

## 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 يعانى 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 المؤلفة 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 يهئى النفع به للجميع لرفع المستوى الغذائى والصحى لأفراد الأسرة المصرية .

دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل

أستاذ ورئيس قسم

علوم وتكنولوجيا الأغذية - بجامعة الأزهر

obeykandi.com

خلق الله لنا طعامنا فى صورة حسنة لكى نستمتع بطعمه الشهى من خضر وفاكهة ولحوم وغيرها ، ولكى يمدنا بالصحة والقوة والنشاط واستمرار الحياة .

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

ولقد أدرك الإنسان ذلك الآن ، وأيقن أن التفنن فى طهى الطعام بطرق معقدة التركيب ، مثل تكرار عملية التحمير فى المادة الدهنية لتقديم صنف واحد من الطعام ، أو خلط الطعام بصلصات ثقيلة مرتفعة التتبيل ، أو إضافة السكر بكميات كبيرة فى 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 الطبيعى السهل التجهيز بالطرق التى لا تغير من طبيعته ومذاقه المميز .

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

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

وفى 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 ،