



طبخت

نصائح غذائية مهمة لمرضى القلب

اللتح (يفضل استخدام الزيوت الآتية في الطعام: زيت عباد الشمس - زيت الذرة - زيت الزيتون).
10 - السكر والكربى وعسل النحل.
11 - الحلويات.
12 - الفواكه الطازجة والمجفلة (فيما عدا التين والزبيب).
13 - المكسرات (بدون ملح).
14 - السوائل والمشروبات في حدود 1500 سم3 في حالة الأوديما.
رابعاً- الساعة 4 بعد الظهر:
1 - كوب من الشاي بالسكر + ملعقة مائدة من اللبن.
2 - مكسرات أو فول سوداني بدون ملح.

2 - البلبلة والكورن فليكس.
3 - الأرز المطبوخ.
4 - العدس والفول والبقوليات الأخرى.
5 - ملحقات (ملعقة المائدة) من اللبن أو منتجاته تضافان إلى الشاي أو القهوة.
6 - حساء (شورية) الخضراوات (فيما عدا الفجل والبينجر والجزر).
7 - الخضراوات المطهية (فيما عدا السبانخ والجزر).
8 - البطاطس والبطاطا.
9 - دهون وزيوت الطهو أو الزيت مع مراعاة أن يكون الزيت خالياً من

3 - الفجل والبينجر والجزر والسبانخ.
4 - الفطائر الحلوة.
5 - التين والزبيب المجففان.
6 - ماء جوز الهند.
7 - التوابل والمخللات.
8 - الخبز المحتوي على الملح.
9 - ملح الطعام.
1 - الأطعمة المعلبة بأنواعها إلا إذا كانت خالية من الملح.
ب - يسمح بتناول الأطعمة الآتية:
1 - الخبز والتوست (بدون ملح).

إن ضغط الدم المرتفع يعتبر مشكلة فقط إذا ترك بدون علاج فلا تسام من إصابته به لأن علاجه لن يؤثر في طبيعة حياتك اليومية أو نوع العمل الذي تؤديه ولن يخلب عليه إليك هذه النصائح والإرشادات: مراجعة طبيبك بصفة دورية. اتباع تعليمات طبيبك المعالج. الالتزام بالنظام الغذائي وبرنامج التمرينات الرياضية الموصوفين لك. الإقلاع عن التدخين. أخذ الدواء الموصوف لك حسب إرشادات طبيبك المعالج. النظام الغذائي مرضى ارتفاع ضغط الدم:

1 - يجب تجنب الأطعمة الآتية:
1 - اللحوم والأسماك والدجاج والبيض.
2 - حساء (شورية) اللحوم.

مقبلات

بصلية مع العدس



المقادير:

ملعقتا طعام من الزيت النباتي. 400 ج من لحم الغنم أو لحم البقر المقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم. وحبثان متوسطتا الحجم أو 250 ج من البصل مقطعتان إلى شرائح. ملحقات إلى شرائح. كوب أو 180 غ من العدس الأخضر المغسول. حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الطماطم مقشرة ومقطعة إلى مكعبات. 1 علية من الحنص المصلب المصفي. 6% أكواب أو 1625 مل من الماء. مكعبان من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف. ملحقات طعام من معجون الطماطم. ½ ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الحار. ¼ ملعقة صغيرة من السبعة بهارات. ¼ ملعقة صغيرة من الزبدة المذكوثة.

طريقة التحضير

نار خفيفة لمدة 40 دقيقة أو إلى أن يكتمل طهو العدس واللحم جيداً. يُضاف معجون الطماطم ومعجون الفلفل الحار «مع إضافة الملح بحسب الحاجة» ثم تترك المكونات على نار خفيفة لمدة 5 دقائق إضافية مع التحريك من وقت لآخر. يرفع القدر بعدها عن النار ويُقدّم الطبق.

