

احذر العادات الغذائية الخاطئة

– من العادات الغذائية السيئة استخدام البهارات بكثرة لأنها تزيد من حموضة المعدة وتؤثر على حركة المعدة والمريء وتسبب الغرقة.

– من العادات السيئة عدم الإفطار في الأيام العادية والاعتماد على وجبة واحدة فوجبة الإفطار يعتمد عليها الجسم في إمداده بالنشاط طوال اليوم علاوة على أن الوجبة الواحدة دائماً تتسم بالغذاء الدسم فتسبب عسر الهضم والإحساس بالحموضة والانتفاخ.

– عدم الإكثار من المواد النشوية والسكريات لأنها تعمل على زيادة الوزن.

– غسل الخضراوات والفواكه جيداً خاصة تلك التي تؤكل دون طهي مثل الخس والخيار وغيرهما وكذلك الفاكهة التي تؤكل بعد التقشير مثل البرتقال والموز لوجود كائنات حية دقيقة لا ترى بالعين المجردة على القشرة الخارجية تنتقل إلى الثمرة نفسها وتسبب الإنسان بالعديد من الأمراض.

الأمراض التي تسببها السمعة، كما أن المرضى المصابين بأمراض مزمنة، منها الكبد والكلى وتورم الساقين يستفيدون من فريضة الصيام كما أن المصابين بمشكلات في الجهاز الهضمي يجدون فائدة أيضاً، حيث إن كمية الأملاح والبروتينات في الجسم تقل.

يتبع العديد من الناس عادات غذائية سيئة تؤثر على صحتهم وتسبب لهم العديد من الأمراض ولتفادي ذلك علينا مراعاة ما يلي:

– عدم الإكثار من تناول البقوليات في الوجبات لأنها صعبة الهضم.

تعد فريضة الصيام فرصة كبيرة لدعم الصحة الجسدية والنفسية، لأن أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة تأخذ فترة راحة ضرورية لتجديد نشاطها وتستعيد وظائفها وللتخلص من الأدراَن والرواسب الموجودة بالجسم بالإضافة إلى تجديد الدورة الدموية لإعادة التنظيم المطلوب لعمل الجهاز الهضمي من خلال الراحة التي يوفرها شهر رمضان الكريم.

إضافة إلى أن الصيام يساعد الجسم على التخلص من عدد كبير من

عقبلا

سطة الأفوكادو



المقادير:

الصلصة (1):
ربع كوب عصير ليمون
ربع كوب زيت زيتون
3 حبات صغيرة نوم مدقوق
ملعقة ونصف صغيرة مستردة

خس فرنجي، خس عربي، حبتان من الفلفل الأخضر، نصف كيلو غرام مشروم طازج مقطع حلقات، يقطع ويضاف إلى السلطة قبل الأكل»
قليل من الجوز المدقوق، ثلاث حبات أفوكادو «تقطع وتضاف إلى السلطة قبل الأكل»
نصف فنتجان قهوة جوز مدقوق لتزيين الوجه.

طريقة التحضير

تخلط مقادير الصلصة سوياً بطريقة جيدة حتى تتداخل بعضها ببعض وتصبح سميكة، وتضاف إلى السلطة قبل الأكل فوراً ثم يرش الجوز المدقوق على الوجه.

الصلصة (2):
– يمكن أن تعمل صلصة أخرى يمزج المكونات التالية: مايونيز وزيت وليمون وخل ومستردة.

شورية جبن الشيدر



المقادير:

فنتجانان من الماء
كوب جزر مقطع قطعاً صغيرة
كوب كرفس مقطع إلى شرائح
بصلة مفرومة
لتر من مرق الدجاج
% كوب من الطحين
3 أكواب من اللبن
4 أكواب جبن شيدر مبشور
ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة

ضعي الماء والجزر والكرفس والبصل وشورية الدجاج في إناء على النار حتى الغليان. ثم خففي النار حتى ينضج الخضار. – اخلطي الطحين مع نصف كمية اللبن في إناء خارجي ثم أضيفيه إلى

طريقة التحضير

خلطه الخضار مع التقليل الجيد، ثم أضيفي بالي اللبن وابدئي الطهي لمدة 15 دقيقة. – أضيفي الجبن المبشور مع التقليل حتى تمام الخلط وابدئي في التتبيل بالملح والفلفل وقدميها ساخنة.

