

وجبتان كحد أقصى في اليوم .. والشواء والسلق أفضل من القلي

منظمة صحية للحوامل: حذارٍ من الأضاحي



ضرورة تجميد اللحوم بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة



تناول لحوم الأضاحي بوفرة يؤثر سلباً على الحوامل

تجميد اللحوم، بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة، مضيئاً، يمكن حفظ اللحوم بدرجة 2 تحت الصفر لعدة أسابيع، وبدرجة 18 تحت الصفر لمدة أطول، محذراً من إعادة تجميدها. وتابع «اللحوم الغذائية خطيرة، قابلة للتلف بسهولة، وانحلال اللحوم المتجمدة بعد إخراجها من التلاجات، يشكل أرضية خصبة لبعض الكائنات الحية الجهرية، وهذا ما يهدد صحتنا».

وأضاف «يجب طهي اللحوم المجمدة مباشرة، وعدم إعادة تجميدها، ويجب حل التجميد عن اللحوم بوضعها في الأجزاء الأخرى من السلاسل، لا حلها بدرجة حرارة الغرفة أو عبر أجهزة التفتة المنزلية، لأن ذلك قد يخلق نتائج خطيرة على صحة الإنسان».

أهمية استهلاك اللحوم الحمراء من أجل نمو أعضاء الجنين

مرض السكري والقلب والأوعية عليهم الابتعاد عن اللحوم التي تحوي نسبة دهون عالية

مسرطنة متنوعة، كما يعد طريقة صحية من ناحية تنوع الغذاء».

وأردف «يجب عدم إضافة دهون إلى مأكولات اللحوم، ويجب طهيها بدهون تلك اللحوم، وينبغي تجنب استخدام دهون الذيل أو الزبد، بشكل خاص، كما يجب إبعاد اللحوم عن الجمر عند الطهي بطريقة الشواء، كي لا تحترق وتنتفخ»، وأشار «سلفي» إلى ضرورة

طهي اللحوم لمدة طويلة وبدرجة حرارة عالية يتسبب بتشكيل مواد مسرطنة متنوعة

و حول نصائح التغذية خلال عيد الأضحي، دعا «سلفي» مرضى السكري والقلب والأوعية إلى عدم استهلاك اللحوم، التي تحوي نسبة دهون عالية. وأضاف «يجب عدم طهي اللحوم لمدة طويلة، وبدرجة حرارة عالية، أو بطريقة القلي، لأنها تتسبب بتشكيل مواد

الحوامل إلى تفضيل الحلويات التي تصنع من الحليب دون المبالغة في الكمية. في سياق متصل نصح مدير الصحة بولاية «قريب قلعة» التركية، «علي فاتح سلفي»، بطهي لحوم الأضاحي بطريقة القلي أو السلق والابتعاد عن القلي.

اللحوم بكميات كبيرة قد تضر بالجنين

تناول الخضروات وعصير البرتقال إلى جانب اللحوم يحقق الفائدة القصوى

بكميات كبيرة، كما أنه قد يضر بالجنين. وأضافت «إذا كانت لدى الحامل مخاوف من الإصابة بمرض ضغط الدم، فإن الإفراط قليلاً في تناول اللحوم، قد يؤدي إلى التعجيل بالمرض»، مشيرة في الوقت نفسه إلى أهمية استهلاك اللحوم الحمراء من أجل نمو أعضاء الجنين، باعتبارها أهم مصدر للبروتينات خلال تلك الفترة. وأضافت «اللحوم مهمة خلال

وضعت خبيرة ومسؤول صحي تركيين قائمة بمحظورات يتعين مراعاتها، قبل تناول لحوم الأضاحي، أغلبها تتعلق بالحوامل والمرض، باعتبارهم الفئات الأكثر عرضة للتأثر سلباً. وحذرت رئيسة جمعية «الغابات القانونية»، التركية، (غير حكومية)، نازان قره خان، الحوامل من استهلاك اللحوم بكثرة، خلال عيد الأضحي، لأن ذلك من شأنه الإضرار بصحة الجنين. وأشارت قره خان، إلى أن «وجبة واحدة (من اللحوم) تكفي ومثالية، لكن إذا كانت ترغب الحامل بتناول المزيد يجب أن لا يزيد ذلك عن الوجبتين». ولفتت قره خان إلى أن الحوامل ستواجهن مشاكل في الهضم، حال تناولهن اللحوم

