

نصائح خبراء التغذية من أجل جسم صحي

يوصي اختصاصيو التغذية باتباع مجموعة من النصائح قبل البدء في التسوق، أبرزها البعد عن عبوات التوفير كبيرة الحجم، واستبدالها بعبوات صغيرة، فيقلل فرصة الإفراط في الاستهلاك، وعادة ما يعمل البعض إلى استهلاك كمية أقل من الطعام، عند شراء

عبوات صغيرة، كما يجب الالتزام بلائحة المشتريات المحددة قبل التسوق، والبعد عن شراء مزيد من أنواع الطعام الأخرى لجرد أنها متاحة.

الطعام المفضل

استمرار تناول الطعام المفضل،

كالمكسرات، والمقرمشات الخفيفة، أثناء مشاهدة التلفاز، أو التحدث عبر الهاتف، أو العمل على الكمبيوتر، يؤدي إلى الإسراف في استهلاك كمية كبيرة من الطعام، من دون تفكير، أو شعور، لذلك ينصح خبراء التغذية بإعداد مقكرة بلائحة الطعام منذ بداية اليوم، والالتزام

بها تحت أي ظروف، أو مغريات، والحرص على مغادرة طاولة الطعام بمجرد الشعور بالشبع.

الصيام

اثبتت العديد من الدراسات الحديثة أهمية تخصيص يوم واحد أسبوعيا، يتم في خلاله الامتناع كليا عن تناول الطعام لعدد من الساعات في النهار، ما يساعد على تخفيف الوزن، وتدعيم نظام إزالة السموم من الجسم.

والجدير بالذكر أن الصوم يحفز عملية التمثيل الغذائي عن طريق حرق مزيد من السعرات الحرارية، والتواد الدهنية

عقبلا

باميه بالزيت



المقادير:

700 غرام من البامياء الخضراء مزال رأسها
1 كغ من الطماطم مغسولة ومقطعة إلى حقائق
كوب من البصل المفشر والمفروم فرماً ناعماً
كوزان من الثوم مفشران
نصف كوب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون
حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة فرماً ناعماً

ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة
4 فصوص كبيرة من الثوم مقشرة ومهروسة
قرن من الحر
كوب من الماء
ملحقة شاي من الملح «حسب الرغبة»
رشة من السكر
رشة من البهار «حسب الرغبة»

طريقة التحضير

اغسلي الكزبرة المفرومة والبامياء «كل على حدة» وصفيهما، اقلي البامياء بالزيت الساخن على حرارة معتدلة.
- ارفعيها وضعيها جانبا على ورق ماص.
- اقلي البصل بالزيت الساخن حتى يذبل.
- اضيفي اليه الكزبرة اليابسة والثوم وقلبي الخليط.
- اضيفي الطماطم وتابعي الطهي فوق حرارة معتدلة مدة دقيقتين.
- اضيفي البامياء والملح والسكر والبهار والماء وقرن من الحر.
- اتركي الخليط على حرارة معتدلة حتى يغلي وتنضج البامياء مدة 25 دقيقة.
- اضيفي الكزبرة الخضراء واغلي الخليط لمدة دقيقتين. ارفعي قرن الحر.
- قدميها باردة وجانباها شرائح الليمون الحامض.

