

احذر العادات الغذائية الخاطئة

– من العادات الغذائية السيئة استخدام البهارات بكثرة لأنها تزيد من حموضة المعدة وتؤثر على حركة المعدة والمريء وتسبب الغرحة.

– من العادات السيئة عدم الإفطار في الأيام العادية والاعتماد على وجبة واحدة فوجبة الإفطار يعتمد عليها الجسم في إمداده بالنشاط طوال اليوم علاوة على أن الوجبة الواحدة دائماً تتسم بالغذاء الدسم فتسبب عسر الهضم والإحساس بالحموضة والانتفاخ.

– عدم الإكثار من المواد المشوية والسكريات لأنها تعمل على زيادة الوزن.

– غسل الخضراوات والفواكه جيداً خاصة تلك التي تؤكل دون طهي مثل الخس والخيار وغيرهما وكذلك الفاكهة التي تؤكل بعد التقشير مثل البرتقال والموز لوجود كائنات حية دقيقة لا ترى بالعين المجردة على القشرة الخارجية تنتقل إلى الثمرة نفسها وتصيب الإنسان بالعديد من الأمراض.

الأمراض التي تسببها السمكة، كما أن المرضى المصابين بأمراض مزمنة، منها الكبد والكلى وتورم الساقين يستفيدون من فريضة الصيام كما أن المصابين بمشكلات في الجهاز الهضمي يجدون فائدة أيضاً، حيث إن كمية الأملاح والبروتينات في الجسم تقل.

يتبع العديد من الناس عادات غذائية سيئة تؤثر على صحتهم وتسبب لهم العديد من الأمراض ولتفادي ذلك علينا مراعاة ما يلي:

– عدم الإكثار من تناول البقوليات في الوجبات لأنها صعبة الهضم.

تعد فريضة الصيام فرصة كبيرة لدعم الصحة الجسدية والنفسية، لأن أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة تأخذ فترة راحة ضرورية لتجديد نشاطها وتستعيد وظائفها وللتخلص من الأدراَن والرواسب الموجودة بالجسم بالإضافة إلى تجديد الدورة الدموية لإعادة التنظيم المطلوب لعمل الجهاز الهضمي من خلال الراحة التي يوفرها شهر رمضان الكريم.

إضافة إلى أن الصيام يساعد الجسم على التخلص من عدد كبير من

عقبلات

سلاطة الأفوكادو



المقادير:

خسة فرنجي، خسة عربي، حبتان من الفلفل الأخضر، نصف كيلوغرام مشروم طماز مقطع حلقات، يقطع ويضاف إلى السلطة قبل الأكل» قليل من الجوز المدقوق، ثلاث حبات الأفوكادو «تقطع وتضاف إلى السلطة قبل الأكل» نصف فنتجان قهوة جوز مدقوق لتزيين الوجه.

الصلصة (1): ربع كوب عصير ليمون ربع كوب زيت زيتون 3 حبات صغيرة نوم مدقوق ملحقة ونصف صغيرة مستردة

طريقة التحضير

تخلط مقادير الصلصة سوياً بطريقة جيدة حتى تتداخل بعضها ببعض وتصبح سميكة، وتضاف إلى السلطة قبل الأكل فوراً ثم يرش الجوز المدقوق على الوجه.

الصلصة (2): يمكن أن تعمل صلصة أخرى يمزج المكونات التالية: مايونيز وزيت وليمون وخل ومستردة.

شورية جبن الشيدر



المقادير:

فنتجان من الماء كوب جزر مقطع قطعاً صغيرة كوب كرفس مقطع إلى شرائح بصله مفرومة لتر من مرق الدجاج ½ كوب من الطحين 3 أكواب من اللبن 4 أكواب جبن شيدر مبشور ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة

طريقة التحضير

ضعي الماء والجزر والكرفس والبصل وشورية الدجاج في إناء على النار حتى الغليان. ثم خففي النار حتى ينضج الخضار. – اخلطي الطحين مع نصف كمية اللبن في إناء خارجي ثم أضيفيه إلى

خليطه الخضار مع التقليب الجيد، ثم أضيفي باقي اللبن وابدئي الطهي لمدة 15 دقيقة. – أضيفي الجبن المبشور مع التقليب حتى تمام الخلط وابدئي في التتبيل بالملح والفلفل وأقدميها ساخنة.

