
البَابُ الثَّالِثُ

* الشخص النحيف وماذا يأكل ؟

* أطباق مختارة لرشاقة النحيف .

* الشخص البدين وماذا يأكل ؟

* أطباق مختارة لرشاقة البدين .



الشخص النحيف وماذا يأكل

متى يعتبر الإنسان نحيفاً ؟

يوصف الشخص بالنحافة إذا نقص وزنه عن الوزن الطبيعي لشخص فى مثل سنه وطوله وجنسه بنسبة ٢٠٪ أو أكثر (ينظر الجدول ص ١٨ ، ١٩) .

مثال :

- الوزن الطبيعي المناسب لرجل بالغ عمره ٣٠ سنة وطوله ١٧٠ سم هو ٧٠ كيلو جراماً وقد يكون ٦٥ كيلو جراماً .
- وزن الشخص النحيف فى نفس السن والطول هو ٥٦ كيلو جراماً أى ينقص ١٤ كيلو جراماً (ينقص ٢٠٪) عن الشخص الطبيعي السابق .

ما أسباب النحافة ؟

- ١ - الاستعداد الوراثى فى الأسرة .
- ٢ - نقص التغذية بسبب الفقر أو فقد الشهية للأكل .
- ٣ - إهمال تناول الوجبات الغذائية الأساسية بانتظام وبخاصة وجبة الإفطار صباحاً التى يهملها الشباب ، وهى من أهم أسباب فقد الشهية .
- ٤ - الإصابة بالأمراض مثل الأنيميا (فقر الدم) - الدرن (السل) - الالتهابات الميكروبية الحادة .
- ٥ - الإصابة بالطفيليات المعوية مثل الديدان الشريطية والإنكلستوما والبلهارسيا ، وبخاصة الأطفال ، فيتسبب عنها سوء الهضم وضعف الامتصاص فلا يستفيد الجسم من الغذاء إلا بقدر قليل .
- ٦ - الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والكبد والكلية .
- ٧ - زيادة نشاط الغدة الدرقية (كما فى الجويتر) وهى تعمل على سرعة احتراق المواد الغذائية فى الجسم .
- ٨ - الإصابة بمرض السكر .
- ٩ - شرب القهوة المركزة والشاى الثقيل بكثرة وأيضاً التدخين يفقد الإنسان شهيته .
- ١٠ - أن يكون المجهود الذى يقوم به النحيف كبيراً وعمليات الحرق والهدم فى الجسم أكثر كثيراً مما يأكله فينقص وزنه .

إرشادات غذائية لزيادة وزن النحيف

- ١ - الاهتمام بعلاج الحالات المرضية التي تضعف الجسم وذلك بالعرض على الطبيب المختص .
- ٢ - العناية بتغذية الأطفال وبخاصة في سن ما قبل المدرسة (من ٢ - ٥ سنوات) لأن النحافة تجعلهم عرضة للإصابة بالنزلات المعوية والإسهال المستمر وغيره من الأمراض .
- ٣ - أن لا يحرم الشباب نفسه من الطعام بقصد التخسيس والرشاقة وبخاصة في سن المراهقة (من ١٢ - ١٨ سنة) ، وبدون إرشاد طبي فيتعرضون لمتاعب وأمراض هم في غنى عنها .
- ٤ - الاهتمام بالتنوع في الأطعمة وطرق طهيها وتقديمها حتى يأكلها النحيف بشهية وتقيد جسمه بزيادة امتصاصه للطعام .
- ٥ - أن يتناول النحيف أطعمة غنية بالنشويات كالكخبز والأرز والمكرونه والبطاطس والفطائر والحلويات (- ٥٠٪ من طعامه) وهي تساعد على زيادة الوزن .
- ٦ - أن يهتم بتناول الأطعمة البروتينية التي تبني جسمه مثل اللحوم والطيور والأسماك والبيض واللين ومنتجاته (حوالي ١٥٪ من طعامه) .
- ٧ - يمكنه أيضا أن يتناول الدهون بنسبة أقل من الكربوهيدرات وهي تعمل على زيادة الوزن مثل اللبن الكامل الدسم ، والجبن الدسم والقشدة والشيكولاته والمكسرات كالبندق والسوداني واللوز والبطاطس الشيبسي والأطعمة التي يدخل في طهيها الزيت والسمن والزيت (حوالي ٣٠ - ٣٥٪) .
- ٨ - الخضراوات النيئة والمطهية والفاكهة الطازجة ضرورية وهامة لأنها تمدد بالفيتامينات الطبيعية والأملاح المعدنية وتقيه من الأمراض .
- ٩ - يجب أن يزاول النحيف الرياضة الخفيفة التي تساعد على فتح الشهية .
- ١٠ - يحاول النحيف أن يتعد ما أمكنه ذلك عن القلق والغضب والعصبية التي تؤدي إلى زيادة ضربات القلب وسرعة حرق المواد الغذائية في الجسم .
- ١١ - الخروج من المنزل والذهاب إلى النوادي وغيرها ، وتناول الطعام خارج المنزل من آن لآخر يساعد على فتح الشهية ، وفي وسط مجموعة من الأصدقاء .
- ١٢ - أن يتناول النحيف أطعمة إضافية يحبها بين الإفطار والغداء وفي العصر قبل العشاء وبالأخص الفاكهة علاوة على الوجبات الرئيسية الثلاث .

نموذج لوجبات يوم كامل لشخص بالغ نحيف

ويرغب فى زيادة وزنه

عدد السعرات	يعطى ٣٣٧٠ سعرًا حراريًا الشخص العادى ٢٨٠٠ سعر حرارى
يعطى ١٩٠ سعرًا	١ كوب لبن كبير بالشيكولاته
يعطى ٢٢٠ سعرًا	٢ بيضة مقليه بالزبد أو السمن
يعطى ١٤٠ سعرًا	١ قطعة جبن أبيض ٥٠ جم أو ٣٠ جم رومى
يعطى ٦٠ سعرًا	١ ملعقة كبيرة عسل أبيض أو مربى (٢٥ جم)
يعطى ٩٠ سعرًا	١ ملعقة كبيرة قشدة اللبن أو ١٠ جم زبد
يعطى ٢٨٠ سعرًا	١ رغيف خبز بلدى (١٤٠ جم) أو ٤ شرائح توست
تعطى ٣٠٠ سعر	الساعة ١٠ صباحًا : ١ باكو بسكويت بالكريمة أو قطعة بسبوسة
تعطى ١٠٠ سعر	١ كوب شاي أو قهوة باللبن محلى بالسكر
	الفداء :
تعطى ٢٣٠ سعرًا	١ قطعة لحم بانيه (محمة ١٠٠ جم) أو $\frac{1}{4}$ دجاجة بالعظم بانيه (٢٥٠ جم) أو سمك مقلى (٢٠٠ جم)
تعطى ٢٠٠ سعر	١ قطعة مكرونة بالبشاميل (٢٠٠ جم) أو أرز بالمكسرات
تعطى ١٠٠ سعر	١ طبق (٢٥٠ جم) من السلطة الخضراء بالزيت والليمون
تعطى ١٦٠ سعرًا	١ طبق (٢٠٠ جم) من الخضر المطهية (٢٠٠ جم)
تعطى ١٤٠ سعرًا	$\frac{1}{4}$ رغيف بلدى (٧٠ جم)
تعطى ١٠٠ سعر	فاكهة حسب الرغبة (١٠٠ جم)
	عصرًا :
تعطى ٢٥٠ سعرًا	١ قطعة كعك دسم أو بقلادة أو جاتو (١٠٠ جم) أو ساندوتش زبدة ومربى
تعطى ٧٠ سعرًا	١ كوب شاي محلى أو عصير
	العشاء :
تعطى ١٥٠ سعرًا	١ طبق حساء طماطم بالكريمة
تعطى ٢٥٠ سعرًا	١ قطعة بيتزا أو فطير ملفوف بالعصاج (١٠٠ جم)
تعطى ٢٤٠ سعرًا	أمليت البيض بالخضراوات (٢ بيضة + سمن + خضر)
تعطى ١٠٠ سعرًا	٢ ثمرة فاكهة

