

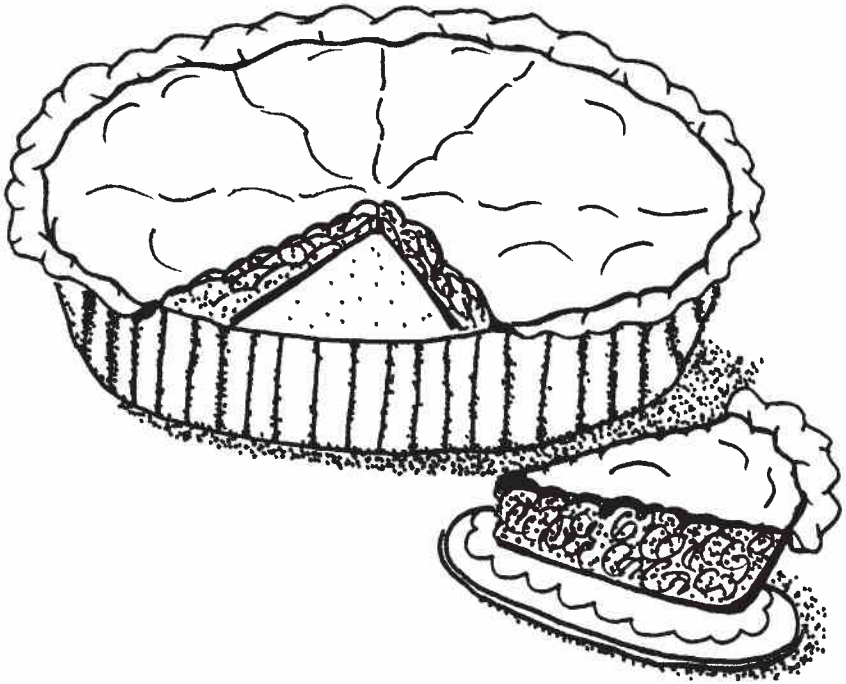
الفصل التاسع

لا تتخلَّ

عن مأكولاتك المُسَلِّية

لنا جميعاً مأكولات تبعث في ذاكرتنا ذكريات جيدة. ففطائر الفاكهة الخصوصية التي كانت تصنعها الجدة من ثمار العنبية Blueberry التي تقدّم ساخنة من الفرن، تُحضر رؤى من أيام الطفولة في صيف هانىء لا مسؤوليات فيه. ستتعلم في هذا الفصل كيف يمكن تصور استمرار استمتاعك بمأكولاتك المفضلة مع المحافظة على ضبط سكر الدم.

أمل في هذه المرحلة أن تعتبر المأكولات المفضلة لديك تحدياً أكثر مما تعتبرها «زيفاً». لم أستعمل هذا المصطلح حتى هذه النقطة لأنني لا أعتقد أن من الواجب استخدامه عندما نناقش موضوع الطعام أو الإدارة الذاتية للمسكري. يُعرّف قاموس وبستر Webster الزيف Cheating أو الغش بأنه «عمل الخدعة أو النصب؛ الخداع، التزيف أو التعامل بغير صدق وبدون أمانة لاكتساب الربح الشخصي». لا



عدْل فطيرة الوالدة

أعتقد أن أكل حصة كبيرة جداً من أي نوع من أنواع الطعام يتلاءم مع هذه الفئة .

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتستمتع بجميع مأكولاتك المفضلة . يمكنك التجريب لرؤية كيف يؤثر الطعام على سكر دمك وتجري التعديلات في حجم الحصة أو الوجبة . يمكنك إجراء تدقيق للتحقق إذا كان الطعام رائعاً أو بالجودة ذاتها كما تذكر ، وإذا كان كذلك ، كيف يمكنك إدخاله في حميتك . أو يمكنك أن

تنظر إلى الوصفة وتجري فيها بعض التعديلات التي تغيّر تأثير الطعام على سكر دمك . ويحتمل أن يكون البدء ببعض التقاليد الجديدة وابتكارك مأكولات مسلية حلاً بديلاً .

تحقّق من سكر دمك

دعنا نذاكر باختصار الخطوات التي يجب عليك اتخاذها لتعرف كيف تؤثر أنواع معينة من الطعام على سكر دمك .

- افحص سكر دمك قبل أن تأكل .
- سجّل نتيجة فحص الدم .
- كُل الطعام الذي تريد أن تختبر تأثيره على سكر دمك .
- افحص سكر دمك بعد (30) دقيقة من تناولك الطعام .
- سجّل نتيجة فحص الدم .
- افحص سكر دمك بعد مضي ساعتين (بعد 1/2 ، 1 ساعة من فحص الدم الأول) بعد انتهائك من تناول الطعام . إذا كان سكر دمك دون (200) ملغ/ دل في هذه المرحلة ولم يتجاوز (200) فقد اكتشفت أن الطعام الذي اختبرته ، بحجم الحصة التي اختبرت لا يُشكّل ضرراً بالنسبة إليك .

