

نصائح لمرضى السكر

- 1 - اجعل ما تأكله يومياً يحتوي على نسبة 70 في المئة من الفواكه والخضروات الطازجة و30 في المئة ما تشتهي من بروتينات الأسماك واللحوم والطيور المشوية أو المسلوقة أو المخبوخة، والابتعاد عن الطعام المقلّي وتجنب الكربوهيدرات المكررة مثل السكر الأبيض ومنتجات الدقيق الأبيض لأنها تنشط العمل الإنشائي «أي اجعل ما تأكله يومياً 70 في المئة فلوبا، و30 في المئة حمضياً».
- 2 - احذر من أن يحتوي طعامك أو شرباك بأي شكل من الأشكال على السكر الأبيض «استخدم السكر البني أو سكر الفواكه أو العسل».
- 3 - تناول عن ما لا يقل عن لترين من السوائل يومياً.
- 4 - تناول الفواكه والخضروات بفسرها عدا تلك التي لا يمكن أكلها بفسرها.
- 5 - اجعل هدفك دائماً أثناء تناول طعامك نوع الطعام وليس كميته.
- 6 - حاول تناول أنواع متعددة من الفاكهة والخضروات ولا تعتمد على صنف واحد.
- 7 - تذكر أن الطعام اللعيب والمحفوظ بالمواد الكيميائية لا يعتبر طعاماً طبيعياً.
- 8 - تعود أن تتناول الفاكهة الطازجة سواء أكانت في شكل عصير أو أكلها طازجة.
- 9 - اجعل مقدمة طعامك دائماً طبق سلطة الخضروات الطازجة وتناول الطحين الكامل الأسير.
- واعم جيداً في إعداد الطعام أن عملية الغليان تقلّد الخضار نصف نسبة الفيتامين،
- اما التخخير فإنه يهلك فلفل ربع النسبة الموجودة فيها.
- 10 - حاول وبقدر الإمكان الجمع بين مجموعات الغذاء في كل وجبة.
- 11 - قبل الوجبة بنصف ساعة تناول كوباً كبيراً من عصير الفاكهة الطازجة أي نوع تختاره.
- 12 - تعود دائماً أن تكون آخر وجبة تتناولها قبل ثلاث ساعات من موعد نومك وبفضل ألا تتناول أي طعام بعد الساعة التاسعة مساءً ما عدا السوائل.

الإفطار

المقادير:

نصف كيلو لحم قليله شرائح
نصف كيلو زهرات البروكلي
حبثا جزر شرائح رفيعة
6 اعواد يصل اخضر شرائح
ملعقة متوسطة نوم مطحون
ملعقة متوسطة زنجبيل
مطحون
ملعقة متوسطة سكر بني
نصف ملعقة صغيرة ملح
صيني
ملح + فلفل اسود
نصف ملعقة صغيرة جوزة
الطيب مطحونة
ملعقتان كبيرتان صويا
صوص
ملعقة كبيرة نشا
ملعقتان زيت سمسم
والصوص لمدة خمس دقائق ثم
يرفع من فوق النار، ويقدم مع
الأرز الأبيض.

طريقة التحضير

توضع كمية الزيت في المقلاة على النار، ترش شرائح اللحم بالنشأ وتقلب معه.
تضاف شرائح اللحم إلى الزيت وتقلب معه مدة خمس دقائق، ثم توضع شرائح اللحم في طبق وتترك جانباً.

يضاف الثوم والزنجبيل إلى الزيت في المقلاة ويقلب قليلاً.
يضاف الجزر والبصل الأخضر والبروكلي وتغطي المقلاة مدة ثلاث دقائق.

يرفع الغطاء ويقلب الخضار قليلاً وتضاف جوزة الطيب، ثم يضاف شرائح اللحم إلى الخضار، ثم يضاف صوص الصويا والسكر البني والبهارات.
يقلب اللحم مع الخضار

السحور

الدجاج مع الكريمة والفليفلة الحلوة

المقادير:

كوبان من عيش الغراب مقطع شرائح
حبثا فلفل احمر متوسط مقطعتان إلى شرائح
ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم
250 غرام لآزانيا «مجمدة أو جافة»
ملح وفلفل
5 حبات طماطم متوسطة ناضجة ومقشرة
حبة بصل متوسطة مقرومة ناعمة أو مقطعة شرائح
ملعقة صغيرة نوم مدقوق
1 ½ كوب جبنة موتزارىلا مبشورة
ملعقتان كبيرتان من الخل
كوب بسله
ملعقة صغيرة روزماري
¼ كغم كوسة
¼ كوب جبنة بارميزان أو رومي «حسب الرغبة»
4 ملعقة كبيرة زيت
ملعقة صغيرة أوريجانو مطحون
3 حبات جزر متوسط مقطعة إلى شرائح



طريقة التحضير

تقطع الكوسة إلى نصفين بالطول، تسخن ملعقتان من الزيت في طاسة كبيرة على نار متوسطة.
يضاف البصل ويقلب حتى يصفر.
يضاف عيش الغراب والفلفل والجزر والكوسة والبسله ويقلب.
يضاف الملح والفلفل والخل والروزماري.
تغطي الطاسة وتخفض النار، وتترك لمدة 10 دقائق حتى تصبح الخضراوات نصف سواء. يمكن إضافة ¼ كوب ماء.

