

طبخت

نصائح لمرضى السكر

- 1 - اجعل ما تأكله يومياً يحتوي على نسبة 70 في المئة من الفواكه والخضروات المازجة و30 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 تثبط العمل الإناعي «أي اجعل ما تأكله يومياً 70 في المئة للوبيا، و30 في المئة حمضياً».

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

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

4 - تناول الفواكه والخضراوات بلشرها عدا تلك التي لا يمكن أكلها بلشرها.

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

6 - حاول تناول أنواع متعددة من المأكلة والخضراوات ولا تعتمد على صنف واحد.

7 - تذكر أن الطعام العلب والمحفوظ بالمواد الكيميائية لا يعتبر طعاماً طيباً.

8 - تعود أن تتناول المأكلة الطازجة سواء كانت في شكل عصير أو أكلها طازجة.

9 - اجعل مقدمة طعامك دائماً طبق سلطة الخضراوات الطازجة وتناول الطحين الكامل الأسمر.

10 - اعلم جيداً في إعداد الطعام أن عملية الغليان تقلل الخضار نصف نسبة الفيتامين.

11 - قبل الوجبة ينصف ساعة تناول كوباً كبيراً من عصير المأكلة المازجة 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 مساءً ما عدا السوائل.

13 - اما التبخير فإنه يلفظ فقط ربع النسبة الموجودة فيها.

14 - حاول ويقرر الإمكان الجمع بين مجموعات الغذاء في كل وجبة.

عقبلة

شورية الشوفان والخضراوات



المقادير:

- 4 ملاعق كبيرة شوفان مطحون
- كيس من شوربة الخضار الجاهزة
- تشكيلة من الخضراوات «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
- نخلط ونرجعها 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.

شرائح اللحم مع البروكلي والزنجبيل



المقادير:

- نصف كيلو لحم قليله شرائح
- نصف كيلو زهرات البروكلي
- حبثا جزر شرائح رفيعة
- 6 أعواد بصل أخضر شرائح
- ملعقة متوسطة نوم مطحون
- ملعقة متوسطة زنجبيل مطحون
- ملعقة متوسطة سكر بني
- نصف ملعقة صغيرة ملح صيني
- ملح + فلفل أسود
- 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

- نضع كمية الزيت في المقلاة على النار، نرش شرائح اللحم بالنشا ونقلب معه.

– نضاف شرائح اللحم إلى الزيت ونقلب معه مدة خمس دقائق، ثم نوضع شرائح اللحم في طبق ونترك جانباً.
- يضاف الثوم والزنجبيل إلى الزيت في المقلاة ويقلب قليلاً.

– يضاف الجزر والبصل الأخضر والبروكلي وتغطي المقلاة مدة ثلاث دقائق.
- يرفع الغطاء ويقلب الخضار قليلاً وتضاف جوزة الطيب، نضاف شرائح اللحم إلى الخضار، ثم يضاف صوص الصويا والسكر البني والبهارات.

– يقلب اللحم مع الخضار

الدجاج مع الكريمة والفليفلة الحلوة

المقادير:

- كوبان من عيش الغراب مقطع شرائح
- حبثا فلفل أحمر متوسط مقطعتان إلى شرائح
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم
- 250 غرام لازانيا «مجمدة أو جاهزة»
- ملح وفلفل
- 5 حبات طماطم متوسطة ناضجة ومقشرة
- حبة بصل متوسطة مقرومة ناعمة أو مقطعة شرائح
- ملعقة صغيرة نوم مدقوق
- 1 ½ كوب جبنة موتزاريليا 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 الخلط مع ¼ كوب ماء، ويسخن باقي الزيت في إناء ويضاف الثوم ويقلب.

– نضاف الطماطم المعصورة ومعجون الطماطم والأوريجانو والملح والفلفل، ويضاف كوب ماء ويغلي الخليط ثم تخفض النار ويترك لمدة 15 دقيقة، وتدهن صينية للفرن «32×23 سم» بالزبد.

– نضع طبقة من رقائق اللازانيا لتغطي قعر الصينية.

– تسكب فوقها نصف كمية الخضراوات.
- تسكب نصف كمية صلصة الطماطم فوق الخضراوات.

– ننتثر 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 المتزاريليا على السطح.

– يحثى 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.

القواعد الصحية لتغذية سليمة وشهر صحي

- يلي الماء والتمر كوب من شوربة الخضار، يليها صحن من سلطة الخضار.
- الشورية والسلطة تحتويان على نسبة عالية من الفيتامينات التي يحتاجها الجسم بشكل يومي.
- من الأفضل الانتظار بعض الوقت قبل البدء بالوجبة الرئيسية، فلتباعد 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 إيقاظها بطريقة لطيفة وخفيفة.
- للتمر فوائد كثيرة: مثلاً أن الصائم عند البدء بوجبة الإفطار، بحاجة إلى مصدر سكري سريع يخفف عنه الشعور بالجوع، وينشط جسمه.

نصائح

طريقة التحضير

- اغسلي البقدونس ثم صفيها، اضيفي التوابل إلى البصل المفروم ثم اضيفي البقدونس والفليفلة والكوسا وامزجهم جيداً في وعاء.

– امزجي الطحين والبايكنغ بااودر في وعاء آخر ثم اضيفيهما إلى مزيج الخضار والبصل.

– اخفقي البيض في وعاء مع إضافة بشر الليمون الحامض إليه، ثم اضيفي المزيج إلى
- مزيج الخضار واخلطي جيداً.

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