أما إذا كانت أرقام نتائج فحص دمك عالية جداً فيجب أن تتوقف وتفكر بالخيارات المتوافرة لتخفيض تلك الأرقام . قد يكون أحد الحلول أن تأكل حصة أصغر من ذلك الطبق تحديداً . وقد يكون

الخيار الآخر بأن تتناول حصصاً أصغر من مواد أخرى في الوجبة لتترك مجالاً لطبقك المفضل . واستراتيجية أخرى هي تقييم هذه المأكولات واتخاذك القرار إن كانت حقيقة جيدة كذلك الذكريات .

تأكد من ذكرياتك

سأطلعك على خبرتي الشخصية فيما يتعلق بالمأكولات المفضلة كمثال . إنني من عائلة كبيرة وكان بيتنا يمتلئ بالناس ، خاصة في أيام العطل والمناسبات الخاصة الأخرى . كانت أمي طاهية رائعة ومتفوقة في صنع المعجنات . وكانت فطيرة التفاح إحدى المأكولات التي تتقن صنعها . عندما كنت طفلة ، كانت تصنع الفطيرة ، التي كنا نأكلها كحلوى بعد الطعام ، وكان هناك العديد من الناس يجلسون إلى مائدة العشاء لدرجة لا يبقى من فطيرة التفاح شيء . ونتيجة لهذه الخبرات في الطفولة ، فالوقت الوحيد الذي أكل فيه فطيرة هو عندما تكون طازجة من الفرن . أما إذا كانت مخبوزة يوم أمس أو إن كانت في الثلاجة من الليلة الماضية ، فلن تكون بجودة الفطيرة التي اعتادت أمي أن تعدها . ونتيجة لذلك ، إذا قُدِّمَتْ لي فطيرة ، فإنني أقيم الوضع ، وإذا لم توافق معايير التي أفرسها لتكون الفطيرة بجودة فطيرة والدتي ، فإنني أعتذر ببساطة قائلة : لا ، شكراً .

لقد قررت أن لا أستهلك سعراتي الحرارية في تناول فطيرة لا تعادل فطيرة أمي . ويمكن أن يكون قد فاتني بعض الفطائر اللذيذة في حياتي ، لكن لا بأس فلم أشعر يوماً بالحرمان .

لقد طبّقت فلسفتي بخصوص الفطيرة على مأكولات أخرى، خاصة المأكولات التي تحتوي نسبة عالية من السعرات الحرارية، وأحاول أن أسأل نفسي: «هل تستحق هذه المأكولات كل هذه السعرات الحرارية؟» أحياناً يكون الجواب: نعم، وفي كثير من المرات يكون الجواب: لا. كلّما مارستَ هذا الأسلوب، كلما زاد تمييزك، وسيصبح ذلك من طبيعتك خلال فترة وجيزة. إنك في موقع التحكم عندما تقرّر ما تريد أن تأكل، أكثر من أن تأكل لمجرد توافر الطعام.

كيف يمكنك أن تطبّق هذه الاستراتيجية في حياتك الخاصة؟ لنأخذ مثلاً، إذا كنتَ تحبُّ الشوكولاته، قرّر أن يكون أفضلها فقط هو ما تكفيك جودته. ربما تدعو نفسك لتناول شوكولاته مستوردة بين فينة وأخرى لأن الشوكولاته المحلية لا توافق معاييرك. الآن أصبحت في موقع التحكم. عندما يُغريك شراء قضيب من السكر من الجهاز في العمل، يمكنك أن ترفض تلك الرغبة لأنه ليس شوكولاته مستوردة، فذلك أفضل من أن تقول في نفسك «سأغش» هذه المرة فقط! إذا نجح هذا الأسلوب معك، يجب أن تكون شديد الحرص في اختيار معاييرك وأن تجعلها حازمة ما يكفي لثلاث تواجّه بمأكولاتك المفضلة يومياً. لكن معاييرك يجب أن تسمح لك بقدر من المرونة لتتناول ما تريد حقيقة بين فينة وأخرى.

حلّل كل الأطعمة التي اعتادت والدتك أو جدتك أن تصنعها

والتي تصنفها في فئة «المأكولات المسلية» Cmfort food، أي نوع من أنواع الطعام الذي تذكره من طفولتك بولع. ثم تحقق من الوصفة، لاحتمال أن تكون بعض هذه الأطعمة جيدة حسب الطريقة التي أعدتها الوالدة ولا تحتاج لأي تعديل. قد تكون المأكولات الأخرى عالية الدسم، والكوليستيرول والسكر والصوديوم، ويمكن تعديلها لتخفيض محتواها من هذه المغذيات مع احتفاظها بتلبية معايير ذوقك. تذكر أن ذوقك يحتمل أن يكون قد تغير مع مضي السنين.

عدّل وصفاتك

إذا كانت أسرتك تحافظ على تقاليد الاحتفال يوم العطلة بتقديم المعجنات المفضلة أو البسكويت، فلا تبتئس. كن «كيميائي المطبخ». انظر إلى الوصفات لهذه الطيبات وجرب إجراء بعض التغييرات. لقد وجدت من خلال خبرتي أن العديد من الوصفات القديمة للعائلة يمكن تعديلها بصورة لا تُشعر أحداً بالفرق. بعض الوصفات لا تتيح التغيير، سنتحدث عما يمكنك استبداله وما يفضل أن يترك على حاله.

