

نصائح لمرضى السكر

1 - اجعل ما تأكله يومياً يحتوي على نسبة 70 في المئة من الفواكه والخضروات الطازجة و 30 في المئة ما تشتهي من بروتينات الأسماك واللحوم والطيور المشوية أو المسلوقة أو المخبوخة، والابتعاد عن الطعام المقلي وتجنب الكربوهيدرات المكررة مثل السكر الأبيض ومنتجات الدقيق الأبيض لأنها تنشط العمل الشاعى «أي اجعل ما تأكله يومياً 70 في المئة فلوباً، و 30 في المئة حشياً».

2 - احذر من أن يحتوي طعامك أو شرابك بأي شكل من الأشكال على السكر الأبيض «استخدم السكر البنى أو سكر الفواكه أو العسل».

3 - تناول عن ما لا يقل عن لترين من السوائل يومياً.

4 - تناول الفواكه والخضروات بقشرها عدا تلك التي لا يمكن أكلها بقشرها.

5 - اجعل هدفك دائماً أثناء تناول طعامك نوع الطعام وليس كميته.

6 - حاول تناول أنواع متعددة من الفاكهة والخضروات ولا تعتمد على صنف واحد.

7 - تذكر أن الطعام المعبأ والمحفوظ بالمواد الكيميائية لا يعتبر طعاماً طبيعياً.

8 - تعود أن تتناول الفاكهة الطازجة سواء أكأنت في شكل عصير أو أكلها طازجة.

9 - اجعل مقدة طعامك دائماً طبق سلطة الخضروات الطازجة وتناول الطحين الكامل الأسير.

واعلم جيداً في إعداد الطعام أن عملية القليان تقلد الخضار نصف نسبة الفيتامين.

اما التبخير فإنه يلفظ فقط ربع النسبة الموجودة فيها.

10 - حاول وبشر الإمكان الجمع بين مجموعات الغذاء في كل وجبة.

11 - قبل الوجبة ينصف ساعة تناول كوباً كبيراً من عصير الفاكهة الطازجة أي نوع تختاره.

12 - تعود دائماً أن تكون آخر وجبة تتناولها قبل ثلاث ساعات من موعد نومك ويفضل ألا تتناول أي طعام بعد الساعة التاسعة مساء ما عدا السوائل.

الإفطار

المقادير:

نصف كيلو لحم قليله شرائح
نصف كيلو زهرات البروكلي
حبثا جزر شرائح رفيعة
6 اعواد بصل اخضر شرائح
ملعقة متوسطة نوم مطحون
ملعقة متوسطة زنجبيل مطحون
ملعقة متوسطة سكر بني
نصف ملعقة صغيرة ملح صيني
ملح + فلفل اسود
نصف ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة
ملعقتان كبيرتان صويا صوص
ملعقة كبيرة نشا
ملعقتان زيت سمسم
والصوص مدة خمس دقائق ثم يرفع من فوق النار، ويقدم مع الأرز الأبيض.

طريقة التحضير

توضع كمية الزيت في المقلاة على النار، ترش شرائح اللحم بالنشا وتقلب معه.
- تضاف شرائح اللحم إلى الزيت وتقلب معه مدة خمس دقائق، ثم توضع شرائح اللحم في طبق وتترك جانباً.

- يضاف الثوم والزنجبيل إلى الزيت في المقلاة ويقلب قليلاً.
- يضاف الجزر والبصل الأخضر والبروكلي وتغطى المقلاة مدة ثلاث دقائق.

- يرفع الغطاء ويقلب الخضار قليلاً وتضاف جوزة الطيب، تصاف شرائح اللحم إلى الخضار، ثم يضاف صوص الصويا والسكر البنى والبهارات.
- يقلب اللحم مع الخضار

السمور

الدجاج مع الكريمة والفليلة الحلوة

المقادير:

كوبان من عيش الغراب مقطع شرائح
حبثا فلفل احمر متوسط مقطعتان إلى شرائح
ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم
250 غرام لازانيا «مجمدة أو جافة»
ملح وفلفل
5 حبات طماطم متوسطة ناضجة ومقشرة
حبة بصل متوسطة مفرومة ناعمة أو مقطعة شرائح
ملعقة صغيرة نوم مدقوق
½ 1 كوب جبنة موتزاريلا مبشورة
ملعقتان كبيرتان من الخل
كوب بسله
ملعقة صغيرة روزماري
¼ كغم كوسة
¼ كوب جبنة بارميزان أو رومي «حسب الرغبة»
4 ملعقة كبيرة زيت
ملعقة صغيرة أوريجانو مطحون
3 حبات جزر متوسط مقطعة إلى شرائح



طريقة التحضير

تقطع الكوسة إلى نصفين بالطول، تسخن ملعقتان من الزيت في طاسة كبيرة على نار متوسطة.
يضاف البصل ويقلب حتى يصفر.
- يضاف عيش الغراب والفلفل والجزر والكوسة والبسله ويقلب.
- يضاف الملح والفلفل والخل والروزماري.
- تغطي الطاسة وتخفض النار، وتترك لمدة 10 دقائق حتى تصبح الخضراوات نصف سواء، يمكن إضافة ¼ كوب ماء.

