

- دهون الأوميغا - 3: من مثا لم يسمع عن فوائد هذه الدهون الموجودة في بعض أنواع السمك (السلمون، السردين و الد - mackerel)، وفي بعض المكسرات والبذور مثل الجوز. اللوز وبذور الكتان؛ أهمية الأوميغا 3 تكمن في أنها تساعد في تخفيف نسبة الدهون الثلاثية في الدم، زيادة نسبة الكوليسترول الجيد وتخفض ضغط الدم المرتفع. بالإضافة الى أنها تخفض من نسبة تخثر الدم.
- الأحماض الدهنية الأساسية: مهمة جداً للنمو الجسدي والتطور الذهني السليم عند الأطفال؛ ونجدها أيضاً في الأسماك، المكسرات والزيت النباتية.
- إنها أساسية لنمو الأطفال الجسدي وتطورهم الذهني.
- تحسن الوظائف الفكرية للكبار في السن.
- تساهم في تحسين المزاج.
- تساعد في المحافظة على بشرة صحية.

● دهون الـ Trans المهدجة: ومعظمها موجود في السمنة والوجبات الجاهزة. أصبح معروفاً لدى الكثيرين أن هذه الدهون الضارة ترفع نسبة الكوليسترول السيئ (HDL cholesterol) وتخفض من نسبة الكوليسترول الجيد (LDL cholesterol) الذي يحمي من أمراض القلب.

في دهون غير مشبعة ومصدرها الأساسي هو المصادر النباتية، وما يميز هذه الدهون الصحية هو أنها تقلل من نسبة الكوليسترول السيئ، وقد تزيد معدل الكوليسترول الجيد في الجسم، وبالتالي تحمي صحة الشرايين والقلب، هذه الدهون غير المشبعة موجودة في الأفوكادو، الزيوت النباتية (زيت الزيتون، زيت دوار الشمس، زيت الزهرة، زيت الكانولا) والمكسرات مثل اللوز، الفستق، الجوز والصنوبر.

يعتقد كل الناس أن أهم أسباب السمنة هي الدهون، بالإضافة إلى أن الدهون هي من أهم مسببات الأمراض كالكلوستريول وأمراض السد الشرايين والأوكياس الدهنية، ولهذا يمتنعون عن تناولها بكل الأشكال...

ولكن هناك دهون مفيدة للجسم ودهون ضارة، وللتفريق بين الدهون الجيدة والضارة إليك التفاصيل:

● **الدهون المشبعة:** كلما يسمع عن الدهون المشبعة وضررها على صحة القلب، حيث إنها ترفع نسبة الكوليسترول في الدم وبالأخص الكوليسترول السيئ (LDL cholesterol)، ما يسبب التصلب في الشرايين مع الوقت، هذه الدهون موجودة في المصادر الغذائية الحيوانية مثل اللحم، الزبدة، السمنة، الحليب كامل الدسم وبعض الزيوت النباتية مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند.



15 ورقة من الملفوف الأبيض متوسطة الحجم
لحشوشة: ملحقتا طعام من زيت الزيتون، حبتان أو 300 ج
البصل مفروما ووزن 100 غ، كوب ½ أو 75 ج من الصنوبر،
½ حج من لحم الغنم المقروم، فئسان من اللحم مسحقا، حبة
أو 100 غ من الجوز مفرومة فرما ناعما، ملحقة صغيرة من
الكسون الطحون، ½ ملحقة صغيرة من القرقة الطحونة، ½
ملحقة صغيرة من الفلفل الأسود الطحون، مكعبان من مرقعة
الدجاج، ملحقتا طعام من معجون الطماطم، 3 ملاعق
طعام من البقدونس الطازج المقروم فرما ناعما، ½ كوب أو
100 ج من الأرز البسمتي الطويخ، كوبان أو 500 مل من الماء
لساخن