سلطة الباذنجان بالزبادي



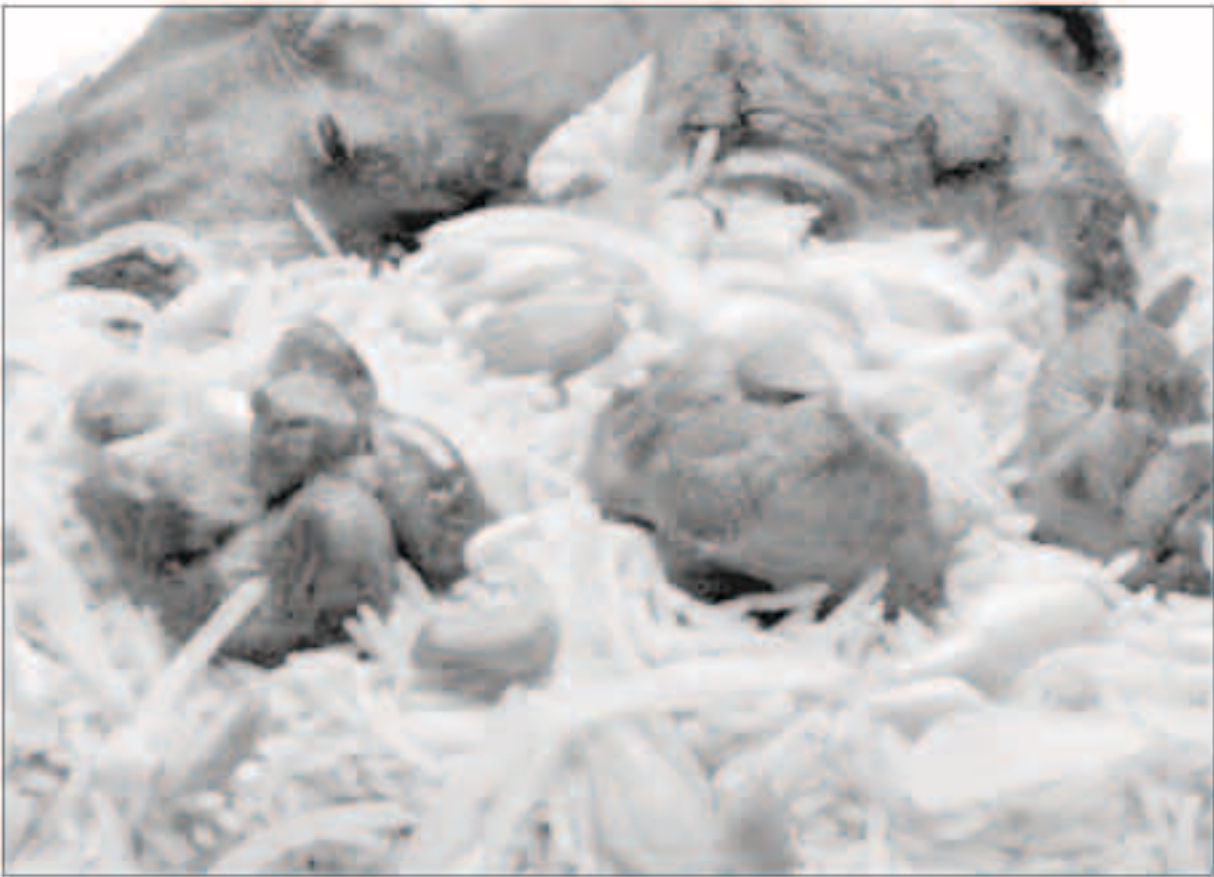
المقادير:

2 رغيف خبز
2 باذنجان متوسط الحجم
كوب زبادي
ملعقتان زيت زيتون
ليمون
لوم
ملح

يقطع الخبز ويحمر.
- يقطع الباذنجان إلى مكعبات ويغلي بالزيت.
- يمزج الباذنجان مع الزبادي ولوم وليمون وملح وزيت زيتون، ويزين الطبق بالخبز وقليل من البقدونس المفروم.

طريقة التحضير

الأرز بلحم الغنم والبصل



المقادير:

1 كغ من لحم الغنم المقطع إلى مكعبات مع العظم - 8 أكواب أو 2000 مل من الماء - 2 حبات من الالبم المجفف - 2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي - ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون - ¼ ملعقة صغيرة من الكون المطحون - ¼ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة - ¼ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون - ¼ ملعقة صغيرة من الهال المطحون - ¼ ملاعق صغيرة من الفرقعة المطحونة - ¼ 2 أكواب أو 500 ج من الارز البسمتي المغسول والمصفى - 2 ملاعق طعام من السمن - 3 حبات متوسطة الحجم أو 450 غ من البصل مقطعة إلى شرائح - 1 كوب أو 250 غ من اللبن الزبادي الطازج - 3 فصوص من الثوم مسحوقة - 1 ملعقة صغيرة من الزعفران المطحون المتلوع في ¼ كوب أو 60 مل من ماء كادي.

