

---

بالغذاء لا الدواء

---

# كيف تزيد وزنك وتتخلص من النحافة؟

116 برنامجاً ووجبة شهية لزيادة الوزن وعلاج النحافة

- برامج مخصصة وأجهزة حديثة لحل مشكلة النحافة الصغير.
- الأعشاب الطبية والنباتات الطبيعية لعلاج النحافة بدون دواء.
- اللبن غذاء عجيب لزيادة الوزن وعلاج النحافة مدى الحياة .
- الرياضة دواء فعال لفتح الشهية وزيادة الوزن !!
- كيف تجعلين من البطاطس غذاء فعالاً للتخلص من النحافة ؟
- برامج العصائر والمشروبات التي لا تخطئ في علاج النحافة .
- أسرار الأطباق الخاصة من المكرونة للنحفاء فقط .

دكتورة

رواء زين العابدين

د. رواء زين العابدين

زين العابدين ، رواء

بالغذاء لا الدواء كيف تزيد وزنك وتخلص من النحافة ؟ / رواء زين العابدين

- ط ١ - القاهرة: دار الطلائع للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٦

١٢٨ ص : ٢٤ سم

تدمك ٣ ٤٥٩ ٢٧٧ ٩٧٧

١- النحافة ٢- التغذية - الجوانب الصحية

٣- البدانة ٤- سوء التغذية

أ- العنوان

٦١٦,٣٩٦

رقم الإيداع : ٢٠٠٦ / ١٧٩٦٦  
الترقيم الدولي : 977-277-459-3



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة

تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)

Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق من الناشر ، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر .

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

مطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ٦٦٥١٠١٣ فاكس : ٦٦٥١٥٩٩

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

**مكتبة الساعى للنشر والتوزيع**

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٢٣ - هاتف : ٤٣٥٢٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - هاتف : ٦٥٢٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

## المقدمة

لا أنسى أبدا تلك السيدة التي حضرت إلى تبكى بشدة، وينتابها ألم شديد لأنها تعاني من مشكلة النحافة ونقص الوزن، وقد زاد من ألمها سخرية المحيطين بها بسبب هذه المشكلة، بل تعدى الأمر ذلك فأصبحت النحافة مشكلة عائلية تهدد حياتها الزوجية وتكاد تفقدها زوجها.

ولا أنسى تلك المرأة التي جاءتني تصرخ قائلة: من فضلكم أوجدوا لي حلا...!!  
أريد أن أكون أنثى...!! فليس لدى ثدى ولا أرداف كباقي السيدات وأطرافى مثل العصا...

ولا أنسى تلك القصة المضحكة المبكية: عندما حضر إلى شاب في الثلاثين من العمر يشكو لي أنه تقدم لإخطبة فتاة جسمها ممتلئ وتتمتع بكل علامات الأنوثة.. وفوجئ بعد يومين من عقد قرانه عليها بأن خطيبته كأنها فتاة أخرى غير التي رآها عندما تقدم إليها!! لا ثدى ولا أرداف وجسمها نحيف بشكل ملحوظ.. وجاءني هذا الخطيب المخدوع يملؤه الحزن والحيرة يسأل: هل هناك وسيلة لعلاج خطيبته أو زوجته من هذه النحافة!؟

في الحقيقة لقد واجهني العديد من المشكلات المؤلمة.. عن النحافة ونقص الوزن كالتى بدأت بها مقدمة كلامي.. هذه المشكلة التى تهدد نسبة ليست قليلة من الناس! وتسبب لهم بعض المشاكل الصحية، وتعرض البعض منهم إلى الإحراج، وهناك من تسبب لهم مشاكل اجتماعية وعائلية وخاصة بين النساء، ولقد رأينا وسمعنا عن حالات طلاق بسبب النحافة!

● فما أسباب هذه المشكلة!؟

● وهل للوراثة دور فى حدوثها!؟

● وهل المشاكل النفسية والعاطفية لها دخل فى الإصابة بالنحافة!؟

● هل النحافة تحدث نتيجة لخلل فى هرمونات الجسم!؟

● هل هناك حل فعال لعلاج النحافة!؟

- وهل النحافة الوراثية لها حل ؟!
  - مشكلة الثدى الصغير .. هل له حل ؟!
  - إلى أى حد يلعب الغذاء دوراً فى علاج النحافة وزيادة الوزن ؟!
  - هل هناك علاج للنحافة بالأدوية والهرمونات ؟!
- هذه الأسئلة أعتقد أنها تدور فى خلد العديدين ممن يشكون ويعانون من النحافة.. وهذا الكتاب قد خصصته للإجابة عن هذه التساؤلات، وتقديم الحلول الفعالة لهذه المشكلة المحرجة، تلك التى تهدد الحياة الزوجية لبعض السيدات!
- ولقد اعتنيت فى هذا الكتاب بتقديم العديد من البرامج الغذائية التى تساعد فى زيادة الوزن بشكل ملحوظ، ولقد قدمت طرق إعداد العديد من الأطباق الشهية ذات السرعات الحرارية المرتفعة التى تعمل على زيادة الوزن.
- أتمنى أن يكون هذا الكتاب خطوة جيدة إلى الأمام فى طريق التخلص من المشكلة المحرجة للبعض والمسماة: " النحافة " .

مع تمنياتى لكم بالرشاقة الدائمة

دكتورة

رواء زين العابدين

وحدة علاج النحافة بمركز ابن سينا للتغذية

## مؤشر هام يحدد.. هل أنت نحيف أم لا؟؟



وضعت منظمة الصحة العالمية WHO مؤشرا هاما يحدد لك إذا كان وزنك طبيعياً أم لا.. يعرف باسم (مُعامل الكتلة).

### ما المقصود (بمُعامل الكتلة)؟

هي معادلة حسابية بسيطة: تقسم وزنك الحالى على مربع طولك بالمتر، وترى الناتج:

- أقل من ١٨ أنت يا عزيزى نحيف.
- من ١٨ – ٢٤ أنت تتمتع بوزن مثالى.. مبروك.
- من ٢٥ – ٢٩ احترس.. وزنك زائد.
- من ٢٩ – ٤٠ أنت سمين.. أنت سمين!
- أكثر من ٤٠ أنت تعاني من سمنة مُفرطة مَرَضِيَّة!

### جهاز خاص يكشف نحافتك:

هناك جهاز بسيط وسهل لقياس سُمك ثنايا الجلد فى مناطق مختلفة، (تحت السرة) أو أعلى الكتف أو فى منطقة الأفضاخ.

وإذا لم يتوافر هذا الجهاز يمكن استخدام اليد والإمساك بثنايا الجلد فى هذه المناطق بواسطة الإبهام والسبابة.

فإذا كانت المسافة بين الإصبعين صغيرة، أقل من ١ سم، دل ذلك على أن نسبة الدهون بالجسم قليلة، أى أن الشخص يعاني من النحافة.

وهناك جداول تحدد نسبة الدهون بالجسم حسب قياس سُمك الثنيات ومكانها.

وهذه الطريقة جيدة لتحديد أنك تعاني من نقص فى الدهون فى مناطق القياس.

النحافة هي ..

- أن يقل وزن الشخص عن الوزن المثالي بمقدار ٢٠ - ٣٠٪.
- أن تقل نسبة الدهون بالجسم عن الحد الطبيعي.
- أن يبدو الشخص كما يقولون: جلد على عظم، "مَعْصَص"، "مِسْلُوع".

### معلومات مهمة:

يحتوي الجسم على حوالي ٣٠ مليار خلية دهنية موزعة في مناطق مختلفة، تخزن بداخلها ما يقرب من ١٥ كجم من الدهون في صورة جلسريدات ثلاثية. وتشكل هذه الدهون من ١٥ - ١٨٪ من وزن الجسم في الذكور، ومن ٢٠ - ٢٥٪ في الإناث. وعادة تزيد هذه النسبة مع تقدم العمر. وإذا قلت هذه النسب بشكل ملحوظ دلت على الإصابة بالنحافة.

### جهاز (البيوديناميك) Biodynamic لقياس نسبة الدهون بالجسم:

هو من الأجهزة الحديثة، ومن خلال إمداده ببيانات حول طول، ووزن الشخص الحالي، وكذلك عمره، وعند توصيله بالجسم يمكنه حساب الوزن المثالي للجسم، ونسبة الدهون فيه، ووزن العضلات، والعظام، والأعضاء الداخلية (الوزن الحيوي)، وكذلك يمكنه قياس نسبة الماء بالجسم، ومعدل حرق السعرات الحرارية. ومن خلال هذا الجهاز يمكن معرفة إذا كانت نسبة الدهون بالجسم طبيعية أم لا!

كلام الناس!!

إذا قال لك من حولك إنك نحيف ( مسلوع ) جلد على عظم .. (معصص) .. فهذه مصطلحات كلها، وإن كانت ليست مصطلحات تعتمد على مقاييس علمية، ولكنها مقاييس لا بأس بها.. تشير إلى النحافة.

### الوقوف على الميزان:

وتتم مقارنة الوزن بالنسبة للطول والعمر والجنس حسب الجداول الموجودة آخر الكتاب، فإذا قلَّ الوزن عن ٢٠ - ٣٠٪ عن الوزن المثالي اعتبر الشخص نحيفاً.

## أسباب النحافة :

### سوء التغذية :

قلة تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية أو عدم تناول عنصر من العناصر الأساسية للغذاء ( البروتينات ، والنشويات ، والدهون ، والفيتامينات ، والأملاح المعدنية ) من الأسباب الأساسية التي تساهم في نقص الوزن وظهور النحافة.

فالجسم - من أجل حركته ونشاطه ، ولكي يقوم بعملياته الحيوية من هضم وامتصاص وخلافه - يحتاج إلى طاقة ، مثلما تحتاج العربة للبنزين من أجل حركتها ، ويستمد الجسم هذه الطاقة من الأطعمة المختلفة وخاصة النشويات والسكريات والدهون .. فإذا استمد الجسم كمية من الطعام أقل من احتياجاته ، فإن الجسم سوف يتجه إلى مخازن الطاقة من الدهون الموجودة به لكي يلبي حاجته من الطاقة اللازمة لنشاطه . وعندما يتم تفريغ هذه المخازن من الدهون فإن الجسم سوف يقل وزنه ، ويصاب بالنحافة . أما في حالة تناول الشخص طعاما أو سعرات حرارية أكثر من احتياجات جسمه ، فإن الزائد عن احتياجاته سوف يتم تخزينه بالمخازن على هيئة نشا أو دهون ، وتكون النتيجة زيادة الوزن .

وأیضا يحتاج الجسم لبناء أنسجته والقيام بوظائفه الحيوية إلى البروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن ، فلو نقص عنصر منها تأثرت عملية البناء والتجديد بالجسم ، والنتيجة سوء تغذية ونقص بالوزن .

### الوراثة :

نعم - إلى حد ما - تلعب الوراثة دورا في انتقال النحافة من جيل لآخر . فهناك عوامل وراثية تتحكم في انتقال النحافة ، وطبيعة الجسم من الأجداد والآباء إلى الأبناء والأحفاد . فيرث الابن طبيعة جسم والديه ، وكذلك الأحفاد .

## أمراض الغدد والنحافة :

أمراض الغدة الدرقية ومرض السكر .. وراء إصابة البعض بالنحافة :

في نسبة قليلة من الأشخاص يكون سبب نحافتهم خلافاً في إفراز بعض الغدد الصماء ، كعرض من أعراض هذا الخلل . وأهم أمراض الغدد التي تسبب النحافة هي :

زيادة إفراز الغدة الدرقية ( التسمم الدرقي ) :

وغالباً يصاحب زيادة إفراز هذه الغدة :

- رعشة باليدين، وعصبية زائدة مع قلة فى النوم.
  - خفقان وزيادة فى عدد دقات القلب.
  - جحوظ بالعينين.
  - وفى مرض التسمم الدرقي نجد أن المريض يأكل بكثرة.. وفى نفس الوقت يقل وزنه.
- مرض السكر:

وهو مرض ينشأ نتيجة لخلل فى إفراز هرمون الأنسولين، أو لضعف هذا الهرمون. وعادة ما يعانى المصابون بمرض السكر من نقص بالوزن إذا لم يتلقوا العلاج الفعال ( انظر الأسئلة آخر الكتاب ).

ومن أمراض الغدد الأخرى المصحوبة بنقص الوزن:

- نقص إفراز الغدة فوق الكلوى.
  - نقص إفراز الغدة النخامية.
- وأحب أن أكرر أن دور الغدد فى حدوث النحافة ليس كبيراً.. وقد لا يتعدى ٥٪.

### المشكلات النفسية والنحافة:

فى نسبة ليست قليلة من الأشخاص النحفاء، - خاصة النساء - وجد أنهم عندما يتعرضون إلى مشاكل نفسية، مثل الاكتئاب، أو مشاكل عاطفية، أو إلى التوتر والقلق، فإن شهيتهم لتناول الطعام تتأثر بشكل ملحوظ وتقل رغبتهم لتناول الطعام، وتكون النتيجة نزول الوزن والنحافة.

ولقد أثبتت الأبحاث أن مرضى الاكتئاب والإحباط عادة يشكون من فقدان الشهية للطعام، مع نقص ملحوظ بالوزن، وبمجرد أن يتم علاجهم من هذه الأمراض يستعيدون وزنهم. ومن المعروف أن المرضى العصبيين يستهلكون نسبة كبيرة من السعرات الحرارية نتيجة للتوتر والقلق، ولا يظهر عليهم أثر الطعام، ويبدون نحفاء غالباً.

### أمراض متهمة بالنحافة:

- أمراض الجهاز الهضمى المصحوبة بقرىء مستمر، وإسهال مزمن.
- أمراض الكبد والكلوى المزمنة.

- الأورام.
- التسمم الدرقي.

### أدوية تسبب النحافة:

هناك بعض الأدوية عند تناولها تسبب نقصا بالوزن، وخاصة إذا طال استعمالها، ومن هذه الأدوية: أدوية علاج الغدة الدرقية وأدوية علاج السرطان.

### الدودة الشريطية وأخواتها.. تسبب لك النحافة!!

بصفة عامة تسبب الطفيليات النحافة، ونقص الوزن عن طريق إحدى الوسائل الآتية:

- التهام الأطعمة المهضومة والملتصمة من أمعاء المريض.
- التغذية على دم الشخص المصاب بها.
- تسبب قلقا وتوترا للمريض، مع عدم القابلية لتناول الطعام.
- قد تسبب قيئا وإسهالا مزمنا، مما يسبب نزول الوزن والنحافة.

### أهم أنواع الطفيليات التي تسبب النحافة هي:

١- الدودة الشريطية: ويوجد منها ثلاثة أنواع:

– التينيا سوليم *Taenia Solium*.

– التينيا ساجيناتا *Taenia Saginata*.

وطولهما يمتد من ٧ – ٢٥ مترا، ويوجدان بالأمعاء الدقيقة.

ويسببان قيئا ومغصاً وآلاماً بالبطن، وقد يصاحبهما انسداد بالأمعاء في حالات نادرة.. ويسببان نقصاً في الوزن لدى بعض الأشخاص.

### هيمنوليس نانا *Hymenolepis Nana*:

وهي دودة يبلغ طولها ٤سم في المتوسط، وتوجد في الأمعاء وتسبب قيئا وإسهالا ومغصاً ونقصا بالوزن.

ويتم علاج هذه الديدان الشريطية بعقار ( النيكلووزاميد ) مثل اليوميسان (Yomesan) والجرعة للكبار وللأطفال حتى سن ٦ سنوات: أربعة أقراص تمضغ جيدا جرعة واحدة ثم قرصان يوميا لمدة ستة أيام، أما الأطفال أقل من ٦ سنوات فتعطى لهم نصف هذه الجرعة.

٢- دودة الأسكارس *Ascaris*: وهي دودة يبلغ طولها في المتوسط ٢٥ سم، وتعيش في الأمعاء الدقيقة للإنسان.. ومصدر العدوى الرئيسي بهذه الدودة يتم عن طريق تناول الخضراوات الطازجة الملوثة ببويضات هذه الدودة. ويشكو المصاب بها بمغص وتقلصات بالأمعاء، وقد تسبب توتراً وقلقاً نفسياً للمصاب بها.. وفي بعض الأحيان قد تسبب انسدادا معويا إذا كثر عددها، وكثيرا ما يشكو المصاب بها من ضعف الشهية لتناول الطعام.

ويتم علاج هذه الدودة بإعطاء دواء مثل الانتفير أو الكتراكس أو الفلوفرمال مع ملاحظة أن ( الوقاية هنا خير من العلاج )، فيجب غسل الخضراوات والأيدي جيدا قبل الطعام.

٣- الإسترونجيلويدس.. *Strongyloides*: تعيش أيضا بالأمعاء الدقيقة، وتسبب إسهالا وقيئا، وسوء امتصاص مع نقص بالوزن.

٤- الأنكلستوما.. *Ancylostoma*: وهي دودة صغيرة تلتصق بالغشاء المخاطي للأمعاء، وخاصة في ( الإثنا عشرى ) وتسبب مغصا وإسهالا وأنييميا، وفي بعض الأحيان تسبب ورما بالقدمين. ومن المعروف أن هذه الدودة تتغذى على الطعام الممتص بداخل الدم. بالإضافة إلى بعض الطفيليات الأخرى مثل البلهارسيا والفاشيولا والجارديا الإنتاميبا...



## البرامج الغنية بالنشويات.. كيف تعمل على زيادة وزنك؟!



### ما النشويات وما أهم الأطعمة الغنية بها؟!

النشويات إحدى العناصر الغذائية الهامة.. وتعتبر المصدر السهل والسريع لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لحركة ونشاط الجسم.

وأهم الأطعمة الغنية بالنشويات هي الأرز والمكرونه والبطاطس، بالإضافة إلى العسل والمربي والحلوى والسكر...

### ولكن ما علاقة النشويات بزيادة الوزن وعلاج النحافة؟!

رحلة النشويات داخل الجسم سوف تجيب لك على هذا السؤال بوضوح:

عند تناول المواد السكرية ( مثل الحلوى والمشروبات المحلاة بالسكر ..) أو المواد النشوية ( مثل المكرونه والأرز والبطاطس )، يقوم الجسم بهضمها فى الجهاز الهضمي، وتحويلها إلى أنواع بسيطة من السكاكر ( جمع سكر )، لتستطيع الأمعاء امتصاصها ثم تنتقل إلى الكبد، ثم إلى الدورة الدموية، حيث يتم توزيعها على كل خلايا الجسم للاستفادة منها فى الحصول على الطاقة اللازمة لعمل الخلايا ووظائف الجسم. ويتم ذلك فى وجود هرمون الأنسولين الذى تفرزه غدة البنكرياس. والزائد من النشويات عن احتياجات الجسم يتم تخزينه على هيئة جليكوجين ( نشا ) داخل الكبد والعضلات، أما الزائد من السكر عن قدرة تخزين الكبد والعضلات فيتم تخزينه على هيئة دهون تترسب تحت الجلد وحول الأعضاء ومن ثم تحدث زيادة فى الوزن ويتم التخلص من النحافة.

معنى هذا الكلام أن تناول كمية جيدة من النشويات يوماً بعد يوم وشهراً بعد شهر سوف يساعد على تحقق زيادة ملحوظة فى الوزن.

وعلى العكس فإن نقص تناول النشويات سوف يدفع الجسم إلى اللجوء إلى المخازن لتفريغها من مخزونها ليستخدم كمصدر للطاقة مما يسبب نقصاً بالوزن.

## الأرز والمكرونه والبطاطس ملوك النشويات

نستعرض معا برنامجين من النشويات يعملان على زيادة الوزن بشكل ملحوظ:

### برنامج (١):

الإفطار: ٢ جبن مثلثات + بطاطس محمرة على الطريقة الفرنسية ( انظر الوصفات)، أو بطاطس بوريه ( انظر الوصفات ) + خبز.

تصبيرة: كوب حلبة ناعمة أو سحلب.

الغداء: مكرونة بالبشاميل أو أرز بالمكسرات أو كشرى الحبوب ( انظر الوصفات) + بطاطس باللحم الضانى أو كفتة البطاطس + سلطة بابا غنوج بالطحينة.

تصبيرة: تورتة البطاطا (انظر الوصفات) أو بطاطا مشوية.

العشاء: عسل أسمر بالطحينة + مكرونة لسان العصفور مقلقة أو جبن كامل الدسم أو زبادى بالعسل النحل + خبز.

قبل النوم: كوب أرز باللبن أو بليلة.



١- فى حال وجود أنيميا يتم الإكثار من تناول: كبد، كلاوى، لحوم حمراء، بيض، ملوخية، خبيزة، سبانخ، باذنجان، خضراوات وفواكه طازجة، عسل أسمر.

٢- من الممكن تناول بعض فواتح الشهية مع هذا البرنامج.

## نظام المحشى والمكرونات

### برنامج (٢):

الإفطار: طبق مكرونة لسان العصفور مقلقة، أو شعرية باللبن أو برغل باللبن (انظر الوصفات).

تصبيرة: طبق أرز أو كريمة باللبن.

## الغداء:

- نوع من المحشى أو مكرونة بالمستردة المملحة (انظر الوصفات).
- طبق بسلة بالبطاطس والبازلاء واللحم (انظر الوصفات).
- كفتة البطاطس أو جلاش محشو باللحم ( أو نوع من الوصفات المذكورة لاحقا ).
- سلطة زبادى.
- تصبيرة: كوب عصير موز باللبن + قطعة كيك أو بسبوسة.
- العشاء: شوربة لسان العصفور أو نوع من المكرونات + سندوتش عجوة بالبيض بالسمن.
- قبل النوم: كوب أرز باللبن + سودانى.



- يمكن مزاوله رياضة خفيفة قبل تناول الطعام مثل رياضة المشى.
  - الإقلال من السلطات والماء قبل تناول الطعام.
  - الخلود إلى الراحة والاستجمام والبعد عن التوتر.
  - فترة كافية من النوم.
- كيف تجهز أطباق الأرز والمكرونة والبطاطس المذكورة فى البرنامجين السابقين؟!

## أولا: أطباق الأرز:

الأرز أكثر الحبوب استهلاكاً فى مصر ويليه القمح بأشكاله المختلفة.

لحظة قبل تحضير الأرز :

- الأرز المسلوق يمد الجسم بحوالى ١٢٠ سُعراً لكل ١٠٠ مجم، وترتفع هذه القيمة عند إضافة السمن أو الزيوت والمكسرات وغيرها إلى الألبان.
- السائل المستعمل لطهى الأرز قد يكون ماء مرق .

● تحمير الأرز فى المادة الدهنية يحول جزءا من النشا إلى دكسترين، وهو يكسبه اللون الأحمر.

● الأرز المطهى فى الفرن يحتاج إلى وقت أكثر من ضعف وقت المطهى على النار.

