

نصائح خبراء التغذية من أجل جسم صحي

يوصي اختصاصيو التغذية باتباع مجموعة من النصائح قبل البدء في التسوق، أبرزها البعد عن عيوات التوفير كبيرة الحجم، واستبدالها بعيوات صغيرة، فيقلل فرصة الإفراط في الاستهلاك، وعادة ما يميل البعض إلى استهلاك كمية أقل من الطعام، عند شراء عيوات صغيرة، كما يجب الالتزام بالائحة المشتريات المحددة قبل التسوق، والبعد عن شراء مزيد من أنواع الطعام الأخرى مجرد أنها متاحة.

الطعام المفضل

استمرار تناول الطعام المفضل.

كماكسرات، 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 بالائحة الطعام منذ بداية اليوم، والالتزام بها تحت أي ظروف، أو مغريات، والحرص على مغادرة طاولة الطعام بمجرد الشعور بالشبع.

الصيام

اثبتت العديد من الدراسات الحديثة أهمية تخصيص يوم واحد أسبوعيا، يتم في خلاله الامتناع كليا 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، والمواد الدهنية المتراكمة في خلايا الجسم، لإمداده بالطاقة اللازمة للقيام بنشاطه البدني، والعقلي المعتاد، كما ينصح اختصاصيو التغذية بشرب 8 أكواب من الماء على مدار ساعات اليوم، ما يقلل الشهية، ويخفض نسبة السموم في الجسم، فيتخلص من الفضلات بسهولة.

مقبلات

باميه بالزيت



المقادير:

- 700 غرام من البامياء الخضراء مزال رأسها
- 1 كغ من الطماطم مغسولة ومقطعة إلى حلقات
- كوب من البصل المفشر والمفروم فرما ناعما
- كوزان من الثوم مفشران
- نصف كوب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون
- حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة فرما ناعما
- 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 جانبا 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 واقلي الخليط لمدة دقيقتين، ارفعي قرن الحر.
- قدميها باردة وجانباها شرائح الليمون الحامض.

سلطة الباذنجان بالزبادي



المقادير:

- 2 رغيف خبز
- 2 باذنجان متوسط الحجم
- كوب زبادي
- ملعقتان 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 للجفف.
- 2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي.
- ¼ ملحقة صغيرة من الخل الاسود المطحون. - ¼ ملحقة صغيرة من الكمون المطحون. - ¼ ملحقة صغيرة من الكزبرة المطحونة. - ¼ ملحقة صغيرة من التركم المطحون. - ¼ ملحقة صغيرة من الهال المطحون.
- ¼ ملاعق صغيرة من الغرغرة المطحونة. - ¼ 2 أكواب أو 500 ج من الأرز البستي المغسول والمصفى.
- 2 ملاعق طعام من السم. - 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 المنقوع في ¼ كوب أو 60 مل من ماء كادي.

طريقة التحضير

مل ويغلي لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح شبه ناضج. يُصفي الأرز ويُترك جانبا. يُحشى السم في قدر كبيرة ويُضاف إليه البصل ويُطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة تتراوح بين 5 و7 دقائق أو حتى يصبح لونه بنيا ذهبيا. تُضاف مكعبات اللحم الناضجة إلى البصل وتحرك حتى تمتزج معه. يُخلط اللبن الزبادي مع التوابل والثوم ويُسكب الخليط فوق مكعبات

توضع مكعبات لحم الغنم مع الماء في قدر كبيرة ويُغلي المزيج مع إزالة الرغوة كلما ظهرت على الوجه. يُضاف الالبم المجفف مع مكعب مرقة الدجاج ماجي. تُغلى اللحم وتترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين 30 و40 دقيقة أو حتى ينضج اللحم، تُرفع مكعبات لحم الغنم من المرقة، ثم يُضاف الأرز إلى مرقة 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 ويحشى 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 رشة 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 مجموعة مختلفة من الاستخدامات المنزلية للخل:
- له قدرة فائقة على إزالة الدهون والشحوم وبسرعة مذهلة.
- يبعد البريق إلى أغشية مشعلات موقد البوتاجاز النحاسية، وذلك بتقعها 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 البوفليك يمكن تقطع 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 معمل 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.
- تقع البطاطس في ماء مضاف إليه الخل يساعد على تماسكها وعدم تفتتها عند القلي.
- إضافة ملحقة خل صغيرة إلى كوب اللبن يجعله كبدل عن الزبادي لاستخدامه في أصناف من الأطعمة مثل الكشك والفلة أو السلطة.