الإفطار

دجاج بالهليون



المقادير:

ملعقتا طعام من الزيت النباتي
8 أو 700 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من البصل مفرومة
لحسان من الثوم المفروم فرماً ناعماً
3 حبات متوسطة الحجم أو 450 غ من الطماطم المقشرة والمفرومة
ملعقة طعام من معجون الطماطم
مكعبان من مرققة الدجاج ماجي ملح اقل
مكعبان أو 500 مل من الماء
ملعقة صغيرة من عشية المريمية المجففة
ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
% ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المنحون
1 كوب أو 65 غ من الياكيت المقطع إلى مكعبات
علية أو 450 غ من الهليون المعلب المقطع إلى اتصاف
8 شرائح من جبنة الموتزاريلا قليلة الدسم

طريقة التحضير

يسخن الزيت النباتي في مقلى كبير غير لاصق، وتُضاف إليه صدور الدجاج وتقلي لمدة تتراوح بين 8 و10 دقائق، أو حتى تنضج، تُخرج من القدر وتوضع جانبا.

– يُضاف الثوم والبصل المفروم إلى الزيت عينه، ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق أو حتى يذبل البصل. تُضاف الطماطم المفرومة، ومعجون الطماطم، ومكعبا مرققة الدجاج ملح اقل، والماء، ونبثية المريمية، والأوريغانو المجفف، والفلفل الأبيض، تُغلى المكونات مع التحريك ثم تُترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق، يُضاف الخبز الأفرنجي، وتُمزج المكونات جيداً لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح الخبز في منتهى الطراوة ثم تُسكب في طبق للفرن قياس 30 سم × 24 سم.

– تُسقى الدجاج على الوجه، ويُغلف بالهليون والجبنة. تُطهى الطبق في فرن محمى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 5 و6 دقائق أو حتى تذوب الجبنة ثم يُقدم.

السمور

دجاج بالليمون الحامض وجوز الهند



المقادير:

% ملعقة طعام من مسحوق الكاري
% ملعقة صغيرة من الهال المطحون
ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور
3 فصوص من الثوم مسحوقة
حبة صغيرة الحجم من الحامض مع حفظ برش القشر والعصير
مكعبان من مرققة الدجاج ماجي
1% كوب أو 375 ج من اللبن الزبادي
2 من الفلفل الأخضر الحار صغير الحجم منزوع البذور
8 من قطع الفخار الدجاج
ملعقتا طعام من الزيت النباتي
1% كوب من الماء
3 ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند
3 ملاعق طعام من الكزبرة المفرومة

طريقة التحضير

يُمرج الكاري مع الهال، والزنجبيل، والثوم، ويرش الحامض، وعصير الحامض، ومكعب مرققة الدجاج ماجي، واللبن، وقرني الفلفل الحار ضمن خلط كهربائي، وتُخلط المكونات لمدة 2 إلى 3 دقائق أو حتى تُخرج كافة المكونات جيداً.

– توضع قطع الدجاج في وعاء ويُضاف إليها مزيج اللبن ثم تُخلط المكونات جيداً بعضها ببعض وتُغطى وتقع لمدة 4 إلى 8 ساعات في البراد.

– يُحمى الزيت في قدر كبيرة وتُستخرج قطع الدجاج من التتبيلة وتطهى على نار معتدلة الحرارة لمدة 10 دقائق

حتى يصبح لونها ذهبياً تقريباً، يُضاف الماء، وبودرة حليب جوز الهند ماجي، وتتبيلة اللبن ثم تُغلى المكونات وتُغطى وتترك على نار هادئة لمدة 30 إلى 35 دقيقة أو المطبوخ.