تسلق أوراق اللؤلؤ في الماء المغلي لمدة 6 دقائق حتى تصبح ناعمة وسهلة الهضم. تصفى الأوراق وتزعم منها الجعوة وتترك جانباً. يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة ويهبط البصل مع الصنوبر على نار متوسطة الحرارة لمدة 6 دقائق. يضاف لحم الغنم المفروم مع الثوم والبزر والكشون والقرصة والفلفل الأسود ومكعب واحد من مرقعة الدجاج ماجي. يطهى المزيج لمدة 5 دقائق إضافية. يُضاف طحون الطماطم مع المقدونس والأرز

الأسفل في طبق عميق. تُذوّب المغفب المتبقّي من مرقّة الدجاج ماجي في الماء الساخن ويسكب فوق المغفوف. يغطّى الطبق بـ 100 المليمتر ويخبز في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة.

750 غ من فليحة السمك الأبيض - 2 ملعقة طعام من الزيت النباتي - ¼ ملعقة صغيرة من القفل الأسود المحنوق - 2 ملعقة طعام من الكزبرة، المفرومة - ملعقة ونصف الملعقة طعام من الزبدة - حبة متوسطة الحجم من البصل، مفرومة فرماً ناعماً - 4 أكواب من 1000 غ من الحليب - مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي - 3 حبات من البصل المسلووق، مبشورة - نصف كوب أو 100 غ من جينة الماتاريلا المبشورة

– يُضاف الحليب مع مغلف أسرار خلطة البشاميل ماضي ثم يُغلى الخليط مع الاستمرار في التحريك ويطهى لمدة تتراوح بين دقيقتين أو 3 دقائق أو حتى يصبح كثيفاً. يُرفع عن النار ويُضاف إليه البيض المسلوق المبشور.

– تُسكب صلصة البشاميل فوق السمك ثم يُرش الوجه ببجبة الموتزارىلا المبشورة.

– يُخبز الطبق في فرن محمى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 8 و10 دقائق.

– يُقدم مع الأرز أو البطاطا.

– تُمزج قطع فليبله السمك مع الزيت النباتي والفلفل الأسود والكزبرة الطازجة المفرومة، ويُستعمل المزيج حسب المواق لم يُتفق في البراد لمدة ساعة واحدة.

– تُقلى قطع فليبله السمك في مقلاة غير لاصقة حتى يصبح لونها بنيًا ذهبياً. تُرفع عن النار وتوضع في طبق للخبز.

– في هذه الأثناء، تُنوّب الزبدة في قدر كبيرة، ثم يُضاف إليها البصل المفروم ويطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق أو حتى يتبدل.



المكونات الصلصة:

3	كوب و 750 مل من الماء
2	ملاعق طعام من صلصة
الحار	
2	ملاعق طعام من صلصة
الصويا	
3	فصوص من الثوم مسحوقة
2	مكعبات من مرقة الدجاج
	ماجي ملح أقل
3	ملاعق طعام من دقيق الذرة
2	ملعقة صغيرة من السكر
	نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
	الأسود المطحون

2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
250 غ من القريدس المقشر
المتنصف
250 غ من حلقات الكالاماري
حبة متوسطة الحجم أو 200
غ من الجزر مقطعتان إلى شرائح
رقية
كوب أو 150 غ من القرنبيط
المقطع إلى زهرات صغيرة،
كوب أو 80 غ من البازيلاء
الخضراء الصنية المقلدة من
الطرف.

تُزَجَّج كل مكونات الصلصة في قدر، وتُغلى المكونات مع التحريك المستمر، ثم توضع جانباً. يُخفَى الزيت النباتي في مقلاة عادية أو عميقة ويُغلى الريبان لمدة دقيقتين أو حتى أن يتبخر. وتُضاف حلقات الكالاماري وتُقلى لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى تتبخر جيداً. يُضاف إلى الخضار ما عدا الملفوف وتُحرك لمدة دقيقتين إضافيتين. تُسكب الصلصة المغلية فوق الخضار ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة دقيقة.

- يُضاف الملفوف ويُترك المزيج لمدة دقيقة إضافية ثم يُقدّم.

- يُقَدَّم الطبق مع الأرز المطبوخ على البخار أو المعكرونة الصينية "نودلز".