تعصر الطماطم في الخلاط مع ¼ كوب ماء، ويسخن باقي الزيت في إناء ويضاف الثوم ويقلب.
تضاف الطماطم المعصورة ومعجون الطماطم والأوريجانو والملح والفلفل، ويضاف كوب ماء ويغلي الخليط ثم تخفض النار ويترك لمدة 15 دقيقة، وتدهن صينية للفرن 32x23 سم، بالزبد.
توضع طبقة من رقائق الازانيا لتغطي قعر الصينية.
تسكب فوقها نصف كمية الخضراوات.

تسكب نصف كمية صلصة الطماطم فوق الخضراوات.
تنتثر ملعقتان كبيرتان من جبن البارميزان ثم تغطي بطبقة أخرى من رقائق الازانيا، وتكرر نفس الخطوات مع النصف الآخر من الخضراوات والصلصة، وتغطي بطبقة ثالثة من الازانيا، وينثر جبن المتزارىلا على السطح.
يجنى الفرن إلى درجة حرارة 190 إلى 200 مئوية، تبخل الازانيا القرن لمدة من 40 إلى 50 دقيقة حتى يذاب الجبن ويصبح السطح بنيًا ذهبياً، وتقدم فوراً.

نصائح

القواعد الصحية لتغذية سليمة وشهر صحي

- يلي الماء والتمر كوب من شوربة الخضار، يليها صحن من سلطة الخضار.
- الشوربة والسلطة تحتويان على نسبة عالية من الفيتامينات التي يحتاجها الجسم بشكل يومي.
- من المفضل الانتظار بعض الوقت قبل البدء بالوجبة الرئيسية، فلتباعد الوجبات يساعد في عملية الهضم.

- بداهه الوجبه تكون عبارة عن كوبين من المياه وحبتين من التمر، وذلك لان المعدة، وبعد ساعات طويلة من الصوم، بحاجة الى ايقاظها بطريقة ليّنة وخفيفة.
- للمن فوائد كثيرة: مثلا ان الصائم عند البدء بوجبة الإفطار، بحاجة الى مصدر سكري سريع يخفف عنه الشعور بالجوع، وينشط جسمه.

عقبلا

شوربة الشوفان والخضراوات



المقادير:

4 ملاعق كبيرة شوفان
ملحون
كيس من شوربة
الخضار الجاهزة
تشكيلة من الخضروات
«السرة الصغيرة،
البروكلي، الفاصوليا
الخضراء، الجزر»
تقطع حسب الرغبة
ملح وفلفل وليمون
حسب الذوق
سكّار ملحنتين
متوسطتين من الغزبرة
المفرومة

طريقة التحضير

نملا القدر بمقدار لترين من الماء
نضع الشوفان ونقلب إلى النضج
نضع كيس الشوربة ونتركها تغلي في قدر صغير
نسلق الخضار التي تحتاج إلى وقت مثل الجزر والكررة الصغيرة إلى النضج المتوسط، ونخلط جميع المقادير بالخلاط وترجعها إلى القدر لتغلي مرة أخرى.
نضع البروكولي في الأخير لأنه لا يحتاج إلى فترة طويلة ولكي يبقي على لونه الأخضر.
نضيف الفلفل الأسود والليمون ثم الغزبرة ونطفيئ النار.

أقراص العجة المقلية



المقادير:

نصف كوب من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
6 بيضات، نصف كوب من البصل المفشر والمفروم فرماً ناعماً، ربع كوب من الطحين
حبثان من الكوسى مفرومتان فرماً ناعماً «حسب الرغبة»، حبة من الفليفلة الخضراء مبشورة، نصف ملعقة شاي من الملح «حسب الرغبة»، ربع ملعقة شاي من البهار المطحون «حسب الرغبة»، ربع ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحريف المطحون «حسب الرغبة»، نصف ملعقة شاي من البابونج باودر، قليل من بشر الليمون الحامض، كوبان من الزيت النباتي

طريقة التحضير

مزيج الخضار والخلطي جيداً.
اسكبي مقدار ملعقة سكب من مزيج العجة في الزيت في مقلاة قطرها 20 إلى 23 سنتم لكل قرص على دفعات، كورتي العملية مع باقي المزيج، اقلبي الأقراص حتى تحمر من الجهتين ثم ارفعيهما من المقلاة وصفيها على ورق ماص، قدمي العجة ساخنة مع السلطة والبطاطا المقلية. المقادير لأربعة أشخاص

الغسلي البقدونس ثم صفيها، اضيفي التوابل إلى البصل المفروم ثم اضيفي البقدونس والفليفلة والكوسا وامزجيهم جيداً في وعاء.
امزجي الطحين والبابونج باودر في وعاء آخر ثم اضيفيهما إلى مزيج الخضار والبصل.
اخففي البيض في وعاء مع إضافة بشر الليمون الحامض إليه، ثم اضيفي المزيج إلى