كل وصفة هي صيغة كيميائية. فهي تعدد المكونات في المُنتَج، ومقدار كل منها، وكيفية مزجها مع بعضها لتشكل مادة كافية. تُمضي شركات الأغذية وناشرو كتب الطهي الكثير من الوقت والمال بتوصيف الوصفات - أي بجعلها قياسية - ليكون المنتج النهائي ثابتاً

في كل مرة. إذا غيّرتَ وصفة قياسية سيكون المُنتَج مختلفاً عن المنتج الذي تمّ اختباره ونشره. إلاّ إذا ألّفت جدتك كتابَ طبخ، فهي لم تقس وصفاتها، وتفاوتت المأكولات المفضلة في الأسرة من سنة إلى سنة. فقد وصلتنا العديد من وصفات الجدات شفهاً وتطلّبت مقداراً ضئيلاً من هذا أو قبضة من ذلك وما كان متوافراً في الفصل من السنة، ولم تكن تلك الوصفات دقيقة أصلاً، لذا جرّب تعديل الوصفات بحريّة. يمكن تعديل الوصفات بتخفيف كمية بعض المكونات، وباستبدال أحد المكونات بآخر، أو بحذف أحد المكونات برمته. يمكنك مثلاً أن تستخدم (1/2) فنجان عوضاً عن (1/4) فنجان من المكسرات المفرومة، واستبدل بعض السكر بالإيكوال Equal (بمادة محلية بديلة)، واحذف الملح برمته وستحصل أيضاً على بسكويتة ترضيك جداً فلننظر إلى مكونات معينة.

السكر

إذا كنت مهتماً بالسكر قد تتساءل كيف يمكنك تخفيف الكمية التي تستعملها في عملية الخبز. يجب أن نتذكّر قبل كل شيء، أن للسكر خصائص معينة في عملية الخبز. فكل وصفة عجينة تحتوي الخميرة تتطلب سكرًا؛ وقد تكون الكمية المطلوبة بمقدار ملعقة شاي صغيرة، لكن هذه الكمية الصغيرة ضرورية جداً للخميرة لتؤدي وظيفتها بأن تجعل العجينة منتفخة. إن السكر يجعل هذه المنتجات طرية ويساعد في تشكّل الغلاف البني الذهبي الذي نحبه جميعاً. ولا

يتطلب الحصول على هذه الصفات الكثير من السكر، لكنه يتطلب بعضاً منه، لذا فالقاعدة هنا هي تخفيف السكر لكن ليس حذفه تماماً. فالسكر يساهم أيضاً في زيادة حجم العجينة، وإذا خففت كميته كثيراً فسيؤدي ذلك إلى منتج ذي بنية غير مألوفة. يمكنك عادة أن تخفف (1/3) كمية السكر في العجينة المخبوزة كالkek كمثلًا دون أن ترى فرقاً كبيراً في النتائج النهائية. وإذا كانت الوصفة تتطلب فنجاناً واحداً من السكر، يجب أن تكتفي بـ (2/3) من الفنجان. إذا كنت تخبز كعكة، حاول أن لا تستخدم أكثر من (1/2) فنجان من السكر مقابل كل فنجان من الدقيق. جرب بما أنك قد تحصل على منتج مريض تماماً بقليل من السكر ما يعادل (1/4) فنجان سكر لفنجان من الدقيق. وإذا كنت تخبز قطع البسكويت قد يكون بإمكانك استخدام (1/4) فنجان من السكر أو أقل مقابل فنجان من الدقيق. ويمكن للمنكهات كالفانيليا أو اللوز والبهارات كالقرفة وجوزة الطيب أن تساعد بتعزيز النكهة عندما يخفف السكر.

عندما لا يتعلق الأمر بالبنية والحجم. يصبح من السهل استبدال السكر بمادة محلية بديلة كالإيكوال Equal أو سويتنلو Sweet'n Low التي تعادل الحبة من أي منهما ملعقتين صغيرتين من السكر. لذلك فمن المهم استخدام الكمية الصحيحة في أي استبدال.

سأشرح عملية تحديث وصفة، باستخدام فطائر ثمار العنبية Cobbler blueberry كمثال.

فطيرة ثمار العنبية التي كانت تصنعها جدتي ——— تعطي (6) حصص

المكونات

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 16 أونصة من ثمار العنبية المجمدة | 1 ملعقة كبيرة من السكر |
| 1 ملعقة كبيرة من الدقيق | 6 ملاعق كبيرة من الزبدة |
| 1/2 فنجان من السكر | 1 بيضة واحدة |
| 1 فنجان من الدقيق | 1/2 فنجان من القشدة |
| 2 ملعقة شاي صغيرة من البايكنغ | زبدة لطلاء القالب بقياس 6 × 10 إنش |
| باودر Baking powder | |
| (مسحوق الخميرة) | |
| 1 ملعقة شاي صغيرة من الملح | |

أوقد الفرن مسبقاً بدرجة حرارة (400) درجة فهرنهايت. ادهن القالب بالزبدة. دع ثمار العنبية حتى يذوب عنها الثلج وتتفرق بسهولة. امزج ملعقة كبيرة من الدقيق مع نصف فنجان من السكر مع ثمار العنبية وضع المزيج في القالب.

