نصائح خبراء التغذية من أجل جسم صحي

يوصي اختصاصيو التغذية باتباع مجموعة من النصائح قبل البدء في التسوق، أبرزها البعد عن عبوات التوفير كبيرة الحجم، واستبدالها بعبوات صغيرة، فيقلل فرصة الإفراط في الاستهلاك، وعادة ما يميل البعض إلى استهلاك كمية أقل من الطعام، عند شراء عبوات صغيرة، كما يجب الالتزام بلائحة المشتريات المحددة قبل التسوق، والبعد عن شراء مزيد من أنواع الطعام الأخرى لمجرد أنها متاحة.

الطعام المفضل

استمرار تناول الطعام المفضل، كالمكسرات، والمقرمشات الخفيفة، أثناء مشاهدة التلفاز، أو التحدث عبر الهاتف، أو العمل على الكمبيوتر، يؤدي إلى الإسراف في استهلاك كمية كبيرة من الطعام، من دون تفكير، أو شعور، لذلك ينصح خبراء التغذية بإعداد مفكرة بلائحة الطعام منذ بداية اليوم، والالتزام بها تحت أي ظروف، أو مغريات، والحرص على مغادرة طاولة الطعام بمجرد الشعور بالشبع.

الصيام

أثبتت العديد من الدراسات الحديثة أهمية تخصيص يوم واحد أسبوعياً، يتم في خلاله الامتناع كلياً عن تناول الطعام لعدد من الساعات في النهار، ما يساعد على تخفيف الوزن، وتدعيم نظام إزالة السموم من الجسم.

والجدير بالذكر أن الصوم يحفز عملية التمثيل الغذائي عن طريق حرق مزيد من السعرات الحرارية، والمواد الدهنية المتراكمة في خلايا الجسم، لإمداده بالطاقة اللازمة للقيام بنشاطه البدني، والعضلي المعتاد، كما ينصح اختصاصيو التغذية بشرب 8 أكواب من الماء على مدار ساعات اليوم، ما يقلل الشهية، ويخفض نسبة السموم في الجسم، فيتخلص من الفضلات بسهولة.

الإفطار

الأرز بلحم الغنم والبصل

المقادير:

1 كغ من لحم الغنم المقطع إلى مكعّبات مع العظم. – 8 أكواب أو 2000 مل من الماء. – 2 حبات من اللايم المجفّف. – 2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي. – ¾ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون. – ¾ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون. – ¾ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة. – ¾ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون. – ¾ ملعقة صغيرة من الهال المطحون. – ¾ ملاعق صغيرة من القرفة المطحونة. – ½ 2 أكواب أو 500 ج من الأرز البسمتي المغسول والمصفّى. – 2 ملاعق طعام من السمن. – 3 حبات متوسطة الحجم أو 450 غ من البصل مقطّعة إلى شرائح. – 1 كوب أو 250 غ من اللبن الزبادي الطازج. – 3 فصوص من الثوم مسحوقة. – 1 ملعقة صغيرة من الزعفران المطحون المنقوع في ¼ كوب أو 60 مل من ماء كادي.

طريقة التحضير

توضع مكعّبات لحم الغنم مع الماء في قدر كبيرة ويُغلى المزيج مع إزالة الرغوة كلّما ظهرت على الوجه. يُضاف اللايم المجفف مع مكعّبي مرقة الدجاج ماجي. تُغطى القدر وتُترك على نار هادئة لمدّة تتراوح بين 30 و40 دقيقة أو حتّى ينضج اللحم. تُرفع مكعّبات لحم الغنم من المرقة، ثم يُضاف الأرز إلى مرقة اللحم التي يجب أن تبلغ كميتها حوالي 6 أكواب أو 1500 مل ويُغلى لمدّة 10 دقائق أو حتّى يصبح شبه ناضج. يُصفى الأرز ويُترك جانباً. يُحمّى السمن في قدر كبيرة ويُضاف إليه البصل ويُطهى مع التحريك من حين لآخر لمدّة تتراوح بين 5 و7 دقائق أو حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً. تُضاف مكعّبات اللحم الناضجة إلى البصل وتُحرّك حتّى تمتزج معه. يُخلط اللبن الزبادي مع التوابل والثوم ويُسكب الخليط فوق مكعّبات لحم الغنم. تُضاف نصف كمية الأرزّ المطبوخ حتّى تغمر اللحم في القدر. تُسكب نصف كمية ماء الزعفران فوق الأرز. تُضاف الكمية المتبقية من الأرز ثم تُسكب الكمية المتبقية من ماء الزعفران. يغطى القدر ويُترك على نار خفيفة لمدّة تتراوح بين 25 و30 دقيقة أو حتّى ينضج الأرز. يُقدّم في طبق كبير ويُزيّن بمكسّرات مقليّة.

السحور

الشكشوكة

المقادير:

– بيض – بصل – طماطم – فلفل اسود – ملح

طريقة التحضير

يقطع البصل الى قطع صغيرة ويحمس على النار.
– في اثناء ذلك يقطع الطماطم ثم يضاف إليه.
– ثم يسكب عليه البيض المخفوق.
– مع ملاحظة الاستمرار بالتحريك حتى ينضج البيض.
– ثم يضاف اليه رشة من الملح والفلفل حسب الرغبة.

مقبلات

بامية بالزيت

المقادير:

700 غرام من الباميا الخضراء مزال رأسها
1 كلغ من الطماطم مغسولة ومقطعة الى حلقات
كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً
كوزان من الثوم مقشران
نصف كوب من الزيت النباتي او زيت الزيتون
حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة فرما ناعما
ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة
4 فصوص كبيرة من الثوم مقشرة ومهروسة
قرن من الحر
كوب من الماء
ملعقة شاي من الملح «حسب الرغبة»
رشة من السكر
رشة من البهار «حسب الرغبة»

طريقة التحضير

اغسلي الكزبرة المفرومة والباميا «كل على حدة» وصفيهما، اقلي الباميا بالزيت الساخن على حرارة معتدلة.
– ارفعيها وضعيها جانبا على ورق ماص.
– اقلي البصل بالزيت الساخن حتى يذبل.
– اضيفي اليه الكزبرة اليابسة والثوم وقلبي الخليط.
– اضيفي الطماطم وتابعي الطهي فوق حرارة معتدلة مدة دقيقتين.
– اضيفي الباميا والملح والسكر والبهار والماء وقرن من الحر.
– اتركي الخليط على حرارة معتدلة حتى يغلي وتنضج الباميا مدة 25 دقيقة.
– اضيفي الكزبرة الخضراء واغلي الخليط لمدة دقيقتين. ارفعي قرن الحر.
– قدميها باردة ولجانبها شرائح الليمون الحامض.