

الخبز والنشويات بريئان من زيادة الوزن

ما العناصر الغذائية الأساسية المتوفرة في النشويات والخبز الكامل؟
1 – مجموعة الفيتامينات «B»؛ تساعد الجسم على استخدام العناصر الغذائية من الأطعمة وذلك لتعزيز الطاقة. بالإضافة إلى دورها في المحافظة على بشرة صحية.
2 – الحديد: يلعب دوراً مهماً في تركيب الهيموجلوبين الموجود بكريات الدم الحمراء، والذي ينقل الأكسجين من الرئتين إلى مختلف الخلايا والأنسجة، وذلك لتزويد الجسم بالطاقة.

البيطنة الامتصاص الموجودة في النشويات والتي تحافظ أيضاً على معدل السكر في الدم. قليلة الدهون. إن زيادة الدهون في المأكولات العادية أو المأكولات الغنية بالدهون يجعلها عالية بالوحدات الحرارية ويرفع من نسبة الدهون فيها. تعطي الشعور بالشبع لأنها تتيح للجسم أن يهضمها ويمتصها ببطء، خاصة الحبوب الكاملة وخبز القمح الكامل الغني بالألياف مما يساعد على تخفيف الوزن.

لكن الخبز الأسمر يتمتع بقيمة غذائية أكبر، لأنه يحافظ على الألياف، الفيتامينات والمعادن داخل قشرة القمح الخارجية. تعتبر مجموعة النشويات مهمة جداً وتضم مأكولات مثل الخبز، البطاطس، المعكرونة، الأرز، البرغل والحبوب. فإذا نظرنا إلى الهرم الغذائي نلاحظ أنه يوصي بتناول 6 حصص على الأقل من هذه المجموعة لتعزز فوائدها. إليك بعض الحقائق عن النشويات، هي: مصدر الطاقة الأساسي التي يحتاج إليها الجسم، وتؤمنها السكريات

عندما يفكر أحدنا بالريجيم فإن أول ما يفكر به هو الامتناع عن تناول الخبز والنشويات لاعتقاده بأنهما السبب الرئيسي في السمنة كما يعتقد البعض بأنهما كثير السعرات الحرارية ومن ثم تتحول إلى دهون في الجسم. وهذا كما أثبتته العلماء خاطئ تماماً. وسنستعرض أهم المعلومات التي تخص النشويات فإليك التفاصيل.
تنتشر أقاويل أخرى خاطئة تزعم أن الخبز الأسمر يحتوي على وحدات حرارية أقل من الخبز الأبيض. إن القيمة الحرارية تبقى ذاتها،

عقبلا

شورية البصل



المقادير:

6 بصلات كبيرة الحجم
7 أكواب ماء دجاج
¼ علبة زبدية متوسطة الحجم
ملعقة شاي فلفل أسود
شريحتا خبز توست مرّال
أوراقها
¼ كوب جبّ ممشور

طريقة التحضير

– تذوب بقية الزبدية ويحمر بها الخبز بعد تقطيعه مكعبات، ثم يجفف ويترك جانباً.
– يضاف الملح إلى الشورية إذا كان مرق الدجاج غير مملح، ثم تقدم ساخنة، بعد رشها بالجبّ الممشور والخبز.

– ينشر البصل ويقطع حلقات دائرية رقيقة، ثم يذوب 3 أرباع الزبدية، ويحمر فيها البصل حتى يصبح لونه شفافاً، من دون إحمرا. – يوضع عليه الفلفل ومرق الدجاج، ويترك على النار لمدة 10 دقائق.

ملوخية بالدجاج



المقادير:

3 حبات متوسطة الحجم
أو 450 ج من البصل
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
5 فصوص ثوم مسحوقة
كوب أو 75 غ من الكزبرة المفرومة
3 أكواب أو 750 مل من الماء
3 مكعبات من مرقة الدجاج
ماجي ملح أقل
¼ كوب أو 60 مل من عصير الحامض
500 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم للفتحة إلى مكعبات، وعود قرفة
500 غ من الملوخية للنتجة والمذوية.

طريقة التحضير

– تم نسلق مرقة الدجاج ومكعبات الماجي، وتدع الخليط على نار هادئة مدّة ربع ساعة، ويمكن أن تضيف الليمون، أو تدعه عند التقديم، ليضع كل فرد، حسب رغبته، وتقدم الملوخية ساخنة مع الأرز بالشعيرية.