طريقة التحضير

توضع مكعبات لحم الغنم مع الماء في قدر كبيرة ويغلي المزيج مع إزالة الرغوة كلما ظهرت على الوجه. يُضاف الالبم المجفف مع مكعب مرقة الدجاج ماجي. تغطي القدر وتترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين 30 و40 دقيقة أو حتى ينضج اللحم. تُرفع مكعبات لحم الغنم من المرقة، ثم يُضاف الأرز إلى مرقة اللحم التي يجب أن تبلغ كميتها حوالي 6 أكواب أو 1500 مل ويغلي لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح شبه ناضج. يُصفى الأرز ويُترك جانبا. يُحشى السمن في قدر كبيرة ويُضاف اليه البصل ويُطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة تتراوح بين 5 و7 دقائق أو حتى يصبح لونه بنيا ذهبيا. تُضاف مكعبات اللحم الناضجة إلى البصل وتحرك حتى تمتزج معه. يُخلط اللبن الزبادي مع التوابل واللوم ويُسكب الخليط فوق مكعبات

السمور

الشكشوكة



المقادير:

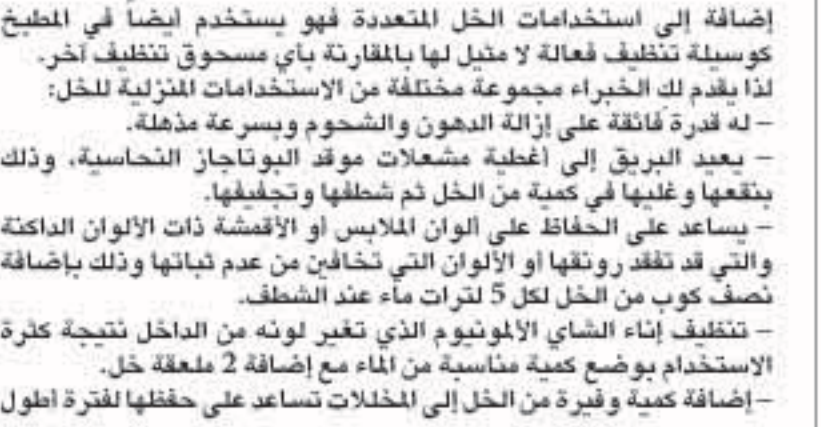
- بيض - بصل - طماطم - فلفل أسود - ملح

طريقة التحضير

يلطع البصل إلى قطع صغيرة ويحس على النار.
- في أثناء ذلك يقطع الطماطم ثم يضاف اليه.
- ثم يسكب عليه البيض المخفوق.
- مع ملاحظة الاستمرار بالتحريك حتى ينضج البيض.
- ثم يضاف اليه رشة من الملح والفلفل حسب الرغبة.

نصائح

الخل وسيلة تنظيف فعالة داخل مطبخك



إضافة إلى استخدامات الخل المتعددة فهو يستخدم أيضاً في المطبخ كوسيلة تنظيف فعالة لا مثيل لها بالمقارنة بأي مسحوق تنظيف آخر. لذا يقدم لك الخبراء مجموعة مختلفة من الاستخدامات المنزلية للخل:

- له قدرة فائقة على إزالة الدهون والشحوم وبسرعة مذهلة.
- يعيد البريق إلى أغشية مشعلات موقد البوتاجاز النحاسية، وذلك بتنعيمها وغليها في كمية من الخل ثم شطفها وتجفيفها.
- يساعد على الحفاظ على ألوان الملابس أو الأقمشة ذات الألوان الداكنة والتي قد تفقد رونقها أو الألوان التي تخاف من عدم ثباتها وذلك بإضافة نصف كوب من الخل لكل 5 لترات ماء عند الشطف.
- تنظيف إناء الشاي الألومنيوم الذي تغير لونه من الداخل نتيجة كثرة الاستخدام بوضع كمية مناسبة من الماء مع إضافة 2 ملعقة خل.
- إضافة كمية وفيرة من الخل إلى المخللات تساعد على حفظها لفترة أطول