أطباق مختارة لرشاقة النحيف

مشروب الشيكولاتة الساخنة

يعطى ٤ أكواب كبيرة

المقادير :

- ٤ ملعقة كبيرة كاكاو (غير محلى)
- ملعقة كبيرة سكر
- ذرة ملح
- ٤ وحدات من القرنفل
- ٣ ملعقة كبيرة ماء
- ٣ كوب لبن

للوجه :

- قليل من الكريمة المخفوقة
- ٤ عيدان قرفة صحيحة

الطريقة :

- ١ - يوضع فى إناء الكاكاو والسكر والملح والقرنفل الصحيح والماء .
- ٢ - يرفع على النار ويقلب الخليط باستمرار حتى يصل للغليان .
- ٣ - يترك يغلي مع التقليب لمدة ١ - ٢ دقيقة ثم يضاف اللبن وقليل من الكريمة مع التقليب .
- ٤ - يبعد الإناء عن النار وينزع القرنفل ويصب المشروب فى ٤ أكواب كبيرة (mug) .
- ٥ - توضع ملعقة كريمة على سطح كل كوب ويجمل بعود قرفة صحيح ويقدم ساخناً .

مشروب الفواكه بالكريمة (مثلج)

المقادير :

- تفاحة
- ١ ثمرة كمثرى
- ١ موزة
- ١ برتقالة
- ٢ حبة مشمش
- ٢ ملعقة كبيرة سكر أو أكثر حسب الطعم
- ١ كوب لبن
- ٣ مكعبات ثلج مجروشة

الطريقة :

- ١ - تقشر الفواكه وتقطع شرائح وتوضع فى خلاط الفواكه مع السكر واللبن والثلج المجروش ناعماً .
- ٢ - يدار الخلاط على السرعة العالية لمدة ٢ دقيقة .
- ٣ - يصب الشراب الثقيل نوعاً فى الأكواب ويقدم مثلجاً .



كريب بالمربى والموز يناسب التحيف والأطفال أيضاً

هو عبارة عن أصابع تصنع من عجينة الكريب Crêpe أو عجينة البان كيك Pan Cake المعروفة بالنقيطة .

المقادير :

- ١ كوب لبن
- ٢ ملعقة كبيرة سكر
- ٢ بيضة مخفوقة
- فانيليا
- ١ كوب دقيق
- ¼ ملعقة شاي ملح
- زيت للتحمير

للحشو :

- مربى مشمش أو فراولا مهروسة
- موز

للتجميل :

- كريم شانتى أو حلوى شيكولاته

الطريقة :

- ١ - يقلب اللبن مع السكر بملعقة خشبية أو مضرب سلك يدوى أو كهربائى حتى يذوب السكر .
- ٢ - يضاف الدقيق المخول مع الملح تدريجياً ويستمر فى ضرب العجينة حتى تمتزج جيداً وتكون ملساء ناعمة .
- ٣ - يضاف البيض المخفوق والفانيليا مع الخفق الجيد حتى تصير العجينة ملساء يسهل صبها .
- ٤ - تسخن طاسة متوسطة الحجم على النار يوضع بها ملعقة شاي زيت أو سمن تكفى لتغطية سطحها خفيفاً .
- ٥ - يملأ فنجان قهوة أو كبشة صغيرة حسب حجم الطاسة من خليط عجينة الكريب (البان كيك) ويصب فى الطاسة الساخنة بعيداً عن النار بحيث تملأ العجينة القاع .
- ٦ - تعاد الطاسة على النار وتهز فى أثناء نضج العجينة لتحريك القرص من مكانه (كما يقلب قرص البيض) .
- ٧ - عندما يحمر السطح السفلى خفيفاً يقلب القرص باحتراس لتحمير السطح الثانى .
- ٨ - يقلب القرص على طبق مسطح وتبسط عليه طبقة من المربى ، وتوضع نصف موزة أو موزة كاملة حسب حجم القرص ويلف كالسيجارة .
- ٩ - ترص الأصابع فى طبق التقديم وقد تجميل بالكريم شانتى أو تغطى بحلوى الشيكولاتة .

ملحوظة : ينظر طريقة عمل عجينة الكريب فى الكانيلونى ص ٥٢ .

كبد مشوية بالشوم والنعناع

يراعى تجنب زيادة طهى الكبد عند استخدام أى طريقة من طرق الطهى كالشحم والتسبيك والشى ، حتى لا تصير جامدة مطاطة عسرة الهضم غير شهية .

الطريقة :

- ١ - تنقع الكبد فى ماء بارد مملح لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة .
- ٢ - يزال الغشاء الرقيق المحيط بالكبد والأوعية الكبيرة إن وجدت ، حتى لا تنكمش الكبد فى أثناء النضج .
- ٣ - يقطع الكبد إلى شرائح سمك ١ سم .
- ٤ - يدق الثوم ويخلط بالنعناع ويخلط بقطع الكبد جيداً .
- ٥ - يرش الزيت على الكبد ويترك مغطى فى الثلاجة لمدة $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ ساعة .
- ٦ - تسخن طاسة بدون مادة دهنية وتفضل التيفال .
- ٧ - ترص شرائح الكبد فى الطاسة الساخنة حتى ينضج السطح السفلى مع هز الطاسة فى أثناء النضج لمدة ١ - ٢ دقيقة .
- ٨ - تقلب الشرائح على الوجه الآخر وتشوى لمدة ١ - ٢ دقيقة أخرى مع رش القطع بسائل النقع حتى لا تجف .
- ٩ - ترش بالملح والفلفل وتبعد الطاسة عن النار .
- ١٠ - ترص قطع الكبد المشوية فى طبق التقديم وتجميل بالبقدونس الصحيح وأرباع الليمون وتقدم .

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو كبد ضأن أو بتلو
- ٣ فصوص ثوم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي نعناع جاف
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون أو زيت جيد
- ملح ، فلفل
- أرباع ليمون
- بققدونس صحيح

ملحوظة :

- ١٠٠ جم كبد مشوية تعطى : ١٤٠ سعراً - ٢٠ جم بروتين - ٤ جم دهن - ٥ ملجم حديد - ٦٩٠ وحدة دولية من فيتامين أ .
- يمكن تحمير الكبد فى الزيت الساخن لمدة ١ - ٢ دقيقة لكل سطح بعد تبيل الكبد بالدقيق أولاً ، وتعطى ٢٠٠ سعر حرارى .

