

انتبهي... هناك دهون مفيدة وضرورية لجسمك!

الأوميغا 3 تكمن في أنها تساعد في تخفيف نسبة الدهون الثلاثية في الدم، زيادة نسبة الكوليسترول الجيد وتخفيض ضغط الدم المرتفع. بالإضافة الى أنها تحفّض من نسبة تخرّج الدم.

● الأحماض الدهنية الأساسية: مهمة جداً للعضو الجسدي والتطور الذهني السليم عند الأطفال! وتوجد أيضاً في الأسماك، المكسرات والزيت النباتية.

● إنها أساسية لنمو الأطفال الجسدي وتطورهم الذهني.

● تحسّن الوظائف الفكرية للكبار في السن.

● تساهم في تحسين المزاج.

● تساعد في المحافظة على بشرة صحية.

الدهون الجيدة - المفيدة للصحة

هي دهون غير مشبعة ومصدرها الأساسي هو المصادر النباتية، وما يميز هذه الدهون الصحية هو أنها تقلل من نسبة الكوليسترول السيئ، وقد تزيد معدل الكوليسترول الجيد في الجسم، وبالتالي تحمي صحة الشرايين والقلب. هذه الدهون غير المشبعة موجودة في الأفوكادو، الزيتون النباتية (زيت الزيتون، زيت دوار الشمس، زيت الذرة، زيت الكانولا) والمكسرات مثل اللوز، الفستق، الجوز والصنوبر.

- دهون الأوميغا-3: من منا لم يسمع عن فوائد هذه الدهون الموجودة في بعض أنواع الأسماك (السلمون، السردين و mackerel)، وفي بعض المكسرات والبذور مثل الجوز، اللوز وبذور الكتان؟ أهمي

لـكولسترول السيئ (LDLcholesterol)، ما يسبب التصلب في الشرايين مع الوقت، هذه الدهون موجودة في المصادر الغذائية الحيوانية مثل اللحوم، الألبنة، السمكة، الحليب كامل الدسم وبعض الزيوت النباتية مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند.

● **Transالدهون المخرجة:** ومعظمها موجود في السمكة النباتية / المرجرين وأحياناً في المواد المصنعة كالكسكيت والكيك والنوست المالح، أصبح معروفاً لدى الكثيرين أن هذه الدهون هي أكثر ضرراً من غيرها، لأنها ترفع نسبة الكولسترول السيئ وتخفض من نسبة الكولسترول الجيد (HDL cholesterol) الذي يحمي من أمراض القلب.

يعتقد كل الناس أن أهم أسباب السمنة هي الدهون، بالإضافة إلى أن الدهون هي من أهم مسببات الأمراض كالكولسترول وأمراض سد الشرايين والأكياس الدهنية، ولهذا يمتنعون عن تناولها بكل الأشكال..
ولكن هناك دهون مفيدة للجسم ودهون ضارة، وللتفريق بين الدهون الجيدة والضارة إليك التفاصيل:

ما الدهون المضرّة؟

• **الدهون المشبعة:** كلنا نسمع عن الدهون المشبعة وضررها على صحة القلب، حيث إنها ترفع نسبة الكوليسترول في الدم و بالذات

الإفطار

الملصوف المحشو بالحم الغنم

المقادير:

15 ورقة من الملفوف الأبيض متوسط الحجم
المحلى؛ معلقة طعام من زيت الزيتون، حبثان أو 300 ج من
البصل مفرومتان فرما ناعماً، ½ كوب أو 75 ج من الصنوبر،
½ كج من لحم الغنم المقروم، فسان من البوم مسحولان، حبة
أو 100 غ من الجزر مفرومة فرما ناعماً، معلقة صغيرة من
الكمون المطحون، ½ معلقة صغيرة من الثرقفة المطحونة، ¼
معلقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، مكعبان من مرقة
الدجاج ماجي، معلقة طعام من معجون الطماطم، 3 ملاعق
طعام من البقدونس الطازج المقروم فرما ناعماً، ½ كوب أو
100 ج من الأرز البسمتي المطبوخ، كويان أو 500 مل من الماء
الساخن