انخل فنجاناً من الدقيق (البايكنغ باودر) مسحوق الخميرة Baking powder والملح وملعقة واحدة صغيرة من السكر. ذوّب الزبدة، ثم دعها لتبرد واخلقها مع البيضة والقشدة Cream. أضف المزيج إلى المكونات الجافة. اخلط المكونات حتى تصبح المكونات الجافة رطبة. سيحتوي المزيج على كتل. أضف العجينة بالملعقة على مزيج ثمار العنبية، ثم ضع القالب في الفرن لمدة خمس عشرة دقيقة بدرجة حرارة (400) فهرنهايت ثم خفّف درجة حرارة الفرن إلى (350) درجة فهرنهايت واخبز الفطيرة مدة عشر دقائق إضافية أو حتى تصبح القشرة الخارجية للفطيرة بنية ذهبية اللون. ثم أخرجها من الفرن وقدمها ساخنة ويمكن إضافة القشدة الحلوة أو المخفوقة فوق الفطيرة حسب الرغبة.

حقائق غذائية

لا تتضمن الأرقام القشدة الحلوة أو المخفوقة

كوليستيرول : (75) ملغ	حجم الحصة : (1/6) الوصفة ،
صوديوم (ملح) : (687) ملغ	حوالي (2/3) من الفنجان
النشويات : (59) غ	بدائل النشا : (4)
ألياف الحمية : (3) غ	بدائل الدسم المشبعة : (3)
السكريات : (38) غ	السُّعرات الحراريّة : (388) سعرة
البروتين : (4) غ	منها (144) من الدسم
	مجموع الدسم : (16) غ
	دسم مشبعة : (9) غ

فطيرة ثمار العنبية المعدّلة

تعطي (6) حصص

المكونات

1 فنجان Bisquick	1 عبوة واحدة مجمدة زنة (16)
	أونصة من ثمار العنبية
1/2 فنجان مع ملعقة كبيرة من	1 ملعقة كبيرة من الدقيق
حليب يحتوي على 2٪ من الدسم	
3 ملاعق من الزيت النباتي رذاذ الطهي	12 مغلفاً من الإيكيوال Equal(*)

(*) 12 مغلفاً من الإيكيوال Equal توفر المذاق الحلو بما يعادل (24) ملعقة شاي صغيرة من السُّكر. وكل (3) ملاعق شاي صغيرة تعادل ملعقة كبيرة، وتساوي (16) ملعقة كبيرة فنجاناً، لذا فإن (24) ملعقة شاي صغيرة من الإيكيوال Equal توفر ما قيمته (8) ملاعق كبيرة أو (1/2) فنجان من السكر.

أوقد الفرن مسبقاً بدرجة حرارة (400) فهرنهايت، بخ قالب من قياس 10×6 إنش برذاذ الطهي. دع ثمار العنبية ليذوب عنها الثلج حتى تتفرق. اخلط الدقيق والإيكوال Equal في ثمار العنبية وضع الخليط في القالب المُحضّر.

أضف الحليب والزيت النباتي إلى Bisquick. اخلط المزيج حتى تصبح المكونات الجافة رطبة. سيحتوي الخليط على كتل. ضع العجينة بالملعقة على مزيج ثمار العنبية، ثم ضع القالب في الفرن لمدة خمس عشرة دقيقة بدرجة حرارة (400) فهرنهايت، ثم خفّف درجة حرارة الفرن إلى (350) درجة فهرنهايت، واخبز لمدة عشر دقائق إضافية أو حتى تصبح القشرة الخارجية للفطيرة بنية ذهبية اللون. أخرج القالب من الفرن. وقدم الفطيرة ساخنة، مع الحليب أو مغطاة بالقشرة المخفوقة.

حقائق غذائية

لا تتضمن الأرقام الحليب أو القشرة المخفوقة

حجم الحصة: (1/6) الوصفة،	كوليستيرول: (2) ملغ
حوالي (2/3) من الفئجان	
بدائل النشا: (1/2، 1)	صوديوم (ملح): (260) ملغ
بدائل الدسم: (2) ميلليغرام	النشويات: (24) غراماً
السُّعرات الحرارية: (206)	ألياف الحمية: (3) غرامات
سُعرات منها (97) سعة من الدسم	
مجموع الدسم: (11) غراماً	سكريات: (7) غرامات
الدسم المشبعة: (2) غرام	بروتين: (4) غرامات

إن أهم تعديل أجريته في هذه الوصفة كان استبدال السكر بالإيكوال Equal. هذا التغيير خفّف السكريات في هذه الحلوى بما يعادل (16) غراماً في كل حصة. لقد استخدمتُ Bsiquick كبديل للدقيق والباكينغ باودر (مسحوق الخميرة) Baking powder والملح، فأدّى هذا الاستبدال

إلى تخفيف المواد النشوية بشكل أكبر، أما البدائل الأخرى فتتضمن الزيت النباتي عوضاً عن الزبدة، وحليب بنسبة دسم (2٪) عوضاً عن القشدة، والاستغناء كلياً عن البيضة. كل هذه البدائل خففت مجموع الدسم، والدسم المشبعة والكوليستيرول والصوديوم (الملح).

