

احذر العادات الغذائية الخاطئة



بعد فريضة الصيام فرصة كبيرة لدعم الصحة الجسدية والنفسية، لأن أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة تأخذ فترة ازدهار جديدة لتجديد نشاطها وتستعيد وظائفها وتخلص من الأدران والرواسب الموجودة بالجسم بالإضافة إلى تجديد الدورة الدموية لإعادة التنظيم المطلوب للجهاز الهضمي من خلال الراحة التي يوفرها شهر رمضان الكريم.

مضافة إلى أن الصيام يساعد الجسم على التخلص من عدد كبير من الأمراض التي تسببها السمعة، كما أن المرضى مصابين بأمراض مزمنة، منها الكبد والكلية وتورم الساقين ستفقدون 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.

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

- غسّل الخضراوات والفواكه جيدا خاصة تلك التي تؤكل دون طهي مثل الخس والخيار وغيرها وكذلك الفاكهة التي

تؤكل بعد التقشير مثل البرتقال والموز لوجود كائنات حية دقيقة لا ترى بالعين المجردة على القشرة الخارجية تنتقل إلى الفم وتسببها وتصيب الإنسان بالعديد من الأمراض.

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

من العادات السيئة عدم الإفطار في الأيام العادية والاعتماد على وجبة واحدة قوجبة الإفطار يعتمد عليها الجسم في إمداده بالنشاط طوال اليوم علاوة على أن الوجبة الواحدة دائماً تنسم الغذاء السم فتسبب عسر الهضم والإحساس بالحوضة والانتفاخ.

الإِفطار

دجاج بالهليون



طريقة التحضير

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

- تضاف الثوم والبصل المفروم إلى الزيت

عينه، ويُطهيا على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق أو حتى يذبل البصل. تضاف الطماطم المقرومة، ومعجون الطماطم، ومكعباً مرق الدجاج ملح أقل، والماء، ونبتة المريمية، والأوريجانو المجفف،

والفلفل الأبيض. تُغلى المكونات مع التحريك ثم تُترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق. يُضاف الخبز الأفرونجي، وتُمزج المكونات جيدا لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح الخبز في منتهى الطراوة ثم تُسكب في طبق للفرن قياس 30

سم × 24 سم.

– يُنْسَق الدجاج على الوجه، ويُغْلَف بالهليون والجبنة. يُطهى الطبق في فرن مُحَمَّى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 5 و6 دقائق أو حتى تذوب الجبنة ثم يُقدَّم.

السحر

دجاج بالليمون الحامض وجوز الهند



المقادير:

¾ ملعقة طعام من مسحوق الزبادي
 الكاري
 ½ ملعقة صغيرة من الهال
 الملحون
 3 فصوص من الثوم مسحوقة
 حبة صغيرة الحجم من الحامض
 جوز الهند
 3 ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

يُمزج الكاري مع الهال، والزنجبيل، والثوم، وبرش الحامض، وعصير الحامض، ومكعبتي مرقة الدجاج ماجي، واللبن، وقرني الفلفل الحار ضمن خلّاط كهربائي، وتُخلط المكونات لمدة 2 إلى 3 دقائق أو حتى تُمتزج كافة المكونات جيداً.

- توضع قطع الدجاج في وعاء ويضاف إليها مزيج اللبن ثم تخلط المكونات جيدا بعضها ببعض وتغطى وتقع لمدة 4 إلى 8 ساعات في البراد.
- يحشى الزيت في قدر كبيرة وتستخرج قطع الدجاج من التتبيلة وتطهى على نار معتدلة الحرارة لمدة 10 دقائق أو

حتى يصبح لونها ذهبياً تقريباً. يُضاف الماء، ويوردة حلبة
جوز الهند ماجي، وتتبلية اللبن ثم تُغلى المكونات وتُغطى
وتترك على نار هادئة لمدة 30 إلى 35 دقيقة أو حتى يصبح
الدجاج مطهواً جيداً.

— تُضاف الكزبرة الطازجة ويُقدم الطبق مع الأرز المطبوخ.

عقبلا

سلطنة الأفوكادو



المقادير:

خُصَّه افرنجي، خُصَّه عربي،
حِبتان من الغلغل الأخضر،
نصف كيلوغرام مشروم طازج
تقطع حلقات «يقطع ويضاف
إلى السلطة قبل الأكل»، قليل
من الجوز المدقوق، ثلاث حبات
فوكادو «تقطع وتضاف إلى
السلطة قبل الأكل»
نصف فنتجان قهوة جوز مدقوق
تزين الوجه.

الصلصة (1):

ربع كوب عصير ليمون
ربع كوب زيت زيتون
3 حبات صغيرة ثوم مدقوق
ملعقة ونصف صغيرة مستردة

طريقة التحضير

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

الصلصة (2):

- يمكن أن نعمل صلصة أخرى يمزج المكونات التالية: مايونيز وزيت وليمون وخل ومستردة.

شورية جبن الشيدر



المقادير:

تجانان من الماء
 يوب جزر مقطع قطعاً صغيرة
 يوب كرفس مقطع إلى شرائح
 صلصة مفرومة
 يتر من مرق الدجاج
 كوب من الطحين
 أكواب من اللبن
 أكواب جبش شيدر مبشور
 ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة

طريقة التحضير

خلط الخضار مع التقلب الجيد، ثم أضيفي باقي اللبن وابدئي الطهي لمدة 15 دقيقة. - أضيفي اللبن المبروش مع التقلب حتى تمام الخلط وابدئي في التتبيل بالملح والفلفل وأدميها ساخنة.

سعي الماء والجزر والكرفس والبصل وشوربة
سدجاج في إناء على النار حتى الغليان، ثم خففي
النار حتى ينضج الخضار. - اخلطي الطحين مع
صف كمية اللبن في إناء خارجي ثم اضيفيه إلى