

## تقديم

لم يحقق التقدم التكنولوجى الهائل الذى حدث فى القرن العشرين فى مجال الأغذية ما كان يتمتع به الإنسان قديماً من تكامل بين غذائه وصحته ، فأصبح يعاني من ضعف استفادة جسمه من وجباته الغذائية اليومية مما ساعد على زيادة ظهور حالات أعراض سوء التغذية وتأثر حالته الصحية بصفة عامة .

لذلك أسعدنى أن تهتم (دار المعارف) بإصدار كتاب (أطباق مختارة للصحة والمرض) ليوفر حاجة المواطن إلى التوعية الخاصة من النوعية الغذائية التى تهدف إلى تصحيح مسار العلاقة بين غذائه وصحته ، والاتجاه بها إيجابياً نحو رفع مستواه الصحى .

والكتاب فى حقيقته محاولة أمينة لتقديم أحدث النصائح والإرشادات الغذائية للمحافظة على الصحة وسرعة استعادتها عند المرض .

ومع تبسيط المعلومات الغذائية والصحية بما يتمشى مع الثقافة العامة للقارئ ، سعت المؤلفه فى جهد واضح إلى اختيار وتقديم الأطباق الغذائية التى تتمشى مع الذوق المصرى ، وتناسب مع اقتصاديات فئاته المختلفة .

فتحية للمؤلفة الأستاذة نرجس حبيب سابا وللناشر (دار المعارف) ، وأسأل الله سبحانه وتعالى أن يتقبل هذا العمل قبولاً حسناً وأن يهيمى النفع به للجميع لرفع المستوى الغذائى والصحى لأفراد الأسرة المصرية .

دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل

أستاذ ورئيس قسم

علوم وتكنولوجيا الأغذية - بجامعة الأزهر



خلق الله لنا طعامنا في صورة حسنة لكي نستمتع بطعمه الشهى من خضر وفاكهة ولحوم وغيرها ، ولكي يمدنا بالصحة والقوة والنشاط واستمرار الحياة .

ولكن الإنسان ابتداءً يتدخل في هذا الطعام الطبيعي ويتفنن في تصنيع الطعام بطرق متنوعة ومتقدمة ، ربما تكون جذابة ومغرية في شكلها وألوانها ، ولكنها في نفس الوقت أدت إلى تعرض البشرية لكثير من المتاعب والأمراض التي ظهرت حديثاً ، وربما لا يشعر بها الإنسان في سنوات عمره الأولى ، ولكنها تبدأ في الظهور كلما تقدم به العمر وتبدأ أيضاً المعاناة والآلام .

ولقد أدرك الإنسان ذلك الآن ، وأيقن أن التفنن في طهي الطعام بطرق معقدة التركيب ، مثل تكرار عملية التحمير في المادة الدهنية لتقديم صنف واحد من الطعام ، أو خلط الطعام بصلصات ثقيلة مرتفعة التتبيل ، أو إضافة السكر بكميات كبيرة في أنواع الحلوى المختلفة ، أيقن أنها تكلفه كثيراً من وقته وجهده وماله وصحته ، وأنها المسؤولة عما يتعرض له من متاعب صحية وأمراض مختلفة .

ولذلك نجد أن معظمنا الآن يحاولون العودة مرة أخرى إلى الطعام الطبيعي السهل التجهيز بالطرق التي لا تغير من طبيعته ومذاقه المميز .

وهذا ما يدعو إليه خبراء التغذية في العالم الآن ، بمعنى أن يتناول الإنسان أطعمة سهلة الطهي والهضم من لحوم وطيور وأسماك وبقول وجبوب مع استعمال كميات قليلة من الزيت الطازج والزيوت النباتية السائلة ، والابتعاد ما أمكن عن السمن الطبيعي والصناعي المهدرج والشحوم .

وأن يهتم الإنسان بتناول الخضراوات الطازجة نيئة ومطبوخة والفاكهة واللبن والجبن والزيادي حتى يتمتع بالصحة الجيدة .

وفي هذا الكتاب راعيتُ أن تكون الأطباق المختارة مقدمة بطرق شهية غير معقدة التجهيز حتى يتمتع بها السليم والمريض على السواء ، وبالصحة والعافية .

وفقنا الله لما فيه خير وسعادة الجميع ،