هذه الوصفة تكفي (6) حصص. إذا كنت تعيش بمفردك، أو إذا كنتما اثنين، قد يصبح ذلك مشكلة، لأن معظم الناس يأكلون الفطيرة بكاملها، حتى ولو فعلوا ذلك في يومين أو ثلاثة أيام متتالية. لقد لاحظتُ هذا بعد أن صنعتُ الفطيرة، وتذوقتها، ووضعت الباقي في الثلاجة، لكن زوجي لم يستطع أن يقاوم ما تبقى منها. فاقترح عليّ أن أصنع فطيرة أصغر، وعملت ذلك ونجح الحل.

———— فطيرة ثمار العنبية المعدلة لسُخْصِين ————

المكونات

- 5 أونصات من ثمار العنبية المُجمّدة 3 ملاعق كبيرة من حليب يحتوي على 2٪ من الدسم
 4 / 3 ملعقة شاي صغيرة من الدقيق 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
 4 مغلفات إيكوال Equal رذاذ الطهي
 3 / 1 فنجان من Bisquick
 استخدم فنجانين بيريكس (*) Pyrex من فناجين الكاستارد (**)

(*) بيريكس (Pyrex): زجاج مقاوم للحرارة والكيماويات.

(**) كاستارد (Custard): طبق يتألف من الحليب والبيض والمنكهات والسكر، أحياناً يغلى أو يخبز.

Custard لتوضع في الفرن. واتباع الإرشادات المعطاة للفطيرة المعدة لستة أشخاص من فطيرة ثمار العنبيّة المعدّلة. أما حقائق التغذية فتبقى ذاتها.

لقد أجزيتُ بعض التعديلات على الدسم في هذه الوصفة؛ على الرغم من أن تخفيف الزيت واستخدام الحليب المسحوب الدسم مكان الحليب الذي يحتوي على نسبة (2) بالمئة من الدسم استطاع أن يزيد من تخفيف الدسم. ما أردتُ أن تراه هو كم هو سهل استخدام سكر خالٍ من السُّعرات الحراريّة كبديل في حلوى أساسها من الفواكه مثل الفطيرة وتحصل في مقابل هذا الاستبدال على فرق كبير بالسكريات والنشويات والسُّعرات الحراريّة دون أن يتغيّر الطعم كثيراً.

إن جميع بدائل السُّكر الخالية من السُّعرات الحراريّة المتوافرة حالياً محدودة من حيث الاستبدال بسكر المائدة المستعمل في وصفة، لأنها لا تعطي الحجم الذي يوفره سكر المائدة. لذا فأنا أقترح أن تتبع أسلوب المصنّعين، حيث إنهم نادراً ما يستخدمون مصدراً واحداً للتحلية في منتج ما. أما للاستخدام المنزلي؛ خاصة إذا كنتَ تخبز حاول أن تمزج مادة محلية خالية من الدسم مع سكر المائدة. إذا كنت تُعد صلصة الحلوى التي ستزيد من قوامها بإضافة الدقيق ودقيق الذرة أو Tapioca كالْفطيرة المذكورة آنفاً، يمكنك عموماً أن تستخدم حصراً مادة محلية خالية من السُّعرات الحراريّة. إذا قرّرت أن تستبدل سكر المائدة بسكر الفواكه (الفراكتوز) Fructose

المجروش، في النهاية ستصل إلى فرق ضئيل جداً من السُّعرات الحرارية إن وجد.

بمجرد أن تبدأ تجاربك على وصفاتك المفضلة ستكتشف أن هذه العملية ليست صعبة. قم بقليل من التغييرات في كل مرة. إنني أضمن أن أفراد أسرتك لن يتحروا كثيراً عن التغييرات التي تقوم بها. لكن من المهم أن تتذكر كتابة كل ما تفعله. فإذا حصلت على شيء ما «ممتاز تماماً» بنصف مقدار السكر فسترغب بالتأكد من أنك تستطيع الحصول على النتائج ذاتها مرة ثانية. يجب أن لا تثبط همّتك إذا لم يُحقّق كل جهد تبذله نجاحاً ساحقاً، ولا تستسلم، لأن الممارسة تؤدي إلى النجاح وستكون رابحاً إن ثابرت.

الدهن

هناك الكثير من الطرق التي يمكنك من خلالها أن تُعدّل الوصفات لتخفف من كمية الدهن. ابدأ بالنظر في وصفتك لترى كم يمكنك أن تخفّف من الدهن، ابدل الدهن أو بعضها بمكوّنات أخرى، وأخيراً استغن عن الدهن بمرمتها. إذا كنت تريد أن تُعدّل كمية الدهن التي تستخدمها في مادة مخبوزة عليك أن تأخذ بعين الاعتبار الدور الذي تلعبه الدهن في المنتج النهائي. يمكنك صنع موفينة Muffin خالية من الدهن أو يمكنك صنع الخبز السريع Quick bread - خبز يُعدّ بالاستعانة بخميرة خاصة تجعل خبزه أسرع - باستبدال صلصة التفاح أو مقدار من الموز المهروس بمقدار آخر في الوصفة.