دجاج بالهليون

المقادير:

ملعقتا طعام من الزيت النباتي 8 أو 700 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من البصل مفرومة فصان من الثوم المفروم فرماً ناعماً 3 حبات متوسطة الحجم أو 450 غ من الطماطم المقشرة والمفرومة ملحقة طعام من معجون الطماطم مكعبان من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل مكعبان أو 500 مل من الماء ملحقة صغيرة من عشبة الريحانة المجففة ملحقة صغيرة من الأوريغانو المجفف ¼ ملحقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون 1 كوب أو 65 غ من الباكيت المقلع إلى مكعبات عليّة أو 450 غ من الهليون المقلب المقطع إلى أنصاف 8 شرائح من جبنة الموتزاريلا قليلة الدسم

طريقة التحضير

يسخن الزيت النباتي في عظمى كبير غير لاصق، وتُضاف إليه صدور الدجاج وتقلي لمدة تتراوح بين 8 و10 دقائق، أو حتى تنضج، تُخرج من القدر وتوضع جانباً.

– يُضاف الثوم والبصل المفروم إلى الزيت عيشه، ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق أو حتى يذبل البصل. تُضاف الطماطم المفرومة، ومعجون الطماطم، ومكعبا مرقة الدجاج ملح أقل، والماء، ونبئة الريحانة، والأوريغانو المجفف، والفلفل الأبيض. تغلي المكونات مع التحريك ثم تُترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق، يُضاف الخبز الأفرنجي، وتُمرّج المكونات جيداً لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح الخبز في منتهى الطراوة ثم تُسكب في طبق للفرن قياس 30 سم × 24 سم.

– يُنسّق الدجاج على الوجه، ويُغلف بالهليون والجبنة. يُطهى الطبق في فرن مُحمّى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 5 و6 دقائق أو حتى تذوب الجبنة ثم يُلّزم.



دجاج بالليمون الحامض وجوز الهند

المقادير:

¼ ملحقة طعام من مسحوق الكاري ¼ ملحقة صغيرة من الهال المطحون ملحقة طعام من الزنجبيل المبشور 3 فصوص من الثوم مسحوق حبة صغيرة الحجم من الحامض مع حفظ برش القشر والعصير مكعبان من مرقة الدجاج ماجي 1½ كوب أو 375 ج من اللبن الزبادي 2 من الفلفل الأخضر الحار صغير الحجم منزوع البذور 8 من قطع الفخذ الدجاج ملحقة طعام من الزيت النباتي 1½ كوب من الماء 3 ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند 3 ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

يُمرّج الكاري مع الهال. والزنجبيل. والثوم. ويرش الحامض، وعصير الحامض، ومكعب مرقة الدجاج ماجي، واللبن، وقرني الفلفل الحار ضمن خلط كهربائي. وتُخلط المكونات لمدة 2 إلى 3 دقائق أو حتى تُعَمّز كافة المكونات جيداً.

– توضع قطع الدجاج في وعاء ويُضاف إليها مزيج اللبن ثم تخلط المكونات جيداً بعضها ببعض وتُغطى وتقع لمدة 4 إلى 8 ساعات في البراد.

– يُحمّى الزيت في قدر كبيرة وتُستخرج قطع الدجاج من التتبيلة وتطهى على نار معتدلة الحرارة لمدة 10 دقائق



أو حتى يصبح لونها ذهبياً تقريباً. يُضاف الماء، وبودرة حليب جوز الهند ماجي، وتتبيلة اللبن ثم تُغلى المكونات وتُغطى وتترك على نار هادئة لمدة 30 إلى 35 دقيقة أو

حتى يصبح الدجاج مطهواً جيداً.

– تُضاف الكزبرة الطازجة ويُعَمد الطبق مع الأرز المطبوخ.