

الدهون مفيدة وضرورية لجسمك!

- دهون الأوميغا - 3 : من منا لم يسمع عن فوائد هذه الدهون الموجودة في بعض أنواع السمك (السلمون، السردين و إلـ 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 وتخفيض ضغط الدم المرتفع. بالإضافة إلى أنها تخفّض من نسبة تخثر الدم.
- الأحماض الدهنية الأساسية: مهمة جداً للأنمو الجسدي والتطور الذهني السليم عند الأطفال! ونجدها أيضاً في الأسماك، المكسرات والزيوت النباتية.
- إنها أساسية لنمو الأطفال الجسدي وتطورهم الذهني.
- تحسن وظائف المخزنية للكراب في السن.
- تساعد في تحسين المزاج.
- تساعد في المحافظة على بشرة صحية.

● دهون الـ Trans المهددة: ومعظمها موجود في السمنة واللبنيات / المرجين وأحيانا في المواد المصنعة كالبسكويت والكعك والوالوتس المالح. أصبح معروفا لدى الكثيرين أن هذه الدهون هي أكثر ضررا من غيرها، لأنها ترفع نسبة الكوليسترول السيئ وتخفض من نسبة الكوليسترول الجيد (HDL cholesterol) الذي يحمي من أمراض القلب.

الدهون الجيدة - المفيدة للصحة

وهي دهون غير مشبعة ومصدرها الأساسي هو المصادر النباتية، وما يميز هذه الدهون الصحية هو أنها تقلل من نسبة الكوليسترول السيئ، وتؤدي إلى تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين E، الذي يساعد على حماية الخلايا من التلف. وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين K، الذي يساعد على تنظيم عملية تخثر الدم. وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين D، الذي يساعد على تنظيم عملية توازن الكالسيوم في الجسم. وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين A، الذي يساعد على تنظيم عملية الرؤية. وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين C، الذي يساعد على تنظيم عملية المناعة. وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين B، الذي يساعد على تنظيم عملية الطاقة. وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين E، الذي يساعد على تنظيم عملية الحماية من التلف. وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين K، الذي يساعد على تنظيم عملية توازن الكالسيوم في الجسم. وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين D، الذي يساعد على تنظيم عملية توازن الكالسيوم في الجسم. وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين A، الذي يساعد على تنظيم عملية الرؤية. وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين C، الذي يساعد على تنظيم عملية المناعة. وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين B، الذي يساعد على تنظيم عملية الطاقة.

يُعتقد كل الناس أن أهم أسباب السمنة هي الدهون، بالإضافة إلى أن الدهون هي من أهم مسببات الأمراض كالكوْلسترول وأمراض السُدد الشرايين والأوكياس الدهنية، ولهذا يتمتعون عن تناولها بكل الأشكال..

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

ما الدهون المضرة؟

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



الإِفطارُ

الملفوف المحشو بلحم الغنم

المقادير:

15 ورقة من الملفوف الأبيض متوسطة الحجم
للحشوة: ملعقتا طعام من زيت الزيتون، جيتان أو 300 ج من
البصل مفرومتان فرما ناعما، ¼ كوب أو 75 ج من الصنوبر،
½ ج من لحم الغنم المفروم، فصوص من الثوم مسحوقان، حبة
أو 100 ج من الجزر مفرومة فرما ناعما، ملح صغيرة من
الكمون المطحون، ½ ملعقة صغيرة من الفرفة المطحونة، ½
ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، مكعبان من مرقة
الدجاج ماجي، ملعقتا طعام من معجون الطماطم، 3 ملائق
طعام من البقدونس الطازج المفروم فرما ناعما، ½ كوب أو
100 ج من الأرز البسمتي المطبوخ، كوبان أو 500 مل من الماء

طريقة التحضير

تسبب أرواق الملوّف في الماء المغلي لمدة 6 دقائق حتى تصبح ناعمة وسهلة الطهي. تصفى الأرواق وتُغزّز منها الجوز المجروش. تترك جانبا. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة وتطلى بالزيت. يضاف الصنوبر على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق. يُضاف اللحم المفروم مع البصل والجوز والكمون والفلفل الأخضر، والخل، والاسود، ومكعب واحد من مرقة العجاء ماجي. يطهى المزيج لمدة 10 دقائق إضافية. يُضاف معجون الطماطم المقطع. يرفع المزيج من النار ويترك جانبا ليبرد. يوضع 3 ملاعق كبيرة من المشوية على طرف ورقة الملوّف. يطوى الجانبان وتلف الورقة بشكل قريب. توضع الأرواق الملوّفة مع الجهة المشوية نحو الأسفل في طبق عميق. يُذوّب البوتير المتبقّي من مرقة العجاء ماجي في الماء الساخن ويُسكب فوق الملوّف. يُغطى الطبق بورق الألومنيوم ويُخبز في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 30 و40 دقيقة.