مثال على ذلك إذا كانت وصفة الموفينات Muffins تتطلب (1/2) فنجان من الزيت النباتي، يمكنك أن تستبدله بنصف فنجان من صلصة التفاح. وتنجح هذه الطريقة خاصة إذا كانت الموفينات أو الخبز السريع سيؤكل كل منهما مباشرة بعد الخبز. حيث إن الموفينات المصنوعة بمسحوق الفواكه ستجف بسرعة تفوق تلك المصنوعة بزيت نباتي. يجب أن تدرك أيضاً أنك إذا استبدلت الدسم بمسحوق الفواكه فإنك تخفف بذلك من الدسم التي تأكلها، لكنك تزيد كمية النشويات التي ستأكلها عليك أن تأخذ بعين الاعتبار النشويات الإضافية إن كنت تريد أن تحافظ على ضبط سكر دمك.

هناك أوقات يمكن أن ترغب فيها بأن تستبدل الزيت بدسم جامدة. فإذا كانت وصفتك تقول إن عليك أن تبرد الدسم أو أن تضعها في حرارة أدنى من درجة حرارة معينة، لن يكون استبدال الدسم السائلة بالدسم الجامدة فكرة جيدة عندئذ. ستساهم الدسم الجامدة المبردة في أن تجعل الغلاف الخارجي المخبوز للفتيرة رقائقية البنية في المعجنات المنتفخة أو البسكويت. أما إذا كانت الوصفة تتطلب الدسم المذابة، عليك أن تقيس الدسم بعد إذابتها، وفي هذه الحالات، قد يمكنك الاستبدال. ما يجب أن تتذكره هو أن الزيت يحتوي على 100 بالمئة دسماً، بينما تحتوي المارغارين بعض الماء فيها، لذا إن استبدلت الزيت بالمارغارين ستنهي بمنتج أكثر دسماً.

إذا كنت تحب أن تستخدم المارغارين الخفيفة أو التي تحتوي

على سُعرات حراريّة مخفضة في وصفة، عليك أن تأخذ بعين الاعتبار أنَّ المارغارين الخفيفة تحتوي ماءً أكثر من المارغارين العادية، لذا يجب تخفيف كمية السوائل الأخرى. لكن هذا الاستبدال يمكن أن يكون خادعاً عند الخَبز، لذا يمكن أن تجرب تخفيف الدسم باستخدام كمية أقل من المارغارين فقط، فعندئذ لن يتوجب عليك أن تعدّل كمية السائل في الوصفة وستخفّف من مجموع السُعرات الحرارية مع ذلك.

إذا كنت تُعدّ صلصة من مرق اللحم، يمكنك إزالة الدسم من المرق قبل إعدادها. كل ملعقة كبيرة من الدسم تزيلها من المرق تحتوي حوالى (120) سعرة حراريّة. إذا كان الحساء المصنوع في المنزل من بين مأكولاتك المفضلة يمكنك أن تتخلص من الدسم وتُلقي بكثير من السُعرات الحرارية بإزالة الدسم. أسهل طريقة لعمل هذا هي بأن تُبرّد اللحم أو الدجاج قبل أن تضيف الخضار والنّشاء إلى حسائك. بمجرد أن تبرّد اللحم، يمكنك نزع الكتل المكتنزة من الدسم. إذا وزنت الدسم التي نزعته يمكنك معرفة كم رميت من السُعرات الحرارية. ودعني أسألك، هل هناك ما يرضيك أكثر من أن ترمي بالسُعرات الحرارية بعيداً؟ من المؤكد أنّ ذلك يقضي على تلك السُعرات!

إذا كنت تصنع الحساء بالقشدة يمكنك التخلص من الكثير من السُعرات الحرارية والدسم باستخدام حليبٍ مكثفٍ خالٍ من الدسم بدلاً من القشدة، أو الحليب الكامل الدسم، أو حليب بكثافة 2٪. سيبقى حساؤك بالقوام ذاته لو أنك استخدمت أحد منتجات الألبان

الذي يحتوي نسبة عالية من الدسم . يمكنك أن تسحق الخضار بعد أن تغليها كالبطاطا أو الأرز لتزيد من كثافة الحساء إن كان خفيفاً جداً.

شيء آخر يمكنك عمله لترمي بالدسم بعيداً هو أن تنزع بعناية كل الدسم من اللحم أو الدجاج قبل طهيها أو بالتأكيد قبل الأكل . تذكّر السُّعرات الحرارية (120) لكل ملعقة كبيرة وستجد أن القيام بهذا العمل أسهل بكثير . أذكر عندما رأي زوجي أنزع جلد الدجاج أول مرة . لقد راعه أن أرمي كل ذلك . لذا لجأنا إلى ميزان المطبخ فاكشفنا أنَّ الدجاجة الكاملة بكل الجلد كانت تزن (2) باوند و(8) أونصات ، وأنها تحتوي قرابة (1,500) سعرة حرارية . وبعد إزالة كل الجلد والدسم الظاهرة أصبحت الدجاجة المسكينة تزن (2) باوند وأصبحت تحتوي الآن (600) سعرة حرارية ، والسبب في أن الدجاجة لم تفقد الكثير من وزنها هو أننا تركنا العظام في الدجاجة . ما نزعناه كان الجلد وكل الدسم التي تمكنا من إزالتها ، ما مجموعه حوالى (900) سعرة حرارية . وعندما عرفنا هذه الحقائق ، كان سعيداً بإزالة كل تلك السُّعرات الحرارية .