10 نصائح ذهبية لتغذية صحية

في عيد الأضحي



الاكتثار من تناول السلطة الخضراء



تجنب تناول اللحوم المسمة التي يتم تحميرها

يساعد الماء على زيادة معدلات حرق الدهون، ويقلل من الشعور بالجوع، ومن ثم تقل كمية اللحوم التي تدخل الجسم. رابعاً: الالتزام بالطرق الصحية خلال عملية شواء اللحوم، ومن أهمها تجنب الشوي باستخدام الفحم، ونزع الأجزاء الدسمة والدهون قبل الشوي، وتبيل اللحم بالليمون والخل. خامساً: تجنب الإفراط من تناول الأجزاء الداخلية لذبيحة، مثل الكبد والكلى، لأنها تحتوي على كمية كبيرة من الكوليسترول. سادساً: تقسيم وجبات اللحوم خلال أيام العيد إلى أكثر من 3 وجبات صغيرة، ليتم مضغها بسهولة أكثر. سابعاً: الحرص على تناول وجبة العشاء قبل ساعتين على الأقل من النوم، ويفضل ألا تحتوي على أية نسبة من الدهون المشبعة. ثامناً: ممارسة رياضة المشي أو الركض لمدة نصف ساعة فقط عقب وجبة الغذاء. تاسعاً: مرضى النقرس ومرضى الكلى من الأفضل لهم الابتعاد عن تناول اللحوم الحمراء التي تشكل عبئاً على الجسم أثناء عملية الهضم. عاشراً: التقليل من تناول المشروبات الغازية التي لا تسهم على الإطلاق في تسريع عملية الهضم كما هو شائع، وتزيد من الوزن.

يتميز عيد الأضحي المبارك بمطابخ مختلف في التغذية، حيث يغلب عليه تناول اللحوم بأشكالها وأنواعها المتعددة، وهو ما يربك الجهاز الهضمي إذا ما تم تناول هذه اللحوم بالشكل غير الصحي، لذا يفضل خبراء التغذية الالتزام ببعض التعليمات، خاصة مع تزايد العزائم والولائم خلال أيام العيد. وتنصح خبراء أمراض التغذية والسمنة، بتجنب بعض العادات السيئة على رأسها الإفراط في تناول كميات اللحوم والابتعاد عن تناول اللحوم المشبعة بالدهون على أن يتم الطهي بأسلوب صحي. وحدد 10 نصائح للحفاظ على الجهاز الهضمي خلال أيام عيد الأضحي المبارك هي: أولاً: تجنب تناول اللحوم الدسمة، التي يتم تحميرها صباح يوم العيد والاستعاضة عنها باللحوم المسلوقة قليلة الدسم، حيث يزيد اللحم المحمر من مخاطر الاضرار الصحية لمرضى القلب والكوليسترول والسكر وارتفاع ضغط الدم. ثانياً: ينبغي الإكثار من تناول السلطة الخضراء خلال تناول اللحوم، لأنها تساعد الجسم على تقليل نسبة الدهون التي يستقبلها. ثالثاً: ينبغي الحرص على شرب الكثير من الماء خلال اليوم، حيث

في العيد.. اختر قطع اللحم

المناسبة لتجنب مشاكل الهضم



طريقة اختيار اللحوم في العيد

ومشاكل في القلب والكوليسترول. 3 - تكون عبارة عن شرائح رفيعة من اللحم متداخلة من العظام بطريقة كبيرة، وهي خفيفة على المعدة حيث لا تحتوي على كمية عالية من الدهون، كما أن الطريقة المثالية لطهيها تكون عن طريق الشوي على الفحم. 4 - قطع اللحم نهاية الصدر مئة يتم استخراج قطع «الستيك»، التي لا تحتوي على نسبة كبيرة من العضلات، حيث تكون خفيفة، ويسهل طهيها على النار، سواء عن طريق الشوي على الجريل، أو القلي وهي الأكثر صحية لعدم احتوائها على كمية من الدهون.

طهي أغلب الأكلات ومنها «الفنة»، في العيد، وهي تأخذ من 40 إلى دقيقة حتى يكتمل نضجها، ويمكن إضافة الأعشاب العطرية، النوم، الفلفل الألوان، لتكون شهية الطعم والرائحة، وهي غير مناسبة للشواء. 2 - قطع اللحم كثيرة الدهون وتكون عادة قريبة من منطقة الضلوع، ويتخللها كثير من العروق الدهنية، وتكون الطريقة الأنسب لطهيها هو التفتيل، وترك لمدة ساعة ثم تشوي في مقلاة حتى تتخلص من الدهون التي تحويها، ويتناسب هذا النوع من اللحوم مع وجبة الغذاء، حتى يكون هناك وقت كاف للهضم، ولا يفضل تناولها لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم

تصاب المعدة خلال أيام عيد الأضحي بمشاكل صحية نتيجة تناول كميات كبيرة من اللحوم، إذ تكون الوجبة الأساسية في أغلب الوجبات، ومن المعروف أن اللحوم قد تتسبب في مشاكل صحية بسبب صعوبة الهضم، أو الاختيار السيء لها، وحسب موقع «healthy-holistic-living»، فإن قطع اللحوم تختلف باختلاف المنطقة التي تقطع منها من الأضحية، فهناك مناطق يكثر فيها العضلات، وأخرى الدهون والعروق، ولكل نوع طريقة مثلى لاختياره حتى لا تسبب في مشاكل صحية لمن يتناولها: 1 - قطع اللحم أعلى الصدر هي القطعة الأشهر في الذبيحة إذ يتم