تغيباً، ثم نضع عليه الملوخية، ثم نقلب حتى تصبح أعواد الملوخية ذات لون ذهبي، بعد أن ينضج الدجاج نسكه فوق الملوخية من دون مرق، ونقلب الدجاج قليلاً، حتى يكتسب الدجاج طعم الثوم والكزبرة،

نضع الدجاج في قدر به ماء ونضع فوقه البصل والقرقة وحب الهال، وتدعه على النار حتى ينضج لمدة 45 دقيقة، وفي قدر آخر نضع الثوم وزيت الزيتون والكزبرة ونحرك الخليط على النار، حتى يصبح لونه

كرات عجة البطاطا مع الخضار والطماطم



المقادير:

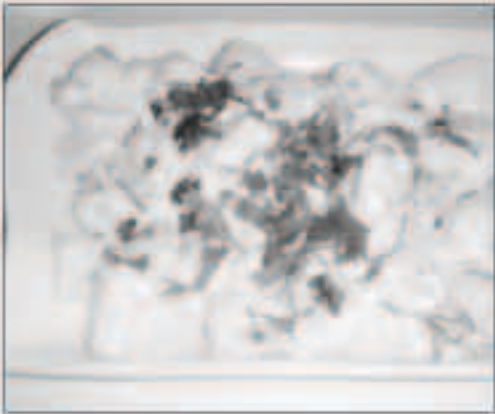
700 غ من كرات عجينة البطاطا «نوكي» الجاهزة، وملعقتا طعام من زيت الزيتون، وفصان من الثوم مسحوقان، وثلاث حبات متوسطة الحجم أو 300 غ من الكوسا الصغير مقطعة إلى مكعبات متوسطة، وحبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الجزر مقطعة إلى مكعبات متوسطة، وكوب أو 100 غ من الفطر المقطع إلى أرباع، مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي، كوبان أو 500 مل من الماء، ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم فرماً ناعماً

طريقة التحضير

– يضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء ويترك المزيج على النار مع التحريك المستمر حتى يغلي، يُطهى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج الخضار.
– تُضاف كرات عجينة البطاطا «نوكي» المطبوخة والبقدونس ويحرك المزيج برفق ثم يُقدم.

– تُطهى كرات عجينة البطاطا «نوكي» بحسب التعليمات الواردة على الغلاف، ثم تُبرّد وتصفى وتوضع جانباً.
– يسخن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم غير لاصق ويضاف الثوم ويقلب حتى تلوح رائحته، وتُضاف الكوسا الصغيرة، الجزر والفطر ويُحرك المزيج باستمرار لمدة 3 دقائق.

سلطة البطاطس بالمايونيز



المقادير:

حبّتا بطاطس متوسطة الحجم مقطعتان إلى مكعبات ومقلبتان
ملعقتا طعام مايونيز
ملعقة طعام بقدونس مفروم ناعم
ملح، وقليل من الليمون

طريقة التحضير

– تخلط المقادير سوياً وتوضع في صحن التقديم وتقدم.

المقادير:

250 غ من نودلز الأرز
250 غ من لحم الغنم المفروم قليل الدهن، ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري، 2 ملعقة طعام من الزيت النباتي، ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المقطّع إلى شرائح
ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
ملعقة صغيرة من الفلفل الأخضر الحار المفروم
كوب أو 100 غ من الفطر البني المقطّع إلى أرباع ، 2 حبة متوسطة الحجم أو 300 غ من الطماطم مقشّرتان ومفتّحتان إلى قطع عريضة
مكعبان من مرقة الخضوف ماجي «الطعم الأصلي»
2 ملعقة طعام من صلصة الصويا الحلوّة، ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، كوب أو 250 مل من الماء، كوب أو 80 غ من البازلاء الخضراء المقطّعة إلى النصف
كوب أو 100 غ من البصل الأخضر المقطّع بطول 3 سم

– يُضاف مكعبا مرقة الخضوف ماجي، «الطعم الأصلي»، وصلصة الصويا الحلوّة، الفلفل الأسود، البازلاء الخضراء، والماء.
– يغلى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة دقيقتين ثم يُضاف البصل الأخضر والثوم والفلل الحار ويحرك المزيج حتى تتفوح رائحته.
– يُضاف الفطر والطماطم ويُحرك المزيج لمدة دقيقتين، ثم

لحم الغنم ويحرك المزيج برفق لمدة أربع دقائق أو حتى تكتسب الكرات لونا بنيا وتكاد تصبح ناضجة، عندئذ يُضاف الزنجبيل، والثوم، والفلفل الحار ويحرك المزيج حتى تتفوح رائحته.
– يُضاف الفطر والطماطم ويُحرك المزيج لمدة دقيقتين، ثم

تُقلع نودلز الأرز بالماء الساخن لمدة أربع إلى خمس دقائق أو حتى تصبح طرية، ثم تُبرّد وتصفى وتوضع جانباً.
– يمزج لحم الغنم مع مسحوق الكاري ويخلط جيداً، ثم تصنع منه كرات صغيرة وتوضع جانباً.
– يُحشى الزيت في قدر كبير غير لاصق ثم تُضاف إليه كرات