● إضافة بضع قطرات من عصير الليمون أو الخل الأبيض فى أثناء نضج الأرز يكسبه اللون الأبيض الشهى و يساعد على تفريق حباته بعضها عن بعض، على أن يضاف الحامض بعد غليانه بحوالى ٥ دقائق حتى لا يعوق انتفاخ حبات الأرز.

وفيما يلى بعض الأصناف للأرز :

### الأرز المسلوق :

المقادير:

- كوب أرز.

- نصف ملعقة شاي ملح.

- ٢ كوب ماء.

- ٣ : ٤ قطرات من عصير الليمون.

الطريقة:

١ - ينقى الأرز من الحصى و يغسل فى الإناء و يصفى من الماء، و تكرر العملية عدة مرات للتخلص من الشوائب.

٢ - يوضع فى مصفاة و يشطف.

٣ - يسلق فى إناء نظيف به ماء مغلى وملح ويترك لـ ٥ دقائق.

٤ - تهدأ الحرارة جدا و يترك حتى تلين حبات الأرز و تنتفخ حوالى ١٢- ٢٠ دقيقة.

٥ - لتجنب التصاقه بالإناء يدفع بخفة بواسطة الشوكة و لا يقلب بالملعقة.

٦ - يصفى الأرز ويشطف بالماء الساخن فى المصفاة لتفريق حباته، وفى حالة تقديمه مع اللحم أو الطيور بالكارى يفرد فى صاج مدهون خفيفا ويوضع فى فرن هادئ حتى يجف نوعا.

## الأرز المفلفل :

المقادير :

- كوب ونصف أرز.
- كوب ونصف ماء + ملح.
- ملعقة كبيرة من سمن أو زيت أو خليط منهما.
- بضع قطرات من عصير الليمون.

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز و يغسل كالسابق و يطهى.
- ٢ - تسخن المادة الدهنية فى إناء سميك القاع.
- ٣ - يضاف الأرز باحتراس و يقلب فى المادة الدهنية حتى تتفرق حباته.
- ٤ - يضاف الماء والملح، ويفضل فى ذلك الماء الساخن و يترك حتى يغلى.
- ٥ - يترك حتى يغلى من ٣ - ٥ دقائق ويتشرب معظم الماء.
- ٦ - تهدأ الحرارة و يضاف الليمون.
- ٧ - قد يقلب الأرز مرة واحدة و "ينكش" أو يقلب فى القالب.

## الأرز بالشعرية :

المقادير: نفس مقادير الأرز المفلفل ويزاد عليها نصف كوب شعرية + ملعقة أخرى سمن.

الطريقة :

- ١ - "تشوح" الشعرية فى المادة الدهنية أولاً حتى تحمر، و يضاف إليها الأرز المصفى.
- ٢ - يحمر الأرز كالسابق و يضاف الماء والملح و يترك حتى يغلى و يقلب بخفة بالشوكة و يغطى الإناء.
- ٣ - تهدأ الحرارة و يتم الطهى كالأرز المفلفل السابق.
- ٤ - عند تمام النضج يقدم ساخناً فى قالب.

## الأرز بالطماطم:

يستبدل نصف كوب من الماء بعصير الطماطم فى الأرز المفلقل و بصله مفرية تشوح فى السمن، ويضاف إليها الأرز المغسول المصفى و يقلب قليلا ويخلط عصير الطماطم.

## الأرز بالخضر المسلوقة أو السوتيه:

يقلب مع الأرز الساخن ٢ ملعقة كبيرة من كل من البازلاء و مكعبات الجزر المسلوقة أو السوتيه، يكبس الخليط فى قالب ويقلب و يعمل بالعصاج، و يقدم مع صلصة طماطم وصلصة خضراء كوجبة كاملة متزنة.

## الأرز بالمكسرات والقرفة:

المقادير:

- ٢ كوب مرق طيور ساخن، أو مكعب مرق فى الماء.
- كبد وقوانص الطيور المسلوقة، أو ملعقة كبيرة عصاج.
- ٢ملعقة كبيرة قرفة ناعمة.
- ٢ملعقة كبيرة سمن.
- ٢ملعقة كبيرة مكسرات سليمة أو مفرية.

الطريقة:

- ١- تقطع الكبد والقوانص قطعاً صغيرة، وتخلط بالمكسرات، وتشوح فى السمن الساخن، وترفع وتحفظ جانبا.
- ٢- يصفى الأرز المغسول ويقلب فى السمن المتخلف من تحمير المكسرات، حتى تتفرق حباته.
- ٣- يضاف المرق الساخن المتبل ويغلى ليقلى ٣ - ٥ دقائق.
- ٤- يضاف نصف خليط المكسرات ويخلط بالشوكة مع الأرز ويغلى الإناء.
- ٥- تخفض الحرارة جدا، ويترك الأرز حتى يتشرب السائل وتنتفخ حباته وتنضج.
- ٦- يغرف فى طبق كبير مناسب ويقدم بالهناء والشفاء.

## قرص الأرز بالبيض :

المقادير :

- كوب أرز مسلووق مفلفل.
- ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور.
- ٢ بيضة كبيرة.
- قليل من الملح والفلفل.
- ملعقة كبيرة سمن.

الطريقة :

- ١- يخفق البيض فى سلطانية ويتبل بالملح والفلفل والجبن الرومى.
  - ٢- يضاف إليه الأرز الدافئ مع الخلط الجيد.
  - ٣- يصهر السمن فى طاسة كبيرة.
  - ٤- يصب خليط الأرز وتهدأ الحرارة ويطهى على النار الهادئة حتى يحمر البيض وبخاصة السطح السفلى للقرص.
  - ٥- يقلب باحتراس فى طبق ويجمل خفيفا بالمقدونس.
- قد يطهى فى طبق فرن ويقدم بمحتوياته على المائدة.

## الأرز بالباذنجان :

المقادير :

- ١,٥ كوب أرز مسلووق ساخن.
- باذنجانة رومى كبيرة.
- كوب عصير طماطم.
- بصلة متوسطة مفرية.
- ٢ملعقة كبيرة زيت أو سمن.
- كوب مرق، ٤ ملاعق جبن رومى.

الطريقة :

- ١- تشوح البصلة خفيفا فى الزيت وترفع.
- ٢- يقشر الباذنجان ويقطع شرائح رفيعة ويرش خفيفا بالملح.
- ٣- يجفف الباذنجان و يشوح خفيفا فى نفس الزيت.

- ٤- يوضع الأرز والبادنجان والبصلة فى طبقات ويرش بالجبن الرومى.
- ٥- يضاف عصير الطماطم والمرق أو الماء بعد تتبيله بالملح والفلفل.
- ٦- يوضع الطبق فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة حتى يتشرب السائل.

### إعادة تسخين الأرز المطهى

- ١- يضاف قليل من الماء للأرز ويغطى ويرفع على نار هادئة جدا حتى تستعيد الحبات ليونتها بالبخار المتصاعد من الماء وقد لا يضاف ماء.
- ٢- إذا كان الفرن موقدا يوضع الأرز فى طبق فرن مدهون ويضاف إليه قليل من الماء ويغطى ويوضع فى فرن حار لمدة ٥-١٠ دقائق حتى يتشرب الأرز الماء ويقدم ساخنا.

### الكشرى بالعدس بجبة

#### سُعرات عالية وقيمة غذائية كبيرة

#### المقادير:

- ١ - كوب عدس بجبة.
- ٢ - ملعقة كبيرة زيت.
- ١ - كوب أرز.
- نصف ملعقة صغيرة ملح.
- ربع ملعقة صغيرة فلفل.
- بصلة كبيرة مقطعة حلقات.
- ماء كاف للنضج.

#### الطريقة:

- ١ - ينقى الأرز ويغسل و يصفى من الماء.
- ٢ - يشوح الأرز قليلا فى ملعقة من الزيت و يضاف إليه واحد ونصف كوب ماء مغلى متبل بالملح و الفلفل، و يترك حتى يبدأ الغليان، و يتشرب الأرز جزءا من السائل.
- ٣ - تهدأ الحرارة و يغطى، و يترك حتى ينضج على نار هادئة جدا حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة.
- ٤ - يغسل العدس جيدا و يصفى الماء للتخلص من الشوائب.

٥ - تكرر العملية حتى يصفو الماء، يصفى العدس و يترك حتى يجف ثم ينقى من الحصى جيدا.

٦ - يسلق فى كمية كافية من الماء المغلى حتى ينضج و يصفى من الماء المتبقى من السلق أو يترك حتى يتشربه.

٧ - يضاف العدس للأرز ويقلب معه بخفة، باستعمال شوكة أو مقصوصة فى حالة الكميات الكبيرة.

٨ - يشوح البصل فى ملعقة الزيت المتبقية حتى يصفر . يصفى الزيت المتخلف على الكشرى و يعاد تنبيله.

٩ - يرص البصل المحمر فى قاع قالب و يملأ القالب بخليط العدس والأرز مع الضغط خفيفا عليه حتى يتماسك ثم يقلب فى طبق مناسب. من الممكن إضافة المكرونة فى الكشرى حتى ترتفع القيمة السعيرية للكشرى. يقدم معه صلصة الطماطم المعروفة و طبق من السلطة الخضراء.

صلصة الطماطم: تقدح ملعقة كبيرة من الزيت و يضاف إليها نصف كوب عصير طماطم مع التقليب. يضاف إليها ملعقة كبيرة من الخل و تتبل بالملح والفلفل. تترك الصلصة تغلى لمدة دقيقتين.

## كشرى الحبوب و البقول :

هو عبارة عن خليط من الحبوب و البقول عالية السعرات و القيمة الغذائية.

### المقادير :

- كوب عدس أصفر.
- نصف كوب أرز.
- نصف كوب فول مدشوش.
- بصلة مفرية.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت.
- ربيع كوب حمص شامي.
- ماء كاف للسلق.
- نصف كوب برغل.
- نصف كوب فول مدشوش.
- ٢ بصلة مقطوعة نصفين.
- ملح ، فلفل.

## الطريقة:

- ١ - ينقى الحمص والفول ويغسلان.
- ٢ - توضع البقول ومعها الحمص الشامى و تنقع ١٢ ساعة فى إناء، وتغطى بالماء.
- ٣ - يوضع الإناء على نار هادئة و يضاف البصل و يترك حتى ينضج.
- ٤ - يضاف ماء عند الاحتياج.
- ٥ - ينقى البرغل و الأرز و يغسل و يصفى.
- ٦ - تضاف الحبوب لخليط البقول السابق و يضاف الملح والفلفل.
- ٧ - يغطى الإناء حتى تنضج الحبوب.
- ٨ - تشوح البصلة المفربة فى الزيت حتى تحمر و تصب مع الزيت على الخليط.
- ٩ - يفرغ خليط البقول و الحبوب الكشرى فى طبق كبير و يقدم.
- ١٠- يؤكل مع سلطة خضراء كوجبة متوازنة.

## المحشيات ..

### سعرات عالية وقيمة غذائية كبيرة

هناك العديد من أنواع المحشيات مثل الكرنب وورق العنب والباذنجان والخرشوف وغيرها .. وتتميز معظم المحشيات بسعراتها العالية وخاصة إذا أضيف لها الدهون ، وفى نفس الوقت هى غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات. ومن مميزات المحشيات أيضا أنها مشهية وتساعد فى حل مشكلة ضعف الشهية وخاصة إذا استخدم معها الصلصات المختلفة.

### قرع محشو بخلطة اللحم والأرز:

المقادير:

خلطة اللحم والأرز:

- ربع كيلو لحم كندوز مفري.
- ١ كيلو قرع متوسط الحجم.

- ١ - كوب أرز.
- ١ - نصف أو ثلاثة أرباع كوب عصير طماطم.
- ١ - بصلة متوسطة مفرية.
- ١ - ثمرة طماطم مقشرة ومقطعة قطعاً صغيرة.
- ١ - مكعب مرق (حسب الرغبة).
- ١ - مكعب صغير سم.
- ١ - نصف كوب ماء مغلي.
- ١ - ملح ، فلفل ، نصف ملعقة شاي نعناع جاف.

#### الطريقة :

- ١ - يختار القرع المتوسط الحجم الصلب حتى يسهل تفرغته من اللب، وتقطع القرعة الكبيرة نصفين قبل تفرغها، أما القرع الصغير فيصعب تفرغته ولا يستوعب الحشو.
- ٢ - القرع الخارج توا من الثلاجة يكون شديد الصلابة، ولذا يجب أن يترك ليفقد برودته ويلين نوعاً ما، وإلا انكسر أثناء نزع اللب.
- ٣ - يغسل القرع ويكحت خفيفاً ويترك الطازج أملس القشرة بدون تقشير.
- ٤ - "يقور" بمقدار رفيع من الداخل للخارج باحتراس حتى لا ينكسر، مع ترك حوالى نصف سم من اللب عند القاع وحوالى ربع سم من حول الجدران.
- ٥ - يغسل ثانية ويصفى من الماء ويتبل خفيفاً بالملح والفلفل.

#### تجهيز الخلطة كالتالى :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ويصفى.
- ٢ - تقشر الطماطم بتعريضها للحرارة المباشرة أو فى الماء ثم تجفف وتقطع قطعاً صغيرة.
- ٣ - تفرى البصلة وتدعك بالملح والفلفل.
- ٤ - تضاف الطماطم والبصل وباقى المقادير الأخرى إلى الأرز واللحم، وتقلب جيداً ويعاد تتبيلها.
- ٥ - يحشى القرع بالخلطة مع ترك ٢ سم بدون حشو (يعمل حساب انتفاخ الأرز والمكونات الأخرى).
- ٦ - يرص القرع فى إناء متسع نوعاً ما بطريقة منتظمة إما رأسياً أو أفقياً.
- ٧ - يضاف إليه السم، ويغلى، ويترك على نار هادئة حوالى ٥ دقائق.

٨- يضاف عصير الطماطم والماء وقليل من الملح ، ويغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويتشرب معظم السائل من ١٥ - ٢٠ دقيقة ( يختبر النضج عندما يلين الأرز وينتفخ ) .

٩- يرص فى طبق التقديم وتصب حوله الصلصة المتبقية ويقدم ساخناً.

إرشادات : ( يختار إحدى هذه الطرق ) :

● القرع بمكعبات المرق: يستغنى عن السمن ويضاف ٢ مكعب مرق طيور أو لحوم إلى الماء المغلى وعصير الطماطم، ويصب على القرع المرصوص فى الإناء ويتم كالسابق.

● يرص القرع المحشو فى صينية، ثم يغطى ويوضع على النار كالسابق، وفى نهاية النضج يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٠ دقائق حتى يكتسب لونا ذهبيا ويجف نوعاً.

يوضع القرع المحشو فى طبق فرن بغطاء ( بيركس ) ويوزج فى فرن متوسط الحرارة من البداية حتى ينضج حوالى ١ ساعة، ثم يقدم بمحتوياته على المائدة على طبق مسطح بغطوة مطوية.

## ملك المحشيات .. محشى كرنب !!

المقادير :

- ١ كرنب متوسط الحجم.
- نصف كوب عصير طماطم - نصف كوب ماء.
- مقدار من خلطة اللحم بالأرز، أو مقدار من خلطة الأرز.
- ١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت.
- رأس شوم صحيح بقشره ، ملح ، فلفل.

الطريقة :

- ١ - تسلق الأوراق صحيحة وتترك حتى تبرد .
- ٢ - تفرد الأوراق على منضدة بحيث يكون السطح الأملس اللامع لأسفل .
- ٣ - تنزع العروق الغليظة بالسكين الحاد وتقطع الورقة قطعاً متوسطة الحجم.
- ٤ - تجهز خلطة اللحم بالأرز بدون طماطم.

- ٥ - توضع ملعقة شاي من الحشو المختار على قطعة كرنب وتلف كالإصبع وتثنى الأطراف للداخل في أثناء اللف حتى يتساقط الحشو. وتكرر العملية حتى ينتهي المقدار.
- ٦ - يوضع السمن أو الزيت في إناء مناسب الحجم ويفرش في قاعدة من ٢-٣ من الأوراق الخارجية للكرنب ويوزع عليها فسان أو ثلاثة من الثوم بدون تقشير.
- ٧ - يرص الكرنب بنظام مع وضع بعض فصوص الثوم بين الطبقات حتى ينتهي المقدار.
- ٨ - يغلى الماء وعصير الطماطم والملح والفلفل، ويصب على الكرنب المحشو ويبسط فوقه واحدة من الأوراق الخارجية ويغطي سطحه بغطاء ضاغط.
- ٩ - يرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج حوالي ٢٠ - ٢٥ دقيقة.
- ١٠ - يترك حتى يهدأ ثم يقلب على طبق كبير مناسب، ويقدم ساخناً.

### محشى ورق العنب الشهى:

#### المقادير:

- ربع كيلو لحم كندوز مفري.
- ١ كوب أرز ، ملح ، فلفل.
- بصلة متوسطة مفرية.
- ١ ملعقة صغيرة سمن.
- ١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت.
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ويضاف سائل مكون من (١ كوب ماء، ١ مكعب مرقة طيور).

### سلطة لبن زبادى:

#### الطريقة:

- ١ - يغسل ورق العنب جيداً بالماء وهو مرتب في شكل حزم مربوطة الأعناق.
- ٢ - يسلق في ماء مغلى وملح، ويلاحظ تغير اللون الأخضر للأوراق سريعاً إلى لون أخضر زيتونى لارتفاع نسبة الأحماض، وهو ليس دليلاً على نضج الورق.
- ٣ - يترك الورق حتى يلين لمدة تتراوح بين ٣ - ٥ دقائق حسب سمك وخشونة الورق.
- ٤ - ترفع الحزم باحتراس بمقصوصة وتوضع في مصفاة وتترك حتى تبرد بعد الحشو في هذه الأثناء.

٥ - تنزع الأعناق ويوضع قليل من الحشو المختار على الورقة، وتلف كالإصبع مع ثنى الأطراف للداخل فى أثناء اللف حتى يتساقط الحشو .

٦ - يرص ورق العنب المحشو بنظام فى الإناء وقد توضع فصوص ثوم صحيحة.

## بادنجان محشى بالفرن:

المقادير :

- كيلو بادنجان صغير.
- نصف كيلو لحم مفروم.
- ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من كل من الفلفل الأسود ، والبهارات.
- بصلة متوسطة مفرومة.
- عصير نصف ليمونة.
- ٢ مكعب مرقة دجاج ماجى أو خلاصة دجاج.

الطريقة:

- ١ - يحمر البصل فى قليل من السمن، ويضاف إليه اللحم المفروم والبهارات ومكعب مرقة دجاج ماجى مذاب فى ملعقة كبيرة من الماء الساخن، يقلى اللحم على نار قوية.
  - ٢ - يغسل البادنجان ويترك الرأس الأخضر مكانه.
  - ٣ - يقلى البادنجان فى الزيت ثم يصفى.
  - ٤ - يفتح البادنجان طولياً ويحشى بملعقة كبيرة من خليط اللحم ويرص فى صينية.
  - ٥ - يذاب مكعب مرقة دجاج ماجى فى كوب من الماء الساخن ويضاف إلى صلصة الطماطم وعصير الليمون ويصب الخليط فوق البادنجان وعلى الجوانب.
  - ٦ - يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة.
  - ٧ - يزين بالصنوبر المقلى ويقدم مع الأرز.
- عند تحضير الأرز إما أن يضاف ٢ مكعب مرقة دجاج لكل ٣ أكواب أرز أو ٣ أكواب خلاصة دجاج.

## الخرشوف المحشو بالجزر والبسلة والسوتيه :

المقادير :

- ١٠ وحدات خرشوف كبير.
- ٥ وحدات من الجزر مقطعة شرائح طولها حوالى ٤ سم وسمكها حوالى ٢ سم.
- ١ كوب بسلة خضراء.

الطريقة :

- ١- يُقشر الخرشوف وينزع الزغب ثم يسلق ويستبدل الماء بكوب من مرق الديك الرومى .
- ٢- يسلق الجزر والبسلة كل على حدة فى كمية أخرى من المرق بحيث تحتفظ الخضر بالصلاية ولونها الطبيعي.
- ٣- يكتفى بما فى المرق من مادة دهنية ولا تشوح الخضر.
- ٤- يحشى الخرشوف بالخضر فيصف رأسياً بشكل هرمى أو تملأ خرشوفة بالجزر وأخرى بالبسلة وترص بالتبادل فى طبق السرفيس .

## المكرونه للباحثين عن زيادة الوزن بسرعة

المكرونه هى إحدى منتجات دقيق القمح الجيد النوع ، وللمكرونه أشكال وألوان ، ويحضر منها أطباق عديدة ذات سرعات مرتفعة تعمل على زيادة مخزون الجسم بالطاقة . وتزداد قيمة المكرونه الغذائية عندما يضاف لها اللبن والسمن والبيض والصلصات والجبن .. فتعالَ واكتشف أسرار المكرونه.

## مكرونه إسباجتى بالجبن :

المقادير :

- نصف كيلو مكرونه إسباجتى مسلوقة .
- ٢ ملعقة كبيرة زبد أو زيت .
- ٤ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور .
- نصف ملعقة شاي ملح ، فلفل أحمر .

## الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونة صحيحة مع المحافظة على شكلها السليم.
- ٢ - تصفى وتشطف سريعا للتخلص من النشا الزائد.
- ٣ - تعاد ثانية للإناء النظيف وتسخن على نار هادئة حتى يتبخر الماء الزائد.
- ٤ - يضاف الزيت للمكرونة الساخنة والتوابل، وبهذا الإناء تقلب بخفة بالشوكة لخلطها بالزيت المنصهر دون أن تفتت.
- ٥ - تغرف فى الطبق و ترش بطبقة جيدة من الجبن الرومى أو اليارميزان المبشور.
- ٦ - تقدم ساخنة مباشرة بعد تجميلها بالمقدونس ومعها طبق سلطة خضراء.

## مكرونة إسباجتى بصلصة الطماطم والجبن :

### المقادير :

- ١,٥ كوب عصير طماطم.
- ٢ فص ثوم مفري.
- ملح ، فلفل ، لاور.
- زيت أو زبد ، سكر.

### الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونة صحيحة و تصفى وتشطف.
- ٢ - فى أثناء سلق المكرونة يسخن الزيت و يضاف إليه عصير الطماطم والتوابل ويترك قليلا لاستخراج النكهة و يغلظ قوام الصلصة.
- ٣ - تغرف المكرونة الساخنة فى طبق مناسب الحجم، ويصب عليها الصلصة الساخنة.
- ٤ - ترش بالجبن الرومى أو اليارميزان وتقدم ساخنة.

