

انتبهي... فهناك دهون مفيدة وضرورية لجسمك!

الأوميغا 3 تكمن في أنها تساعد في تخفيف نسبة الدهون الثلاثية في الدم، وزيادة نسبة الكوليسترول الجيد وتخفيض ضغط الدم المرتفع. بالإضافة إلى أنها تخفض من نسبة نخثر الدم.

- الأحماض الدهنية الأساسية: مهمة جداً للنمو الجسدي والتطور الذهني السليم عند الأطفال! ونجدها أيضاً في الأسماك، المكسرات والزيتون النباتية.
- إنها أساسية لنمو الأطفال الجسدي وتطورهم الذهني.
- تحسن 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 السمك (السلمون، السردين و المackerel)، وفي بعض المكسرات والبذور مثل الجوز، اللوز وبذور الكتان! أهمية

الكوليسترول السيئ (LDLcholesterol)، ما يسبب تصلب في الشرايين مع الوقت، هذه الدهون موجودة في المصادر الغذائية الحيوانية مثل اللحوم، الزبدة، السمنة، الحليب كامل الدسم وبعض الزيوت النباتية مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند.

- دهون Trans المهدرجة: ومعظمها موجود في السمنة النباتية / المرجرين وأحياناً في المواد المصنعة كالبسكويت والكيك والتوست المالح. أصبح معروفاً لدى الكثيرين أن هذه الدهون هي أكثر ضرراً من غيرها، لأنها ترفع نسبة الكوليسترول السيئ وتخفض من نسبة الكوليسترول 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 كالكوليسترول 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: كلما يسمع عن الدهون المشبعة وضررها على صحة القلب، حيث إنها ترفع نسبة الكوليسترول في الدم و بالذات

عقبلة

سطة الطحينة بالخضروات

المقادير:

ليمونة
3 ملاعق طحينة
نصف علبة روبي
بندورة
خيار
بقدرش

طريقة التحضير

تذاب الطحينة مع اللبن والليمون والقليل من الماء ثم تقطع البقدونس والطماطم والخيار وتضعها فوق الطحينة المذابة.

– ملاحظه هذه السلطة تؤكل بجانب الأكلات البحرية كالأسماك والأرز مع الروبيان.

القريدس والكالاماري المقلية

المقادير:

مكونات الصلصة:
3 أكواب أو 750 مل من الماء
2 ملاعق طعام من صلصة الحار
2 ملاعق طعام من صلصة الصويا
3 فصوص من الثوم مسحوق
2 مكعبات من مرقه الدجاج ماجي ملح لال
3 ملاعق طعام من دقيق الذرة
2 ملعقة صغيرة من السكر
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

مكونات القلي:
2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
250 غ من القريدس المقشر المنكف
250 غ من حلقات الكالاماري
2 حبة متوسطة الحجم أو 200 غ من الجزر مقطعتان إلى شرائح رقيقة
كوب أو 150 غ من القرنبيط المقطع إلى زهيرات صغيرة.
كوب أو 80 غ من البازيلا الخضراء الصينية المقلمة من الطردين.
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الطليقة الحلوة الخضراء، مقلمة إلى مكعبات متوسطة الحجم
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من البصل، مقلمة إلى مكعبات متوسطة الحجم
120 غ من الملفوف الأبيض المقطع إلى قطع كبيرة

طريقة التحضير

تُمزج كل مكونات الصلصة في قدر، وتُغلى المكونات مع التحريك المستمر، ثم توضع جانباً. يُحمى الزيت النباتي في مقلاة عادية أو عميقة ويُغلى الروبيان لمدة دقيقتين أو حتى أن ينضج وتضاف حلقات الكالاماري وتقلي لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى تنضج جيداً. يُضاف كل الخضار ما عدا الملفوف وتحرك لمدة دقيقتين إضافيتين. تُسكب الصلصة المغلية فوق الخضار ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة دقيقة. يُضاف الملفوف ويُترك المزيج لمدة دقيقة إضافية ثم يُقدم.

– يُقدم الطبق مع الأرز المطبوخ على البخار أو المعكرونة الصينية «شودلز».

الإفطار

الملفوف المحشو بلحم الغنم

المقادير:

15 ورقة من الملفوف الأبيض متوسطة الحجم
للحشوة: ملعقتا طعام من زيت الزيتون، حبتان أو 300 ج من البصل مفرومتان فرماً ناعماً، ½ كوب أو 75 ج من الصنوبر، ½ كج من لحم الغنم المفروم، قصان من الثوم مسحوقان، حبة أو 100 غ من الجزر مفرومة فرماً ناعماً، ملعقة صغيرة من الكون المطحون، ½ ملعقة صغيرة من القرقة المطحونة، ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، مكعبان من مرقه الدجاج ماجي، ملعقتا طعام من معجون الطماطم، 3 ملاعق طعام من البقدونس الطازج المفروم فرماً ناعماً، ½ كوب أو 100 ج من الأرز البسمتي الطويخ، كوبان أو 500 مل من الماء الساخن

طريقة التحضير

تسلق أوراق الملفوف في الماء المغلي لمدة 6 دقائق حتى تصبح ناعمة وسهلة الطي، تُصلى الأوراق وتُنزع منها الجزوع وتترك جانباً. يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة ويُطهى البصل مع الصنوبر على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق. يُضاف لحم الغنم المفروم مع الثوم والجزر والكون والقرقة والفلفل الأسود ومكعب واحد من مرقه الدجاج ماجي. يُطهى المزيج لمدة 5 دقائق إضافية. يُضاف معجون الطماطم مع البقدونس والأرز المطبوخ وتحرك المزيج جيداً. يُرفع عن النار ويُترك جانباً ليبرد، توضع 3 ملاعق كبيرة من الحشوة على طرف ورقة الملفوف. يُطوى الجانبان وتُلف الورقة بسائل مرتب. توضع الأوراق الملفوفة مع الجهة المتعرجة نحو الأسفل في طبق عميق. يُذوّب المكعب المتبقي من مرقه الدجاج ماجي في الماء الساخن ويُسكب فوق الملفوف. يُغلى الطبق بورق الألمنيوم ويُخبز في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة.

السمور

سمك مع صلصة البشاميل

المقادير:

750 غ من فيليه السمك الأبيض
2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
½ 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 الموتزاريلا المبشورة

طريقة التحضير

تُمزج قطع فيليه السمك مع الزيت النباتي والفلفل الأسود والكزبرة الطازجة المفرومة، يُتبّل المزيج بالملح حسب المذاق ثم يُتقع في البراد لمدة ساعة واحدة.
– تُكلى قطع فيليه السمك في مقلاة غير لاصقة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُرفع عن النار وتوضع في طبق للخبز.
– في هذه 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 البشاميل ماجي ثم يُغلى الخليط مع الاستمرار في التحريك ويُطهى لمدة تتراوح بين دقيقتين أو 3 دقائق أو حتى يصبح كثيفاً. يُرفع عن النار ويُضاف إليه البيض المسلوق المبشور.
– تُسكب صلصة البشاميل فوق السمك ثم يُرش الوجه بجبنة الموتزاريلا المبشورة.
– يُخبز الطبق في فرن محمى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 8 و10 دقائق.
– يُقدم مع الأرز أو البطاطا.