بطاطس محشوة بالجراتان

المقادير :

• ٨ وحدات من البطاطس البيضاء

صلصة بيشاميل مكونة من :

• ١ ملعقة كبيرة زيت أو سمن

• ١ ملعقة كبيرة دقيق

• $\frac{1}{4}$ كوب لبن

• قليل من الملح

• بشرة جوزة الطيب أو قرفة

• ١ كوب جبن بارميزان أو رومي مبشور

• ١ صفار بيضة

الطريقة :

١ - تقشر البطاطس البيضاء الشكل وتقسم نصفين طولاً .

٢ - ينزع جزء من اللب (تقور خفيفاً) بسكين حاد أو مقورة .

٣ - يقطع جزء صغيرة من أسفل البطاطس حتى يسهل ارتكازها .

٤ - توضع في ماء بارد مملح وترفع على النار حتى تغلى وتطهى لمدة ٥ دقائق .

٥ - تصفى من الماء وتوضع على ورق يمتص الماء الزائد .

٦ - تعمل البيشاميل : يسخن الزيت أو السمن في إناء مستدير القاع ومنحدر الجوانب (لسهولة العمل) .

٧ - يضاف الدقيق ويقلب بملعقة خشبية دون أن يتلون لمدة ١ دقيقة .

٨ - يبعد الإناء عن النار ويضاف اللبن تدريجياً مع التقليب المستمر ويعاد إلى النار وتقلب الصلصة حتى تغلظ حوالي ٥ - ٦ دقائق .

٩ - تبعد عن النار وتبل بالملح وجوزة الطيب أو القرفة والجبن المبشور .

١٠ - تضاف صفار البيضة وتقلب الصلصة جيداً .

١١ - تملأ وحدات البطاطس بخليط البشاميل وترص في صينية مدهونة وتوضع في فرن حار نوعاً حتى يحمر السطح خفيفاً ويتم نضج البطاطس حوالي ٣٠ دقيقة .

١٢ - تجمل بالبقدونس الصحيح وتقدم ساخنة .

الجراتان au gratin: معناها تكوين قشرة خفيفة كما في المكرونة بالبشاميل يحمر سطحها وتكون قشرة خفيفة عند وضعها في الفرن ، وعادة تغطى بالبشاميل وترش خفيفاً بالحبن الرومي والبقسماط الناعم .



بطاطس محشو بالجراتان

كنافة بالموز والشراب

الطريقة :

- ١ - تبسط خصلة من الكنافة على المنضدة ، تبلل خفيفاً بالماء أو الزبد السائح إذا كانت جافة حتى يسهل لفها .
- ٢ - يوضع صباغ موز أو نصف صباغ حسب عرض الخصلة ، وتلف الخصلة على الصباغ إلى منتصفها فقط ، يقطع باقى الخصلة ويلف على صباغ موز آخر .
- ٣ - تكرر العملية حتى تنتهى الكنافة ، ترص الأصابع على صاج مدهون خفيفاً بحيث يكون الجزء المقطوع لأسفل حتى تبقى متماسكة .
- ٤ - يرش سطح الأصابع بالزبد السائح أو السمن السائح .
- ٥ - يوضع الصاج فى فرن متوسط الحرارة حتى تحمر الأصابع بلون ذهبي .
- ٦ - يعمل شراب الكنافة وتسمى أصابع الكنافة بالموز وهى ساخنة والشراب بماء الورد بارداً .
- ٧ - ترص فى طبق التقديم

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو كنافة طازجة بورما (خصل)
- $\frac{3}{4}$ كوب من الزبد
- ١٠ أصابع من الموز الجامد

شراب الكنافة :

- ٢ كوب سكر
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء
- ٣ قطرات من عصير الليمون
- ١ ملعقة كبيرة من ماء الورد

الكنافة بالجبن والشراب

- ١ - تجهز حشوة الجبن : $\frac{1}{4}$ كيلو جبن أبيض غير مملح يهرس مع ملعقة سكر وبشر ليمونة ، وقليل من ماء الورد .
- ٢ - تفكك الكنافة وترش فى أثناء الفك بالزبد السائح وملعقة سكر .
- ٣ - يسط نصف الكنافة فى صينية مستديرة ثم يسط عليها حشوة الجبن ثم باقى الكنافة وتضغط خفيفاً باليد حتى تكون متماسكة ، ترش بباقى الزبد السائح وتخبز فى الفرن كالسابق وتسقى بالشراب البارد .

الكنافة بالمكسرات

يمكن حشو الكنافة بالمكسرات كالبنديق واللوز والزبيب بدلاً من الموز أو الجبن .

ملحوظة :

- قطعة كنافة ٨٠ جم تعطى ٣٠٠ سعر .

التفاح المحشو المخبوز (فى شراب سكرى خفيف)

يناسب السليم والنحيف والأطفال

يتوفر التفاح الآن بالأسواق بعد نجاح زراعته فى مصر وبأسعار مناسبة ويقدم التفاح بطرق كثيرة ، فهو يؤكل طازجاً وفى شكل كمبوت أو خشاف بالمكسرات ويدخل فى حشو الفطائر وتجميلها ، كما تصنع منه المربى وجبلى التفاح .

الطريقة :

- ١ - يغسل التفاح ويجفف وتترك الثمار صحيحة بقشرها .
- ٢ - يقطع جزء صغير من السطح السفلى للتفاح لعمل قاعدة تتركز عليها .
- ٣ - تقور التفاحات بالمقورة من الوسط (مكان العنق) لإزالة البذور والأجزاء الصلبة ، تلقى التفاحات فى ماء مضاف إليه قليل من عصير الليمون .
- ٤ - يجهز الحشو بخلط اللوز أو البندق المفروم مع الزبيب والسكر والقرفة والزبد السائح .
- ٥ - يرفع التفاح من الماء ويصفى ويحشى بحشوة المكسرات ويرص فى صينية .
- ٦ - يذاب السكر فى الماء (الشراب) ويضاف إليه قطرات من عصير الليمون .
- ٧ - يصب الشراب حول التفاح بحيث يغطى $\frac{1}{3}$ ارتفاع التفاح فى الصينية .
- ٨ - يخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ - ٤٥ دقيقة حتى يلين التفاح .
- ٩ - يقدم كصنف حلو دافئاً أو بارداً . وقد تجمل كل تفاحة بوردة كريمة .

المقادير :

- ٦ تفاحات متوسطة جامدة

للحشو :

- ٢ ملعقة كبيرة لوز أو بندق مفروم غليظاً
- ١ ملعقة كبيرة زبيب نظيف مقطع صغيراً
- ١ ملعقة شاي سكر
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرفة
- ١ ملعقة صغيرة زبد سائح

للشراب :

- ٢ ملعقة كبيرة سكر
- $\frac{1}{3}$ كوب ماء
- قطرات من عصير الليمون

الكمثرى المحشوة المخبوزة

تتبع طريقة التفاح المحشو باستبدال التفاح بعدد ٦ ثمرات من الكمثرى الجامدة .

للمريض : يقشر التفاح ويحشى بحشوة خفيفة كالزبيب فقط ، ويطهى على النار الهادئة فى الشراب لمدة ٥ دقائق فقط حتى يلين ويتشرب السائل ، يقدم خفيفاً .

