

«الكرب» يقلل من الإصابة بأمراض القلب



ولدة شهر عند وجبة الغذاء على شكل سلطة. - القرحة المعوية: عصر أوراق الملفوف وشرب عصيره مرتين في اليوم. - فقر الدم: تناول الملفوف مفروما في السلطة أو أكله ورقا أو مزجه مع الخضار. - وجع الأسنان: بواسطة نزع العرق الوسطي لأوراق الملفوف وتسخينه على البخار. ومن ثم يبلصق بالخد لمدة ساعتين مع تغطيته بقماش فاتر. - أمراض الجلد: بواسطة غلي أوراق الملفوف لمدة نصف ساعة، ثم تصفى وتلصق على الأماكن المريضة ومن ثم تغطي تلك الأماكن بالشاش. - أمراض الكلى: بواسطة شرب عصير الملفوف الطازج بعد طحن 100 غرام منه ووضعه مع 50 غراما من المياه المعدنية.

علاج واق ضد أمراض القلب والضغط للتخفيضه للصوديوم في الدم. كما ان احتواءه على فيتامينات U-E-A يجعله من أفضل منقيات البشرة. وعلاجا مهما لحب الشباب والجروح والقروح. ولأنه فقير بالبروتينات والسكريات والدهون، لذا يعد من الأغذية المهمة لتقليل الوزن. يوصف الملفوف أيضا للمصابين بالقصور الكلوي والاستسقاء لأن غنى الملفوف باليوتاسيوم يطرده الماء من أنسجة الجسم، وفيتامين ج الموجود فيه يقاوم الوهن الناجم عن كثرة التبول، ومن الضروري للمصابين بأمراض القلب والسمنة والتدرب تناوله خاصة في الصباح لمدة 15 - 21 يوما لأنه ينشط الكليتين.

يعد الملفوف «الكرب» من الخضراوات التي تحتوي على العديد من الفوائد الصحية، والتي تساعد في علاج الكثير من الأمراض التي تصيب الإنسان وللتعرف على هذه العلاجات إليك أهمها بالتفصيل: يعد الملفوف من أفضل مختلفات الفئدة الهضمية، وغالبا ما يوصف لمرضى قرحة المعدة والأمعاء، وضد السمعة والالتهابات الجلدية. كما أنه يعد من مضادات الكوليسترول والضغط وضغط المناعة والأورام والالتهابات والروماتيزم والقرص وعدم نضارة البشرة وسوء الهضم والتهاب الكبد الوبائي. كما يقيد عصير الملفوف في تهدئة الأعصاب المتوترة والتهاب المعدة والمغص، كما يجد الملفوف من الإصابة بمغص الأمعاء وضعف الهضم والغازات عند الأطفال الصغار ويقيد المصابين بمرض السكري شرط تناوله نيئا، وهو

الذين لديهم نقص في فيتامين (ث): يجب تناول الملفوف يوميا

الإفطار

عصافير الجمبري

المقادير:

يغسل الجمبري وينظف ويغسل مع ورشة طحين ولليل من الملح.. ثم يدخل في الروبيان عود أسنان حتى لا ينثني كثيرا عند الطبخ.

- سلق الجمبري: في قلاية.. توضع كمية من البصل المقطع شرائح ثم الروبيان وشرائح من الليمون وورق الغار ورشة فلفل أبيض ورشة ملح وبعض حبات الهيل الصحيح.

- يترك على النار حتى يستوي الروبيان على بخار البصل ويتغير لونه ويتماسك.

طريقة التحضير

عقبلة

سلطة الذرة

المقادير:

طماطم
ليمون - زيت - ملح - فلفل
«حسب الرغبة»
بصل أخضر
ذرة صفراء مقطعة «سلطة»

طريقة التحضير

يلفط الطماطم والبصل الأخضر إلى قطع صغيرة ويضاف إليه الليمون والفلفل والملح والزيت. - تضاف الذرة المقطعة إلى الخليط السابق وتقدم السلطة باردة.

السحور

لأزانيا السبانخ مع الفطر

المقادير:

١/٢ كيلو مكرونة حزنوني أو قواقع
١/٢ كيلو لحم معصج
4 ملاعق كبيرة عش الغراب تقطع شرائح
3 ملاعق كبيرة جبن رومي مبشور
3 ملاعق كبيرة جبن مونزريلا مبشور
1 كوب كريمه لبناني، ملح، فلفل

طريقة التحضير

شورية الفطر والدجاج الحارة

المقادير:

صدر دجاجة
4 بصلات خضراء
١/٢ ملعقة زيت
8 حبات فطر مغلب أو طازج

منقوع بالماء لمدة 10 دقائق
6 ملاعق خل
١/٢ جزرة مقطعة طوليا
4 ملاعق صلصة صويا

6 اكواب مرقة الدجاج
١/٢ ملعقة ملح
ملعقة فلفل أسود
8 ملاعق نشاء

طريقة التحضير

نصائح

الخضروات والفواكه تحد من خطر النوبات القلبية

توصلت إحدى الدراسات إلى أن تناول أكثر من خمس قطع من الخضار والفواكه يوميا تقلص من خطر النوبات القلبية والأشخاص الذين يتناولون خمس قطع خضار أو فاكهة يوميا يقلصون من الخطر بنسبة 11 في المئة مقارنة بما يتناولونه أقل من ثلاث قطع واتباع هذه الطريقة يحمي القلب والشرابيين ويقي من بعض أنواع السرطان لاحتواء الخضار والفواكه على فيتامين سي وكاروتين بيتا واليوتاسيوم بالإضافة إلى البروتينات النباتية والألياف الحمية.

السحور

لأزانيا السبانخ مع الفطر

المقادير:

١/٢ كيلو مكرونة حزنوني أو قواقع
١/٢ كيلو لحم معصج
4 ملاعق كبيرة عش الغراب تقطع شرائح
3 ملاعق كبيرة جبن رومي مبشور
3 ملاعق كبيرة جبن مونزريلا مبشور
1 كوب كريمه لبناني، ملح، فلفل

طريقة التحضير

شورية الفطر والدجاج الحارة

المقادير:

صدر دجاجة
4 بصلات خضراء
١/٢ ملعقة زيت
8 حبات فطر مغلب أو طازج

منقوع بالماء لمدة 10 دقائق
6 ملاعق خل
١/٢ جزرة مقطعة طوليا
4 ملاعق صلصة صويا

6 اكواب مرقة الدجاج
١/٢ ملعقة ملح
ملعقة فلفل أسود
8 ملاعق نشاء

طريقة التحضير