إلى مرق اللحم التي يجب أن تبلغ كميتها حوالي 6 أكواب أو 1500

السمور

الشكشوكة

المقادير:

- بيض - بصل - طماطم - فلفل أسود - ملح

طريقة التحضير

- يقطع البصل إلى قطع صغيرة ويحس على النار.
- في أثناء ذلك يقطع الطماطم ثم يضاف اليه.
- ثم يسكب عليه البيض المخفوق.
- مع ملاحظة الاستمرار بالتحريك حتى ينضج البيض.
- ثم يضاف اليه رشّة من الملح والفلفل حسب الرغبة.



الخل وسيلة تنظيف فعالة داخل مطبخك

نصائح

- إضافة إلى استخدامات الخل المتعددة فهو يستخدم أيضاً في المطبخ كوسيلة تنظيف فعالة لا مثيل لها بالمقارنة بأي مسحوق تنظيف آخر.
- لذا يقدم لك الخبراء مجموعه مختلفة من الاستخدامات المنزلية للخل:
- له قدرة فائقة على إزالة الدهون والشحوم وبسرعة مذهلة.
- يبعد البريق إلى أغشية مشعلات موقد البوتاجاز النحاسية، وذلك بنقعها وغليها في كمية من الخل ثم شطفها وتجفيفها.
- يساعد على الحفاظ على ألوان الملابس أو الأقمشة ذات الألوان الداكنة والتي قد تفقد رونقها أو الألوان التي تخاف من عدم ثباتها وذلك بإضافة نصف كوب من الخل لكل 5 لترات ماء عند الشطف.
- تنظيف إناء الشاي الألومنيوم الذي تغير لونه من الداخل نتيجة كثرة الاستخدام بوضع كمية مناسبة من الماء مع إضافة 2 ملحقة خل.
- إضافة كمية وفيرة من الخل إلى المخللات تساعد على حفظها لفترة أطول

- وكذلك على تماسكها بالإضافة إلى اكتسابها المذاق المحبب.
- عند إعداد طبق الشاورمة أو البوفتيك يمكن نقع قطع اللحم خاصة الكندوز في قليل من الخل لأنه يساعد على ليونة أنسجة اللحم مما يساعد على نضجها.
- للخل أيضاً فوائد صحية فهو يساعد على علاج السمعة فاستخدامه في معظم الأطباق يساعد على احتراق الدهون الزائدة بالجسم لكن مع ضرورة عدم الإفراط في استخدامه لتجنب حموضة المعدة.
- قليل من الخل المضاف لماء الشطف يقضي على قشر الشعر.
- نقع البطاطس في ماء مضاف إليه الخل يساعد على تماسكها وعدم تفككتها عند القلي.
- إضافة ملحقة خل صغيرة إلى كوب اللبن يجعله كبدل عن الزبادي لاستخدامه في أصناف من الأطعمة مثل الكشك والفلة أو السلطة.