الشخص البدين وماذا يأكل

متى يعتبر الإنسان بديناً ؟

يعتبر الشخص بديناً إذا زاد وزنه عن الوزن الطبيعي لشخص في مثل سنه وطوله وجنسه بنسبة ٢٠٪ أو أكثر .

مثال :

• الوزن الطبيعي المناسب لرجل بالغ عمره ٣٠ سنة وطوله ١٧٠ سم هو ٦٩ - ٧٠ كيلو جراماً .

• وزن الشخص البدين في نفس السن والطول هو ٨٤ كيلو جراماً أى يزيد ١٤ كيلو جراماً عن الشخص الطبيعي وربما أكثر كثيراً . [ينظر الجدول ص ١٨]

• كيف تنشأ البدانة الغذائية ؟

البدانة لا تحدث دفعة واحدة ولكنها تتسلل إلى جسم الإنسان تدريجياً فيجد نفسه وقد زاد وزنه كثيراً وأصبح بديناً ويصير من الصعب عليه أن يرجع إلى وزنه الطبيعي الذى كان عليه .

والمشكلة أن البدين يحب الأكل كثيراً ، وقد تكون الأطعمة التى يفضلها هى الأطعمة الدسمة المحمرة أو الشديدة الحلاوة كالبسبوسة والكنافة والفطائر والجاتو والشيكلاتة وغيرها من الحلوى .

ويظن البدين أنه لا يأكل كثيراً ومع ذلك يزداد وزنه وينسى أنه يأكل بين الوجبات أطعمة بسيطة مثل قطعة شيكلاتة أو موزة أو فول سودانى أو لب أو يشرب مياه غازية عدة مرات ، وكل هذه الأطعمة تخزن في جسمه على هيئة دهن وتتراكم ويتحول إلى شحم بالجسم لأنه يزيد عن عدد السعرات الحرارية التى يحتاجها جسمه فعلاً .

من أسباب البدانة :

١ - الاستعداد الوراثى فى الأسرة ، بمعنى أن السمنة تنشأ نتيجة للعادات الغذائية فى الأسرة ، وغالباً يأكل أفراد هذه الأسرة الطعام بشراهة وبكميات كبيرة .

٢ - تبدأ السمنة من فترة الطفولة بسبب زيادة المأكول من الطعام مع قلة الحركة والنشاط ، وهذا يرجع للأم ودرجة ثقافتها ووعيها والتى تفرح عندما يزيد وزن طفلها كثيراً ، فهى تظن أنه يتمتع بالصحة الجيدة والبدانة التى تبدأ من الطفولة يصعب التخلص منها عندما يكبر الإنسان ويحاول إنقاص وزنه .

٣ - البدانة فى سن المراهقة نتيجة لتناول النشويات كالسندوتشات والدهون والحلوى ، تجعل المراهق ينسحب من جميع الأنشطة الرياضية بالمدرسة أو النادي لأنه يخجل من شكل جسمه ويخشى التعرض للنقد وبخاصة البنات ، ومعروف أن الرياضة تساعد على جمال تكوين الجسم ورشاقتها ، وهنا يجب على الوالدين إرشاد أبنائهم فى هذه السن إلى تناول الأطعمة التى تبني الجسم كالبروتينات والتى تمدهم بالفيتامينات والأملاح المعدنية كالخضراوات والفاكهة ، والاعتدال فى تناول النشويات والدهون .

٤ - يساعد أيضاً على زيادة الوزن والبدانة العوامل النفسية والعاطفية والقلق وبخاصة بين النساء بالمنزل ، مما يجعلهن يسفرن فى تناول الطعام بإفراط دون شعور بذلك كنوع من التعويض عن هذه الهموم .

٥ - من الملاحظ أن وزن الشخص يزيد كلما تقدم فى العمر لأنه يأكل نفس كمية الأكل التى كان يتناولها فى شبابه مع قلة الحركة والنشاط وهذا يعنى أن الشخص المسن البدين ، يحتاج إلى سرعات حرارية أقل لأن جسمه ليس فى حاجة إلى عدد السرعات التى كان يحتاجها فى شبابه ونشاطه .

تراجع جداول الأوزان والأطوال لكل من الرجل والمرأة

البدانة المرضية :

وهذه تنتج من اضطرابات الغدد الصماء بالجسم وغيرها من الحالات المرضية ، ونحن لا نتعرض لها فهذا ليس مجاها .

أضرار البدانة :

البدانة لها أضرار فى جميع مراحل العمر ، وبالأخص فى سن الشباب حتى الأربعين من عمر الإنسان ، إذ يتعرض البدين للإصابة بأمراض تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الدهون الضارة بالدم مثل الكولسترول والجليسريدات الثلاثية .

ومن الملاحظ أن معظم من يصابون بمرض السكر بعد سن الأربعين يعانون من زيادة فى الوزن . كما أثبتت الأبحاث والدراسات زيادة نسبة الوفيات فى جميع الأعمار بين أصحاب الأوزان الكبيرة عن الأوزان المعتدلة . ومعظم متاعب العظام والمفاصل [القدم - الركبة - الفقرات القطنية] واضطرابات الدورة الدموية فى الأطراف تزداد بازدياد الوزن .

فإذا نجح البدين فى إنقاص وزنه ، فإن ذلك يقيه من أمراض القلب والشرايين والمفاصل . ومن حسن الحظ أن الوعي الآن زاد عن أهمية الغذاء ومضاعفات البدانة ، مما أدى إلى انخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب والشرايين وغيرها .

إرشادات تساعد البدین

على إنقاص وزنه

يخشى البدین أن يتبع نظامًا غذائيًا معينًا خوفًا من حرمانه من أطعمة محبة إلى نفسه تعود على أكلها ، وهي غالبًا السبب في زيادة وزنه .

فإذا رغب فعلاً في إنقاص وزنه ، فليس المفروض هو الحرمان الشديد مما تعود عليه لسنوات طويلة ، ولكنه يستطيع ذلك إذا أمكنه أن يتحكم في كميات الطعام التي يأكلها كل يوم بحيث تعطيه سرعات حرارية محدودة أقل مما يحتاجه الشخص العادي .

وقبل أن يبدأ في اتباع أى نظام غذائي يجب على البدین أن يتأكد من خلو جسمه من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر وغيرها .

١ - أن يختار الأطعمة المغذية المفيدة القليلة السعرات والغنية بالألياف مثل الخضراوات الطازجة كالخس والخيار والطماطم ، والفاكهة الحمضية كالبرتقال والجريب فروت ، وهي تحتاج إلى وقت لمضغها وابتلاعها وتملاً المعدة وتعطى شعوراً بالشبع .

٢ - الزبادى المنزوع الدسم أفضل من الزبادى الكامل الدسم ، والجبن الأبيض الطرى ١٠٠ جم منه تعطى ٧٣ سعراً ، فى حين يعطى الجبن الرومى والشيدر ١١٥ سعراً ، وزجاجة الكوكاكولا العادية (٣٣٠ مل) تعطى ١٣٥ سعراً فى حين تعطى الدايت كولا حوالى ٣ سعرات .

٣ - أن لا يخشى البدین تناول كميات معتدلة من الخبز ويفضل البلدى فيمكنه أن يتناول $\frac{2}{3}$ رغيف فى اليوم لأن الخبز يعطى شعوراً بالامتلاء ، ويدعو إلى التوقف عن الأكل (الشخص العادى يتناول $1\frac{1}{4}$ رغيف إلى ٢ رغيف فى اليوم) .