وهذا يصح نظرياً بالنسبة لأي نوع من اللحوم أو الدواجن التي تحضرها . عندما تشتري شرائح لحم البقر أو لحم الغنم المفروم في المرة القادمة انظر إلى كمية الدسم التي يتركها الجزّار (اللحم) واحسب كم يمكنك أن تزيل منها . كل ما تحتاج إليه هو لوح التقطيع وسكين حادة . كل ملعقة كبيرة من الدسم تنزعها تخلصك من حوالى

(120) سعة حراريّة تضاف إلى خصرِك وأردافِك . أما إذا كنتَ تريد أن تَزِنَ الدسم التي تخطط لإزالتها يمكنك أن تحسب (250) سعة حراريّة لكل أونصة . وبإمكانك أن تتحدّى نفسك لترى كم من السُّعرات الحراريّة يمكنك اقتطاعها من وجباتك بإزالة الدسم عملياً .

يمكنك أيضاً التخفيف بعدم إضافة الدسم عند تحضير الطعام . فإذا كنت تستخدم أواني الطهي التي لا يلتصق فيها الطعام ، يمكنك أن تشوي أو «تقلي» بالمقلاة قطعة من اللحم دون إضافة أي دسم في المقلاة . إن كل اللحوم تحتوي قَدراً معيناً من الدسم التي تذوب عندما تصل حرارة اللحم إلى درجة عالية كافية . لذلك إذا وضعت اللحم في مقلاة جافة ستذوب الدسم عندما يسخن اللحم وستزلق اللحم في المقلاة وتُساعد في تحمير اللحم أيضاً . لا تتردّد بتجريب طرق تحضير أخرى قليلة الدسم كالطهي بالبخار والشّي والسلق والتحميص والخَبْز . استخدم فَناء الدار الخلفي لتصنع مرق المأكولات دون أن تضيف الدسم . إذا استخدمت طرق الطهي هذه لن تكون بحاجة لإضافة دسم للطهي . انقع اللحم الهبر في سوائل منخفضة الدسم أو خالية الدسم لظهوهِ (*) ولتضيف نكهة إلى اللحم . إن عصير الليمون وعصير البندورة والحليب غير الدسم والصلصات غير الدسمة التي تضاف إلى الطعام جميعها أمثلة للنقوع - السوائل التي يمكن نقع اللحوم فيها - منخفضة الدسم .

جَرِّب وصفاتك المفضلة الخالية من الدسم . إذا كنت تُحب

(*) الطَّهو: طبخ اللحم .

صلصة الفلفل(*) Chili، فمن السهل أن تحضرها في البيت وبدسم أقل مما تحتويه تلك التي تشتريها. إنَّ علبة من صلصة الفلفل تحمل علامة تجارية مشهورة دون الحبوب تحتوي حصتين في كل منها (410) سُعرات حراريّة. إنَّ العدد الهائل من السُّعرات الحراريّة (270) سعرة حراريّة تأتي من الدسم. فإذا صنعت صلصة الفلفل من الشّاذ قد يكون من المُستحسن أن تُحَمّر اللحم المفروم بالدسم. لكنك تعرف أن ذلك ليس ضرورياً! بادئ ذي بدء يمكنك أن تُحَمّر اللحم الهبر المفروم في مقلاة Sikilet لا يلتصق فيها الطعام وتجفف تدريجياً أية دسم تذوب من اللحم. إن أسهل طريقة لعمل هذا هي أن تضع اللحم المفروم في مصفاة كبيرة وتشطفها بالماء المغلي. بعد أن أزلت كُل ما أمكنك إزالته من الدسم الآن، أضف باقي المكونات؛ البندورة وحبوب الفاصولياء، والتوابل ستزيد كمية ضئيلة جداً من الدسم للمُنتج النهائي. وستطغى نكهة المكونات والتوابل أكثر من طعم الدسم.

تأكد كم تضيف من الدسم للطعام. قد تُقدِّم على ذلك عدة مرات بحكم العادة وبسبب الطعم على وجه سواء. هل الزبدة أم الصلصة على خضارك؟ فكّر ببدائل أخرى كالملح المُنكّه أو الملح المُنكّه بالزبدة إن لم يتوجب عليك مراقبة ما تأخذه من الصوديوم. إن قليلاً من عصارة الليمون أو الصوديوم (الملح) يظهر الطعم دون إضافة سُعرات حراريّة. وملعقة شاي صغيرة من جبن البارمازا المبروشة ستضيف (8) سُعرات حراريّة، في حين أنّ أونصة من

(*) صلصة الفلفل: صلصة كثيفة من لحم وفلفل أحمر.

صلصة الجُبْن يمكن أن تضيف ما بين (50) إلى (100) سعة حراريّة . وتضيف ملعقة شاي صغيرة من الزبدة أو المارغارين العدد ذاته من السُّعرات الحرارية فيما لو أضفّت ملعقتين كبيرتين من القشدة الحامضة إلى البطاطا المخبوزة في الفرن . فكّر بذلك ، لأن إضافة ملعقة شاي صغيرة واحدة من الزبدة أو المارغارين لا تؤثر كثيراً على البطاطا المخبوزة . يمكنك أن تضيف (1/4) فنجان من الصلصة للبطاطا . فالصلصة تعتبر غذاءً حراً لأنها تحتوي كمية ضئيلة جداً من السُّعرات الحرارية .