## مكرونة إسباجتى بالعصاج والطماطم :

### المقادير :

- نصف كيلو مكرونة إسباجتى مسلوقة.
- كوب عصير طماطم.
- نصف كيلو عصاج.
- ملح ، فلفل ، ورقة لورا - ذرة سكر.

## الطريقة:

- ١- تسلق المكرونة صحيحة و تصفى و تشطف.
- ٢- يعمل العصاج و يضاف إليه عصير الطماطم و باقى المقادير و يترك على النار الهادئة.
- ٣- يعاد تسخين المكرونة المسلوقة و يضاف إليها العصاج بالطماطم و تقلب بخفه أو تغرف بشكل هرمى و يصب عليها العصاج بالطماطم ، و تقدم ساخنة.

## مكرونة بالبشاميل ( الصلصة البيضاء ):



- ١ - سلق المكرونة للدرجة الصحيحة من النضج.
- ٢ - عمل مقدار كاف من الصلصة البيضاء يخلط بالمكرونة و يغطى سطحها تماما.
- ٣ - يجب أن تكون الصلصة متوسطة السمك تغطى ظهر الملعقة.
- ٤ - تعد الصلصة البيضاء أثناء سلق المكرونة.
- ٥ - اختبار صينية أو بيركس حجمه مناسب غير مرتفع الجدران كثيرا بحيث لا يزيد سمك المكرونة عن ٥-٦ سم ، أو بمعنى آخر يقل ارتفاعها ٢ سم عن حافة الصينية.

## المقادير:

- ربع كيلو مكرونة فرن مسلوقة.
- ٤ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور.
- ٢ مقدار صلصة بيضاء متوسطة السمك.
- نصف ملعقة شاي ملح ، قليل من الفلفل.

## الطريقة:

- ١ - تسلق المكرونة و تصفى و تشطف بحيث تكون معدة لخلطها مباشرة بالصلصة الساخنة.
- ٢ - تعمل الصلصة البيضاء المتوسطة السمك و تتبل بالملح و الفلفل و نصف مقدار الجبن المبشور.
- ٣ - تخلط المكرونة بنصف مقدار الصلصة فى الصينية أو طبق الفرن المدهون ويسوى سطحها.

- ٤ - تغطي بباقي الصلصة مع هز الصينية حتى تتخلل المكرونة.
- ٥ - يرش السطح بباقي الجبن ويوزع عليه قطع صغيرة من الزبد أو ملعقة سمن (سائح) حسب الرغبة.
- ٦ - توضع المكرونة فى فرن حار حتى يحمر الوجه (حوالى ٢٠ دقيقة).
- ٧ - يقدم البيركس ساخنا على طبق مسطح مغطى بقطعة مطوية لحماية المائدة من حرارته، ويمنع الانزلاق (المقدار يكفى ٣-٤ أشخاص).

### مكرونة بالبشاميل والبيض:

يزاد على المقادير السابقة من ١:٢ بيضة تخفق قليلا و تضاف إلى الصلصة البيضاء بعد رفعها من على النار مع التقليب الجيد. يفضل البعض رش قليل من البقسماط على الوجه قبل توزيع الزبد فتتكون قشرة محمرة على السطح.

### مكرونة بالبشاميل والعصاج:

يضاف للمقادير السابقة ثمن كيلو عصاج بالطماطم، إما أن تخلط بالمكرونة مع الصلصة البيضاء و تتم كالسابق، أو يرص العصاج بين طبقتين من المكرونة. قطعة مكرونة بالبشاميل و العصاج تزن ٢٥٠ جم تعطى ٣٥٠ سعراً حرارياً.

### مكرونة بالكستردة المملحة:

المقادير:

- ثمن كيلو مكرونة مسلوقة.
- كوب جبن مبشور رومي.
- ٢ بيضة.
- نصف كوب لبن دافئ.
- ملح وفلفل وقليل من الفلفل الأحمر.

الطريقة:

- ١ - تسلق المكرونة وتصفى وتشتطف.
- ٢ - توضع فى صينية أو بيركس مدهون و تخلط بالجبن الرومى و الملح والفلفل و يُسَوَى سطحها.

- ٣ - يخفق البيض لمزج الصفار بالبياض ، وتخلط باللبن وقليل من جوزة الطيب .
- ٤ - تتبل الكستردة خفيفا بالملح والفلفل و تصب على المكرونة ومعها الفلفل الأحمر بالسطح .
- ٥ - توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠-٥٠ دقيقة أو حتى تتجمد الكستردة .
- ٦ - يجمل السطح خفيفا بالبيقدونس وتقدم ساخنة .

### مكرونة لسان عصفور مفلفلة :

#### المقادير :

- كوب مكرونة لسان عصفور .
- ٢ - ٣ أكواب ماء أو مرق لحم أو طيور .
- ملعقة كبيرة سمن أو زيت .
- نصف ملعقة شاي ملح ، فلفل .
- ثلاث ملعقة شاي قرفة .

#### الطريقة :

- ١- يشوح لسان العصفور فى المادة الدهنية الساخنة مع التقليب المستمر .
- ٢- تضاف القرفة وتقلب لمدة حوالى نصف دقيقة .
- ٣- يضاف الماء أو المرق الساخن و الملح و الفلفل و يغطى حتى بدء الغليان .
- ٤- تهدأ الحرارة و تترك المكرونة حتى تلين و تتشرب السائل كالأرز المفلفل .
- ٥- تغرف و تقدم ساخنة عادة مع الطيور الكبيرة كالديك الرومى و الدجاج واللحم بالصلصة البنية ، أو صلصة الطماطم ، وغير ذلك .

### الرقاق أو الجلاش المحشى بالعصاج :

#### المقادير :

- عدد ١٠ رقاقت أو جلاش .
- ملعقة كبيرة سمن .
- ٤ أكواب مرق لحم أو طيور .
- ربع كيلو عصاج .

#### الطريقة :

- ١ - تدهن صينية مستديرة أو صاح مناسب مستطيل بالسمن .

- ٢ - يصهر السمن ويضاف للمرق الساخن ويتبل بالملح و الفلفل و القرفة.
- ٣ - يببل الرقاق واحدة واحدة في المرق الساخن، ويرص نصف عدد الرقاق فى الصينية أو الصاج مع رش قليل من السمن السائح.
- ٤ - يوزع العصاج على السطح و يغطى تماما الرقاق بنفس الطريقة.
- ٥ - يرش الوجه بالسمن السائح و يوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح.
- ٦ - يقدم ساخنا بعد تقطيعه إلى مربعات، أو حسب الرغبة.

### البطاطس.. الصديق الأول للنحفاء

تعتبر البطاطس ملكة الخضراوات، فهي أكثرها استهلاكاً بين الغنى والفقير والكبير والصغير فى معظم دول العالم وخاصة أوروبا. و البطاطس مصدر غنى بالمواد النشوية، ولذلك فهي تؤدي إلى زيادة الوزن وخاصة إذا أضيف إليها السمن والألبان والصلصات وخلافه.

والجدول الآتى يوضح كيف تتغير القيم الغذائية للبطاطس بطرق الطهى المختلفة :

الطريقة التى اتبعت فى طهى البطاطس	ماء	طاقة سعرات	بروتين جرام	نشويات جرام	كالسيوم ملليجرام	حديد ملليجرام	فيتامين ج ملليجرام
مسلوقة بقشرها	٨٠	١٠٥	٣	٢٣	١٠	٠,٨	٢٢
مسلوقة بدون القشرة	٨٣	٨٠	٣	١٨	٧	٠,٦	٢٠
مشوية فى الفرن ثم قشرت	٧٥	٩٠	٢	٢١	٩	٠,٧	٢٠
محمرة أصابع ٠,٥×٠,٥×٢ بوصة	٤٥	١٥٥	٢	٢٠	٩	٠,٧	١٢
محمرة شيبسى قطرها ٢ بوصة	٢	١١٥	١	١٠	٨	٠,٤	٣

بيوريه باللبن والزبد	٨٠	١٨٥	٤	٢٤	٤٧	٠,٨	١٨
-------------------------	----	-----	---	----	----	-----	----

### معلومات تهكم عن البطاطس :

- ١- تتميز البطاطس الجديدة بصلابتها ولونها الأبيض وقشرتها الرقيقة التي يسهل كحتها وترتفع بها نسبة الماء وفيتامين ج .
- ٢- تتميز البطاطس القديمة بلونها الأصفر وبأنها أقل صلابة من الجديدة.
- ٣- تخزين البطاطس في درجة حرارة مرتفعة يؤدي إلى سرعة فسادها وتظهر بها البروزات، وإذا تعرضت لأشعة الشمس مدة طويلة تتكون بها بقع خضراء اللون.
- ٤- تخزين البطاطس في درجة حرارة منخفضة كالثلاجة يساعد على تحويل المواد النشوية إلى سكرية.
- ٥- التخزين الصحيح للبطاطس هو بوضعها في مكان رطب متجدد الهواء مظلم.
- ٦- لا تترك البطاطس مقشرة مدة طويلة لأن هذا يفقدها نسبة من قيمتها الغذائية ويغير لونها.

### بعض أطباق البطاطس للنحفاء فقط !!

#### البطاطس المحمرة في الفرن على الطريقة الفرنسية :

- هذه الطريقة سهلة سريعة وتصلح عند تقديم كميات كبيرة وتوفر كثيراً من الجهد.
- ١ - تقشر البطاطس وتقطع شرائح بالطول ثم إلى أصابع سمك نصف بوصة.
  - ٢ - تنقع في ماء مثلج لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ثم تجفف جيداً في فوطة.
  - ٣- ترص في صاج فرن ويصب عليها زيت ساخن وتقلب جيداً في الزيت وترش بالملح والفلفل.
  - ٤ - توضع في فرن حار ٢٢٣م لمدة نصف ساعة أو حتى تحمر.
  - ٥ - تفرد على ورق، تتشرب الدهن ، ثم تقدم ساخنة.

## البطاطس البيوريه المشهوره فى عالم النحافه :

البيوريه ، أى المهروسه ، وهى تناسب الصغار والكبار فهى سهله الهضم شهيه إذا عملت بالطريقه الصحيحه .

المقادير :

١ - ك بطاطس .

١ - كوب لبن ساخن .

١,٥ - ٢ - ملعقه كبيره زيت أو سمن .

- نصف ملعقه شاي ملح ، ثمن ملعقه شاي فلفل .

الطريقه :

١- تسلق البطاطس مقشره ومقطعه فى كميه كافيه من الماء المغلي .

٢- عندما تنضج وتتشرب الماء يكشف الغطاء وتهرس بشوكه من الصلب الذى لا يصدأ فى نفس الإناء .

٣- يضاف إليها اللبن الساخن تدريجيا ، وكذا الزبد وتخفف بملعقه خشب .

٤- تتبل بالملح والفلفل وتخرف فى طبق ساخن بشكل هرمي ، وتجميل سريعاً بظهر الشوكه ، تقدم ساخنة تماما بمفردها أو مع الطيور واللحوم كطبق اللحم بالصلصة البنيه وغير ذلك .

## سوفليه البطاطس :

هو طبق بطاطس خفيف هش سهل الهضم .

المقادير :

- نصف مقدار البطاطس البيوريه .

- قليل من الملح والفلفل .

- ٢ : ٣ بيضات منفصله .

الطريقه :

١- يضاف صفار البيض للبطاطس البيوريه مع الخفق الجيد وتتبل خفيفاً .

٢- يخفق بياض البيض جامداً ( رغوة بيضاء متماسكة ) .

٣- يضاف البياض المخفوق للخليط السابق ويقلب بخفة.

٤- يكوم فى طبق فرن مدهون ويوضع فى فرن حار نوعاً حتى ينتفخ ويحمر السطح ثم تجمل بالبقدونس ويقدم ساخناً.

### بطاطس الدوقة :

يمكن تشكيل هذا النوع من البطاطس بقمع التجميل على شكل وردات كالبتيفور وشريط متصل أو منقطع حسب الرغبة، ثم توضع فى الفرن حتى تتماسك ويحمر سطحها ويجمل بها أطباق اللحوم والأسماك، أو تقدم كصنف مستقل وتعمل من البطاطس البيوريه السابقة مع تقليل اللبن وإضافة البيض كآتي:

#### المقادير:

- ١ كيلو بطاطس مهروسة ساخنة .
- ١ ملعقة كبيرة لبن أو كريمة .
- ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن .
- ٢ بيضة أو صفار ٤ بيضات.
- نصف ملعقة شاي ملح ، ثمن ملعقة شاي فلفل.

#### الطريقة:

- ١- يضاف الزبد واللبن للبطاطس المهروسة الساخنة.
- ٢- يضاف البيض واحدة واحدة مع الخفق الجيد ويحتفظ بجزء من بياض بيضة لدهن الوجه ثم تتبل بالملح والفلفل.
- ٣- يوضع الخليط فى كيس من القماش السميك به قمع تجميل، يدفع الخليط داخل الكيس على شكل وردات، أو شريط متصل على صاج مدهون أو يجمل بها أطباق اللحم والسمك حولها من بطاطس الدوقة .
- ٤- يدهن السطح خفيفاً ببياض البيض المزوج باللبن، أو بالبياض فقط.
- ٥- تخبز فى فرن متوسط الحرارة ١٧٥ درجة مئوية حتى يحمر سطحها.

### بطاطس بصلصة بيضاء خفيفة :

من الأطباق الخفيفة السهلة الهضم، وتعمل من البطاطس النيئة مباشرة.

### المقادير:

- ٣ - أكواب بطاطس نيئة مبشورة بشراً غليظاً.
- ٢ - ملعقة كبيرة جبين رومى مبشور.
- ٢ - كوب صلصة بيضاء خفيفة.
- ١٢ - ملعقة كبيرة زبد أو سمن.
- قليل من الملح والفلفل.

### الطريقة:

- ١ - تخلط البطاطس بالصلصة البيضاء الخفيفة وتتبيل بالملح والفلفل والجبين الرومى المبشور.
- ٢ - توضع فى طبق مدهون ويوزع الزبد أو السمن على سطحها.
- ٣ - توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك نصف ساعة أخرى حتى تنضج وتحمر خفيفاً.
- ٤ - تجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة.

### كفتة البطاطس:

فى هذه الطريقة تخلط كفتة البطاطس بالجبين الرومى المبشور بدلاً من العصاج الذى تحشى به البطاطس فى الطريقة العادية.

### المقادير:

- ١ - نصف مقدار من بطاطس الدوقة.
- ٢ : ١ بيضة للتغطية.
- ١ - نصف كوب جبين رومى مبشور.
- ١ - كوب بقسماط ناعم.
- ٤ - زيت للتحمير الغزير.
- قليل من الملح والفلفل.

### الطريقة:

- ١ - تخلط بطاطس الدوقة بالجبين الرومى المبشور، ويعاد التتبيل.
- ٢ - يشكل الخليط إلى أسطوانة على لوحة مرشوشة خفيفاً بالدقيق.
- ٣ - تقسم الأسطوانة إلى أجزاء متساوية السمك.
- ٤ - تشكل القطع إلى كرات أو مستديرات أو أصابع.

- ٥ - يخفق البيض قليلاً ويتبل بالملح والفلفل.
- ٦ - تُغمس وحدات الكفتة فى البيض وترفع بشوكة أو ملعقة سلك لتصفية الزائد من البيض.
- ٧ - توضع باحتراس على البقسماط وتحرك الورقة برفع أطرافها إلى أعلى حتى يغطى البقسماط سطح الكفتة تماماً من كل جهة.
- ٨ - يضغط على البقسماط بسكين حتى يلتصق بالكفتة ولا يتساقط فى أثناء التحمير، وتسوى الوحدات على المنضدة ثانية حتى تستعيد الشكل المطلوب.
- ٩ - تحمر فى الزيت الغزير وترفع بمقصوصة أو ملعقة كبيرة مثقبة، ثم توضع على ورق يتشرب الدهن الزائد.
- ١٠ - ترص فى طبق وتجميل بحمض بالقدونس.



إذا كان خليط البطاطس ليناً فيغطى مرتين بالبيض  
والبقسماط حتى يكون متماسكا ولا يتفتح أثناء التحمير .

### بطاطس باللحم الضأن فى الفرن:

من أطباق البطاطس الشرقية الشعبية، ونظراً لارتفاع نسبة الدهن باللحم الضأن فهى تتميز بسرعات عالية وخاصة إذا أضيف لها السمن.

#### المقادير:

- ١ كيلو بطاطس.
- ربع ملعقة شاي قرفة.
- من نصف إلى ثلاثة أرباع ك لحم من الفخذة أو الكتف الضأن.
- ١ بصلة كبيرة مقطعة حلقات.
- نصف ك طماطم مقشرة ومقطعة حلقات.
- ١ ملعقة شاي ملح، ربع ملعقة شاي فلفل.
- كوب ونصف ماء.

## الطريقة:

- ١ - تغسل البطاطس وتقشر رفيعاً و تقطع حلقات متوسطة سمك ١ سم.
- ٢ - تدلك حلقات البصل بالملح والفلفل والقرفة ويخلط بالبطاطس.
- ٣ - يغسل اللحم ويترك صحيحاً أو يقطع قطعاً متوسطة الحجم ، ويتبل خفيفاً بالملح والفلفل.
- ٤ - ترص البطاطس بالبصل فى صينية أو طبق فرن على هيئة طبقات على حلقات الطماطم ويوضع بوسطها قطع اللحم بحيث تكون الطبقة العليا من حلقات الطماطم .
- ٥ - توضع ملعقة سمن على السطح ويضاف الماء.
- ٦ - تغطى البطاطس وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ( من ٤٥ - ٥٥ دقيقة )
- ٧ - يكشف الغطاء لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة حتى يحمر السطح قبل التقديم.

## كروكيت البطاطس:

### المقادير:

- ١ - كيلو بطاطس.
- ٢ - كوب لبن ، ٢ كوب جبن مبشور.
- ٢ - بيضة - ملعقة زبدة - زيت للتحمير.
- ٢ - كيس خلطة الدجاج الجاهزة أو بقسمات ناعم.

### الطريقة:

تسلق البطاطس بقشرها، ثم تقشر بعد السلق، ويضاف إليها الزيت واللبن على النار الهادئة مع التقليب، يضاف بعد ذلك كيس من خلطة الدجاج أو البقسماط والجبن، ويعجن الخليط جيداً ثم يضاف الملح والفلفل والبهارات، وتعمل كرات من العجينة وتغمس فى البيض والبقسماط والجبن ويعجن الخليط جيداً، ثم يضاف الملح والفلفل والبهارات وتعمل كرات من العجينة وتغمس فى البيض والبقسماط أو الخلطة الجاهزة، ثم تحمر فى زيت غزير ساخن، وترص بعد ذلك البطاطس فى "سرفيس" وتقدم.



## غذاء عجيب لعلاج النحافة اسمه : اللبن

يكاد يكون مستحيل علينا أن نجد غذاء يماثل الحليب في خصائصه وصفاته، فهو أساس حياة الإنسان والحيوان على السواء، ولقد أُلّف الإنسان أن يشارك الحيوان لبنه.

### اللبن هو:

السائل الناتج من الإفراز الطبيعي لثدى أو ضرع الحيوانات التي ترضع صغارها بعد الولادة وبعد انقضاء فترة السرسوب.

### مم يتركب اللبن؟

تتشارك جميع الحيوانات في المكونات الرئيسية لألبانها، ولكن هذه الألبان تختلف في كميات هذه المكونات ونسبتها.

واليك بعض ألبان الحيوانات ونسبة ما تحتويه من مركبات مختلفة :

المكونات	لبن الأم المرضع	لبن الماعز	لبن الغنم	لبن بقري	لبن جاموسي
ماء	٨٧,٥٠	٨٧,١٤	٨٣,٥٧	٨٥,٩٠	٨٣,٠٨
دهن	٣,٧٠	٤,١٧	٦,١٨	٤,٩١	٧,١٥
بروتينات	٢,١٠	٣,٧١	٥,١٥	٣,٧٥	٤,٣٥
سكر لبن (أو لاکتوز)	٦,٤٠	٤,٢٠	٤,١٧	٤,٦٤	٤,٦٠
أملاح أو مواد معدنية	٠,٣٠	٠,٧٨	٠,٩٣	٠,٨٠	٠,٨٢
المجموع	١٠٠,٠٠	١٠٠,٠٠	١٠٠,٠٠	١٠٠,٠٠	١٠٠,٠٠

لاحظ أن :

- اللبن الجاموسي يحتوي على أعلى نسب دهون، يليه لبن الأغنام.

- لبن الأغنام به أعلى نسبة بروتينات.
- تختلف نسب المكونات بين أفراد النوع الواحد من الحيوان، فقد تعطى جاموسة مثلاً من الدهن فى لبنها ٥,٥٪، بينما تعطى أخرى ٩٪، وبالمثل تختلف نسبة الدهن فى لبن البقر بين أفرادها بين ٣ - ٥,٥٪ .

### قيمة اللبن العجيبه لزيادة الوزن :

اللبن: هو سائل عجيب عجز الإنسان أن يصنع مثيله، فقد أعده الخالق لتغذية الصغار قبل أن تتناول الأغذية المختلطة.

وان للبن مكانا فريدا بين مختلف الأغذية، فهو يمد الجسم بنسبة كبيرة من احتياجاته الغذائية نوعا و كما، ولهذا فإنه أقرب الأغذية الطبيعية إلى الغذاء الكامل.

فما هى العناصر الغذائية المتوافرة باللبن وما أهمية كل عنصر فى علاج النحافة؟!

### الدهون :

يوجد الدهن فى اللبن على هيئة كريات دقيقة الحجم عالقة فيه ، و لا ترى بالعين المجردة . و يحتوى الدهن البقرى على مادة ملونة أو صبيغة، وهى التى تكسب الزبد البقرى اللون الأصفر المعروف، وتعرف باسم الكاروتين. ومادة الكاروتين معدومة فى لبن الجاموس، واللبن الجاموسى يحتوى على أعلى نسب دهون.

### قيمة دهون اللبن فى علاج النحافة :

تستعمل الدهون كمصدر للطاقة و تنطلق من الدهون بالجسم طاقة أكبر من التى تنطلق من السكريات، فالجرام من الدهون يمد الجسم بحوالى ٩ سعرات فى حين جرام الكربوهيدرات يمد بحوالى ٤سعرات وتساعد الدهون فى الحفاظ على مخازن الدهون الموجودة بالجسم، بل تساعد على تخزين المزيد من الدهون داخل الجسم مما يعمل على زيادة الوزن.

ودهن اللبن هو الأداة التى تحمل فيتامينات (أ) و (د)، (هـ) وآثار من فيتامين (ك) فى اللبن ، حيث إنها من أنواع الفيتامينات التى تذوب فى الدهن وهذه الفيتامينات فى غاية الأهمية للإنسان وخاصة من يعانون سوء تغذية ونقصاً بالوزن.