٤ - أن لا يمتنع البدین عن تناول وجبة الإفطار صباحاً ولو فاكهة أو كوب شاي باللبن قبل الخروج من المنزل ، حتى لا يشعر بالجوع والدوخة والزغلة ، وما يصحب ذلك من اكتئاب نفسى بسبب النظام القاسى . كذلك لا ينام جائعاً فلا يستطيع النوم وما يسببه ذلك من آلام فى المعدة .

٥ - يجب على البدین أن لا يتبع نظاماً غذائياً استعمله غيره من الناس وأتى بنتيجة إيجابية ، فقد لا يناسبه هذا النظام الغذائى ، كما يجب عليه عدم تعاطى العقاقير التى تؤدى إلى إنقاص الوزن بدون إشراف طبى دقيق .

٦ - لا بأس من رياضة المشى السريع أو الجرى لمسافات محدودة تزيد تدريجياً مع فترة التدريب وهي تفيد فى تنمية العضلات والجهاز الدورى والتنفسى ، ولكنها لا تزيل تراكمات الشحوم حول الأرداف والبطن التى هى المشكلة الأساسية للبدین .

٧ - ممارسة تمارين خاصة منتظمة لتقوية عضلات البطن التى تضغط تلقائياً على جدار المعدة وتقل قابلية الفرد على تناول الطعام .

٨ - أن يستعمل البدین السلام بدلاً من المصعد فى الأدوار القليلة كلما أمكن ذلك ، وأن يعمل نفس الشيء بالنسبة للسيارة فلا يستعملها فى المسافات القريبة .

- ٩ - تنظيم مواعيد ثابتة للوجبات الثلاث وأن تكون الأطعمة مطهية بالطرق الصحية القليلة الدهون والصلصات .
- ١٠ - على ربات البيوت الإقلال من تذوق الطعام في أثناء طهيهِ بقصد التأكد من درجة النضج أو التتبيل ، فكل هذه اللقيمات الصغيرة تساعد على البدانة التدريجية .
- وأيضا الأمهات الصغيرات يجب ألا يأكلن ما يتبقى من غذاء أطفالهن ، فكثيراً ما نرى الأمهات الصغيرات وقد فقدن رشاقتهن بعد إنجاب الأطفال .

لحظة صدق مع النفس

يظن الشخص البدن أنه مظلوم ولا يأكل كثيراً ، وأنه مخلوق على هذا النحو السمين ، وهذا هو الرد على ذلك :

قام فريق من الباحثين البريطانيين في التغذية (في كمبردج) بتجنيد مجموعة من السيدات الرقيقات والسمينات لمدة ٦ أسابيع ، حيث زادوا من حصيلة أكلهن بنسبة ٣٠٪ ثم تركوا هن فترة راحة قبل أن يخضعوهن لنظام غذائي قاسي لمدة ٦ أسابيع ، فماذا كانت النتيجة ؟

الذي حدث هو أن النحيفات لم يبقن على نحافتهن وإنما الجميع ازداد وزنهن بنفس المقدار وهو حوالي ٥ كيلو جرامات ، وأنهن خلال فترة الرجيم القاسي فقدن نفس القدر من الوزن .

وبذلك توصل الباحثون للحقيقة التي تقول أن عملية التمثيل الغذائي للناس متشابهة وأن زيادة الوزن تأتي من كثرة الأكل .

والخلاصة أن الأشخاص السمناء رجالاً ونساءً هم ببساطة يأكلون أكثر مما يدركون ، وأنهم إذا ما حددوا مقدار ما يأكلون فسوف ينخفض وزنه الزائد .

وهذا هو الفرق بين السمين والرقيق فالشخص الرقيق يعرف متى يقول لنفسه كفاية .

أما السمين فيقول [وجع البطن ولا كعب الطبخ] .

نموذج لوجبات يوم كامل لشخص بالغ بدين

ويرغب فى إنقاص وزنه

تعطى من ١٠٠٠ إلى ١٠٧٥ سعر حرارى فى اليوم
[الشخص الطبيعى ٢١٠٠ - ٢٨٠٠ سعر]

يسمح للبدن برغيف بلدى واحد ، أو ٤ توست عادى أو ٨ توست رجيم طوال اليوم ، فالخبز يعطى شعورًا بالامتلاء ويساعد على التوقف عن الأكل .

الإفطار :

عدد السعرات

يعطى ٨٥ سعرًا	١ - ١ كوب شاي أو قهوة باللبن المنزوع الدسم بدون سكر
يعطى ٩٠ سعرًا	٢ بيضة مسلوقة
٢٥٠ سعر	١/٤ رغيف بلدى أو ٢ شريحة خبز توست
يعطى ٧٠ سعرًا	١ جريب فروت
يعطى ١٥ سعرًا	
أو	
يعطى ٢٥ سعرًا	٢ - ١ كوب شاي أو قهوة مع ملعقة كبيرة لبن منزوع الدسم
يعطى ٥٠ سعرًا	قطعة جبن قريش فى حجم البيضة الكبيرة (٥٠ جم)
٢٥٥ سعر	٢ ملعقة كبيرة فول مدمس بدون زيت بالليمون والكمون
يعطى ٩٠ سعرًا	٢ ثمرة طماطم مقطعة شرائح
يعطى ٢٠ سعرًا	١/٤ رغيف بلدى
يعطى ٧٠ سعرًا	

بين الفطور والغداء يشرب كميات صغيرة من الماء أو مشروبات لا تعطى سعرات مثل الشاي المثلج بالنعناع بدون سكر أو ينسون بدون سكر .

الغداء :

يعطى ٢٠٠ سعرًا	١ - شريحة لحم (١٠٠ جم) بتلو أو كندوز أحمر مسلوقة أو مشوية
	تورلى خضراوات نيئة فى نبيء بدون مادة دهنية مثل (الجزر -
يعطى ١٢٠ سعرًا	البسلة - الكوسة - البصل - الطماطم)
٤٧٠ سعر	سلطة خضراء متبلة بالليمون والفلفل وقليل من الملح مثل (خيار -
تعطى ٤٠ سعر	خس - جرجير - طماطم)
يعطى ٧٠ سعر	١/٤ رغيف بلدى أو ٢ شريحة توست رجيم
يعطى ٤٠ سعر	فاكهة : برتقالة - تفاحة - كمثرى - شريحة بطيخ
أو	
يعطى ٦٠ سعرًا	٢ - فنيجان حساء خضر أو طماطم خفيف

عدد السعرات

١/٤ دجاجة مسلوقة أو مشوية (٢٥٠ جم بالعظم) أو قطعة سمك أبيض (٢٠٠ جم) مشوى	يعطى ٢٢٠ سعرًا
خضراوات مشكلة (١٠٠ جم) مسلوقة متبلة بالفلفل والليمون	يعطى ٧٠ سعرًا
١/٤ رغيف أو ٢ ملعقة أرز أو مكرونة مسلوقة بزيت خفيف	يعطى ٩٠ سعرًا
ثمرة واحدة من الفاكهة	يعطى ٤٠ سعرًا

العصر :

عصير برتقال مخفف أو ليمونادة أو مشروبات ساخنة كالشاي والقهوة غير محلاة .

