

رمضان شهر الصحة والرشاقة

أن تحتوي المائدة على وجبات رئيسة مكونة من الخضار أو السلطات والإكثار من تناول الفواكه الغنية بالألياف والفيتامينات التي تحتاجها البشرة والابتعاد عن المأكولات الدسمة أو ذات الدهنية العالية واستبدالها بوجبات أقل دسامة، كما ينصح بالتقليل من المشروبات المنبهة التي تحتوي الكافيين (الشاي والقهوة) لما لها من تأثير سيئ على البشرة إذا تناولها الإنسان بكثرة.

ينكأ عن طريق الالتزام بشروط الشهر الكريم كالأعتدال في تناول الطعام، والإقلال من النوم والكسل، وممارسة نوع من النشاط الحركي بعد الإفطار بساعة للمساعدة على الهضم ولتجنب تراكم المواد الضارة في الجسم، وتعتبر صلاة التراويح أفضل نشاط ممكن يقوم به الجسم بعد الإفطار. الغذاء المتوازن في رمضان لا يحقق لك الرشاقة فقط ولكنه أيضا يحافظ على نشاطك بشرتك لذا احرصي على

والمشبعة بالدهون وبذلك تفقد أجسامنا الفوائد المرجوة من الصيام الذي يقوم بتجديد أنشطة جميع أجهزة الجسم والأعضاء، ويساعده على التخلص من الفضلات المتراكمة، ويحسن مستوى دهون الدم مما يؤدي إلى الشعور بالراحة النفسية والطمأنينة ويوفر له ارتقاء روحيا ونفسيا، وتوازنا فسيولوجيا متكاملا. ويعتبر شهر رمضان وصفا تخسيس مجانية لراغبي الرشاقة، إذا تمكنا من استغلاله

الطعام طبيعة فصل الصيف الحار تجنباً لزيادة الوزن أو الجفاف وحتى لا نتعرض للإنهاك الحراري الذي يشكل خطورة على صحة أجسامنا بسبب فقدان كمية كبيرة من السوائل والأملاح المعدنية نتيجة التعرق. ولا بد من الابتعاد قدر الإمكان عن العادات الغذائية الشائعة في رمضان، أهمها تناول كميات من الطعام بكميات غير محسوبة أو التركيز على الأطعمة عالية السعرات

تهدد المأكولات الرمضانية رشاقة جميع أفراد الأسرة بصلة عامة وربة المنزل بصفة خاصة التي تنفق في عمل الواجبات الرمضانية المعتادة لليلة بالدهون والسكريات والنتيجة بالطبع تكون متوقعة آخر الشهر، على الرغم من أن رمضان فرصة للحصول على جسم رشيق ونظام صحي نتمتع فيه بصحة جيدة، إلا أننا ما نراه هو العكس تماما. ويبلغ خبراء التغذية الانتباه إلى ضرورة أن يناسب نوع

الإفطار

كبة البطاطا

المقادير:

كيلو غرام بطاطا
كوب كعك مطحون
3 الى 4 ملاعق طعام
زيت او زبدة مذوبة
5 الى 6 مكعبات
صغيرة من الزبدة
بيضه واحدة

حشوة اللحمه:

1/2 كيلو غرام لحمه
مفرومة على نحو
متوسط
بصلتان متوسطتان
مفرومتان
ملعة صغيرة ملح
1/2 ملعقة صغيرة
فلفل
1/2 ملعقة صغيرة
قرفة
ملعقة صغيرة بهار
خلو
1/4 كوب زيت نباتي
او زبدة او سمنة
1/4 كوب صنوبر او
جوز مفروم خشنا

طريقة التحضير

- تغسل البطاطا وتسلق جيدا، ثم تقشر وتهرس بمهريسة البطاطا.
- تقطع البيضه فوق هريسة البطاطا وتدعك بالملح والفلفل الابيض.
- يدهن قدر صيني غير لاصقة او طبق بيركس بالزيت وترش فوقه نصف كمية الكعك المحضون.
- تقسم هريسة البطاطا الى نصفين، يمد النصف الاول في

قعر الصينية او طبق البيركس، ثم تمد فوقه حشوة اللحمه.
- يمد بعدها النصف الثاني من هريسة البطاطا، وترش فوقه بلبية الكعك المحضون، ثم توزع قطع الزبدة على سطح الهريسة.
- تخبز الصينية في قرن محمي مسبقا مدة 20 الى 25 دقيقة حتى يشطر سطحها.
- تكلب الكبة راسا على علب فوق جاط وترزين وتقدم مع

السلطة الخضراء.

- يحشى الزيت في مقلاة، ويقلب فيه البصل حتى يذبل، تضاف اللحمه المفرومة والملح، ويخلط المزيج بواسطة ملعقة خشبية انحاء اللقي، تطفأ النار حين يتبخر الماء ويجف اللحم.
- تضاف التوابل والصنوبر والجوز وتخلط الحشوة جيدا وتترك جانبا حتى تبرد.