## القشدة الغذاء رقم واحد فى علاج النحافة !!



القشدة هى ذلك الجزء من اللبن الذى يرتفع على سطحه عندما يترك لفترة أو ذلك الجزء الدهنى الذى يمكن استخلاصه من اللبن بجهاز قوة الطرد المركزى.

وتحتوى "القشدة" على نسبة من الدهون تتراوح بين ٣٠-٤٠٪ تقريبا، وهى نسبة عالية تمنح سرعات حرارية مرتفعة تساعد وبشكل ملحوظ على منح المزيد من الطاقة وزيادة الوزن.

ويمكن للباحثين عن زيادة الوزن استخدام القشدة فى العديد من مأكولاتهم، مثل:

- سندوتشات القشدة السادة أو القشدة بالمربى.

- إضافة القشدة إلى عسل النحل.

- كريم بافارواز (سوف تأتى طريقة إعداده لاحقا).

- بغاشة بالقشدة (سوف تأتى طريقة إعداده لاحقا).

- جاتوهات وكيك بالقشدة.

- الجيلاتى بالقشدة (سوف تأتى طريقة إعداده لاحقا).

### البروتينات:

يستعمل الجسم البشرى البروتينات لبناء الأنسجة الجديدة أو تجديد القديم منها. والبروتينات أكثر تعقيدا فى تركيبها من الكربوهيدرات و الدهون.

وتتركب البروتينات من أحماض أمينية يقرب عددها من ٢٢ حمضا وبعض البروتينات تحتوى على الأحماض الأمينية الضرورية للجسم وتسمى (بالبروتينات الرئيسية)، بينما بعضها الآخر تنقصه بعض الأحماض الأمينية الضرورية للجسم.

ويحتاج النحفاء إلى نسبة كبيرة من البروتينات لتساعدهم على النمو السريع وبناء الأنسجة وتعويض الأنسجة التالفة والمستهلكة .. واللبن أفضل ما يقوم بهذه المهمة.

## بروتينات اللبن :

- وتتكون من ثلاثة أنواع: الكازين، والألبومين، والجلوبيولين.
- الكازين - وهو أهم بروتينات اللبن الثلاثة ، و له خاصية التأثر بالمنفحة أو الأحماض الخفيفة فيتجبن (أو يكون الخثرة) بتأثيرهما أو تأثير أحدهما.
- الألبومين - يتأثر بالحرارة فيتماسك كما يتماسك زلال البيض عند تسخينه، وهو لا يتأثر بالمنفحة أو الأحماض كما يتأثر الكازين.
- الجلوبيولين - يتأثر بالحرارة كالألبومين ولا يتأثر بالمنفحة أو الأحماض.

## الكربوهيدرات:

ويطلق عليها البعض السكريات والنشويات، والكربوهيدرات الموجودة باللبن هي اللاكتوز (أو سكر اللبن)، وهو ذائب في اللبن و له طعم حلو خفيف، وهو لذلك يكسب اللبن مذاقه الحلو قليلا عند أول حلبة (أو عندما يكون اللبن طازجا) و تقل حلاوة اللاكتوز عن سكر القصب ، فإذا كانت حلاوة سكر القصب ١٠٠٪ فإن حلاوة اللاكتوز تكون ١٥٪ و للاكتوز خاصية التحول تدريجيا إلى حامض اللبنيك بفعل بعض أصناف من البكتيريا.

ويتميز هذا السكر بأن معامل تسكره منخفض إذا قورن بسكر الطعام ( سكر الجلوكوز)، لذا فهو لا يرفع السكر بالدم بشكل عال ولا سريع.

وللاكتوز أهمية في الإبقاء على الحالة الطبيعية للأمعاء لأنه يساعد في نمو أنواع البكتيريا المرغوب فيها بالأمعاء و المساعدة في منع البكتيريا التعفنفة.

## المواد المعدنية (الأملاح) :

مهمة للجسم لكي يقوم بعملياته الحيوية على أكمل وجه، ويساعد بعضها على بناء الهيكل العظمي مثل الكالسيوم والفوسفور وبعضها ضروري لعمل أجهزة الجسم المختلفة مثل الزنك والنحاس واليود والمنجنيز .. وما أحوج النحفاء إلى الأملاح المعدنية ليحقق له النمو بشكل أسرع ويساعدهم على القيام بعملياتهم الحيوية بشكل طبيعي.

## ويحتوى اللبن على:

مقدار جيد من الكالسيوم والفوسفور مع ملاحظة أن النسبة بينهما مثالية مما يسهل عملية امتصاصهما والاستفادة منهما بسهولة في تكوين الهيكل العظمي والأسنان والأنسجة الأخرى.

ومن المعروف عن الكالسيوم أنه يساعد على هدوء الأعصاب المتوترة ويمنع توتر العضلات.. وهذه الشكاوى كثيرا ما يشتكى منها النحفاء وتسبب نقص أوزانهم.. لذا عادة ما ننصحهم بتناول كوب من اللبن قبل النوم لإراحة أعصابهم ومن توترهم ولمنحهم النوم الهادئ. كما يحتوي اللبن على الصوديوم والبوتاسيوم ونسبة قليلة من الحديد والنحاس واليود. وتحتاج الغدة الدرقية إلى اليود الذي قد يمددها به اللبن، ويتوقف مقداره باللبن على ما تتعاطاه الماشية من علائق غنية باليود، وإذا كان اللبن غنيا به فإن الجسم يأخذ حاجته منه، وإلا فيمكن أن يستكمل حاجته منه من الأطعمة البحرية كالمسك.

## الفيتامينات:

هي إحدى العناصر الغذائية الرئيسية التي لا يستطيع الجسم تصنيعها بنفسه و يحتاج الجسم منها لكميات صغيرة جدا للتمثيل الغذائي الطبيعي، والقيام بالوظائف الحيوية الهامة.

ونذكر فيما يلي أهم فيتامينات اللبن:

◆ فيتامين أ - يوجد في دهن اللبن الجاموسي، أما في دهن اللبن البقري فيوجد به على هيئة كاروتين وله نفس القيمة الغذائية التي لفيتامين (أ)، ويزداد مقداره بلبن البقر بزيادة ما تتعاطاه من حشائش خضراء كالبرسيم.

فوائد فيتامين (أ) للنحفاء:

● يحد من نشاط الغدة الدرقية، ويقلل إفرازاتها، وبالتالي يقلل من العصبية، والتوتر، وفقد السرعات، ونقص الوزن (من المعروف أن زيادة إفراز الغدة الدرقية يكون مصحوبا بنقص الوزن).

● يساعد على شهية طبيعية لتناول الطعام ونقصه يقلل من الشهية.

● يساعد على النمو بشكل طبيعي وخاصة في الأطفال.

● يساعد على إفراز بعض الإنزيمات الهامة لعملية الهضم.

● يحافظ على سلامة الخلايا الغشائية. ● يحافظ على الإبصار الجيد وقوة النظر.

و لا يتأثر هذا الفيتامين بحرارة الطهو العادية، و لذا فهو يوجد باللبن المبستر، والمغلي، والمعقم، وفي السمن.

◆ فيتامين ب ١ - يحتوى اللبن على مقدار معتدل منه ، وهو يوجد فى مصل اللبن (أى فى الشرش).

ماذا يقدم هذا الفيتامين للنحفاء!؟

- يحافظ على سلامة الجهاز العصبى وتنظيم حركة العضلات .. ونقصه يؤدي إلى الاضطرابات بالأعصاب والعضلات (ما أحوج النحفاء لهدوء الأعصاب) ! .
- يساعد الفيتامين على فتح الشهية وحسن الهضم.

◆ فيتامين ب ٢- اللبن من أهم المصادر الطبيعية لهذا الفيتامين.

فوائد الفيتامين لمن يعانون النحافة:

- يساعد فى عملية التمثيل الغذائى الجيد للمواد الكربوهيدراتية.
- يساعد فى امتصاص الحديد وعلاج الأنيميا التى يعانى منها نسبة كبيرة من النحفاء.
- فاتح للشهية.
- يعمل الفيتامين على حفظ صحة الجلد، وإكساب الجسم صحة جيدة ولا تؤثر معاملة اللبن بالحرارة على هذا الفيتامين.

◆ فيتامين د - يحتوى دهن اللبن على مقدار لا بأس به من هذا الفيتامين ، ومن مصادره الأخرى زيت كبد الحوت، والبيض .

فوائده :

يعمل هذا الفيتامين على امتصاص الكالسيوم، ونقصه يؤثر بشكل كبير على عملية الامتصاص مما يسبب مشاكل فى العظام والأسنان نتيجة نقص الكالسيوم.

كما يحتوى اللبن على نسب ضئيلة من فيتامين "هـ" و "ك".

**بحث:**

فى دراسة أجريت على ١٠٢ تلميذ بإنجلترا أعطى ٤١ منهم نصف لتر لبن يوميا لمدة عام زيادة عما يتناوله من الغذاء العادى، والباقى لم يتناولوا اللبن بنفس الكمية ولا لنفس المدة .. فماذا كانت النتيجة بعد العام؟.

● أطفال المجموعة الأولى الذين تناولوا اللبن بكمية كافية وبانتظام زاد وزنهم بمقدار ٣,١ كيلو جرام وكذلك زاد طولهم بمقدار ٦,٧ سنتيمترات.

● أما أطفال المجموعة الثانية الذين لم يتناولوا اللبن بكمية، ولا مدة كافية فوزنهم لم يزد إلا ١,٧ كيلو جرام وطولهم ٤,٧ سنتيمترات.

لقد اتضح لك الآن القيمة الغذائية الهامة للبن، والدور الفعال له فى علاج النحافة، وزيادة الوزن. فكل عنصر من مكونات اللبن يساهم بشكل أو بآخر فى حل مشكلة النحافة.. بل إن اللبن يدخل فى طرق إعداد العديد من الأغذية التى تزيد الوزن بشكل ملحوظ.

**أهم الأغذية ذات السعرات المرتفعة التى يدخل فى إعدادها اللبن:**

● قشدة - جبنة مثلثات - لبن كامل الدسم - الأجبان كاملة الدسم.

● كاكاو باللبن - سحلب - حلبة باللبن - موز باللبن.

● عاشوراء - أرز باللبن - كريمة - بليلة.

● لبن مكثف - خميرة باللبن - فراولة باللبن.

● جوافة باللبن - عصير جوز الهند باللبن - شعيرة باللبن.

● حمصية باللبن - كشك - برغل باللبن - أم على.

● كريم كراميل - المكرونات بالبشاميل .. وغيره.

## برامج غذائية غنية بالألبان ومنتجاتها

### برنامج الألبان رقم (١) لزيادة الوزن:

الإفطار:

٢ جبن مثلثات أو جبن دوبل كريم + ٤ ملاعق عسل نحل أو مربي بالقشدة + بيضة + خبز.

تصبيرة: كوب حلبة ناعمة أو سحلب.

الغداء: بطاطس بوريه بالزبدة + طبق من أطباق اللحوم المذكورة لاحقاً. + طبق أرز بالمكسرات أو مكرونة بالبشاميل.

تصبيرة: كوب لبن كامل الدسم + قطعة جاتوه.

العشاء: حلبة معقودة (مفتقة) + جبن كامل الدسم أو زبادى بعسل النحل + خبز

قبل النوم: كوب أرز باللبن أو بليلة أو طبق كورن فلكس.

## برنامج اللبن رقم (٢) لزيادة الوزن:

صباحا: كوب عصير لبن + ٢ ثمرة موز.

الإفطار: حلاوة طحينية + قشدة + خبز

تصبيرة: كوب لبن مكثف أو سحلب باللبن أو خميرة باللبن.

الغداء: أحد أطباق البطاطس المذكورة سابقا أو شوربة خضار باللبن (انظر الوصفات اللاحقة) + لحم بالتربية ( انظر الوصفات اللاحقة) أو طبق من الأسماك المذكورة لاحقا + طبق أرز أو كشرى بالحبوب أو طبق مكرونة إسباجتى أو خبز + صلصات من اللبن.

تصبيرة: كوب عصير موز باللبن + قطعة كيك أو بسبوسة.

العشاء: جبن دوبل كريم أو كيرى + عجوة بالبيض بالسمن + خبز.

قبل النوم: كوب حلبة باللبن أو كوب أرز باللبن + سودانى.

جداول توضح اللبن ومنتجاته وما يحتويه من سرعات حرارية وعناصر غذائية مهمة:

الطعام	جبن فيتا	جبن كريمة	جبن حلوم ٢ % دهن	جبن حلوم بدون كريمة	جبن حلوم مع الكريمة	شياذر	زبد بدون ملح
الكمية	١ أونصة	ملعقة كبيرة	١ كوب	١ كوب	١ كوب	١ كوب قطع	ملعقة كبيرة
الوزن (جرام)	٢٨,٣٥	١٤,٥	٢٢٦	١٤٥	٢١٠	١٣٢	١٤,٢
السرعات الحرارية (كالورى)	٧٤,٧٢	٥٠,٦١	٢٠٢,٦٨	١٢٢,٦٦	٢١٧,٠٣	٥٣١,٤	١٠١,٨١
الماء (جرام)	١٥,٦٥	٧,٧٩	١٧٩,٢٤	١١٥,٦٧	١٦٥,٨٢	٤٨,٥١	٢,٥٥
البروتينات (جرام)	٤,٠٣	١,٠٩	٣١,٠٥	٢٥,٠٤	٢٦,٢٣	٣٢,٨٧	٠,١٢

٠,٠١	١,٦٩	٥,٦٣	٢,٦٨	٨,٢	٠,٣٩	١,١٦	النشويات (جرام)
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	الألياف (جرام)
٣,٣٤	٩٥٢,١٢	١٢٦	٤٥,٩٧	١٥٤,٨١	١١,٥٩	١٣٩,٦٢	الكالسيوم (ملجم)
٣,٢٤	٦٧٥,٩٧	٢٧٦,٧٨	١٥٠,٨	٣٤٠,١٣	١٥,١٤	٩٥,٦	الفوسفور (ملجم)
١١,٥٢	٤٣,٧٤	٩,٤٧	٠,٦١	٤,٣٦	٥,٠٦	٦,٠٣	دهون (جم)

الطعام	حليب محفف كامل الدهن	زيد الحليب من حليب مقشوط	حليب بدون الدهن مع فيتامين (أ)	حليب قليل الدهن دهن ٢%	حليب كامل الدهن دهن ٣,٢%	جبن شبه طرية	جبن روكفور
الكمية	١ كوب	١ كوب	١ كوب	١ كوب	١ كوب	١ أونصة	١ أونصة
الوزن (جرام)	١٢٨	٢٤٥	٢٤٥	٢٤٤	٢٤٤	٢٨,٣٥	٢٨,٣٥
السرعات الحرارية (كالوري)	٦٣٤,٦٩	٩٨,٩٩	٨٥,٥٣	١٢١,٢	١٤٩,٩٢	١٠٣,١٩	١٠٤,٦٢
الماء (جرام)	٣,١٦	٢٢٠,٨٢	٢٢٢,٤٦	٢١٧,٦٧	٢١٤,٧	١٢,٩	١١,١٦
البروتينات (جرام)	٣٣,٦٩	٨,١١	٨,٣٥	٨,١٣	٨,٠٣	٦,١٢	٦,١١
النشويات (جرام)	٤٩,١٨	١١,٧٤	١١,٨٨	١١,٧١	١١,٧٣	٠,٧٢	٠,٥٧
الألياف (جرام)	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
الكالسيوم (ملجم)	١١٦٧,٨٧	٢٨٥,١٨	٣٠٢,٣٣	٢٩٦,٧	٢٩١,٣٤	٨٤,٤٨	١٨٧,٦٢
الفوسفور (ملجم)	٩٩٢,٦٤	٢١٨,٥٤	٢٤٧,٢١	٢٣٢,٠٤	٢٢٧,٩	١٠٦,٣١	١١١,١٦
دهون (جم)	٣٤,١٩	٢,١٦	٠,٤٤	٤,٦٨	٨,١٥	٨,٤٦	٨,٦٩

الطعام	حليب مثلج فانيلا	آيس كريم	آيس كريم بالفراولة	آيس كريم بانشيكولاتة	حليب ماعز	حليب معلب بدون دسم	حليب معلب كامل الدسم	حليب معلب محلّى
الكمية	نصف كوب	نصف كوب	نصف كوب	نصف كوب	١ كوب	١ كوب	١ أونصة	١ كوب
الوزن (جرام)	٦٦	٦٦	٦٦	٦٦	٢٤٤	٢٥٦	٣١,٥	٣٠٦
السرعات الحرارية (كالوري)	٩١,٧٤	١٣٢,٦٦	١٢٦,٧٢	١٤٢,٥٦	١٦٧,٩	١٩٩,٤٨	٤٢,٣٣	٩٨١,٥٨
الماء (جرام)	٤٥,٠١	٤٠,٢٦	٣٩,٦	٣٦,٧٦	٢١٢,٣٥	٢٠٣,٢٦	٢٣,٣٢	٨٣,١١
البروتينات (جرام)	٢,٥١	٢,٣١	٢,١١	٢,٥١	٨,٦٩	١٩,٣٣	٢,١٥	٢٤,٢
النشويات (جرام)	١٤,٩٨	١٥,٥٨	١٨,٢٢	١٨,٦١	١٠,٨٦	٢٩,٠٦	٣,١٦	١٦٦,٤٦
الألياف (جرام)	٠	٠	٠,٢	٠,٧٩	٠	٠	٠	٠
الكالسيوم (ملجم)	٩١,٧٤	٨٤,٤٨	٧٩,٢	٧٩,٢	٣٢٥,٧٤	٧٤١,١٢	٨٢,١٥	٨٦٧,٥١
الفوسفور (ملجم)	٧١,٩٤	٦٩,٣	٦٦	٦٦	٢٧٠,١١	٤٩٨,٩٤	٦٣,٧٩	٧٧٥,١
دهون (جم)	٢,٨٤	٧,٢٦	٥,٥٤	٧,٢٦	١٠,١	٠,٥١	٢,٣٨	٢٦,٦٢

## أطباق ومأكولات شهية باللبن

### البرغل باللبن :

المقادير: كوب برغل - ٢ كوب لبن - ٣ : ٤ ملاعق كبيرة سكر - ٢ : ٣ أكواب ماء -  
ذرة ملح - ملعقة شاي زبد - قليل من القرفة.

الطريقة:

١- يغسل البرغل بعد تنقيته و يصفى - يسلق في الماء المغلى و الملح على نار هادئة حتى  
يتشرب معظم الماء و ينضج ( من ٢٠- ٢٥ دقيقة ).

٢- يضاف إليه اللبن مع تقلبه من آن لآخر حتى يغلظ مثل الأرز باللبن ويتشرب اللبن (حوالى ٥ : ١٠ دقائق).

٣- يحلى بالسكر ويضاف الزيت وهو ساخن بعد رفعه عن النار.

٤- يغرف فى طبق عميق و يرش خفيفا بالقرفة و يقدم دافئا.

### شعرية باللبن ذات السعرات المرتفعة :

المقادير: كوب شعرية - كوبان ونصف كوب لبن ساخن - مكسرات: زبيب ، وفواكه - ملعقة كبيرة سمن - نصف كوب سكر - ذرة ملح - قليل من القرفة.

الطريقة:

- ١ - تكسر الشعرية و تشوح فى السمن حتى يصير لونها ذهبيا.
- ٢ - يضاف اللبن الساخن و السكر و ذرة الملح. تغطى و تطهى على نار هادئة جدا حتى تتشرب الشعرية اللبن وتنضج.
- ٣ - تضاف المكسرات و الزبيب أو حسب الرغبة و ربع ملعقة شاي قرفة و تقلب بشوكة لخلطها بالشعرية.
- ٤ - تغرف و تقدم دافئة.

### شوربة الخضر باللبن :

المقادير:

- نصف لتر لبن دافئ قليلا.
- نصف فنجان خضار مخروط (كالكرفس والخرشوف والجزر الإفرنجي).
- نصف لتر ماء بهريز لحم أو طيور.
- ٣ ملاعق كبيرة من الزيت أو السمن.
- ملعقة كبيرة من بصل مفري.
- ٣ ملاعق صغيرة من دقيق + ملح ، فلفل ، مقدونس.
- ١ فنجان خضر مسواة مدهوكة (كالبطاطس والكوسة والبازلاء الخضراء).

## الطريقة :

- تغلى الخضر ( دون تخريطها ) و البصل و المقدونس ( عود أو عودين ) فى الماء على أن يكون غليانه هادئا إلى أن تلين الخضر.
- يصفى الجميع من الماء عن طريق مصفاة و يدهك نصف الخضر ( كالبطاطس والكوسة والبازلاء الخضراء ) بضغطها خلال منخل سلك بواسطة ملعقة خشبية أو تدهك بواسطة مصفاة خضر ، أما باقى الخضر فتخرط .
- يوضع الزيت أو السمن ويسيح على النار، ثم يضاف إليه الدقيق مع تقلبيه، وعندما يصبح له رغوة ينقل إلى نار هادئة، و يضاف إليه اللبن و يقلب ويستمر فى التقليب حتى ينعم و يغلي، و عندما تضاف الخضر المهموكة رويدا رويدا مع التقليب سريعا يضاف بعض الملح والفلفل و يقلب حتى يغلي، تضاف بعدها الخضر المخرطة كما يضاف البهريز أو الماء و يقلب بهدوء حتى يغلي.
- تغرف الشورية بأطباق أو فناجين وينثر على سطحها قليل من المقدونس المفرى وتقدم.

## طاجن الأرز المعمر باللبن :

### المقادير :

- نصف لتر لبن.
- ملعقتان كبيرتان من زبد أو سمن.
- ١ كوب أرز.
- ملح.

### الطريقة :

- يدهن بعناية طاجن فرن من داخله بمقدار ملعقة من الزبد أو السمن .
- يوضع الأرز بالطاجن بعد تنظيفه و غسيله .
- يضاف مقدار قليل من الملح إلى اللبن و يقلب ، و يضاف اللبن المملح إلى الأرز بالطاجن ويوضع الطاجن بفرن متوسط الحرارة إلى أن ينضج ما به تقريبا .
- تقدهح الملعقة الباقية من الزبد أو السمن و تنثر على السطح بالطاجن ثم يزرع به ثانية إلى الفرن حتى يحمر الوجه و يتم النضج.



يمكن وضع الطيور بعد تنظيفها و تمليحها (كالحمام والسمان والدجاج الصغير صحيحا أو مقطعا) مع الأرز عند وضعه بالطاجن لعمل ما يعرف باسم الأرز المعمر بالطيور.