العشاء :

١ - قطعة جبن أبيض قليل الدهن والملح (٥٠ جم) أو كوب زبادى منزوع القشدة	يعطى ١٥٠ سعرًا
شرائح طماطم وخيار	يعطى ٥٠ سعرًا
١/٤ رغيف بلدى أو ٢ شريحة توست	يعطى ٧٠ سعرًا
	أو
٢ - ٢ ملعقة كبيرة فول مدمس بالليمون والكمون	يعطى ١٥٠ سعرًا
شرائح خيار وطماطم	يعطى ٤٠ سعرًا
١/٤ رغيف بلدى أو ٢ شريحة توست	يعطى ٧٠ سعرًا
برتقالة أو واحدة كمثرى	يعطى ٣٠ سعرًا

يفقد الشخص البدين حوالى ١ - ١ ١/٢ كيلو جرام من الوزن الزائد فى مدى أسبوع ، وهذا النظام لا يحرم الشخص من أطعمة محبة وبعد الانتهاء من هذا النظام الغذائى والوصول للوزن المناسب الطبيعى ، يمكن للفرد أن يأكل من الأطعمة الأخرى التى حرم منها ولكن بكميات قليلة ومحددة ، وبطبيعة الحال تكون المعدة قد انكمشت وتعودت على هذه النوعية من الأطعمة الصحية التى لا تضيف مزيداً من السعرات ، وتمد الشخص باحتياجاته الغذائية كاملة ، ولا تكون عبئاً على أجهزة الجسم .

ينقص الوزن تدريجياً عند تناول أحد الوجبات المذكورة وليس سريعاً وهو الأفضل .

- استعمل أكواب صغيرة لشرب الماء والعصائر .
- استعمل أطباق صغيرة لغرف الطعام وملاعق صغيرة أيضاً .
- قلل جداً من حضور العزائم وحفلات الشاي والأكل فى الخارج .
- قلل الملح فى الطعام واستعمل الليمون بدلاً منه .

مختارات أخرى للبدین

لا تحرمة من الأطعمة التي يفضلها

الإفطار :

- ١ - شريحة توست يسط عليها ملعقة متوسطة من المربى أو العسل مع كوب شاي بالنعناع بدون سكر أو $\frac{1}{4}$ كوب عصير برتقال .
- ٢ - ٣٠ جم كورن فليكس مع $\frac{1}{4}$ كوب لبن منزوع الدسم بدون سكر ، كوب نسكافيه بدون سكر ، برتقالة .
- ٣ - واحدة من الكرواسان ساخنة مع ملعقة صغيرة من المربى ، $\frac{1}{4}$ كوب عصير فاكهة غير محلى ، أو كوب شاي مع ملعقة كبيرة لبن .

الغداء :

- ١ - سمك مشوى (٢٠٠ جم) ، ٢ ملعقة كبيرة أرز ، طبق كبير من السلطة الخضراء ، فاكهة .
- ٢ - $\frac{1}{4}$ صدر دجاجة مسلوقة منزوع الجلد يقطع مكعبات ويخلط بملعقة كبيرة مايونيز قليل الدسم ، سلطة خضراء ، شريحة خبز ريجيم ، برتقالة .
- ٣ - شريحة لحم أحمر مشوى (١٠٠ جم) ، ٢ ملعقة كبيرة مكرونة مسلوقة مضاف إليها قطعة زبد فى حجم البندقة ويرش عليها ملعقة صغيرة جبن رومى مبشور ، سلطة خضراء .

العشاء :

- ١ - طبق من السلطة الخضراء يخلط بجبن شيدر (٥٠ جم) و ٢ بيضة مسلوقة مقطعة حلقات ، تفاحة .
- ٢ - أملت البيض بجبن قليل الدسم (٢ بيضة وملعقة زيت) $\frac{1}{4}$ رغيف ، برتقالة أو كمثرى .

ملحوظة :

- يختار رقمًا واحدًا فقط لأي وجبة .

السوائل وبخاصة الماء هامة للبدین

يمكن للبدین أن يتناول الماء وغيره من السوائل التي لا تعطى سعرات بين الوجبات وكلما شعر بالجوع ، ترويه وتشعره بالشبع .

شای بالنعناع الأخضر مثلج

قد يحفظ الشای بعد عمله في شكل مكعبات توضع في الماء ويقدم معها شرائح الليمون ، يعطى فيتامين ج ولا يعطى سعرات حرارية .

- ١ - يغلى ٤ كواب كبيرة من الماء وتصب في إبريق المعد على ٢ - ٤ أكياس من الشای حسب المذاق المطلوب وطريقة التخفيف .
- ٢ - يغطى ويترك حوالى ١٠ دقائق حتى تتسرب نكهة الشای للماء .
- ٣ - يصفى ويوضع في دورق ومعه أوراق النعناع الأخضر المغسولة .
- ٤ - يغطى ويوضع في الثلاجة ويقدم في الأكواب بارداً تماماً .
- ٥ - أو توضع أوراق النعناع في صينية مكعبات الثلج ويصب عليها الشای الساخن ، تبرد ثم توضع في الثلاجة حتى تتجمد المكعبات وتستعمل حسب الرغبة بدون سكر .

القهوة المثلجة (نسكافيه)

- ١ - يغلى كوب من الماء ويصب على كيس نسكافيه في الكوب الكبير .
- ٢ - يقلب حتى يذوب ، يبرد ويوضع مغطى في الثلاجة حتى يبرد تماماً .
- ٣ - قد يوضع عليه ملعقة صغيرة من الكريمة المخفوقة قليلة السعرات ويقدم مباشرة .

مشروب مثلج للصيف

يوضع في دورق ١ كوب عصير جريب فروت وعصير برتقالة واحدة وقد يضاف $\frac{1}{4}$ ملعقة شای سكر ، يحفظ في الثلاجة حتى يبرد تماماً عند التقديم يضاف $\frac{1}{4}$ كوب مياه معدنية أو ماء صودا وشرجة برتقال .

عصير الطماطم بالبرتقال

يوضع في دورق ١ كوب عصير طماطم طازج و $\frac{1}{4}$ كوب عصير برتقال وعصير ليمونة صغيرة ، يوضع في الخلاطة حتى يبرد تمامًا (مغطى) . يصب في الأكواب على مكعبات ثلج ويحمل بشريحة ليمون أو برتقال .

عصير الطماطم بالقرفة

يوضع في دورق ٢ كوب عصير طماطم طازج وعصير $\frac{1}{4}$ ليمونة ويقلب معه رشة قرفة ناعمة ورشه فلفل أسود ، يثلج قبل التقديم أو يصب على مكعبات ثلج ويقدم .

