

«الكرب» يقلل من الإصابة بأمراض القلب



شهر عند وجبة الغذاء على شكل سلطة. - الفرجة المعوية: عصر أوراق الملفوف وشرب عصيره مرتين في اليوم. - فقر الدم: تناول الملفوف مقروما في السلطة أو أكله ورقا أو مزجه مع الخضار. - وجع الأسنان: بواسطة نزع العرق الوسطي لأوراق الملفوف وتسخينه على البخار، ومن ثم بلصق بالشد لمدة ساعتين مع تغطيته بقمماش فاتر. - أمراض الجلد: بواسطة غلي أوراق الملفوف لمدة نصف ساعة، ثم تصفى وتلصق على الأماكن المريضة ومن ثم تغطي تلك الأماكن بالشاش. - أمراض الكلى: بواسطة شرب عصير الملفوف الطازج بعد طحن 100 غرام منه ووضعه مع 50 غراما من المياه المعدنية.

علاج واق ضد أمراض القلب والضغط لتخفيضه للصوديوم في الدم. كما أن احتواءه على فيتامينات U-E-A يجعله من أفضل منقيات البشرة، وعلاجا مهما لحب الشباب والجروح والفروخ. ولأنه فقير بالبروتينات والسكريات والدهون، لذا يعد من الأغذية المهمة لتقليل الوزن. يوصف الملفوف أيضا للمصابين بالقصور الكلوي والاستسقاء لأن غني الملفوف باليوتاسيوم يطرد الماء من أنسجة الجسم، وفيتامين ج الموجود فيه يقاوم الوهن الناجم عن كثرة التبول، ومن الضروري للمصابين بأمراض القلب والسمنة والتدرب تناوله خاصة في الصباح لمدة 15 - 21 يوما لأنه ينشط الكلىتين.

للذين لديهم نقص في فيتامين (ث): يجب تناول الملفوف يوميا ولمدة

بعد الملفوف «الكرب» من الخضراوات التي تحتوي على العديد من الفوائد الصحية، والتي تساعد في علاج الكثير من الأمراض التي تصيب الإنسان وللتعرف على هذه العلاجات إليك أهمها بالتفصيل: يعد الملفوف من أفضل متلفات القناة الهضمية، وغالبا ما يوصف لمرضى فرحة المعدة والأمعاء، وضد السمّة والالتهابات الجلدية. كما أنه يعد من مضادات الكوليسترول والضغط وضغط المناعة والأورام والالتهابات والروماتيزم والنفرس وعدم نضارة البشرة وسوء الهضم والتهاب الكبد الوبائي. كما يفيد عصير الملفوف في تهدئة الأعصاب المتوترة والتهاب المعدة والمغص، كما يجد الملفوف من الإصابة بمغص الأمعاء وضعف الهضم والغازات عند الأطفال الصغار ويفيد المصابين بمرض السكري شرط تناوله نيئا، وهو

عقبلا

سطة الذرة



المقادير:

طماطم
ليمون - زيت - ملح - فلفل
«حسب الرغبة»
بصل أخضر
ذرة صفراء مقطعة «مملجة»

طريقة التحضير

يقطع الطماطم والبصل الأخضر إلى قطع صغيرة ويضاف إليه الليمون والفلفل والملح والزيت. - تضاف الذرة المقطعة إلى الخليط السابق وتقدم السلطة باردة.

الإفطار

عصافير الجمبري



المقادير:

يفسر الجمبري وينتفك
ويغسل مع رشه طحين
وقليل من الملح.. ثم
يدخل في الروبيان غود
اسنان حتى لا ينثني
كثيرا عند الطبخ.
- سلق الجمبري: في
قلاية.. توضع كمية
من البصل المقطع
شرائح ثم الروبيان
وشرائح من الليمون
وورق الغار ورشة
فلفل ابيض ورشة ملح
وبعض حببات الهيل
الصحيح.
- يترك على النار حتى
يستوي الروبيان على
بخار البصل ويتغير
لونه ويتناسك.

طريقة التحضير

- تشكيل العصافير: تؤخذ واحدة من الروبيان..ثم
تؤخذ شوية من البطاطس وتشكل على شكل كرة..
ثم توضع على الروبيان وتغطيه ما عدا جزء الذيل..
وتشكل على شكل عصفور أو كتكوت.. على حسب حجم
الروبيان.
- يؤخذ قليل قرتنل أو مسمار قرتنل ويوضع كعين
للعصفور.
تؤخذ شريحتين صغيرتين من الخيار الطازج وتثبت
على شكل الجناح.
- الصلصة أو الصوص: يضاف المايونيز والكاتشب
ورشة فلفل ابيض ورشة ملح وشوية خیار مخلل مفروم
ناعم وعصير الليمون ويخلط ناعم مع العصافير.

شورية الفطر والدجاج الحارة



المقادير:

صدر دجاجة
4 ملاعق خضراء
% ملعقة زيت
8 حببات فطر مغلب أو طازج
منقوع بالماء لمدة 10 دقائق
6 ملاعق خل
% جزرة مقطعة طوليا
4 ملاعق صلصة صويا
6 اكواب مرقة الدجاج
% ملعقة ملح
ملعقة فلفل اسود
8 ملاعق نشاء

طريقة التحضير

يسلق الدجاج مع نصف كمية البصل والجزر
والزنجبيل لمدة 30 دقيقة في قدر مغطي.
- ينقع الفطر في ماء دافئ ثم يغسل ويسلق إذا
كان طازجا أما المغلب فلا يحتاج.
- يأخذ مرق الدجاج ويوضع في قدر ثم يقطع
الفطر والجزر والبصل والخل والفلفل الاسود
وصلصة الصويا وتترك المقادير على النار
حتى تغلي.
- يضاف محلول طحين الذرة «النشاء» في القدر
وتحرك المقادير جيدا ثم يضاف بعد ذلك الملح
ويستمر بالتحرريك حتى تسخن الشورية.
- يقطع الدجاج شرائح طولية رفيعة ثم
يوضع في طبق التقديم ويصب عليها طبق
الشورية.

السمور

لازانيا السبانخ مع الفطر



المقادير:

% كيلو مكرونة حنزوني أو قواقع
% كيلو لحم معصج
4 ملاعق كبيرة عش الغراب تقطع شرائح
3 ملاعق كبيرة جبن رومي مبشور
3 ملاعق كبيرة جبن مونزريلا مبشور
1 كوب كريمه لباتني، ملح، فلفل

طريقة التحضير

تسلق المكرونة وتشتطف من ماء السلق وتوضع في
مصفاة.
- تخلط المكرونة مع اللحم المعصج وعش الغراب
والجبن الرومي ونصف مقدار الكريمه اللاتني. - يعاد
التتبيل وتقلب المقادير جيدا وتصب في بايركس.
- يصب على الوجه باقي مقدار الكريمه والجبن
المونزريلا.
- توضع المكرونة في الفرن 5 - 7 دقائق دون أن
يتغير لونها وتقدم على الفور.

نصائح

توصلت إحدى الدراسات إلى أن تناول أكثر من خمس قطع من الخضار والفواكه يوميا تقلص من خطر النوبات القلبية والأشخاص الذين يتناولون خمس قطع خضار أو فاكهة يوميا يقلصون من الخطر بنسبة 11 في المئة مقارنة بما

تتناولونه أقل من ثلاث قطع واتباع هذه الطريقة يحمي القلب والشرايين ويقي من بعض أنواع السرطان لاحتواء الخضار والفواكه على فيتامين سي وكاروتين بيتا والبوتاسيوم بالإضافة إلى البروتينات النباتية والألياف الحمية.