### لحم بالتربية:

المقادير:

- نصف كيلو جرام لحم ضأن من الفخذ مقطع.
- جزرتان مسلوقتان و مقطعتان مكعبات (أو قلوب و سيقان خرشوفتين) منظفة و مقطعة مسلوقة فى ماء.
- ١ ملعقة من السمن - نصف لتر ماء - عصير نصف ليمونه بنزهير.
- لتر لبن - ملعقة مملوءة بدقيق نظيف - ملح و فلفل أبيض.
- ١ ملعقة شوربة من عصير ليمون.

الطريقة:

- يشوح اللحم فى السمن، ثم يضاف إليه الماء و يترك على النار حتى يقرب من النضج.
- يمزج الدقيق جيدا باللبن، بأن يضاف اللبن إلى الدقيق رويدا رويدا مع التقليب جيدا، و يضاف اللحم مع التقليب المستمر، ثم يترك الإناء على النار الهادئة حتى يتم النضج.
- يضاف الجزر المسلوقة (أو الخرشوف المسلوقة) و يغلى الجميع ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون، و يقدم ساخنا.

### اللبن الزبادى.. غذاء جيد للنحفاء

اللبن الزبادى الكامل الدسم من الأغذية التى ينصح النحفاء بالمواظبة عليها، فهو مهضم وملطف وملين بالإضافة إلى غناه بفيتامين أ، ب، د، والكالسيوم.. وإذا تم تناوله بانتظام ساعد على الهضم ومنع التعفونات بالأمعاء والغازات.

وتزداد قيمته الغذائية والسعرية إذا أضيف إليه العسل النحل أو العسل الأسود أو دخل في مستحضرات غذائية أخرى.

بعض مستحضرات اللبن الزبادى الهامة للنحفاء :

### سلطة الزبادى (وصلته) :

المقادير :

- ١ سلطانية لبن زبادى كبيرة.
- ٣ فصوص ثوم.
- نصف ملعقة شاي ملح ناعم.
- ١ ملعقة شاي من مقدونس مفروم.
- قليل من نعناع جاف مفري جيدا.

الطريقة :

- يقشر الثوم و يدق مع الملح حتى ينعم تماما .
- يرب اللبن الزبادى جيدا حتى ينعم تماما، ويخلط بالثوم المدقوق المملح، وبالنعناع الجاف المفري، وتقدم للاستعمال كصلصة بعد تصفيتها مع محشى ورق العنب و مع بعض اللحوم و الخضر و لا سيما السلوقة.



لعمل سلطة الزبادى بالخيار تؤخذ ٣ - ٤ ثمار خيار  
وتغسل وتقشر وتقطع حلقات صغيرة وتنقع فى ماء بارد مملح  
لمدة ثلاث ساعة تقريبا ثم ترص فى الأطباق ويصب فوقها  
سلطة الزبادى.

### الكشك :

المقادير :

- سلطانية زبادى كبيرة - ملعقة ملح ناعم.
- مقدار من الدقيق يكفى لتكوين عجينه لينة نوعا.

## الطريقة :

- يرب الزبادى قليلا، ويضاف إليه الملح و يقلب .
- يضاف الدقيق تدريجيا إلى الزبادى مع التقليب المستمر والعجن حتى تتكون عجينه لينه نوعا.
- تترك العجينه ليومين أو ثلاث بحيث يمكن استعمالها بعدها فى طهى الكشك كما سيبين بعد قليل.
- إذا رغب فى تجفيف عجينة الكشك، فإنها تفرد فى طبقة رقيقة نوعا على حصيرة فى مكان متجدد الهواء إلى أن تجف فتفرق و تقلب و يتم تجفيفها ، تعبأ بعدها فى كيس من الورق أو القماش أو علبة نظيفة.

## طهى الكشك:

- (١) تنقع كمية من الكشك لفترة من الزمن فى نحو كوب أو أكثر من اللبن الدافئ أو المرق أو الماء، ثم يفكك بالأصابع و هو فى السائل لإذابته، و يصفى عن طريق مصفاة سلك.
- (٢) يغلى جانب من مرق دجاج سمين، أو لحم دسم و يضاف إليه الكشك المذاب بالسائل، و يرفع على النار ليغلى مع التقليب المستمر حتى ينضج، ويعرف ذلك عندما يغلظ القوام على ألا تقل مادة غليانه عن ٥ دقائق. أما إذا رغب فى عمل كشك يشبه الكشك الصعيدي، فإنه يسلق فى المرق جانب صغير من البرغل بعد غسيله و تصفيته قبل أن يضاف إليه الكشك المذاب بالسائل.
- (٣) يحمر قليل من البصل المفرد رقيقا فى مقدار من السمن، ثم يرفع البصل، و يصب السمن المتخلف على الكشك و يقلب.
- (٤) يغرف الكشك فى أطباق، و يترك حتى تهدأ حرارته قليلا فيجمل بالبصل المحمر .





## التصبيرة وجبة هامة لزيادة الوزن !!

من الضروري لمن يعانون النحافة تناول وجبة صغيرة بين الوجبات الثلاث الرئيسية (الإفطار والغداء والعشاء) وهذه الوجبة الصغيرة نطلق عليها "تصبيرة".

وتفيد التصبيرة في إمداد الجسم بالمزيد من الطاقة والنشاط وتحول دون لجوء الجسم إلى مخازن الطاقة الموجودة به للسحب منها، وبذلك تساعد التصبيرة على عملية زيادة الوزن. ويفضل أن تكون التصبيرة ذات سرعات مرتفعة لتساعد على زيادة الوزن بشكل ملحوظ .. وفي الصفحات القادمة سوف أتناول معك العديد من الأطباق والأغذية التي يمكننا استخدامها كتصبيرة.

### المهلبية:

#### المقادير:

- ١ لتر لبن.
- ١٣٠ جراما سكر.
- ١٠٠ جرام أرز مدقوق جيدا (أو ٤٠ جراما نشا أكل).
- فانيليا.

#### الطريقة:

- في نحو ثلثي كوب من اللبن البارد يذاب الأرز ( أو النشا ).
- يضاف السكر إلى باقي اللبن، و يرفع على النار، ويقلب حتى يذوب السكر ويغلى اللبن.
- يعاد تقليب اللبن المذاب به الأرز ( أو النشا ) جيدا، و يضاف إلى اللبن المحلى الذى يغلى مع التقليب المستمر.
- يستمر فى التقليب بعد بدء الغليان على النار الهادئة لمدة نحو ١٠ دقائق مع الأرز (ولنحو ٥ دقائق مع النشا).
- يرفع من على النار، ثم تضاف الفانيليا ويقلب.
- يغرف فى الأطباق ويترك حتى يبرد.

- ولرفع سعراته الحرارية يفضل استخدام اللبن كامل الدسم و ينثر على سطحه المكسرات والسودانى ويمكن رش قليل من القرفة المسحوقة.

## أرز باللبن:

المقادير:

- ٤ ملاعق كبيرة أرز صحيح ( نصف كوب ) .
- ٢ ملعقة كبيرة سكر.
- كوب ماء ، ذرة ملح.
- ملعقة شاي ماء ورد أو فانيليا.
- ٢ كوب لبن.
- قليل من القرفة الناعمة للوجه.

الطريقة:

- ينقى الأرز من الحصى و يغسل جيدا.
- يسلق فى الماء المغلى و الملح على نار هادئة مع تقلبيه من آن لآخر حتى تلين حبات الأرز وتنتفخ و تتشرب الماء حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة.
- يضاف اللبن مع التقليب من آن لآخر حتى يغلظ الخليط و يتشرب معظم اللبن.
- يحلى بالسكر و يرفع على النار و يضاف ماء الورد أو الفانيليا.
- يغرف فى طبق بلور عميق ، أو أطباق بلورية صغيرة عميقة و يترك حتى يبرد.
- يرش سطحه خفيفا بالقرفة الناعمة وقد يجميل بالزبيب أو جوز الهند.

## الأرز المعمر (بودنج الأرز):

المقادير: نفس مقادير الأرز باللبن السابقة ويزاد عليها ملعقة متوسطة زبد، أو سمن، أو نصف ملعقة صغيرة قرفة.

الطريقة:

- ١ - توضع المقادير السابقة نيئة فى طبق فرن مدهون، وتوزع قطع الزبد أو السمن.
- ٢ - يوضع الطبق فى فرن هادئ حتى يتشرب الأرز السائل ببطء وينضج وتتكون قشرة بنية لامعة، ويفضل البعض رش السمن ساخنا بعد النضج لتحمير السطح.
- ٣ - يقدم الطبق دافئا فى الفطور أو العشاء وقد يضاف إليه زبيب و بعض المكسرات، كما يمكن تغطية سطح الأرز بالقشرة بدلا من السمن.

## البليلة:

البليلة من الأكلات اللذيذة، والغنية بكثير من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم فتحتوى على القمح ( الغلة الغنية بفيتامين ب ١ ، ب ٦ ، ب ٢ ، وعلى فيتامين (هـ) .. كما تحتوى على نسبة من الحديد والكالسيوم، وهذه العناصر جميعا يحتاج إليها المصابون بالنحافة، لفتح شهيتهم وتهدئة أعصابهم. وتحتوى البليلة أيضا على اللبن الغنى بالبروتينات والدهون والفيتامينات والأملاح المتعددة، ومن الممكن استخدام اللبن المكثف على السعرات بدلا من اللبن العادى.

وعندما يضاف إلى البليلة البش و الزبيب والمكسرات تصبح سعراتها الحرارية مرتفعة جدا، ولذا تعتبر البليلة من الأغذية المهمة للمصابين بالنحافة والراغبين فى زيادة أوزانهم.

## العاشوراء:

العاشوراء من الأغذية التى يدخل فى عملها القمح أيضا ٠٠ ولها مميزات البليلة ولكن سعراتها الحرارية أعلى. ويتم إعداد العاشوراء كما يلى:

### المقادير:

- ربع كوب من السكر.
- ٣ أكواب ( قمح ).
- نصف كوب نشا.
- لبن.
- مكسرات وزبيب.

### التحضير:

- يغسل القمح جيدا، ويوضع على النار بالماء حتى يغلى، ثم تهدئة النار حتى ينضج تماما.
- يذاب السكر فى اللبن مع النشا، ويوضع على القمح مع التقليب الجيد حتى تلتف.
- ترفع من فوق النار، وتصب فى أطباق وترش بالمكسرات وتوضع فى الثلاجة لحين الأكل.

## أهم على:

أم على من الأطباق اللذيذة التى يدخل اللبن فى إعدادها .. فهى شهية ولذيذة وفى نفس الوقت سعراتها الحرارية عالية جدا . وكثيرا ما وضعت فى النظم الغذائية اللازمة لزيادة الوزن.

وأعلى منها الجهاز الذى يباع بالمحلات ، ومنها ما يمكن إعداده بالمنزل :

#### المقادير :

- ربع كيلو جلاش طازج .
- ربع كيلو سكر للتحلية .
- مكسرات مفرية .
- واحد ونصف كيلو لبن .
- واحد كوب سمن للتحمير .
- كمية من الزبيب .

#### الطريقة :

- يقطع الجلاش إلى قطع متوسطة .. ويحمر قطعة قطعة فى صينية بها السمن ، وترفع كل قطعة بسرعة ، وتوضع على ورق للتخلص من السمن الزائد .
- ترص نصف كمية الجلاش المحمر فى صينية وتوضع فوقها طبقة من المكسرات والزبيب ثم تغطى المكسرات ببقية الجلاش المحمر .
- ترفع كل قطعة بسرعة ، وتوضع على ورق للتخلص من السمن الزائد .
- يغلى اللبن ويذاب فيه السكر ، ويضاف إلى الجلاش ويترك ربع ساعة .
- ثم توضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .. ثم يضاف قليل من اللبن إذا لزم الأمر .. وتقدم ساخنة .

#### قالب الكورن فلور :

المقادير : نصف لتر لبن - ٥٠ جراما كورن فلور - ٦٥ جراما سكر - فانيليا .

#### الطريقة :

- يوضع الكورن فلور فى سلطانية ، و يضاف إليه قليل من اللبن البارد لعمل معجون رقيق القوام .
- يضاف السكر إلى باقى اللبن و يسخن مع التقليب حتى يغلي .
- يضاف اللبن المحلى الساخن إلى معجون الكورن فلور مع التقليب السريع ، وعندما يصبح ناعما تماما يطهى فى حمام ماء يغلى مع التقليب كذلك ، وتضاف الفانيليا و تقلب .

- ينقل إلى قالب مبلل، و يترك إلى أن يتماسك.

- يقلب في وعاء مناسب كأن يكون صحنا من البلور، و إذا لم يسهل استخلاصه من القالب فيغلى ماء بوعاء مناسب غليانا هادئا و يوضع بها القالب لثوان قليلة بحيث لا يزيد مستوى الماء عن ثلثي ارتفاع القالب مع تغطية الوعاء بغطائه وبه القالب ، يعاود بعدها مباشرة قلب القالب على صحن مناسب .

- يجمل السطح بأجزاء من الفاكهة المحفوظة بالعلب كالكريز و يقدم .



يمكن عمل قالب الكورن فلور بالشيكولاتة بإذابة نحو ٤٠ جراما من مسحوق الشيكولاتة أو ١٠ جرامات من الكاكاو فى اللبن.

### لبن الفرن:

المقادير:

- ٥٠ جراما أرز مدقوقا ناعما. - ١ لتر لبن. - ١ بيضة كبيرة.

- ١٥ جراما نشا أكل. - ١٥٠ جراما سكر.

الطريقة:

- تجهز سلطانيات أو أطباق ( تتحمل حرارة الفرن ) بتنظيفها و تجفيفها جيدا.

- تخفق البيضة ( صفار و بياض ) بربها جيدا. ثم يضاف إليها اللبن البارد (مع التقليب) كما يضاف السكر و يقلب الجميع جيدا. و يصفى خلال مصفاة سلك كبيرة.

- يضاف الأرز المدقوق الناعم إلى نحو كوب من الماء، و يقلب فى الماء جيدا، ثم يضاف النشا إلى مخلوط الأرز و الماء مع التقليب الجيد أيضا.

- يرفع مزيج اللبن و البيض و السكر على النار و يقلب، وعندما يغلى يضاف إليه تدريجياً مع تقليب مخلوط الأرز و النشا و الماء إلى أن يغلى الجميع ثانية.

- يعبأ فى السلطانيات أو الأطباق بشرط أن تكون هذه تامة الجفاف عند تعبئتها.

- تزج السلطانيات أو الأطباق فى فرن إلى أن يحمر الوجه و تصبح به الأجزاء بنية اللون.

### كسترده بالكريمة (كريم كرامل):

المقادير:

- نصف كيلو جرام لبن - ٦ بيضات - ١٠٠ جرام سكر سنترفيش - فانيليا.

الطريقة:

- تجهز نحو ه أكواب من الألومنيوم.

- يحرق جانب من سكر سنترفيش لعمل كريمة بوعاء صغير مناسب ، و ذلك برفعه على النار حتى يذوب السكر و يتكرمل، أى حتى يصبح لونه داكنا تماما، ثم وضع ملعقة منها فى قاع كل كوب و يترك ليبرد بالأكواب .

- يغلى اللبن و يترك ليبرد قليلا .

- يقلب صفار البيض مع بياضه حتى يمتزجا بشرط عدم التمادى فى التقليب، لئلا تزداد نسبة الهواء غير المرغوب فيها ، ثم يضاف السكر إلى البيض و يخلطان جيدا ، ثم يضاف إليهما اللبن الدافئ و قليل من الفانيليا ، و يقلب مع التسخين قليلا إذا لزم الأمر لمجرد إذابة السكر تماما و الاحتراس من التمادى فى التسخين .

- يصفى المزيج خلال مصفاة سلك كبيرة.

- تدهن الأكواب من داخلها بالسمن الدافئ .

- يقلب مزيج البيض و السكر و اللبن و الفانيليا ثم تملأ به الأكواب بحيث يقل ارتفاعها بالكوب الواحد عن أعلاه بنحو ٢ سم .

- توضع الأكواب فى إناء به ماء يصل لنحو نصف ارتفاع الأكواب، ثم يوضع فى فرن حتى ينضج ( مع مراعاة ألا يغلى داخل الأكواب وإلا قطع ) ، وإذا لم يسوّ فى الفرن فيمكن رفع الإناء على النار حتى يغلى الماء و الاستمرار فى غليانه بهدوء حتى ينضج ، ويستغرق ذلك ما يقرب من ساعة .

- تبعد الأكواب من الماء الساخن و تترك لتبرد ثم توضع بالثلاجة، و عند التقديم يقلب ما بالكوب على صحن صغير مناسب، مع السماح لما بقاع الكوب من كريمة من السقوط فوق الكسترده بالصحن.

## بودنج بالخبز :

### المقادير :

- نصف كيلو جرام لبن - ١٠٠ جرام سكر سنترفيش - ٦ بيضات.
- ٤٠ جراماً زبيب بناتى - عيش فينو بايت . - فانيليا .

### الطريقة :

- يجهز نحو ٥ أكواب من الألونيوم (يبلغ ارتفاع الكوب ٩ سم و قطره السفلى ٦ سم وقطره العلوى ٨ سم والمقاسات من الخارج) .
- يدهن كل كوب من داخله جيداً بالسمن الدافئ ، ثم ترش جميع جوانبه الداخلية بما فى ذلك قاعه بقليل من السكر السنترفيش (ويمكن إتمام ذلك بإمالة الكوب فى وضع أفقى ثم وضع قليل من السكر السنترفيش به ، ثم إدارة الكوب و هو فى وضعه الأفقى بأصابع اليد اليسرى و بمساعدة اليد اليمنى يمكن فرد السكر على جوانب الكوب الداخلية وعلى قاعه) .
- يوضع بكل كوب قطع من العيش الفينو البايت مع الزبيب حتى منتصف الكوب تقريبا (يقرب قطر قطع الخبز الواحدة من ٢ - ٣ سم وليس من الضرورى أن تكون قطع الخبز منتظمة الشكل).
- يغلى اللبن و يترك ليبرد قليلا .
- يقلب صفار البيض مع بياضه حتى يمتزجا بشرط عدم التمدادى فى التقليب؛ لئلا تزداد به نسبة الهواء غير المرغوب فيه ، ثم يضاف السكر إلى البيض و يخلطان جيداً ثم يضاف إليهما اللبن الدافئ و قليل من الفانيليا، و يقلب مع التسخين قليلا إذا لزم الأمر لمجرد إذابة السكر تماما ومع الاحتراس من التمدادى فى التسخين.
- يصفى المزيج خلال مصفاة سكر أو خلال مصفاة شينووا.
- يغمر الخبز و الزبيب فى الأكواب بالمزيج السابق قليلا قليلا ( أى يضاف قليل من المزيج إلى الكوب ثم يترك عدة دقائق ثم يعاد إضافة جانب آخر من المزيج وهكذا ) إلى أن يمتلئ سوى نحو ٢ سم من قمته.

- توضع الأكواب فى إناء به ماء يصل لنحو نصف ارتفاع الأكواب، ثم يوضع فى فرن حتى ينضج (مع مراعاة ألا يغلى ما بداخل الأكواب و إلا قطع) و إذا لم يُسوّ فى الفرن فيمكن رفع الإناء على النار حتى يغلى الماء و الاستمرار فى غليانه بهدوء حتى ينضج، ويستغرق ذلك ما يقرب من ساعة.

- تبعد الأكواب عن الماء الساخن و تترك لتبرد ثم توضع بثلاجة و عند التقديم يقلب ما بالكوب على صحن صغير مناسب و بمساعدة سكين إذا لزم الأمر.

## الماسية اللبن:

### المقادير:

- نصف كيلو جرام لبن.
- ٤ ملاعق شوربة كبيرة من الماء.
- ٢٢ جراما جيلاتين.
- ٨٠ جراما سكر - فانيليا.

### الطريقة:

- ينقع الجيلاتين بعد تجزيئه فى مقدار الماء المبين لمدة ١٠ دقائق تقريبا، ثم يرفع على نار هادئة و يقلب بغرض إذابته.

- يغلى اللبن و يضاف إليه وهو ساخن محلول الجيلاتين، و يقلب به جيدا، ثم يضاف السكر و قليل من الفانيليا، و يصفى خلال مصفاة سلك كبيرة، و يترك ليبرد دون أن يتجمد.

- يبلى قالب بالماء جيدا (يملاً القالب بالماء ثم إفراغه منه) و يحاط القالب الذى به الخليط بمجروش من الثلج حتى يتجمد أو يوضع بفريرز الثلجة الكهربائية حتى يتجمد.

- يبعد القالب من الثلج (أو الثلجة) ثم يغمر إلى قرب أعلاه فى ماء ساخن نوعا برهة قصيرة ليسهل نزع الماسية.

- وفى الحال يوضع صحن مناسب فوق القالب، ثم قلبهما بسرعة رأسا على عقب مع الهز إلى أعلى ثم للأسفل مرة أو مرتين، ثم رفع القالب بخفة عن الماسية.

- يمكن تجميل سطح الماسية بالأناناس و الكريز و المكسرات.

## كريم بافارواز:

### المقادير :

- نصف كيلو جرام لبن.
- ثلث كيلو جرام قشدة مخفوقة محلاة.
- ثلاثة أرباع كيلو جرام فاكهة علب مشكلة و مجزأة كالخوخ و الأناناس والكمثرى.
- المشمش و الكريز خالى (النوى) و كذا الموز المجزأ .
- صفار ٤ بيضات - ٢٢ جراماً جيلاطين - ٤ ملاعق شوربة كبيرة من الماء.
- ١٢٥ جراماً سكر سنترفيش. - فانيليا (بحسب الرغبة).

### الطريقة:

- ينقع الجيلاتين (بعد تجزئته إن كان على هيئة ورق) فى مقدار الماء المبين مدة ١٠ دقائق تقريباً، ثم يرفع على نار هادئة و يقلب بغرض إذابته.
- يضاف محلول الجيلاتين إلى اللبن المسخن لدرجة الغليان، و يقلب به جيداً، ثم يصفى خلال مصفاة سلك كبيرة أو خلال مصفاة شينوا .
- يمزج صفار البيض مع السكر بالتقليب، ثم يضاف إليه اللبن المذاب به الجيلاتين، و يقلب ثم يرفع على النار حتى مجرد بدء الغليان، فيبعد عن النار وتضاف الفانيليا إليه و يقلب.
- يحاط الوعاء الذى به المزيج بالثلج المجروش، و يقلب المزيج إلى أن يجمد نوعاً، فتضاف إليه القشدة المخفوقة، و يقلب بهدوء بمضرب سلك، ثم تضاف الفاكهة المجزأة و تقلب به بتؤدة.
- يعبأ فى أطباق مناسبة و يحفظ بالثلاجة لحين استعماله - هذا و يعتمد البعض إلى تعبئة كريم البافارواز فى قوالب كبيرة مسدسة الشكل متسعة من أعلاها وضيقة نوعاً من أسفلها وذلك بعد تبطينها بشرائح من البنتسبانيا مع وضع شريحة منها على السطح كذلك ، وعند التقديم ينزع كريم البافارواز من القالب بما يحيط به بنتسبانيا و يوضع بصحن مناسب .