يُحمى الزيت في وعاء كبير ويُضاف إليه اللحم ويُطهى لمدة 4 دقائق أو إلى أن يصبح بنيًا ثم يُضاف إليه البصل ويُقلى إلى أن يصبح طرياً. يُضاف العدس الطماطم. حب الحنص. الماء ومكعبات مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف ثم تُغلى المكونات ويترك القدر من دون تغطية على

سلطة المرتديلا



المقادير:

شرائح مقطعة من المرتديلا. حبة فلفل أحمر مقطعة شرائح رقيقة. ½ كوب فطر مقطع. ½ كوب بصل أحمر مقطع. ½ كوب خيار مقطع. باكيت جبنة موزريلا. مقطع مربعات. 4 قطع خس فرنجي. ½ كوب زيتون. 2 بندورة مقطعة.

طريقة التحضير

الصلصة: ¼ كوب خل - عصير ½ ليمونة - فلفل أسود - ملح - ثوم - زعتر - تخلط مواد التتبيل معاً ويتوقع فيها جميع المقادير ما عدا الجبنة والبندورة والخس وتترك لمدة نصف ساعة ثم تضاف باقي المقادير وتقدم.

طاجن السمك

الإفطار

المقادير:

700 غ من الهامور قليلة مقلّعة إلى شرائح صغيرة 300 غ من الطحينة نصف كوب أو 125 مل من عصير الحامض كوب وثلاثة أرباع الكوب أو 435 مل من الماء 2 ملعقة طعام من زيت الزيتون حبة كبيرة الحجم أو 200 غ من البصل مقطعة إلى شرائح نصف كوب أو 125 مل من الماء كمية إضافية 2 مكعب من مرقة الخضار ماجي رشه من مسحوق الفلفل الحار رشه من الكمون المطحون

طريقة التحضير

يوضع قليله السمك على صينية الخبز. ثم يُخبز في فرن محمى على حرارة 250 درجة مئوية لمدة 10 - 15 دقيقة أو حتى يتضج السمك «يتكلى بالملح، الفلفل والقليل من زيت الزيتون». تستخرج الصينية من الفرن وتوضع جانباً.

في هذه الأثناء، تُمزج الطحينة مع عصير الليمون

الحامض والماء في وعاء دائري ويُخفق المزيج جيداً حتى يصبح ناعماً ثم يوضع جانباً.

يسخن زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم. يُقلى البصل لمدة 5 دقائق أو حتى يكتسب اللون الأصفر الذهبي. ثم تُسكب كمية الماء الإضافية، تُترك القدر على نار خفيفة حتى يغلي الماء ويتبخّر بالكامل تقريباً.

كرات الدجاج مع الأرز والزعفران

السمور

المقادير:

400 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد المفرومة ربع كوب أو 50 غ من الأرز البسمتي المطبوخ نصف كوب أو 75 غ من الحنص المقشور والمقسوم المطبوخ ثلث كوب أو 25 غ من البقدونس الطازج المفروم ثلث كوب أو 25 غ من الثوم المفروم ثلث كوب أو 25 غ من الشبث الطازج المفروم 2 ملعقة طعام من الزيت النباتي حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من البصل مفرومة 2 حبة من اللايم المجفّف رشه من خيوط الزعفران ربع ملعقة صغيرة من الكركم المطحون 2 حبة متوسطة الحجم أو 300 غ من الطماطم مقشرة ومهروسة 3 ملاعق طعام من معجون الطماطم ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون. 2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، 3 أكواب أو 750 مل من الماء.



طريقة التحضير

يُضاف الدجاج المفروم، الأرز المطبوخ، الحنص المقسوم وتُمزج المكونات حتى تختلط جيداً. يُتبل المزيج بالملح والفلفل.

يُقسم مزيج الدجاج المفروم إلى عدة حصص ويُحضّر

المزيج لمدة 5 دقائق. يُضاف الماء ويُترك المزيج حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة 5 دقائق وتُضاف كرات الدجاج المحضرة. يُغلى المزيج ثم يُطهى مجدداً على نار خفيفة لمدة 25 دقيقة أو حتى تتضج كرات الدجاج جيداً.

على شكل كرات متوسطة الحجم ثم يوضع جانباً. يُسخن الزيت في قدر متوسطة الحجم ويُقلى البصل حتى يكتسب اللون الذهبي. يُضاف اللايم المجفّف، أوراق الزعفران، الكركم، الطماطم، معجون الطماطم، الفلفل الأبيض ومكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ويُحرّك