السحر

سمك مع صلصة البشاميل

المقادير:

750 غ من فليه السمك الأبيض
2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
2 ملعقة طعام من الكزبرة، المفرومة
ملعقة ونصف المعلقة طعام من الزبدة
حبة متوسطة الحجم من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
4 أكواب أو 1000 مل من الحليب
مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
3 حبات من البيض المسلوق، مبشورة
نصف كوب أو 100 غ من جبنة الموتزاريلا المبشورة

طريقة التحضير

تُمرّج قطع فليبه السمك مع الزيت النباتي والفلل الأسود والكزبرة الطازجة المفرومة، يُتبّل المزيج بالملح حسب المذاق ثم يُبَقّع في البراد لمدة ساعة واحدة.

- تُقلّي قطع فليبه السمك في مقلاة غير لاصقة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُرفع عن النار وتوضع في طبق للخبز.
- في هذه الأثناء، تُدوّب الزبدة في قدر كبيرة، ثم يُضاف إليها البصل المفروم ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق أو حتى يذبل.
- يُضاف الحليب مع مغفّ أسرار خلطة البشاميل ماجي ثم يُغلى الخليط مع الاستمرار في التحريك ويُطهى لمدة تتراوح بين دقيقتين أو 3 دقائق أو حتى يصبح كثيفاً. يُرفع عن النار ويُضاف إليه البيض المسلوق المبشور.
- تُنسكب صلصة البشاميل فوق السمك ثم يُرش الوجه بجبنة الموتزاريلا المبشورة.
- يُخبز الطبق في فرن محمّى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 8 و10 دقائق.
- يُقدّم مع الأرز البياض.

عقبلا

سلطة الطحينة بالخضروات



المقادير:

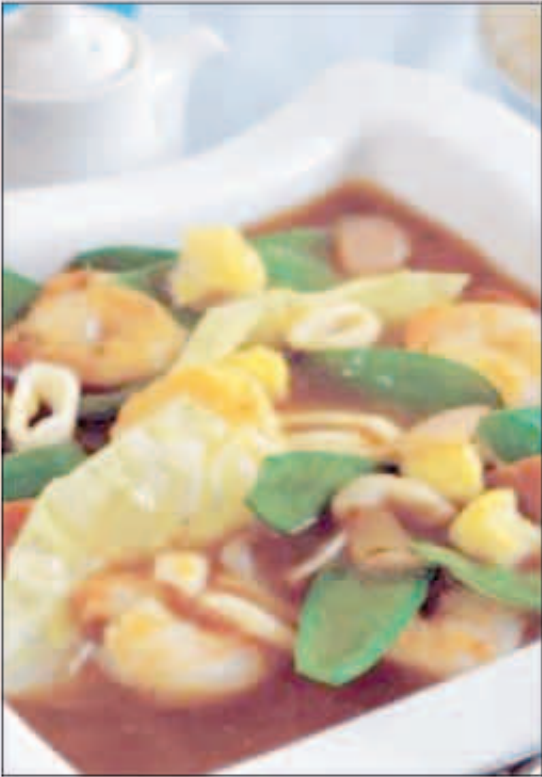
ليمونة
3 ملاعق طحينة
نصف علبة روب
مندورة
خيار
بقدونس

طريقة التحضير

تأذي الطحينة مع اللبن والليمون والقليل من الماء ثم تقطع البقدونس والطماطم والخيار وتضعها فوق الطحينة المذابة.

— ملاحظة هذه السلطة تؤكل بجانب الأكلات البحرية كالأسماك والأرز مع الروبيان.

القريديس والكالاماري المقلية



المقادير:

مكونات الصلصة:

- 3 أكواب أو 750 مل من الماء
- 2 ملاعق طعام من صلصة المحار
- 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 الخل
- الأسود المطحون

مكونات القلي:

250 غ من القريـدس المقشر
250 غ من حلقـات الكالاماري
2 حبة متوسطة الحجم أو 200
غ من الجزر مقطـعـان إلى شرائح
قنفة

كوب أو 150 غ من القرنبيط المقطع
الذي زهيرات صغيرة،
كوب أو 80 غ من البازيلاء الخضراء
الصينية المقلدة من الطرفين،
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من
الفاصولياء الحلوة الخضراء، مقطعة
إلى مكعبات متوسطة الحجم
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ
من البصل، مقطعة إلى مكعبات
متوسطة الحجم
120 غ من المشفوف الأبيض المقطع
إلى قطع كبيرة

طريقة التحضير

تُزَجَّج كل مكونات الصلصة في قدر، وتُغلى المكونات مع التحريك المستمر، ثم توضع جانباً. يُحْضَى الزيت النباتي في مقلاة عادية أو عميقة ويُغلى الريبان لمدة دقيقتين أو حتى إزايينج وتضاف حلقات الكالاماري وتُقلى لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى تنضج جيداً. يُضَاف كل الخضار ما عدا الملفوف وتُحرَّك لمدة دقيقتين إضافيتين. تُسكب الصلصة المغلية فوق الخضار ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة دقيقة.

- يُضَاف الملفوف ويُترك المزيج لمدة دقيقة إضافية ثم يُقدَّم.
- يُقدَّم الطبق مع الأرز المطبوخ على البخار أو المعكرونة الصلبة "بولز".