لعمل كريم بافارواز الشيكولاتة، يسيح مقدار الشيكولاتة غير المحلاة في حمام مائى وتضاف إلى اللبن والجيلاتين فى الخطوة رقم (٢) قبل التصفية .

## صينية القرع العسلي :

المقادير :

- واحد و ربع كيلو جرام قرع عسلى (قبل تقشيريه و قبل استبعاد اللب) - ١ كوب ماء - حشو الكستردة (انظر لاحقا) - ٤ ملاعق شوربة زبيب بناتي. - ٤ ملاعق بندق محمص مجروش غليظا - ملعقتان شوربة من سكر سنترفيش. - بقسمات مدقوق ناعما.
- ويراعى تجهز صينية مناسبة يبلغ قطرها ٢١ سم و ارتفاعها ٥ سم من الداخل.

الطريقة :

- ينظف سطح القرع، و يقشر، و يستبعد منه اللب، ثم يقطع إلى شرائح رقيقة يبلغ سمكها نصف سم أو أكثر قليلا، و يضاف إليه كوب السكر والماء، و يرفع على نار هادئة إلى أن ينضج، ثم يصفى من ماء السلق بوضعه فى مصفاة سلك كبيرة أو منخل سلك.
- يدهن داخل صينية صغيرة (يبلغ قطرها ٢١ سم و ارتفاعها ٥ سم) جيدا بالسمن، ثم يرش قاعها بطبقة كثيفة من البقسماط الناعم.
- يوضع نصف مقدار حشو الكستردة، و ذلك بأن يؤخذ منه بملعقة كبيرة، و يلقي به أبعاد متساوية، ثم يسوى بسكين باحتراس، و يوضع فوقه نصف مقدار القرع العسلى ويسوى السطح .
- يغسل الزبيب البناتى ثم يخلط بالبندق المحمص المجروش مع ملعقتى السكر، و توزع الخلطة بالتساوى فوق القرع بالصينية، ثم يفرش فوقها النصف الثانى من القرع العسلى، و يسوى السطح، ثم يفرش النصف الباقى من حشو الكستردة بنفس الكيفية المبينة سابقا.
- توضع الصينية فى فرن حار حتى يحمر الوجه تترك لتبرد ثم تخلص الجوانب باحتراس بالسكين، و يقطع من الصينية للتقديم.

## أطباق البطاطا المدهشة فى التصبيرات

تعتبر البطاطا من الخضر الجذرية وتعتبر كصنف حلو مسلوقة أو مشوية أو بيوريه بالسكر وغير ذلك، وتحتوى البطاطا على كمية كبيرة من النشا والسكر، وهى مصدر جيد للكالسيوم، وبها آثار من اليود، والصفراء منها غنية بفيتامين (أ) كما تحتوى على كميات قليلة من فيتامين (ب) المركب، و(ج).

واليك بعض أصناف البطاطا التى يمكنك تناولها فى وقت التصبيرة بين الوجبات:

### البطاطا المسلوقة:

- ١ - نختار الوحدات المثلثة المتوسطة الحجم الخالية من العطب.
- ٢ - تغسل جيداً باستعمال لوفة.
- ٣ - توضع على نار هادئة مع كمية قليلة من الماء.
- ٤ - تغطى وتترك حتى تلين وتنضج وتتشرب الماء ( ٢٥ - ٣٠ دقيقة ).
- ٥ - يهز الإناء من آن لآخر منعاً لالتصاقها، وقد يضاف إليها الماء إذا احتاج الأمر.
- ٦ - تقشر وتقدم حسب الرغبة.

### بطاطا مسلوقة بالسكر وعصير البرتقال:

المقادير:

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| ٤ - وحدات من البطاطا المسلوقة. | - ٢ملعقة كبيرة زيت أو سمن. |
| - نصف كوب سكر أو عسل أسود.     | - ربع ملعقة صغيرة ملح.     |
| - ملعقة صغيرة بشر برتقال.      | - عصير برتقال.             |

الطريقة:

- ١ - تخلط المقادير ( ماعدا البطاطا ) فى طاسة كبيرة وترفع على نار هادئة.
- ٢ - تضاف البطاطا المقطعة وتهز الطاسة سريعاً على النار الهادئة حتى تتشرب الخليط.

## بطاطا مشوية :

١- نختار البطاطا الكبيرة أو المتوسطة الحجم وتغسل كالسابق، وتجفف ثم تقطع إلى أجزاء صغيرة من أحد طرفيها، وهذا يساعد على سرعة نضجها وعدم انكماشها وقد تدهن بالسمن.

٢- تصف البطاطا وتوضع فى صاج فى فرن حار لمدة طويلة حوالى ساعة حتى تلين وتنضج.

٣- تقدم كما هى أو تقطع طولاً ويفرغ جزء من اللب ويخلط بقليل من الزيت.

٤- يعاد الخليط ويسخن فى الفرن أو تحت الشواية، ويقدم ساخناً.

## بطاطا بيوريه :

### المقادير :

٦ - وحدات من البطاطا المتوسطة - نصف ملعقة صغيرة ملح.

٢ - ملعقة كبيرة زيت - نصف كوب لبن - ٢ ملعقة كبيرة سكر أو عسل أسود.

- ربع ملعقة شاي قرفة.

### الطريقة :

١- تسلق البطاطا كالسابق وقد تقشر رفيعاً وتسلق مقطعة كما فى البطاطس.

٢- تهرس بشوكة أو فى الخلاط الكهربائى أو باستعمال مصفاة سلك.

٣- يضاف الزيت واللبن والسكر والملح ويخفق الخليط جيداً حتى يصير ناعماً .

٤- تضاف القرفة وقليل من المكسرات المفربة غليظاً إذا أريد.

## بودنج البطاطا بعصير البرتقال :

المقادير : مقدار من بطاطا مسلوقة بالسكر وعصير البرتقال - ربع كوب مكسرات مفربة.

### الطريقة :

١- تهرس البطاطا وتخلط فى المقادير مع التقليل الجيد حتى ينعم الخليط وقد تقطع حلقات.

٢- تضاف المكسرات ويوضع الخليط فى طبق فرن مدهون.

٣- يرش سطح الطبق خفيفاً بالسكر ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح.

## تورته البطاطا :

من المعروف أن البطاطا غنية بالنشويات التي تساعد على زيادة الوزن، وتتميز تورته البطاطا أنها غنية بالسرعات الحرارية العالية، ووفيرة بالفيتامينات والبروتينات والدهون، وهى مصدر جيد للكالسيوم وبها آثار من اليود، والصفراء منها غنية بفيتامين (أ) كما تحتوى على كميات قليلة من فيتامين ب المركب، سى.

### المقادير:

- كيلو وربع بطاطا. - ٣ ملاعق بقسماط. - ٣ بيضات.
- ٣ ملاعق زبيب ومكسرات. - ٢ ملعقة سمن كبيرة. - ملعقة صغيرة فانيليا.
- ٢ كوب لبن. - نصف كوب كريم شانتيه.
- ملعقة كبيرة قرفة. - سكر بودرة للتحلية.

### الطريقة:

- تغسل البطاطا جيدا، وتسلق فى أقل كمية من الماء المغلى.
- ينزع قشر البطاطا وتهرس جيدا.
- يتم (تسييح السمن فى وعاء)، ويضاف إليها اللبن.
- تضاف البطاطا المهروسة إلى اللبن بالسمن وتقلب على النار بضع دقائق ثم ترفع.
- يضرب البيض وتضاف إليه الفانيليا.
- يضاف البيض إلى البطاطا تدريجيا مع التقليب الجيد بعد كل إضافة.
- تدهن صينية الفرن بالسمن ، ثم تغطى بالبقسماط الناعم.
- يوضع نصف كمية البطاطا فى الصينية حتى تغطى القاع تماما.
- يوضع الحشو، وخليط من الزبيب والمكسرات والسكر والقرفة.
- ثم توضع باقى كمية البطاطا لتغطى الحشو.
- توضع ملعقة سمن على الوجه.
- توضع الصينية فى الفرن حتى تنضج، ثم تقلب فى طبق للتقديم.
- تزين بالكريم شانتيه والشيكولاتة عندما تبرد فتصبح سرعاتها الحرارية عالية..



## علاج النحافة بالعصائر والمشروبات

هناك من النحفاء من يعشق العصائر والمشروبات المختلفة، ولا يفضل تناول الأطعمة العادية عالية السعرات.. وأنا أطرح لهؤلاء برنامج العصائر والمشروبات الغنى بالسعرات والذي يعمل على زيادة الوزن بشكل ملحوظ.

### نظام العصائر رقم (١) :

صباحا: كوب عصير موز باللبن.

الإفطار: سندوتش حلاوة طحينية + سندوتش قشدة.

تصبيرة: كوب لبن مكثف، أو سحلب باللبن، أو خميرة باللبن.

الغداء:

- أحد أطباق البطاطس بالسمن أو الزبدة ( ارجع للوصفات بالكتاب ).

- طبق من اللحوم أو الأسماك أو الطيور ( انظر لاحقا ) + طبق أرز أو كشرى أو مكرونة بالسمن أو خبز + سلطة زبادى

تصبيرة: كوب عصير موز أو فراولة أو جوز الهند باللبن + قطعة كيك أو بسبوسة.

العشاء: مربى بالقشدة + عجوة بالبيض بالسمن أو طبق كورن فلكس.

قبل النوم: كوب حلبة باللبن أو أم على + سودانى.

### مشروبات مدهشة لزيادة الوزن

#### مشروبات اللبن العجيبة:

يقبل معظم الناس على شرب اللبن دافئا، أو باردا محلى أو غير محلى، إلا أن هناك من لا يستسيغ طعم اللبن، أو لا يستطيع شرب كميات كبيرة منه، ولثل هؤلاء يمكن أن يقدم اللبن بعد إضافة ما يكسبه طعما أو رائحة خاصة كالكاكاو أو مسحوق الشيكولاتة أو

الموز أو الحلبة .. تحببه إليهم وحتى لا تفوتهم الفائدة الصحيحة من شرب اللبن، وفيما يلي بعض أشربه اللبن:

### السحلب.. مشروب الشتاء الأول :

السحلب هو من المشروبات التي يتم استخلاصها من جذور أحد النباتات العشبية، ويحتوى السحلب على مواد سكرية وغروية كما يحتوى على بروتين وزيت طيار وبعض الأملاح المعدنية والسحلب من المشروبات التي اعتاد الناس تناولها فى فصل الشتاء، حيث يضاف له المكسرات والسودانى والسمن، لتزداد سرعته الحرارية، ويمد الجسم بطاقة حرارية كبيرة.

#### المقادير:

- نصف ملعقة صغيرة سحلب.
- فنجان شاي لبن.
- سكر.
- بندق محمص مفرى + مكسرات + سودانى.
- قرفة .

#### الطريقة:

يمزج السحلب فى قليل من الماء البارد. يغلى اللبن، ويحلى بالسكر ثم يضاف إلى السحلب والماء مع التقليب الجيد. يسخن المزيج جميعه إلى أن يغلى تماما مع التقليب طوال الوقت، يصب بعدها فى الفناجين، ويرش على السطح بعض من القرفة والبندق.

### موز باللبن للراغبين فى زيادة سريعة للوزن:

يحتوى الموز على نسبة عالية من السكريات والأملاح المعدنية، مثل البوتاسيوم، والمنجنيز، والحديد، والكالسيوم، والمغنسيوم، والفوسفور.

ويحتوى الموز على كميات كبيرة من فيتامين ( أ ) ، ( ب ) المركب، (سى) بالإضافة إلى المواد السكرية، لذلك يمكن استخدامه فى علاج أمراض سوء التغذية، ونقص الفيتامينات عند الأطفال. والموز باللبن غذاء جيد لزيادة الوزن وزيادة الكتلة العضلية.

والاعتقاد أن الموز يقلل الوزن هو اعتقاد خاطئ ربما جاء من أن تناول الموز يقلل الشهية لتناول الطعام ولكن الموز غنى بالسكريات سهلة الهضم.

وننصح الراغبين فى زيادة وزنهم بشكل سريع بتجهيز عصير الموز باللبن الغنى بالسكريات والطاقة والتناول منه باستمرار بين الوجبات.

المقادير:

- نصف كيلو موز.

- كيلو لبن كامل الدسم.

- فانيليا (حسب الطلب).

- سكر.

الطريقة: يضرب الموز مع اللبن فى الخلاط، ويضاف له السكر والفانيليا. ويتم تناول كوب من آن لآخر فيتميز بقيمة غذائية عالية، وسعرات مرتفعة.

### الحلبة باللبن :

الحلبة من المشروبات الغنية بالبروتينات والنشويات وهى تحتوى على: بيوتين، كولين، زيوت أساسية، حمض فوليك اينوسيتول، حديد، ليسيثين، مادة مخاطية، حمض بانتوثنيك، حمض بارا-امينوبنزويك، فوسفات، بروتين، تريجونولين، ترايميثيل أمين، فيتامينات أ، ب، ١، ٢، ٣، ٦، ١٢، "د".

ومن فوائد الحلبة أنها تعالج النحافة، وتفتح الشهية، وتفيد فى علاج فقر الدم "الأنيميا".

ويمكن تناول الحلبة بالبذور مع اللبن، ويمكن تناول الحلبة الناعمة، والمضاف إليها السوداني والمسمم والكسرات باللبن.. وهى غنية بالسكريات الحرارية وقد أوصى بها المتخصصون والعشابون لزيادة الوزن وعلاج النحافة.

### مشروب الكاكاو باللبن :

- يحتوى الكاكاو على سكريات، ومواد دهنية، وبروتينية، إلى جانب بعض الأملاح المعدنية.

- ومشروب الكاكاو من المشروبات المغذية والمقوية، وعندما يضاف إليه اللبن يصبح ذا قيمة غذائية عالية نظرا لاحتوائه على ٥٠٪ من الدهون وارتفاع سعراته الحرارية، يتم استخدام مشروب الكاكاو باللبن فى البرامج الغذائية للذين يشكون من النحافة والضعف.

- ويتم صناعة أنواع عديدة من الشيكولاتة باستخدام الكاكاو والزبد.

## عصير اللبن بالفراولة :

المقادير :

- لتر لبن ( بارد أو ساخن حسب الطلب).
  - ملعقة كبيرة من شراب الفراولة.
  - ملعقة كبيرة من بودرة الجيلاتين.
- الطريقة: تمزج المقادير السابقة، ثم تضرب فى الخلاط، ويقدم الناتج فى الحال.

## برنامج البودرة لعلاج النحافة

هناك أنواع من البودرة المصنعة تزود الجسم بأنواع جيدة من البروتينات والفيتامينات والمعادن والدهون والنشويات أى غنية بكل العناصر الغذائية بالإضافة إلى أن سعراتها الحرارية عالية خاصة إذا أضيف لها اللبن كامل الدسم، ومن أمثلة هذه البودرة: السوستاجين والجروث فورميلا وغيرها.. وإليك برنامج مقترح للبودرة المصنعة:

الساعة ٨ صباحاً : كوب لبن كامل الدسم + كيك. أو طبق بليلة (قمح + لبن + عسل + مكسرات ...).

الإفطار: جبن كيرى ( مثلثات ) + عسل نحل أو مربى بالقشدة + بيض مقلى + توست.

تصبيبة: ٣ ملاعق سوستاجين + كوب لبن. أو كوب حلبة ناعمة. أو كاكاو باللبن.  
الغداء: لحوم أو فراخ أو أسماك + كشرى ( أرز + عدس ) أو أرز بالخلطة + شرائح بطاطس محمرة. + خضار.

تصبيبة: سوستاجين + لبن أو كاكاو مثلج باللبن + بسكويت.

عصراً: سودانى + لب.

العشاء: مربى بالقشدة أو حلبة معقودة ( مفتقة ) أو حلاوة طحينية + بطاطس بوريه باللحم المفرومة + توست.

قبل النوم: كريم كرامل، أو أرز باللبن أو كريمة أو عصير خميرة باللبن + سوستاجين باللبن.

فى حالات الأنيميا:

كبد - كلاوى - لحوم - بيض - ملوخية - بسلة - سبانخ - عسل أسمر.

## أسرار الحلويات فى زيادة الوزن وعلاج النحافة



مما لاشك فيه أن الحلويات تعتبر أكثر الأغذية ثراء بالسعرات الحرارية وخاصة التى يدخل فى إعدادها القشدة والكريم شانتيه والسكر والمكسرات والشيكولاتة ٠٠٠ وتعتبر الحلويات من أهم الأطعمة التى تساعد على زيادة الوزن بشكل سريع وخاصة إذا تم تناولها بشكل مكثف، وأقدم لك برنامجا غنيا بأنواع مختلفة من الحلويات:

### برنامج الحلويات لزيادة الوزن بسرعة :

صباحا : ٩ صباحا :

- كوب لبن كامل الدسم + قطعة جاتوه أو طبق أم على .

الإفطار : ١١ صباحا :

- جبن كبرى ( مثلثات ) + عسل نحل ، أو مربى بالقشدة + بيض مقلى + توست .

تصبيرة :

- كوب عصير موز باللبن أو كاكاو باللبن + بغاشة بالقشدة .

الغداء :

لحوم أو فراخ أو أسماك + كشرى ( أرز + عدس ) أو أرز بالخلطة + شرائح بطاطس محمرة + خضار .

تصبيرة :

- عصير فراولة أو كاكاو مثلج باللبن + كنافة بالكريمة .

عصراً : سودانى + لب .

العشاء : مربى بالقشدة أو حلبة معقودة ( مفتقة ) أو عجوة بالبيض + بطاطس بوريه باللحمة المفرومة + توست .

قبل النوم:

- عيش السرايا بالقشدة أو عصير خميرة باللبن + سوستاجين باللبن.

طرق إعداد بعض حلويات النخافة:

### بغاشة بالمهلبية أو بالقشدة أو بالجبن:

المقادير:

- ٦٢٥ جراماً دقيق صنف جيد.
- ٤٠ جراماً سمن مقدوح سائل بارد.
- ٢٢٥ جراماً سمن مقدوح سائل بارد.
- ٢ بيضة.
- كوب ماء أو أكثر بحسب الدقيق.
- ذرة ملح.
- عصير ليمون.
- الحشو : جبن ، أو مهلبية أو قشدة بلدية.

الطريقة:

- يضاف الملح إلى الدقيق وينخلان.
- تصنع حفرة في وسط الدقيق، ويوضع بها البيض والسماء ، و ٤٠ جراماً سمن، وعصير الليمون.
- يعجن الخليط على أن تكون العجينة متوسطة اللبونة وتُلت جيداً، ثم تغطى بشاشة سبق غمسها في الماء وعصرها منه جيداً ، وتترك ربع ساعة .
- تُلت العجينة ثانية جيداً وتغطى بالشاشة وتترك ربع ساعة.
- يرش قليل من الدقيق على رخامة وتفرد عليها العجينة رفيعة، ثم يسكب عليه ٢٢٥ جراماً سمن، ويدعك السمن برقة فوق العجينة إلى أن يتجمد.
- تعمل العجينة على هيئة أسطوانة بلفها بخفة ثم يسد طرفها، وتبط نوعاً ما وتغطى وتترك مدة ربع ساعة.
- تقطع أسطوانة العجين إلى القطع المرغوب فيها.
- تفرد القطعة رفيفاً على رخامة مدهونة خفيفاً بالزيت، وتحشى بإحدى الحشوات المبينة، وتطوى القطعة على الحشو، وتبرم الأطراف خفيفاً لتلتصق.

- تدهن صينية جيدا بالسمن وترص عليها قطع البغاشة. ويدهن سطح كل واحدة بمزيج من البيض والماء بنسبة بيضتين إلى ملعقتين شوربة من ماء، وتخبز فى فرن حار نوعا - وتؤكل ساخنة أو باردة مع حشو الجبن ، وباردة مع حشو المهلبية أو القشدة .

### حشو الكستردة:

و يستعمل لحشو أنواع من الفطائر كما فى الفطيرة ذات التركيب القشرى الخفيف، والإكلير بعد تخفيفه باللبن، وكذا فى صينية القرع العسلى.

المقادير :

- نصف كيلو جرام لبن. - ٣ بيضات.
- ١٢٥ جراماً سكر سنترفيش. - فانيليا.
- ٦٢ جراماً دقيق. - ٢٥ جراماً كاكاو فى حالة عمل حشو الكستردة بالشيكولاتة.

الطريقة:

- يضاف نصف السكر تقريبا فى اللبن و يغلى .
- يضاف نصف السكر الآخر على البيض الموضوع بطبق و يخفقان ، ثم يضاف إلى البيض و السكر قليل من اللبن ثم يضاف الدقيق و يقلب جيدا .
- بينما يكون اللبن فى حالة غليان يضاف المزيج السابق تدريجا على اللبن مع التقليب الجيد إلى أن يغلظ القوام فيرفع عن النار .
- يضاف قليل من الفانيليا ويقلب، ثم ينقل إلى سلطانية مطلى داخلها بالميناء، و يغطى مباشرة (حتى لا تتكون قشرة على السطح ) و يترك حتى يبرد.



عند الرغبة فى عمل حشو الكستردة بالشيكولاته فإنه بعد إضافة المزيج إلى اللبن مع التقليب فإن الكاكاو المسحوق يضاف و يقلب جيدا إلى أن يغلظ القوام فيرفع على النار وتتابع العملية، وبدلا من ذلك يكون من الأنسب أن يذاب جيدا مسحوق الكاكاو الموضوع بالكوب فى قليل جدا من اللبن المغلى الساخن بالتقليب،

و إكمال الكوب باللبن مع التقليب ثم إضافة ما بالكوب إلى مجموع اللبن مع التقليب، وإعادة تسخينه حتى الغليان .

### شراب الكستردة :

وتسقى به بعض أنواع الحلوى الشرقية كالكنافة والبقلاوة وقطع الجلاش بحشو الكستردة.

#### المقادير :

- ٦٢٥ جراماً سكر.
- ٣ لتر ماء.
- ملعقتان صغيرتان من عصير ليمون.
- ماء ورد أو فانيليا.

#### الطريقة :

- ١- يغلى الماء ويضاف إليه السكر، ويرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر تماما فيضاف عصير الليمون.
- ٢- تزداد النار حتى يعقد الشراب قليلا جدا مع إزالة الريم كلما ظهر.
- ٣- يبعد عن النار ويترك حتى يبرد فتسقى به الحلوى.