السمور

داوود باشا

المقادير:

كيلو غرام كفتة غنم او بقر
مفرومة ناعما
سلعقتا طعام من معجون
البندورة
ملعقة طعام ملح
1/2 ملعقة صغيرة فلفل اسود
1/2 ملعقة صغيرة فلفل احمر
ملعقة صغيرة بهار خلو
ربع ملعقة صغيرة قرفة
1/2 كيلو غرام بصل مقطع الى
جوانح رقيقة
قشرة ليمونة حامضة
نصف كوب صنوبر
زيت نباتي لقلي كرات اللحم
والبصل
1/2 كيلو غرام صلصة بندورة



طريقة التحضير

- تخلط اللحمه مع الصنوبر ومعجون البندورة والملح والفلفل والبهار الحلو والفلفل الاحمر.
- تفرص خلطة اللحمه الى كرات صغيرة بحجم حبات الكرن.
- يقطع البصل الى جوانح رقيقة.
- يحشى الزيت ويقلب فيه البصل حتى يذبل ثم يرفع من المقلاة، ويحتفظ بزيت القلي.
- تقلي كرات اللحم في المقلاة نفسها حتى تحمر ثم تضاف

إليها جوانح البصل وقشرة الليمون الحامض.
- تضاف صلصة البندورة ويطهى المزيج على نار متوسطة مدة 15 الى 20 دقيقة، تطفأ النار وتترك القدر جانبا، يقدم الارز المغفل الى جانب الداوود باشا.

عقبلا

سلطة البطاطا الساخنة



المقادير:

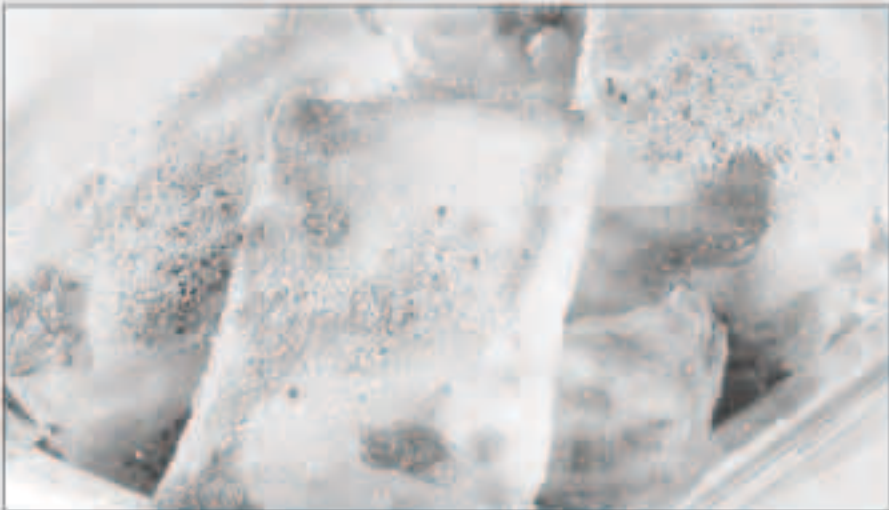
4 حبات بطاطا متوسطة
الحجم
8 شرائح لحم ديك رومي
مدخن مقطعة الى قطع بطول
2 سم
بصلة متوسطة الحجم،
مفرومة
ملعقة طعام دقيق
1/4 كوب خل
ملعقة صغيرة خردل
1/2 كوب ماء
ملعقة صغيرة سكر
1/2 ملعقة صغيرة ملح
رشة فلفل

طريقة التحضير

- تسلق البطاطا حتى تستوي.
- تقلى شرائح اللحم المدخن في مقلاة حتى تسوي، ثم تصفى ويحتفظ بدهنها في المقلاة، يلقى البصل ويقلب في هذا الدغن حتى يذبل، يضاف اليه الدقيق و السكر والملح والفلفل.
- يطهى الخليط على نار خفيفة ويقلب باستمرار حتى تظهر الفقاعات منه.
- ترفع المقلاة عن النار ويضاف اليها الماء

والخل.
- تسخن المقلاة مجددا حتى يغلي محتواها، مع التحريك المستمر ايضا، ترفع المقلاة عن النار.
- تقشر البطاطا الساخنة وتقطع الى مكعبات صغيرة.
- تسكب الصلصة فوق البطاطا ويزين الطبق باللحم المدخن، ويقدم ساخنا.

كوكتيل الأفوكادو والفراولة



المقادير:

كوكتيل الافوكادو
حبة افوكادو ناضجة
نصف موزة
ملعقة صغيرة سكر او
عسل
كوب حليب
كوكتيل الفراولة:
كوب من الفراولة مغسولة
ومفرومة
نصف موزة
نصف كوب حليب
ملعقتا طعام سكر او عسل
2 الى 3 ملاعق طعام قشدة
جاهزة

طريقة التحضير

طريقة إعداد الكوكتيل:
- يسكب في البداية قسم كوكتيل الافوكادو في الكوب، وتصف فوقه بضع شرائح من الكوي
- يسكب بعدها قسم من كوكتيل الفراولة وتصف فوقه شرائح المانغا او الدراق.
- تسكب أخيرا القشدة الجاهزة، ويزين الكوب بالفراولة والكيوي والماناس ويسكب فوقه العسل

طريقة التحضير:
تحضير كوكتيل الافوكادو
يهرس الافوكادو مع الموز والحليب والسكر او العسل في الخلاط للحصول على مزيج كثيف.
تحضير كوكتيل الفراولة
تخلط الفراولة مع الموز والحليب والسكر او العسل في الخلاط للحصول على مزيج كثيف.