

انتبهي... فهناك دهون مفيدة وضرورية لجسمك!

الأوميغا 3 تكمن في أنها تساعد في تخفيف نسبة الدهون الثلاثية في الدم، زيادة نسبة الكوليسترول الجيد وتخفيض ضغط الدم المرتفع. بالإضافة إلى أنها تخفض من نسبة تخثر الدم.

- الأحماض الدهنية الأساسية: مهمة جداً للنمو الجسدي والتطور الذهني السليم عند الأطفال! وتجدها أيضاً في الأسماك، المكسرات والزيتون النباتية.
- إنها أساسية لنمو الأطفال الجسدي وتطورهم الذهني.
- تحسن الوظائف الفكرية للكبار في السن.
- تساهم في تحسين المزاج.
- تساعد في المحافظة على بشرة صحية.

الدهون الجيدة – المفيدة للصحة

هي 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، الزيتون النباتية (زيت الزيتون، زيت دوار الشمس، زيت الذرة، زيت الكانولا) والمكسرات مثل اللوز، الفستق، الجوز والصنوبر.

- دهون الأوميغا-3: من هنا لم يسمع عن فوائد هذه الدهون الموجودة في بعض أنواع السمك (السلمون، السردين و mackerel)، وفي بعض المكسرات والبذور مثل الجوز، اللوز وبذور الكتان! أهمية

الكوليسترول السيئ (LDLcholesterol)، ما يسبب تصلب 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.

- دهون Trans المهدجة: ومعظمها موجود في السمنة النباتية / المرجرين وأحياناً في المواد المصنعة كالبسكويت والكيك والتوست المالح، أصبح معروفاً لدى الكثيرين أن هذه الدهون هي أكثر ضرراً من غيرها، لأنها ترفع نسبة الكوليسترول السيئ وتخفيض من نسبة الكوليسترول الجيد (HDL cholesterol) الذي يحمي من أمراض القلب.

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

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

ما الدهون المضرّة؟

- الدهون المشبعة: كلما يسمع عن الدهون المشبعة وضررها على صحة القلب، حيث إنها ترفع نسبة الكوليسترول في الدم و بالذات

عقبلا

سطة الطحينة بالخضروات

المقادير:

ليمونة
3 ملاعق طحينة
نصف علبة روب
بندورة
خيار
بقدرش

طريقة التحضير

تذاب الطحينة مع اللبن والليمون والقليل من الماء ثم تقطع البقدونس والطماطم والخيار وتضعها فوق الطحينة المذابة.
- ملاحظه هذه السلمة تؤكل بجانب الاكلات البحرية كالاسماك والارز مع الروبيان.

القريدس 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 لمصوص من الثوم مسحوق
2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
ملح اقل
3 ملاعق طعام من دقيق الذرة
2 ملعقة صغيرة من السكر
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون

مكونات القلي:

2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
250 غ من القريدس المقشر المذلل
250 غ من حلقات الكالاماري
2 حبة متوسطة الحجم أو 200 غ من الجزر مقطعتان إلى شرائح رقيقة
كوب أو 150 غ من الفربيطة المقطع إلى زهيرات صغيرة.
كوب أو 80 غ من البازيلا الخضراء الصينية المقلنة من الطرفين-
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الفلبيلة الحلوة الخضراء، مقطعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من البصل، مقطعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
120 غ من الملفوف الأبيض المقطع إلى قطع كبيرة

طريقة التحضير

تُمزج كل مكونات الصلصة في قدر، وتُغلى المكونات مع التحريك المستمر. ثم توضع جانبا. يُحشى الزيت النباتي في مقلاة عادية أو عميقة ويُغلى الربيبان لمدة دقيقتين أو حتى أن ينضج وتضاف حلقات الكالاماري وتقلي لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى تنضج جيدا. يُضاف كل الخضار ما عدا الملفوف وتُترك 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 يُقدم.
- يُقدم الطبق مع الأرز المطبوخ على البخار أو المعكرونة الصينية، «نودلز».

الإفطار

الملفوف المحشو بلحم الغنم

المقادير:

15 ورقة من الملفوف الأبيض متوسطة الحجم
للحشو: 2 ملعقة طعام من زيت الزيتون، حبتان أو 300 ج من البصل مفرومتان فرماً ناعماً، ¼ كوب أو 75 ج من الصنوبر، ¼ كج من لحم الغنم المفروم، فصان من الثوم مسحوقان، حبة أو 100 غ من الجزر مفرومة فرماً ناعماً، ملعقة صغيرة من الكمون المطحون، ¼ ملعقة صغيرة من الفرفة المطحونة، ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، مكعبان من مرقة الدجاج ماجي، ملح طعام من معجون الطماطم، 3 ملاعق طعام من البقدونس الطازج المفروم فرماً ناعماً، ¼ كوب أو 100 ج من الأرز البسمتي المطبوخ، كوبان أو 500 مل من الماء الساخن

طريقة التحضير

تسلق أوراق الملفوف في الماء المغلي لمدة 6 دقائق حتى تصبح ناعمة وسهلة الطهي. تصفى الأوراق وتُترج منها الجوزج وتترك جانباً. يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة ويُطهى البصل مع الصنوبر على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق. يُضاف لحم الغنم المفروم مع الثوم والجزر والكمون والفرفة والفلفل الأسود ومكعب واحد من مرقة الدجاج ماجي. يُطهى المزيج لمدة 5 دقائق إضافية. يُضاف معجون الطماطم مع البقدونس والأرز المطبوخ ويُحرك المزيج جيداً. يُرفع عن النار ويُترك جانباً ليبرد، توضع 3 ملاعق كبيرة من الحشوة على طرف ورقة الملفوف، يطوى الجانبان وتلف الورقة بشكل مرتب، توضع الأوراق الملفوفة مع الجهة المتعرجة نحو الأسفل في طبق عميق. يُذوب المكعب المتبقي من مرقة الدجاج ماجي في الماء الساخن ويسكب فوق الملفوف. يُغطى الطبق بورق الألمنيوم ويُخبز في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة.

السمور

سمك مع صلصة البشاميل

المقادير:

750 غ من فليه السمك الأبيض
2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
2 ملعقة طعام من الكزبرة، المفرومة
ملعقة ونصف الملعقة طعام من الزبدة
حبة متوسطة الحجم من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
4 أكواب أو 1000 مل من الحليب
مغلف من اسرار خلطة البشاميل ماجي
3 حبات من البيض المسلوق، مبشورة
نصف كوب أو 100 غ من جبنة الموتزاريلا المبشورة

طريقة التحضير

تُمزج قطع فليه السمك مع الزيت النباتي والفلفل الأسود والكزبرة الطازجة المفرومة. يُتبّل المزيج بالملح حسب المذاق ثم يُتقع في البراد لمدة ساعة واحدة.
- تُكلى قطع فليه السمك في مقلاة غير لاصقة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُرفع عن النار وتوضع في طبق للتخزين.
- في هذه الأثناء، تُذوب 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 مغلف اسرار 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.
- تُسكب صلصة البشاميل فوق السمك ثم يُرش الوجه بجبنة الموتزاريلا المبشورة.
- يُخبز الطبق في فرن محمى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 8 و10 دقائق.
- يُقدم مع الأرز أو البطاطا.