### كنافة بالكريمة خاصة لزيادة الوزن :

#### المقادير :

- مقدار من حشوة الكريمة ( سبق وذكرناه ) . - ٤٥٠ جراماً كنافه نيئة ( تشتري جاهزة ) .
- سمن سائل دافئ . - مقدار من الشراب ( المذكور أعلاه ) .

#### الطريقة :

- تقطع الكنافه باليد جيدا حتى تتراوح أطوال فتلاتها بين ١ - ٢ سم .
- تدهن جوانب و قاع القالب ( و هو من الحديد الصاج و يبلغ طوله ٤٨ سم و عرضه ٩ سم و ارتفاعه ٣ سم ) بالسمن السائل الدافئ جيدا على أن يغطي السمن قاع القالب لارتفاع يقرب من ربع سم .
- ينثر قليل من السمن فوق الكنافه و هى خارج القالب و تقلب .

- يفرش نصف مقدار الكنافة (أو أقل قليلا) بقاع القالب، على أن ترتفع خفيفا قرب جوانب القالب الداخلية.

- يؤخذ من حشو الكريمة المتجمدة بملعقة ويلقى بها في وسط القالب قرب أحد طرفيه حتى قرب الطرف الآخر له، وتسوى خفيفا بظهر الملعقة حتى تكون أشبه بأسطوانة تتوسط القالب و تبعد جيدا عن جانبيه الطويلين .

- تفرش باقى الكنافة على السطح وتُسوى باليد على أن يكون سطح الكنافة محدودبا خفيفا بالنسبة لجانبى القالب الطويلين فقط.

- ينثر جيدا مقدار من السمن فوق سطح الكنافة.

- توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة ونصف الساعة إلى أن تنضج ويحمر الوجه.

- تسقى بالشراب بمجرد خروجها من الفرن أى و هى ساخنة بأن يضاف إليها نحو ٣ - ٤ كبشات متوسطة الحجم من الشراب.

- تترك حتى تبرد و تتشرب بالشراب، و تقلب بقلبها دفعة واحدة فوق صينية أو وعاء مناسب ثم ينزع عنها القالب. وعند الأخذ منها تقطع إلى قطع يقرب عرضها من ٤ سم أو أقل، ويحسن استعمال ( سكين المعجون ).

### قطع الجلاش بحشو الكستردة:

#### المقادير:

- نصف كيلو جرام من الجلاش الطازج الطري.

- مقدار من حشو الكستردة.

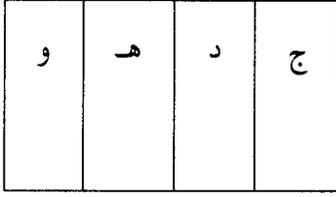
- مقدار من الشراب، سكر بودرة.

- قرفة مسحوقة.

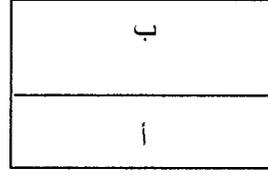
#### الطريقة:

- يعد الشراب كما هو مبين سابقا ويترك ليبرد.

- تؤخذ ورقه من أوراق الجلاش مستطيلة الشكل وترش جيدا بسمن سائل دافئ أو تدهن بالسمن السائل الدافئ باستعمال الفرشاة، وتثنى نصفين أى بوضع (أ) فوق (ب) (الشكل الأول).



الشكل الثاني



الشكل الأول

- تثنى (ج) فوق (د) ، وتثنى (و) فوق (هـ) (الشكل الثاني) .
- تقطع باليد بعض أوراق الجلاش على هيئة شرائط صغيرة تقرب أطوالها من ٢سم عرضاً و٣سم طولاً ، ويكوم قليل منها بما لا يزيد على حجم ملعقة فوق ورقه الجلاش المثناة قرب الطرف القريب من الصانع وعلى مسافة تقرب من ثلث طول ورقه الجلاش المثناة ، ورشه أو دهنه بالفرشاة بقليل من السمن الدافئ السائل ، كما يوضع مقدار صغير من حشو الكستردة (ملء ملعقة) مع شرائط الجلاش .
- تلف ورقة الجلاش الآن فوق شرائط الجلاش وحشو الكستردة لعمل ما يشبه الأسطوانة ويمسح أو يرش سطحها بالسمن السائل .
- تكرر العملية مع ورقة جلاش أخرى وهكذا .
- توضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة أو نحوها .
- بمجرد خروجه من الفرن يسقى بالشراب ، وعندما يبرد يصفى من الشراب .
- يرش على سطح قطع الجلاش سكر بودرة ، وقليل من مسحوق القرفة ، ويكون عندئذ جاهزاً للتقدم .

### عيش السرايا بالقشدة :

المقادير :

- واحد وربع كيلو جرام سكر .
- ٦٢٥ جراماً جلوكوز سائل و يعرف باسم عسل البطاطس ( و إن لم يوجد فيستعمل نحو ٣ ملاعق شاي عصير ليمون أو ربع ملعقة شاي حامض ستريك) .
- ١٥٠ جراماً سكر سنترفيش .

١ - رغيف عيش سرايا بايت (ويطلب من الفرن الإفرنجي و هو مستدير الشكل و بسطحه الملوى نقر) .

### الطريقة:

يجهز أولا الشراب و يتبع لذلك التالى :

( أ ) يضاف الجلوكوز السائل على السكر و يضاف عليهما الماء لمجرد أن يغمرهما، و يرفع على النار حتى الغليان مع التحقيق من ذوبان السكر، ويستمر فى الغليان حتى يغلظ قوام المحلول خفيفا. وإذا لم يستعمل الجلوكوز فإنه يمكن أن يضاف عصير الليمون، أو حامض الستريك مع التقليب بعد هذه الخطوة الأخيرة و يرفع عن النار.

(ب) تعمل كرملة من السكر لتلوين المحلول السابق بوضع سكر سنترفيش فى وعاء صغير يستوعبها، و رفعه على النار إلى أن يذوب السكر ويصير لونه داكنا ( مع الاحتراس من فورانه ) فيضاف منه إلى المحلول السابق بواسطة ملعقة كبيرة مثلا مع التقليب إلى أن يصبح لون المحلول فى لون مشروب الشاي.

( ج - ) يضاف إلى المحلول قليل من ماء الورد و يقلب، وبذا يتم تجهيز الشراب اللازم لعمل عيش السرايا، و يمكن حفظ هذا الشراب لحين إتمام باقى العملية إذا لم يتسع الوقت لإتمامها.

- يؤخذ رغيف عيش السرايا البايث ( يبيت الرغيف حتى يمكن تقطيعه بسهولة ) على منضدة نظيفة، ثم يمسك الرغيف بواسطة اليد اليسرى بحيث يكون راکزا على حدة فى اتجاه رأسى، ثم بواسطة سكين طويل مشرشر. فى اليد اليمنى يعمل حز رأسى فى حرف الرغيف من أعلى يبلغ عمقه ٢ سم تقريبا، ثم يزال باحتراس حرف الرغيف بالسكين بانتظام على نفس العمق، يوضع بعدها الرغيف على المنضدة على قاعه ( أى على جانبه الأسفل ) ثم بإمرار السكين فى الاتجاه الأفقى قرب سطحه العلوى يزال السطح العلوى مرة واحدة، و بإمرار السكين فى الاتجاه الأفقى قرب قاع الرغيف يزال قاعه مرة واحدة، مع مراعاة إزالة جميع طبقة الرغيف الخارجية جيدا و العمل على ذلك لما قد يكون متبقيا منها بعد العمليات السابقة، ثم يعمل على تقطيع الرغيف بالسكين إلى أقراص فى الاتجاه الأفقى و بحيث يقرب سمك كل قرص من واحد وربع سم.

- يوضع بصينية مستديرة متسعة (يزيد اتساعها كثيرا عن قطر قرص العيش المجهن) بعض الشراب بحيث يغطي قاعها تماما، وترفع على نار هادئة (كأن يوضع قاع صفيحة بين النار الهادئة و الصينية) ثم يوضع بالصينية قرص واحد من أقراص العيش المجهز، ويشرب القرص بالشراب باستعمال الكبشة ثم يضاف قليل من الماء ( مقدار كبشة أو اثنتين ) لتخفيف قوام الشراب حتى يتشرب قرص العيش جيدا بالشراب وتغطي الصينية، و بين الحين والآخر (أى كل من ٥ - ١٠ دقائق ) يحرك قرص العيش بالصينية باحتراس بواسطة الكبشة وهو مغمور فى الشراب، و فى نفس الوقت يؤخذ من الصينية بواسطة الكبشة قليل من الشراب ويلقى به فوق قرص العيش عدة مرات ( وإذا شعرت بأن الشراب أخذ فى التكرمل - أى أخذ يغمق لونه عن اللازم - فيضاف قليل من الماء إليه حتى لا يتكرمل).

- عندما يتسع قرص العيش نوعا ( أى يفرش قليلا ) عما كان عليه عند وضعه بالصينية ، وعندما تحس بأن قرص العيش قد " انبط " نوعا ، و فى نفس الوقت عندما يصبح قوام الشراب لزجا إلى تلك الدرجة التى إذا ما أخذت منه قطرة أو قطرتان بين الإبهام والسبابة وابعادهما قليلا تكونت خيوط لزجة بين الإصبعين فإن قرص العيش يعتبر قد نضج ، و تبعد الصينية عن النار .

- إن كان الشراب كثيرا بالصينية فينزع باحتراس جانب منه باستعمال الكبشة أو الملعقة إلى أن يقل الشراب إلى أقصى حد ممكن دون جرح قرص عيش السرايا نفسه .

- يوضع فوق الصينية صحن صينى يكبر الصينية أو على الأقل يكبر قرص عيش السرايا الناضج الذى بها و يقلبان معا مرة واحدة و بسرعة لينتقل قرص عيش السرايا إلى الصحن، و تبعد الصينية، وإن كان هناك زائد من الشراب فوق قرص عيش السرايا أو حوله فينزع باحتراس تام بواسطة الملعقة.

( و تتابع العملية مع باقى أقراص العيش بنفس الكمية ):

يقطع من قرص عيش السرايا على هيئة مثلثات بإمرار السكين من مركز القرص حتى حافته الخارجية، و يوضع فوق كل مثلث أصبع أو جانب من القشدة البلدية أو جانب من القشدة المخفوقة، ويقدم.



## فن إعداد سندوتشات علاج النحافة

هذا البرنامج مفيد لمن يجدون صعوبة فى الالتزام بتناول الوجبات بالمنزل كبعض التلاميذ بالمدارس أو الموظفين أو الطلبة بالكليات أو العاملين لفترات طويلة خارج المنزل ويعتمد هذا البرنامج على السندوتشات عالية السُّعرات مع العصائر المختلفة والبسكوتات.

### نظام السندوتشات على السعرات:

صباحا: كوب بليلة.

الإفطار: سندوتش حلاوة طحينية + سندوتش قشدة.

تصبيرة: كوب لبن مكثف أو سحلب باللبن أو خميرة باللبن.

الغداء: طبق كشرى أو قطعة مكرونة بالبشاميل أو بيتزا عالية الدسم + بطاطس شيبسى أو سندوتش كبدة أو دجاج أو كفتة + سلطة زبادى.

تصبيرة: كوب عصير موز باللبن + بسكويت بالشيكولاتة.

العشاء: سندوتش مربى بالقشدة + سندوتش عجوة بالبيض بالسمن.

قبل النوم: كوب حلبة باللبن أو كوب أرز باللبن + سودانى.

أهم السندوتشات ذات السُّعرات المرتفعة :

- القشدة.

- المربى السادة أو المربى بالقشدة.

- العجوة بالبيض والزبد.

- الحلاوة الطحينية.

- الجبن كامل الدسم.

- دجاج مشوى أو كفتة بالصلصات البيضاء.

- البيض المقلى بالزبد .

## علاج النحافة بالمسليات



غالبية الأطعمة التي نستخدمها في التسلية ذات سرعات حرارية عالية.. والمواظبة على تناولها يساعد على زيادة الوزن، ومن أمثلة هذه الأطعمة:

- اللب والسودانى.
  - الترمس والحمص.
  - المكسرات.
  - الفواكه المجففة ( الزبيب والتين والقراصيا والمشمشية ).
  - الجيلاتى باختلاف أنواعه.
  - المياه الغازية.
  - الشيبسى.
- (انظر السرعات الحرارية للمسليات فى الجداول آخر الكتاب، ولاحظ ارتفاع قيمتها السعرية).
- وأقدم لك نموذجاً لأغذية التسلية وهو الجيلاتى.. فيمكننا أن نصنع أصنافاً من الجيلاتى عالية السرعات وتساعد فى زيادة الوزن.

### جيلاتى بالقشدة لعلاج النحافة : (باستعمال السحلب):

المقادير:

- ١ لتر لبن ( و يفضل الجاموسى ).
- ٢٠٠ جرام قشدة طازجة.
- ٣٥٠ جراماً سكر.
- ٦ جرامات سحلب ( مخلوط بثلاثة أمثال حجمه سكر ناعم).
- فانيليا.

## الطريقة:

يسخن مزيج اللبن و القشدة و السكر مع التقليب لقرب الغليان، ثم يضاف السحلب المخلوط بالسكر تدريجاً مع التقليب و الاستمرار فى التسخين ( لقرب الغليان ) و التقليب لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة يبرد بعدها المزيج إلى درجة ٦٠م بإحاطة وعائه بماء و ثلج ، ثم يجمد بجهاز التجميد المعتاد .

## جيلاتى بالقشدة: (باستعمال اللبن الفرز المجفف):

### المقادير:

- ربع لتر قشدة طازجة ناتجة من فراز ( تحتوى على نحو ٣٥ ٪ دهن).
- ٤٠ جراماً لبن فرز مجفف. - ٨٠ جراماً سكر سنترفيش.
- ٢ جرام جيلاتين مسحوق سريع الذوبان.
- ١٤٠ جرام ماء + مكسب للنكهة و ملون إذا استدعى الأمر ليتمشى مع مكسب النكهة المضاف.

### الطريقة:

- ( ١ ) يضاف اللبن الفرز الطازج، والقشدة الطازجة إلى الماء، وتمزج وتسخن حتى قرب الغليان، و تبرد حتى ٤٩ درجة مئوية.
- ( ٢ ) يخلط اللبن الفرز المجفف، والسكر والجيلاتين وترش على المزيج السابق، وهو فى درجة ٤٩ درجة مئوية، ويقلب إلى أن تتأكد من ذوبانها، ويصفي، ثم ترفع درجة الحرارة حتى ٦٦ درجة مئوية، ويترك ليبرد.
- ( ٣ ) يوضع المزيج بعلبة مجمد الجيلاتى، وتتابع العملية كما جاء تحت عنوان " جهاز التجميد العادى " .

## جيلاتى بالقشدة: (سادة أو بالشيكولاتة، أو بالفاكهة، أو بالمكسرات):

### المقادير:

- ربع لتر قشدة مخفوقة.
- ٣ بيضات.
- ملعقة صغيرة جيلاتين مسحوق سريع الذوبان.

- نصف ملعقة شاي ملح ناعم.

- ١٠٠ جرام سكر سنترفيش. - ربع لتر لبن مغلى مبرد.

- ١.٥ ملعقة صغيرة فانيليا.

**الطريقة:**

( ١ ) ضع الجيلاتين فى سلطانية، أو وعاء خزفى أملس من الداخل، وأضف إليه ٢ - ٣ ملاعق حلو من اللبن.

( ٢ ) سخن باقى اللبن إلى ما يقرب من غليانه وأضف إليه الجيلاتين واللبن و كذا أضف إليه السكر والملح و قلبها حتى تذوب.

( ٣ ) يحاط الوعاء الذى به المزيج بالثلج المجروش ( أو يوضع بمجمد الثلاجة) إلى أن يجمد نوعا، ويضرب بعدها أو يخفق جيدا و تضاف الفانيليا وتقلب.

( ٤ ) يضاف بعد ذلك إلى المزيج السابق القشدة المخفوقة، وبياض البيض بعد خفقه جيدا حتى درجة التجمد، والرغوة، و يقلب بالراحة بمضرب سلك.

( ٥ ) يوضع المزيج بعلبة مجمد الجيلاتى وتتابع العملية كما جاء تحت عنوان " جهاز التجميد العادي" ..

### **جيلاتى الشيكولاتة بأساس من الوصفة السابقة :**

سيح فى حمام مائى ٦٠ جراماً من الشيكولاتة غير المحلاة، و قلب بها نصف فنجان شاي من سكر سنترفيش، وكذا قلب بها اللبن المسخن حتى قرب غليانه الأنف الإشارة إليه فى الوصفة السابقة ، و تتابع العملية كما هو مبين بالوصفة السابقة .

### **جيلاتى الفراولة بأساس من الوصفة السابقة :**

امزج ربع لتر فراولة مهروسة ناعما ومصفاة خلال منخل سلك مع قليل من السكر واتركها حتى يذوب السكر ثم قلبها بالدندمة عندما تكون نصف جامدة.

### **جيلاتى المكسرات بأساس من الوصفة السابقة :**

يضاف نحو ١٠٠ جرام من مجروش البندق المحمص أو اللوز المحمص أو الجوز أو الفستق أو الفول السودانى المسوى المقشور إلى اللبن قبل غليانه، وتتابع الوصفة كالمعتاد.



## البروتينات لبناء الجسم وزيادة الوزن

البروتينات إحدى العناصر الغذائية الهامة والضرورية لبناء أنسجة الجسم، والمساعدة على النمو فهي غنية بالأحماض الأمينية المهمة لبناء خلايا الجسم وأنسجته المختلفة ولولاها لوقف نمو الجسم، وتساهم البروتينات فى تكوين الإنزيمات والهرمونات الهامة للجسم، ولذا ينبغي أن يحتوى البرنامج الغذائى لعلاج النحافة على كمية وفيرة من البروتينات الحيوانية مثل اللحوم، ولحوم الطيور، والأسماك والألبان.. فهذه المأكولات هى عوامل هامة فى بناء الجسم وتجديد الفاقد والتالف من الأنسجة، والآن أقدم لك بعض الأطباق الغنية بالبروتينات الحيوانية من اللحوم والطيور والأسماك.

### أولاً: لحوم الحيوانات

#### ريش بتلوبانيه :

تستعمل ريش البتلو كما تصلح ريش الضأن.

- ١- يكحت طرف العظمة للريشة من الجلد و تضرب خفيفا كما يتم فى الإسكالوب.
- ٢- بعد التحمير يجمل طرف العظمة بورق الشيكولاتة و تقدم الريش ساخنة مع مكرونة إسباجتى بالزبد و الجبن الرومى المبشور و تجمل بعود المقدونس.

#### اللحم بالصلصة :

فطيرة الراعى ( بقايا لحوم أو طيور).

#### المقادير :

- واحد ونصف كوب بقايا لحوم ناضجة مقطعة صغيرة.
- ملعقة كبيرة سمن - بصلصة صغيرة مفرية.
- ٢ كوب بطاطس مسلوقة مهروس.
- ٢ كوب جبن مبشور.
- ملح - فلفل - نصف كوب عصير طماطم.

## الطريقة:

- ١- تشوح البصلة فى السمن و يضاف إليها عصير الطماطم و التوابل و تغلى ٥ دقائق.
- ٢- تبعد عن النار و يضاف اللحم و يقلب.
- ٣- يوضع الخليط فى طبق فرن غير عميق، و يغطى بالبطاطس البيوريه.
- ٤- يجمل بالشوكة، ويرش الجبن الرومى و ملعقة سمن سائح.
- ٥- يوضع فى فرن حار نوعا حتى يحمر السطح و يقدم ساخنا مع سلطة خضراء.

## أوسوبوكو:

هو أحد الأطباق الإيطالية الشهيرة.

## المقادير:

- واحد كيلو بتلو، أو كندوز بالعظم.
- ٣ جزرات مقطعة مكعبات.
- نصف ملعقة صغيرة ملح، و ثمن ملعقة صغيرة فلفل.
- ٤ وحدات طماطم مبشورة أو عصير.
- ملعقة كبيرة دقيق. - عود كرفس مقطع، ورقة لاورا.
- ملعقة كبيرة زيت. - ٢ كوب خلاصة لحم أو ماء.

## الطريقة:

- ١- يقطع اللحم إلى شرائح سميكة و يقوم بها الجزار عادة.
- ٢- تتبل الشرائح بالدقيق المخلوط بالملح و الفلفل.
- ٣- تسخن المادة الدهنية فى إناء كبير الحجم نوعا، و يشوح فيها حلقات البصل حتى تصفر خفيفا.
- ٤- يضاف اللحم و الجزر و الكرفس و يقلب كل ذلك لمدة (٢-٣) دقائق.
- ٥- يضاف عصير الطماطم و الماء أو المرق و قليل من الملح و الفلفل و عصير الليمون.

٦- يغطى الإناء و يترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم و الخضرا لمدة حوالى ساعة مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر.

٧- تعمل حلقة كبيرة من الأرز المغفل، و يرص بوسطها شرائح اللحم، أو يقدم كل منهما منفصلا.

٨- تصفى الصلصة السميقة و تصب على اللحم.

٩- يجمل خفيفا بالمقدونس الصحيح و يقدم ساخنا.

### رستوا الحلة :

يتم استخدام قطع التلبيانكو (العرق)، و يساعد على تليينه نغعه ساعات فى صلصة فرنسية. وخليط النقع كآلاتي :

(نصف كوب خل - ملعقة صغيرة سكر - ربع ملعقة صغيرة قرفة - ربع ملعقة صغيرة فلفل - ربع كوب زيت).

### المقادير :

- واحد و نصف كيلو لحم أحمر كندوز.

- نصف ملعقة صغيرة ملح، ثمن ملعقة صغيرة فلفل.

- ٢ ملعقة كبيرة زيت - سمن.

- عصير واحدة طماطم.

- ورقة لاورا.

- نصف كوب ماء.

- ملعقة كبيرة دقيق.

### فرشة من الخضرا كآلاتي :

(٦ جزرة متوسطة الحجم صحيحة - ٥ بصلات صغيرة مقشرة - ٢ عود كرفس).

### الطريقة :

١- يرفع المقطع من خليط النقع، و يتبل خفيفا بالدقيق و الملح و الفلفل.

٢- يشوح فى المادة الدهنية الساخنة فى إناء مناسب الحجم به غطاء محكم.

٣- يتم النضج بعد ذلك كالتالى :

- يضاف الملح و الفلفل وورقة اللاورا، وتهدأ الحرارة، و يغطى الإناء جيدا.

- يترك حتى ينضج المقطع مع تقلبيه من آن لآخر و إضافة قليل جدا من الماء (ويستغرق حوالى ساعتين إلى ساعتين ونصف)

### مكعبات اللحم البتلو بالصلصة البنية :

المقادير :

- نصف كيلو لحم بتلو من الفخذة أو الكتف.

- ملعقة كبيرة سمن أو زيت.