مأكولات قليلة السعرات

نوع الطعام	عدد السعرات
جريب فروت	٢٠ (واحدة متوسطة)
طماطم	٢٠ (٣ ثمرات صغيرة)
جزر	٢٠ (واحدة ٥٠ جم)
خيار	٢٠ (٣ وحدات صغيرة ١٠٠ جم)
خس	٢٠ ($\frac{1}{4}$ خسة متوسطة ١٠٠ جم)
كرنب نيء أو مسلوق	٣٠ (١٠٠ جم)
قرنبيط نيء أو مسلوق	٣٠ (١٠٠ جم)
كوسة نيء أو مسلوق	٣٠ (١٠٠ جم)
جرجير	٣٣ (١٠٠ جم)
فلفل أخضر	٢٩ (١٠٠ جم)
خرشوف	٥٣ (١٠٠ جم)
جوافة	٤٥ (واحدة متوسطة ٨٠ جم)
برتقال	٦٠ (واحدة متوسطة ١٥٠ جم)
فراولة	٤٠ (١٠ حبات كبيرة)
عنب	٤٠ (١٥ حبة)
خوخ أو كمثرى	
أو تفاحة متوسطة	٥٠ (واحدة كبيرة)

مكعبات الدجاج المشوى على الأسياخ

[شيش طاووق]

الطريقة :

- ١ - تخلط حلقات البصل والمستردة البودرة أو المعجون وعصير الليمون وورقة اللاورا المكسرة والزعر والفلفل الأسود (يضاف الملح بعد الشى).
- ٢ - توضع مكعبات الدجاج فى سلطانية ويصب عليها خليط النقع وتقلب جيداً ويغطى الإناء .
- ٣ - يوضع فى الثلاجة لمدة ساعة على الأقل مع تقليب الدجاج فى الخليط .
- ٤ - يقشر البصل القاورمة ويسلق فى ماء مملح لمدة ٥ دقائق ويصفى .
- ٥ - يغسل الفلفل الأخضر وتزال البذور ويقطع مكعبات كبيرة .
- ٦ - يرفع الدجاج من سائل النقع ويشبك فى الأسياخ الرفيعة قطعة دجاج ثم بصلة صغيرة ثم قطعة فلفل أخضر وتكرر العملية على السبخ ٣ مرات .
- ٧ - توضع الأسياخ فوق نار الفحم المتوهجة أو ترص على سطح صاج كبير ساخن مدهون خفيفاً بالزيت أو شواية الفرن .
- ٨ - تترك حوالى ٦ دقائق حتى ينضج السطح السفلى ثم تقلب لإنضاج السطح الآخر مع رش الأسياخ بسائل النقع من آن لآخر حتى لا يحترق اللحم والخضر .
- ٩ - تقدم الأسياخ ساخنة فى طبق التقديم مع سلطة طماطم بالبصل أو حسب الرغبة وخبز كوجبة شهية مرتفعة القيمة الغذائية .

المقادير :

- ١ دجاجة نيئة منزوعة الجلد والعظم (تقطع مكعبات)
- ١٠ بصلات صغيرة قاورمة
- ٢ فلفلة خضراء رومى (مقطعة مكعبات كبيرة)
- ١ بصلة مقطعة حلقات
- ورقة لاورا
- ¼ ملعقة شاي مستردة
- ملح
- ¼ ملعقة شاي فلفل أسود
- ¼ ملعقة شاي من الزعر الجاف
- عصير ليمونة كبيرة

ملحوظة :

- ١٠٠ جم دجاج مشوى يعطى ٢٠٠ سعراً - ١٦ جم بروتين - ٩ جم دهن ١,٥ ملجم حديد .

مكعبات اللحم الضأن (شيش كباب)

تتبع نفس المقادير والطريقة باستبدال الدجاج بكيلو من اللحم الضأن الأحمر من الفخذة يقطع مكعبات .

الكوسة المسلوقة

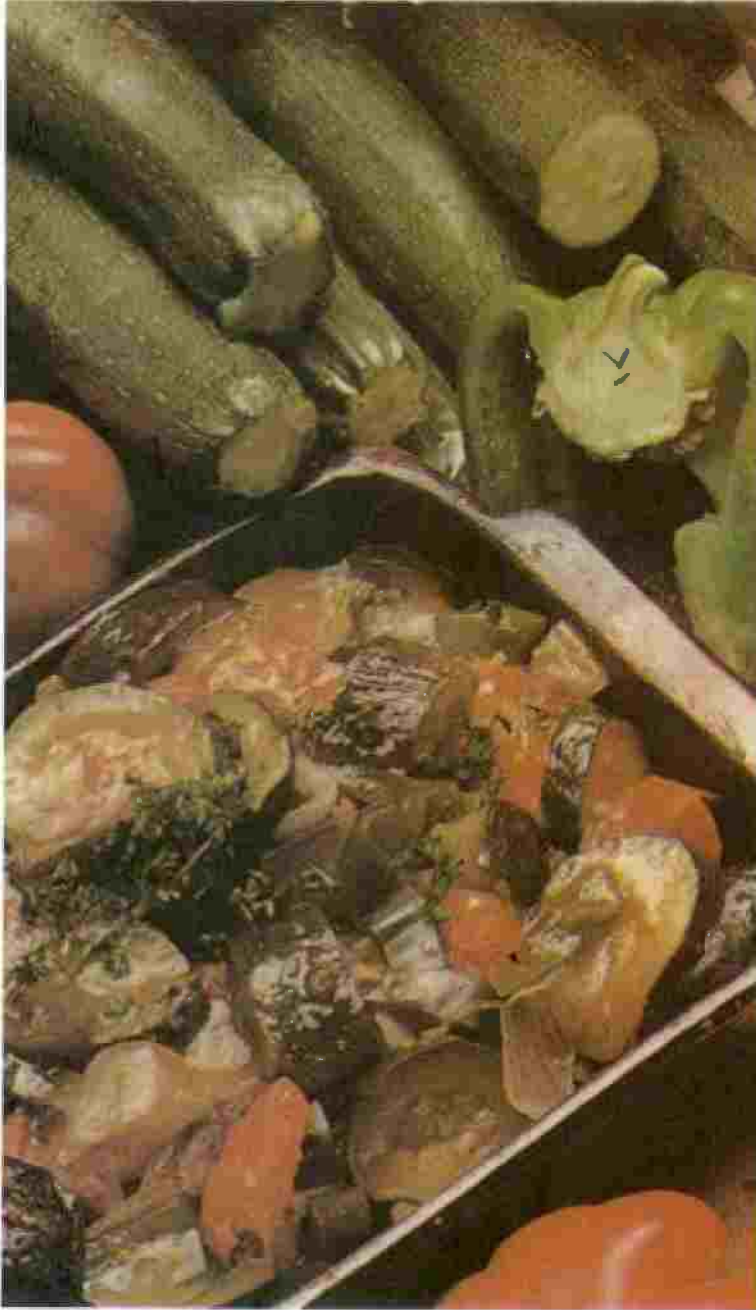
سهلة الهضم وتناسب الجميع أصحاب أمراض وأطفال - وقد تسلق صحيحة أو مقطعة ويجب أن تشرب ماء السلق حتى تستعيد ما فقدته فيه من مواد غذائية وطعم جيد .

الطريقة :

المقادير :

- ١ كيلو كوسة صغيرة الحجم .
- ١ - ١ ¼ كوب ماء أو مرق طيور أو لحم .
- قليل من الملح والفلفل .
- ¼ ملعقة شاي سكر .
- ¼ ملعقة شاي نعناع جاف ناعم .
- ١ - تكحت الكوسة خفيفاً أو تترك بالقشرة إذا كانت طازجة وتغسل -
تقطع من طرفيها وتترك صحيحة .
- ٢ - توضع في الماء المغلي أو المرق - يغطى الإناء وتهدأ الحرارة وتترك
حتى تنضج وتشرب الماء .
- ٣ - يضاف الملح والفلفل والنعناع وتقلب باحتراس - يغطى الإناء ويبعد
عن النار .
- ٤ - تقدم ساخنة صحيحة أو مقطعة حسب الرغبة . وقد تتبل بصلصة
فرنسية أو قطعة صغيرة جداً من الزبد أو زيت الذرة .