طريقة التحضير

تسلق أوراق الخس المفوف في الماء المغلي لمدة 6 دقائق حتى تصبح ناعمة وتترك لتبرد. تصفى الأوراق وتقطع شرائح وتوضع في الجوز مع زيت جانينا، سحق الزيت في مقلاة كبيرة ويغلي المصل مع الصنوبر على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق. يضاف ثلث الغنم المفروم مع اللحم والزعفران والكمون والقرعة والخل الأسود ويحطب ويأخذ من مرة الدجاج ماص، يطهى المزيج لمدة 5 دقائق إضافية. يُضاف معجون الطماطم والبقدونس والأرز المطبوخ ويحرك المزيج جيدا. يُرفع عن النار ويترك جانينا ليبرد، يوضع 3 ملاعق كبيرة من الحشوة على طرف ورقة الخس المفوف، يطوى الجانبان وتلف الورقة بشكل مرتب. توضع الأوراق المفوفة مع الحشوة المرفوعة في أسفل الفرن في طبق عميق. يُذاب الكعك البقي من مرة الدجاج ماصي في الماء الساخن ويسكب فوق الخس المفوف. يُغلى الطبق بوقر الغنوم ويخزين في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة.

السحر

سمك مع صلصة البشاميل

المقادير :

750 غ من فليحة السمك الأبيض
2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
2 ملعقة طعام من الكزبرة، المفرومة
ملعقة ونصف الملعقة طعام من الزبدة
حبة متوسطة الحجم من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
4 أكواب أو 1000 مل من الحليب
مغلف من اسرار خلطة البشاميل ماجي
3 حبات من البيض المسلوق، مبشورة
نصف كوب أو 100 غ من جبنة الموزاريلا المبشورة

طريقة التحضير

تُمرّج قطع فليبه السمك مع الزيت النباتي والقليل الأسود والكزبرة الطازجة المفرومة، يُخبَل المزيج بالبح حسب المذاق ثم يُتغى في البراد لمدة ساعة واحدة.

- تُقلى قطع فليبه السمك في مقلاة غير لاصقة حتّى يصبح لونها بنيّاً ذهبياً، تُرفع عن النار وتوضع في طبق للخبز.
- في مدة الأثناء، تُذوّب الزبدة في قدر كبيرة، ثم يُضاف إليها البصل المفروم ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق أو حتى يذبل.
- يُضاف الحليب مع مغلف اسرار خلطة الشاميل ماجي ثم يُغلى الخليط مع الاستمرار في التحريك ويُطهى لمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة أو حتّى يصبح كثيفاً، يُرفع عن النار ويُضاف إليه البيض المسلوق الميشور.
- تُسكب صلصة الشاميل فوق السمك ثم يُرش الوجه بجبنة الموتزاريلا الميشورة.
- يُخبز الطبق في فرن محمّى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 8 و10 دقائق.
- يُقدّم مع الأرز أو البطاطا.

عقبلا تہ

سأطه الطحینه بالخضروات



المقادير :

ليمونة
3 ملاعق طحينة
نصف علبة روب
مندورة
خضارة
مقدونس

طريقة التحضير

ملاحظة: هذه السلطة تؤكل بجانب السلطات البحرية كالأسماك والأرغف مع الروبيان.

القريديس والكالاماري المقلية



المقادير:

مكونات الصلصة:

- 3 أكواب أو 750 مل من الماء
- 2 ملاعق طعام من صلصة الحماض
- 2 ملاعق طعام من صلصة الصويا
- 2 ملاعق طعام من الخل
- 2 ملاعق طعام من دقيق الذرة
- 2 ملاعق صغيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

مكونات القلب:

2 ملحقة طعام من الزيت النباتي
250 غ من القريدس المطهر
المختلف
250 غ من حلقات الكالاماري
2 حبة متوسطة الحجم أو 200
غ من الجزر مقطعتان إلى شرائح
لينة

طريقة التحضير

تَمَازَج كل مكونات الصلصة في قدر، ويُغلى المكونات مع التحريك المستمر، ثم توضع جانباً. يُحمى الزيت النباتي في مقلاة عميقة أو عتيقة ويُغلى الريبان لمدة دقيقتين أو حتى أن يبيض وتضاف حلقات الكلاماري وتبقي لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى تنضج جيداً. يُضاف كل الخضار ما عدا اللطوف وتُحرك لمدة دقيقتين إضافيتين. تسكب الصلصة المغلية فوق الخضار ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة دقيقة.

- يُضاف اللطوف ويُترك المزيج لمدة دقيقة إضافية ثم يُقدم.

- يُقدم الطبق مع الأرز المطبوخ على البخار أو المعكرونة الصلبة «نو دلي».