

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.

كالمكسرات، 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 فكرة بلاطة 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

المتراكمه 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.

الإفطار

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 ملعقة صغيرة من الخل الاسود المطحون. - ¼ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون. - ¼ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة. - ¼ ملعقة صغيرة من التركم المطحون. - ¼ ملعقة 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 ملعقة صغيرة من الزعفران المطحون المنقوع في ¼ كوب أو 60 مل من ماء كادي.

طريقة التحضير

توضع مكعبات لحم الغنم مع الماء في قدر كبيرة ويغلى المزيج مع إزالة الرغوة كلما ظهرت على الوجه. يُضاف الالبم المجفف مع مكعب مرقة الدجاج ماجي. تغطى القدر وتترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين 30 و40 دقيقة أو حتى ينضج اللحم. تُرفع مكعبات لحم الغنم من الرقة، ثم يُضاف الأرز إلى مرقة اللحم التي يجب أن تبلغ كميتها حوالي 6 أكواب أو 1500

الأرز بلحم الغنم والبصل



مل ويغلى لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح شبه ناضج. يُصفى الأرز ويُترك جانبا. يُحشى السم في قدر كبيرة ويُضاف إليه البصل وينطهى 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 ويسكب الخليط فوق مكعبات

لحم الغنم. تُضاف نصف كمية الأرز المطبوخ حتى تغمر اللحم في القدر. تسكب نصف كمية ماء الزعفران فوق الأرز. تُضاف الكمية المتبقية من الأرز ثم تسكب الكمية المتبقية من ماء الزعفران. يغطى القدر ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة أو حتى ينضج الأرز. يُقدم في طبق كبير ويزين بمكسرات مقلية.

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 إليه. ثم يسكب عليه البيض المخفوق. مع ملاحظة الاستمرار بالتحريك حتى ينضج البيض. ثم يضاف إليه رشّة من الملح والفلفل حسب الرغبة.



نصائح

الخل وسيلة تنظيف فعالة داخل مطبخك

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 مجموعه مختلفة من الاستخدامات المنزلية للخل: - له قدرة فائقة على إزالة الدهون والشحوم وبسرعة مذهلة. - يعيد 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 ملعقة 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 البوفيتك 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 معملم 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. - تقطع البطاطس في ماء مضاف إليه الخل يساعد على تماسكها وعدم تفتتها عند القلي. - إضافة ملعقة خل صغيرة إلى كوب اللبن يجعله كبدل عن الزبادي لاستخدامه في أصناف من الأطعمة مثل الكشك والفلة أو السلطة.

مقبلات

بامية بالزيت



المقادير:

700 غرام من البامياء الخضراء مزال رأسها 1 كغ من الطماطم مغسولة ومقطعة إلى حلقات 4 فصوص كبيرة من الثوم مقشرة ومهروسة قرن من الحر 1 كوب من الماء 1 ملعقة شاي من الملح «حسب الرغبة» رشّة من السكر رشّة 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 وزيانها شرائح الليمون الحامض.

سلطة الباذنجان بالزبادي



المقادير:

2 رغيف خبز 2 باذنجان متوسط الحجم كوب زبادي 1ملعقتان زيت زيتون ليمون لوم 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.