مسقة الكوسة نيئ في نيئ



تناسب السليم والبدن والمريض .

المقادير :

- ١ كيلو كوسة متوسطة الحجم .
- ١ بصلة كبيرة مقشرة ومقطعة حلقات .
- ١ فلفلة خضراء منزوعة البذور مقطعة .
- ١/٤ كيلو لحم أحمر مقطع مكعبات .
- ٢ حبة طماطم مقشرة ومقطعة حلقات .
- ١ كوب عصير طماطم .
- قليل من الملح والفلفل .
- ١/٢ ملعقة شاي من السكر .
- ١ ملعقة متوسطة سمن أو زيت (وقد يستغنى عنها) .

الطريقة :

- ١ - تكحت الكوسة خفيفاً وتغسل وتقطع حلقات سمكة ٣ سم .
- ٢ - تدعك حلقات البصل بالملح والفلفل وتخلط بالكوسة ومكعبات اللحم .
- ٣ - يوضع خليط الكوسة في طاجن فرن أو صينية وتساوى جيداً .
- ٤ - يضاف عصير الطماطم وترش خفيفاً بالسمن أو الزيت في حالة استعماله .
- ٥ - يغطى الطاجن بالفويل أو بغطاء ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج لمدة ٤٠ - ٦٠ دقيقة - أو يطهى على النار لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة .
- ٦ - يكشف الغطاء قبل إخراج الطاجن من الفرن بحوالى ٥ دقائق .

ملحوظة :

- قد يسلق اللحم نصف سلق إذا كان كبيراً ويضاف مع ماء سلقه للكوسة قبل طهيها .
- في حالة عدم وجود اللحم يضاف مكعب واحد « مرق الدجاج » ويستغنى عن الملح .

سلطة خضراء

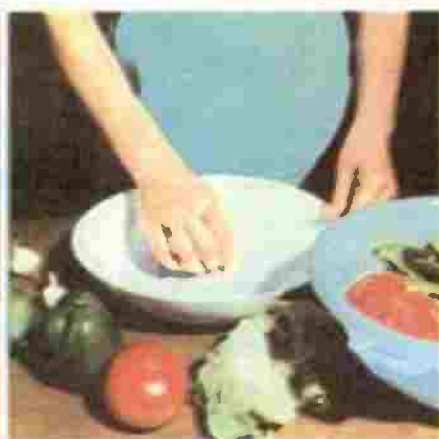
وجبة كاملة لإنقاص الوزن

المقادير :

- واحدة من خس السلطة
- ٤ وحدات من الخيار المتوسط الحجم
- ٢ ثمرة فلفل أخضر رومى
- ٤ وحدات من الطماطم الجامدة
- ١ بصلة متوسطة مقطعة حلقات (اختيارى)
- ٢ بيضة مسلوقة جامداً
- عصير ٢ ليمونة كبيرة
- ملح
- فلفل
- قليل من النعناع الأخضر أو الجاف
- ١ - تفصل أوراق الخس وتغسل جيداً وتصفى من الماء .
- ٢ - يقطع الخس قطعاً مناسبة للأكل ويوضع فى طبق السلطة .
- ٣ - يقشر البصل والخيار والطماطم وتغسل الخضرة وتقطع حلقات .
- ٤ - يغسل الفلفل الأخضر وتنزع البذور ويقطع حلقات .
- ٥ - تخلط الخضراوات مع الخس فى طبق التقديم ويترك جزء للتجميل .
- ٦ - يخلط الليمون بالملح والفلفل والنعناع الأخضر المقطع صغيراً أو النعناع الجاف ويمزج جيداً .
- ٧ - تصب صلصة الليمون على الخضراوات وتقلب معها بخفة .
- ٨ - يجميل السطح بحلقات البيض المسلوق وبعض الخضرة .
- ٩ - تقدم السلطة باردة كوجبة كاملة .

ملحوظة :

- بالنسبة للشخص العادى المعتدل الوزن يمكن تجميل الطبق بالزيتون الأسود ويتبل بالصلصة الفرنسية بالزيت والليمون والمستردة والتوابل .
- يمكن للبدن أن يستبدل البيض المسلوق بصدر دجاجة مسلوق بارد منزوع الجلد ومقطع إلى مكعبات تخلط بالسلطة .



تورلى خضراوات بمكعبات اللحم (لا تستعمل المادة الدهنية للبدن)

التورلى هو مجموعة مختارة من خضراوات الموسم مثل الجزر والكوسة والبطاطس والباذنجان والفاصوليا الخضراء والفلفل الأخضر والبصل وغير ذلك .

المقادير :

الطريقة :

- ١ كيلو من خضراوات الموسم مقطعة حلقات [كوسة - جزر - بطاطس - فلفل أخضر]
- ٨ بصلات صغيرة قاورمة صحيحة مقشرة
- $\frac{1}{4}$ لحم كندوز مقطع مكعبات متوسطة
- ١ بصلة متوسطة مفرومة
- ١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت
- ١ كوب عصير طماطم
- ملح ، فلفل
- ١ - يشوح البصل القاورمة فى السمن أو الزيت ويرفع .
- ٢ - تشوح فى نفس المادة الدهنية البصلة المفرومة حتى تصفر ويضاف إليها مكعبات اللحم ، تقلب لمدة دقيقة ، (للبدن نىء فى نىء بدون تشوخ فى المادة الدهنية) .
- ٣ - يضاف كوب من الماء إلى اللحم ويتبل خفيفاً بالملح والفلفل - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم نصف نضج ويتبقى معه جزء من السائل .
- ٤ - تجهز صينية أو طاجن فرن وترص نصف الخضراوات المجهزة والبصل القاورمة ثم اللحم بالسائل المتخلف ثم باقى الخضراوات - ترش بالملح والفلفل .
- ٥ - يصب عصير الطماطم على الخضراوات فى الطاجن ويرش بقليل من الزيت أو السمن .
- ٦ - يغطى الطاجن ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج الخضراوات دون أن تجف .
- ٧ - يضاف قليل من الماء أو عصير الطماطم إذا احتاج الأمر لإتمام النضج حوالى ٥٠ - ٦٠ دقيقة .
- ٨ - ينزع الغطاء ويترك التورلى فى الفرن حتى يحمر السطح .
- ٩ - يقدم الطاجن بمحتوياته ساخناً مع سلطة خضراء .

ملحوظة :

- يفضل البعض رص الخضراوات بشكل زخرفى بحيث تغطى حلقة الجزر مثلاً نصف حلقة البطاطس أو الفلفل الأخضر وبالتبادل .
- يمكن استعمال لحم مفروم يشكل أقراص (كفتة) ويرص مع الخضراوات بالتبادل .
- ١٠٠ جم تورلى باللحم والزيت يعطى : ١١٥ سعراً - ٥,١ جم بروتين - ٧ جم دهن .