الملح

إن كثيراً من الناس المصابين بالسُّكَّري قد يكونوا مصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني ويهتمون نتيجة لذلك بمقدار الملح والصوديوم الذي يستهلكونه . فتوصيات الجمعية الأمريكية لمرضى السُّكَّري المتعلقة باستهلاك الصوديوم لمرضى السُّكَّري هي ذاتها لعامة الناس ، وهي أقل من (3,000) ميليغرام باليوم . أما الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني ، سواء كانوا مصابين بالسُّكَّري أم لا ، يجب أن يستهلكوا أقل من (2,400) ميليغرام من الصوديوم (حوالي ملعقة شاي صغيرة واحدة من ملح المائدة) باليوم . لذلك إن عدلت وصفات لتخفف الملح ، فإنك تساعد كل أفراد الأسرة .

لقد استخدم الملح لحفظ الأغذية عبر التاريخ وقبل أن تتوافر لدينا الثلاجات أو طرق الحفظ الجديدة . وبسبب ذلك ترسّخ لدينا الميل إلى المذاق المالح ويستخدم معظمنا الكثير منه . فكّر بذلك

عندما تعمل على تعديل الوصفات ، لأن معظم الملح يضاف «وفقاً للذوق» أكثر مما يُضاف لحاجة أساسية للوصفة . فمن البديهي أنّ الملح رغبة ذوق مكتسبة ، وبمجرد أن تبدأ بتخفيف كمية الملح التي تتناولها ، سترغب بكمية أقل . وستساعدك تلك الحقيقة عندما تجري تغيير في وصفة ما .

إذا حَبَزْتَ خبز الخميرة أو اللفائف لا تُلغي الملح بالكامل من مكونات هذه المنتجات ، لأنه مكون أساسي للطعم وللبنية . إنّ أسهل طريقة لخفض الملح هي بتخفيف الكمية التي تتطلبها الوصفة . بمعنى أنّه إذا كانت الوصفة تتطلب ملعقة شاي صغيرة من الملح يمكن أن تستخدم (3/4) أو (1/2) ملعقة شاي صغيرة عوضاً عن ذلك سيكون هذا مقبولاً أكثر لدى أفراد الأسرة إذا خَفَّفْتَ كمية الملح تدريجياً في كل مرة تعد فيها وصفة . إضافة إلى ذلك فإن الملح المُضاف في نهاية عملية الطهي يُعطي مذاقاً أكثر ملوحة مما لو أضافته في البداية . وهذا ينطبق على الملح المضاف إلى الطعام على المائدة والمشكلة هناك ، طبعاً ، هي كيف تعرف كم استخدمت من الملح؟ كثيراً ما يضاف الملح على المائدة بدافع العادة أكثر من الطعم . لقد أغلقتُ في البيت جميع ثقوب المملحة ما عدا ثقب واحد في كل مملحة ، حتى إذا أردتُ إضافة الملح ، ستكون الكمية محدودة تلقائياً .

إن الحساء المحضر تجارياً يحتوي تقليدياً نسبة عالية من الصوديوم ، ولسوء الحظ ، فإننا كمستهلكين نُحِبُّ الحساء على ذلك النحو . لقد قامت شركة كامبل Campbell منذ عدة سنوات مضت

بالترويج لأنواع من الحساء الخالية من الملح، لكنها كسدت في الأسواق. فعندما أُلغي الملح من الحساء لم يعد مذاق الحساء جيداً لذا كَسَدَ المُنتَج في الأسواق، وعندما عادت الشركة فأنزلت إلى الأسواق حساء الطلب الصحي Soups Healthy Request تقبله المستهلكون. إن حساء الطلب الصحي يحتوي ما يقل عن (30٪) من مادة الصوديوم من الحساء العادي المعلَّب. وعندما قارنتُ بطاقات البيان في المخزن وجدت أن حساء الطلب الصحي كان يحتوي (480) ميليغراماً من الصوديوم لكل حصة بينما احتوى الحساء العادي ما بين (900 و980) ميليغراماً لكل حصة. فالدرس هنا مزدوج. فإذا كنت تسوق اقرأ بطاقة البيان، وإذا كنت تطبخ وتعديل وصفة ما، الجأ إلى الاعتدال. فالتغييرات الصغيرة التدريجية مقبولة عادةً حتى إن أفراد أسرتك لا يلاحظونها في كثير من المرات، بينما تجني التغييرات الجذرية الرفض.

بمجرد أن تبدأ التفكير بتعديل الوصفات فستجد جميع أنواع الطرق التي يمكنك من خلالها تخفيف السُّكْر والדسم والملح الذي تأكله دون أن تُضْحِي بالطَّعم. ستصبح قريباً خبيراً في تحديث الوصفات التقليدية المفضلة لدى العائلة كي تستمتع بالمأكولات التي تُسليكَ وتخفف السُّكْر والדسم والملح في الوقت ذاته. لقد تعلَّمت الكثير عن التسوق، وتحضير الطعام، وحتى عن كيفية تعديل الوصفات، لكن ماذا تفعل في المطعم؟ سيساعدك الفصل العاشر أن تتعلَّم كل ما تحتاج معرفته.