- تعصر الطماطم في الخلأط مع ¼ كوب ماء، ويسخن باقي الزيت في إناء ويضاف الثوم ويقلب.
- تضاف الطماطم المعصورة ومعجون الطماطم والأوريجانو والملح والفلفل، ويضاف كوب ماء ويغلي الخليط ثم تخفض النار ويترك لمدة 15 دقيقة، وتدهن صينية للفرن «32x23 سم، بالزبد.
- توضع طبقة من رقائق اللازانيا لتغطي قعر الصينية، - تسكب فوقها نصف كمية الخضراوات.

- تسكب نصف كمية صلصة الطماطم فوق الخضراوات. - تنثر ملعقتان كبيرتان من جبنة البارميزان ثم تغطي بطبقة أخرى من رقائق اللازانيا، وتكرر نفس الخطوات مع النصف الآخر من الخضراوات والصلصة، وتغطي بطبقة ثالثة من اللازانيا، وينثر جبنة المتزاريلا على السطح.
- يحشى الفرن إلى درجة حرارة 190 إلى 200 مئوية، تدخل اللازانيا الفرن لمدة من 40 إلى 50 دقيقة حتى يذاب الجبن ويصبح السطح بنياً ذهبياً، وتقدم فوراً.

نصائح

القواعد الصحية لتغذية سليمه وشهر صحي

- يلي الماء والتمر كوب من شوربة الخضار، يليها صحن من سلطة الخضار.
- الشوربة والسلطة تحتويان على نسبة عالية من الفيتامينات التي يحتاجها الجسم بشكل يومي.
- من الأفضل الانتظار بعض الوقت قبل البدء بالوجبة الرئيسية، فتباعد الوجبات يساعد في عملية الهضم.

- بداية الوجبة تكون عبارة عن كوبين من المياه وحبتين من التمر، وذلك لأن المعدة، وبعد ساعات طويلة من الصوم، بحاجة إلى إيقافها بطريقة ليئة وخفيفة.
- للتمر فوائد كثيرة: مثلاً أن الصائم عند البدء بوجبة الإفطار، بحاجة الى مصدر سكري سريع يخفف عنه الشعور بالجوع، وينشط جسمه.

عقبلة

شورية الشوفان والخضراوات

المقادير:

4 ملاعق كبيرة شوفان مطحون
كيس من شوربة الخضار الجاهزة
تشكيلة من الخضروات «البدرة الصغيرة»، البروكولي، الفاصوليا الخضراء، الجزر» تقطع حسب الرغبة
ملح وفلفل وليمون حسب الذوق
مقدار ملعقتين متوسطتين من الكزبرة المفرومة

طريقة التحضير

- نملأ القدر بمقدار لترين من الماء
- نضع الشوفان ونقلب إلى النضج
- نضع كيس الشورية ونتركها تغلي في قدر صغير
نسلق الخضار التي تحتاج إلى وقت مثل الجزر والبدرة الصغيرة إلى النضج المتوسط، ونخلط جميع المقادير



بالخلاط وترجعها إلى القدر لتغلي مرة أخرى.
- نضع البروكولي في الأخير لأنه لا يحتاج إلى فترة طويلة ولكي يبقي على لونه الأخضر.
- نضيف الفلفل الأسود والليمون ثم الكزبرة ونطفيئ النار.

أقراص العجة المقلية



المقادير:

نصف كوب من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
6 بيضات، نصف كوب من البصل المفشر والمفروم فرماً ناعماً، ربع كوب من الطحين
حبثان من الكوسى مفرومتان فرماً ناعماً «حسب الرغبة»، حبة من الفليفلة الخضراء مبشورة، نصف ملعقة شاي من الملح «حسب الرغبة»، ربع ملعقة شاي من البهار المطحون «حسب الرغبة»، ربع ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحريف المطحون «حسب الرغبة»، نصف ملعقة شاي من البابونج باوند، قليل من بشر الليمون الحامض، كوبان من الزيت النباتي

طريقة التحضير

مزيج الخضار ونخلطي جيداً.
- اسكبي مقدار ملعقة سكب من مزيج العجة في الزيت في مقلاة قطرها 20 إلى 23 سنتم لكل قرص على دفعات، كوري العملية مع باقي المزيج، اقلي الأقراص حتى تحمر من الجهتين ثم ارفعيهما من المقلاة وصفيها على ورق ماص، قدمي العجة ساخنة مع السلطة والبطاطا المقلية. المقادير لأربعة أشخاص

- اغسلي البقدونس ثم صفيها، اضيفي التوابل إلى البصل المفروم ثم اضيفي البقدونس والفليفلة والكوسا وامزجهم جيداً في وعاء.
- امزجي الطحين والبابونج باوند في وعاء آخر ثم اضيفيهما إلى مزيج الخضار والبصل.
- اخففي البيض في وعاء مع إضافة بشر الليمون الحامض إليه، ثم اضيفي المزيج إلى