- ٢ كوب ماء أو خلاصة لحم.

- حبة طماطم متوسطة مقشرة مقطعة قطعا صغيرة.

- ملعقة كبيرة دقيق.

- نصف ملعقة صغيرة سكر ، ورقة لاورا.

- نصف ملعقة صغيرة ملح ، ثمن ملعقة صغيرة فلفل - عصير ليمونة.

الطريقة :

- يقطع اللحم مكعبات سمك بوصة ( ٢.٥ سم ) و يشوح فى المادة الدهنية الساخنة حتى يحمر قليلا ثم يرفع من الإناء.

- يضاف الدقيق و يقلب فى نفس المادة الدهنية على نار هادئة حتى يصير لونه بنيا محمرا.

- يبعد الإناء عن النار، و يضاف الماء أو الخلاصة مع تقليب وكحت محتويات قاع وجوانب الإناء و خلطها بالسائل.

- يعاد الإناء على النار الهادئة، ويوضع اللحم وباقى المقادير، و يقلب و يغطي.

- يترك حتى ينضج اللحم فى الصلصة البنية لمدة حوالى ساعة مع تقلبيه من آن لآخر وإضافة قليل من الماء كلما نقص السائل.

- تعمل حلقة من البطاطس البيوريه الساخن فى طبق كبير مسطح و يرص اللحم فى وسطها.
- تصفى الصلصة البنية السميكة نوعا على اللحم و يجمل حول الطبق بالخضر السوتيه الساخنة و المقطعة حسب الرغبة.
- يقدم ساخنا تماما مع طبق من السلطة الخضراء كوجبة غذاء كاملة.

### لحم مسلوقة بالصلصة البيضاء :

المقادير :

- نصف كيلو لحم مسلوقة مقطوع مكعبات.
- مقدار صلصة بيضاء متوسطة.
- ( بتلو أو كندوز من الفخذة أو الكتف).
- نصف كوب خلاصة سلق اللحم.
- ملعقة كبيرة كريمه لبانى و قد يستغنى عنها.

الطريقة :

- 1- تعمل صلصة بيضاء متوسطة السمك باستعمال اللبن و يضاف إليها مكعبات اللحم الناضج و تقلب على نار هادئة لمدة دقيقة.
- 2- تخفف تدريجيا بالخلاصة (نصف كوب) ويسخن الجميع على نار هادئة مع التقليب وتضاف الكريمة.
- 3- يغرف اللحم بالصلصة البيضاء فى طبق عميق و يقدم ساخنا (يكفى ٤-٥ أشخاص).

### اللحم بالصلصة العاجية :

تعمل الصلصة البيضاء بمرق اللحم، أو الدجاج بدلا من اللبن، وهى المعروفة بالصلصة العاجية.

### كباب الحلة (بالبصل) يعمل بطريقة التشريب :

المقادير :

- نصف كيلو لحم بتلو أو كندوز أحمر من الفخذة.

- كوب ماء.
- بصلة متوسطة مفرية.
- ملعقة كبيرة سمن أو زيت.
- نصف ملعقة صغيرة ملح، و ثمن ملعقة صغيرة فلفل.
- ورقة لاورا مكسرة.

#### الطريقة:

- ١- يغسل اللحم و يقطع مكعبات متوسطة الحجم و يوضع فى إناء ومعه البصلة المفرية.
- ٢- يغطى الإناء و يرفع على نار هادئة حتى يتشرب اللحم عصاراته.
- ٣- تضاف المادة الدهنية و يقلب اللحم و البصل على النار الهادئة حتى يحمر.
- ٤- يضاف الماء و التوابل وورقة اللاورا مع التقليب، و يغطى الإناء و يترك حتى ينضج اللحم.
- ٥- يقلب اللحم من آن لآخر مع إضافة قليل جدا من الماء كلما نقص.
- ٦- يغرف اللحم فى طبق عميق و تصب الصلصة القليلة جدا المستخلقة، وهى أخف سمكا من الصلصة البنية، و ينزع منها ورقة اللاورا. يقدم ساخنا مع أرز أو مكرونة لسان عصفور.

#### رستو الكتف الضأن المحشو ( يكفى ٦-٨ أشخاص ) :

##### المقادير:

- كتف ضأن من العظم، يزن حوالى ١,٥ : ٢,٥ كيلو .
- واحد ونصف كوب فتات خبز إفرنجى بايت.
- بيضة مخفوقه قليلا ، ١ ملعقة كبيرة سمن.
- ملح ، فلفل ، بهار أو جوزة الطيب.
- نصف ملعقة صغيرة قرفة .
- ٢ ملعقة كبيرة مقدونس مفرى - بشر و عصير ليمونة.

- نصف ملعقة صغيرة ملح ، ثمن ملعقة صغيرة فلفل.
- يجهز صاج فرن مناسب ، ورق زبد أو فويل أو كيس فرن.
- الطريقة :**
- ١- يخلى الكتف من عظمة اللوح و العظام الأخرى و يغسل و يجفف.
- ٢- تخلط مقادير الحشو جيدا لعجينه لينة نوعا.
- ٣- يفرد الكتف و يرش خفيفا بالملح و الفلفل.
- ٤- يبسط عليه الحشو مع ترك حوالى ٢ سم من الأطراف بدون حشو.
- ٥- يلف على شكل أسطوانة ثم يلف فى ورقة زبد مدهونة أو الفويل المدهون ، أو كيس فرن و يوضع فى فرن متوسط الحرارة ( يتم النضج بالبخار المتصاعد من الكتف داخل الورقة).
- ٦- يترك حتى يتم النضج لمدة ١,٥ : ٢ ساعة مع تقلبيه.
- ٧- ينزع الورق قبل تمام النضج بحوالى ١٠-١٥ دقيقة ، ويرش الرستو بالملح وبالسمن المتساقط ، و يترك حتى يحمر السطح.
- ٨- يقدم مع بطاطس رستو كما فى الفخذة الضأن أو مكرونة إسباجتى بالزبد أو أرز بالخلطة.

### **إسكالوب بانيه :**

كلمة فرنسية و معناها شرائح رفيعة كبيرة من اللحم المغطى بالبيض و البقسماط.  
المقادير :

- ٤ شرائح بتلو كبيرة سمك ١ سم ( حوالى نصف كيلو لحم أحمر ).
- نصف ملعقة صغيرة ملح ، ثمن ملعقة صغيرة فلفل.
- ملعقة كبيرة دقيق.
- للتغطية : بيضة كبيرة - كوب بقسماط أبيض ناعم.
- للتحمير : ٣ ملاعق كبيرة من الزيت أو السمن الصناعى أو خليط منهما.

## الطريقة :

- ١- لنجاح هذا الصنف يجب أن تكون شرائح اللحم حمراء خالية من العروق والجلد والدهن.
- ٢- تضرب شرائح اللحم خفيفا بالنشابة أو شاكوش المطبخ حتى تبقى مسطحة بحيث لا تتمزق أنسجتها.
- ٣- يشق المحيط الخارجى للشريحة بالسكين لعمق نصف سم، وعلى أبعاد حوالى ٣ سم، وهذا يساعد على عدم تقوس اللحم فى أثناء التحمير.
- ٤- تغطى الشرائح خفيفا بالدقيق المتبل بالملح و الفلفل، و هذه الخطوة هامة لأن الدقيق يمتص الماء السطحى فيعمل على جفاف اللحم قبل تغطيته بالبيض و البقسماط و يثبت عليه الغطاء.
- ٥- تخفق البيضة بملعقة صغيرة من الزيت أو اللبن و تمزج جيدا بشوكة فى طبق مسطح.
- ٦- تغمس الشريحة باحتراس فى البيض، أو تدهن من جهتيها بالبيض باستعمال فرجون البسكويت.
- ٧- ترفع بواسطة شوكة، و تهز خفيفاً للتخلص من البيض الزائد.
- ٨- تفرد طبقة سميكة من البقسماط على ورقة زبد وتوضع عليها شريحة اللحم مفردة ثم ترفع أطراف الورقة بما عليها من بقسماط لتغطية السطح العلوى للشريحة بالبقسماط مع الضغط عليها خفيفا بالسكين لتثبيت الغطاء.
- ٩- ترفع على طبق مسطح، أو لوحة خشب، ويضغط عليها ثانية بالسكين للتخلص من البقسماط الزائد من الجهتين.
- ١٠- تجهز باقى الشرائح بنفس الطريقة، وتترك ربع ساعة قبل تحميرها، وهذا يساعد على تماسك الغطاء و جفافه نوعا، وقد تترك فى الثلاجة حتى موعد تحميرها وتقديمها.
- ١١- يوضع الزيت أو السمن فى طاسة كبيرة متينة و ترفع على النار.

١٢- تختبر حرارة المادة الدهنية بوضع مكعب صغير من الخبز أو عود من البقدونس فإذا سقط فى القاع كانت المادة الدهنية باردة وإذا اصفرّ دل على أن حرارتها مناسبة وإذا احترق مباشرة كانت شديدة الحرارة و تبعد الطاسة عن النار حتى تهدأ.

١٣- توضع الشرائح باحتراس فى الزيت الساخن و بعد تحمير السطح السفلى (٣- ٥) دقائق تقلب باستعمال ماسك أو ملعقة و شوكة لتحمير السطح الثانى مع تهدئة الحرارة نوعا حتى ينضج منتصف الشريحة قبل احمرارها تماما (٣- ٥ دقائق ) أخرى.

١٤- ترفع و توضع على ورق يمتص الدهن الزائد.

١٥- ترص الشرائح فى طبق و تجمل بالمقدونس و تقدم مع خبز و سلطة كوجبة كاملة و قد يستبدل الخبز ببطاطس محمرة.

إرشادات ( تحضير البقسماط الناعم ):

\* تجفف شرائح الخبز الأمريكى فى الفرن، توضع على منضدة أو لوحة خشب ويضغط عليها بالنشابة بقوة حتى تتفتت، وتنعم أو تفرم بالمفرمة ثم تنخل.

### كفتة بالأرز وصلصة الطماطم :

وهذه تعطى كفتة لينة مسامية أكثر انتفاخا.

المقادير:

- نصف كيلو لحم كندوز أحمر مفروم.

- بيضة مخفوقة قليلا.

- ٤ ملاعق كبيرة مسحوق الأرز.

- ملح ، فلفل ، قليل من القرفة.

- بصلة مبشورة.

للتحمير:

- ٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن أو خليط.

## صلصة الطماطم ( الدمعة ) :

المقادير:

٤ - فصوص ثوم - كوب عصير طماطم - ملعقة سمن متخلفة من التحمير - توابل.

الطريقة:

- ١- تحمر الكفتة ، و توضع فى صلصة الطماطم الآتية :
- ٢- يفرى الثوم ناعما ، أو يدق مع قليل من الملح ، ويشوح خفيفا فى ملعقة صغيرة من السمن ، يضاف إليه عصير الطماطم و يترك حتى يغلي . توضع الكفتة وتهدأ النار ويغطى الإناء ، يترك لمدة ٥-١٠ دقائق حتى تلين وتنتفخ .
- ٣- تغرف فى طبق عميق مع صلصة الطماطم و تقدم ساخنة مع أرز مفلفل وسلطة خضراء كوجبة كاملة .

## أسطوانة اللحم بالهوت دوج :

المقادير:

- ١- نصف كيلو لحم مفروم ناعماً .
- ٢- ٤ بيضات أو قطعة كبيرة من الهوت دوج .
- ٣- بصلة كبيرة - ملعقة مقدونس للتجميل .
- ٤- ملح - فلفل - بهارات - زيت .

الطريقة:

- ١- يخلط اللحم المفروم مع البصل ويتبل بالملح والفلفل والبهارات ويعجن جيدا حتى يتجانس الخليط .
- ٢- يغطى الهوت دوج باللحم المفروم من جميع الجوانب وتشكل براحة اليد حتى تصبح أسطوانية الشكل ، تغطى بورق فويل وتوضع فى الفرن على أن ينزع عند اقتراب النضج ليحمر الوجه والجوانب .
- ٣- يمكن استبدال الهوت دوج ببيض مسلووق ويرص على التوالى ويحشى باللحم المفروم بنفس الطريقة .

- يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى الزيت جيدا بدلا من وضعه فى الفرن ويسمى البيض الاستكلندى ويوضع القالب فى سرفيس ويجمل الوجه ببقدونس مفروم.

## ثانياً : لحوم الطيور ..

### بطريقة خاصة للنحفاء

#### دجاج الاكبيف :

وهو من الأطباق الفرنسية الراقية وهو روسى الأصل و يصنع كالآتي :

- ١- تقطع دجاجة كبيرة الحجم إلى أربع قطع كالآتي :- (( ٢ صدر ، ٢ ورك ))
  - ٢- ينزع جلد و عظم القطع و تتبل خفيفا بالملح و الفلفل.
  - ٣- يدعك ربع كيلو زبد مع شرائح رقيقة من فصوص الثوم و قليل من الفلفل الأحمر غير الحريف و يقسم الزبد لأربعة أقسام تشكل على هيئة أصابع.
  - ٤- يوضع أصبع الزبد على قطعة الدجاج و تلف بعناية عليه ، و يكون شكلها شبيها بالحمامة الصغيرة.
  - ٥- تتبل القطع بالدقيق ثم فى البيض المتبل بالملح و الفلفل و ترفع و تغطى بالبقسماط جيدا مع العناية بالضغط عليها حتى تحتفظ بشكلها.
  - ٦- تحمر غزيرا فى الزيت الساخن و ذلك برصها فى سلة التحمير وغمرها فى الزيت حتى تحمر و تنضج.
  - ٧- ترفع القطع و قد توضع فى صينية فى فرن حار لمدة ٥-١٠ دقائق..
  - ٨- تقدم ساخنة مجملة بشرائح ليمون و حقر سوتية.
  - ٩- المقدار يكفى ٤ أشخاص.
- عند قطع شرائح الدجاج الملفوفة يتسرب منها الزبد المنصهر برائحته المستحبة.

#### شرائح رستو الديك الساخنة :

- ١- تطهى الديوك فى الفرن بدون حشو، و تنزع من الفرن قبل تمام نضجها بحوالى نصف ساعة على أن يكون سطحها محمرا.

- ٢- تبرد تماما و قد توضع فى الثلاجة حتى يتماسك لحمها، وهذا يسهل عملية التقطيع.
- ٣- تقطع الصدور شرائح رقيقة و كذلك الأجزاء السفلية.
- ٤- تفرش صاجات كبيرة بورق الزبدة المدهون، وترص عليها القطع السفلية من لحم الفخذ أولا، يليها الشرائح الصغيرة من لحم الصدر، وأخيرا الشرائح الكبيرة من اللحم الأبيض وتغطى حتى لا يجف سطحها.
- ٥- عند التقديم توضع الصاجات فى فرن حار نوعا عدة ٥-١٠ حتى تسخن.
- ٦- ترص فى الأطباق الكبيرة المعدة، و تقدم ساخنة، و قد تغطى بالصلصة البنية الساخنة.

### رستو البط المحشو :

✦ يحتوى البط على نسبة مرتفعة من الدهن تصل حوالى ٢٨ ٪ .  
وتحشى بإحدى الحشوات الآتية :

#### حشوة رقم ٢

تفاحة مقشرة مكعبات .  
٢ برقوقة مقطعة أو برتقالة .  
ملعقة كبيرة زبيب .  
ملح فلفل قرفة .

#### حشوة رقم ١

بصلة مفرية .  
جزرة مقطعة مكعبات صغيرة .  
١ طماطم مقشرة مقطعة قطعاً صغيرة .  
ملعقة كبيرة سكر .

✦ تخلط مكونات الحشو قبل استعمالها.

#### الطريقة :

- ١- تنظف البطة جيدا و تغسل و تتبل من الداخل و الخارج بالملح و الفلفل.
- ٢- تحشى بالحشوة المختارة و تخاط الفتحة و تكتف و تدهن بالسمن.
- ٣- توضع فى صاج غير مدهون فى فرن حار أولاً حتى ينصهر الدهن سريعا ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج.
- ٤- إذا كانت البطة سمينة تؤخذ بشوكة فى المناطق كثيرة الدهن.
- ٥- تنزع من الفرن، و يصفى الدهن، و تعاد للفرن، و يرش سطحها بالدقيق المتبل.

- ٦- يصب فى الصاج كوب ماء مغلى و تغلى البطة بالسائل الذى بالصاج عدة مرات ، ويستغرق النضج حوالى ٢- ٢,٥ ساعة.
- ٧- تدهن قبل خروجها من الفرن برىع ساعة بخليط مكون من عسل أبيض ، وملعقة عصير برتقال حتى يكسبها نكهة جيدة، واللون البنى المحمر المستحب.
- ٨- تدهن قبل خروجها باحتراس شديد ثم بعد ذلك تنتزع من الفرن و يفك الخيط و تقدم ساخنة مع سلطة خضراء و أرز.

### الحمام بالفريك فى الفرن :

الفريك هو : القمح الأخضر يجفف ويجرش خفيفا.

والبرغل هو : القمح الكامل النمو بعد سلقه و تجفيفه ثم يجرش.

المقادير :

- زوج حمام ممتلى مسلوق نصف سلق.

- كوب فريك ، ملعقة كبيرة سمن.

- ٢,٥ كوب مرق الحمام ، (ملح ، فلفل ، قرفة).

الطريقة :

- ١- ينقى الفريك و يغسل و يصفى ثم يقلب قليلا فى السمن ، و يضاف المرق و الملح و الفلفل و يترك على النار حتى يغلى ، و يغطي ، و يترك حتى يتشرب معظم السائل.
- ٢- يوضع نصف الفريك فى طبق فرن مدهون و يقطع الحمام نصفين طولاً و يرص على الفريك و يغطى النصف الثانى بالفريك.
- ٣- يغطى الطبق و يوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.
- ٤- يرفع الغطاء و يرش سطح الفريك بملعقة سمن ساخن ، و يترك ٥ دقائق حتى يحمر السطح.
- ٥- يقدم طبق الفرن ساخنا.

## دجاج كنتاكي (أمريكي) :

ينسب إلى ولاية كنتاكي و هو عبارة عن: دجاج مغطى بالبيض و البقسماط، ومحمر تحميرا غزيرا ويقدم هشاً ذهبى اللون، أو يغطى بالكورن فليكس الناعم بدون بيض يغمس فى السمن السائح و يوضع فى الفرن حتى يحمر.

### ١- الفراخ المخلية المحشيه:

#### المقادير :

- نصف كيلو صدور دجاج.
- ربع كيلو لانشون.
- ربع كيلو جبن حسب الرغبة.
- ٢ بيضة - توابل - فنجان لبن.
- كوب بقسماط - نصف كوب دقيق - زيت للتحمير غزير.
- مستردة - كاتشب - ٢ بصلة.

#### الطريقة :

تغسل صدور الدجاج وتشق من جانب واحد ثم تجفف وتتبل بالتوابل والمستردة والكاتشب والبصل واللبن، وكذلك يضاف اللانشون ويترك ساعتين.  
يخفق البيض مع التوابل ويضاف كذلك إلى صدور الدجاج و يقلب ثم تحشى كل مرة واحدة بواحدة من اللانشون وشريحة جبن، و يضغط عليه.

## صدور الدجاج المقلية مع كريمة البرتقال:

#### المقادير :

- نصف كوب دقيق.
- ملح فلفل ، بهارات ، ربع ملعقة صغيرة.
- ٦ صدور دجاج مخلى من العظام و الجلد.
- ربع ملعقة صغيرة قرفة.
- ١ كوب دوبرل كريم.
- نصف كوب عصير برتقال طازج.

- مقدونس للتجميل.

- كمية متساوية من الزبد و زيت عباد الشمس.

الطريقة:

١- يتبل الدجاج بالملح والفلفل والبهارات ويخلط جزء من هذه الخلطة بالدقيق ثم تغطى بطبقة من الدقيق المتبل من الجهتين و يحتفظ بباقي الدقيق.

٢- تلقى فى زيت دوار الشمس والزبد حتى تصير ذهبية على الجهتين، ويحتفظ بها ساخنة.

٣- يضاف العصير إلى الدوبل كريم و يقلب مع المتبقى من الدقيق ويرفع على النار و ترص على صدور الدجاج حتى تغلى ١٠ دقائق.

٤- ترص صدور الدجاج بكريمة البرتقال المتبله فى سرفيس التقديم و يجمل بأوراق المقدونس و يصاحبها سوتيه فاصوليا، أو أى خضراوات طازجة و بيوريه البطاطس الدافئة، يقدم معها سلطة خضراء متبله بالصلصة الفرنسية.

### ثالثاً: أطباق الأسماك الشهية للنحافة

يوجد ما لا يقل عن ٢٤٠ نوعا من الأسماك الصالحة للأكل، منها النهرية والبحرية وذوات الأصداف. وإليك بعض الاصناف المشهية والتي تساعد على زيادة الوزن

#### سمك موسى بالنقيطة :

المقادير:

- ١ كيلو سمك موسى متبل ومجهز

النقيطة:

(٢ بيضة - نصف كوب لبن أو ماء - دقيق منخول - ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة صغيرة زيت).

الطريقة :

١- يخفق البيض و يضاف له اللبن و يقلب جيدا.

٢- تنخل المقادير الجافة فى سلطانية ويضاف لها خليط اللبن مع الضرب الجيد بملعقة خشب.

٣- يضاف الزيت، وتحقق لمدة ٢-٣ دقائق.

٤- تغطى وحدات السمك بغمسها فى النقيطة وترفع بمقصوصة وتحمر السمكة المغطاة مباشرة فى الزيت الغزير الساخن.

### كفتة الأسماك ( كروكيت السمك ) :

تصلح هذه الطريقة لتقديم الأسماك الكبيرة الغليظة الألياف

المقادير :

- نصف كيلو سمك مسلوق منزوع الشوك و الجلد ( بلطى - قشر بياض - وقار .... إلخ).

- أو بقايا سمك مشوي.

- بشر وعصير ليمونه.

- نصف ملعقة صغيرة مستردة ، ملح ، فلفل.

- ملعقة صغيرة مقدونس مفري.

- ربع كيلو - نصف كيلو بطاطس مسلوق مهروس.

- بيضة مخفوقة قليلا.

للتغطية : بيضة ، كوب بقسماط ناعم.

للتحمير : زيت بسيط أو غزير.

الطريقة :

١- ينزع الجلد و الشوك و العظم من السمك الناضج و يهرس بشوكة فى سلطانية.

٢- تهرس البطاطس وهى ساخنة جيدا و تخلط بالسمك المهروس.

٣- تضاف باقى المقادير وتخلط جيدا بالشوكة كعجينة متماسكة يمكن تشكيلها.

٤- يشكل الخليط على هيئة أسطوانة على لوحة مرشوشة خفيفا بالدقيق.

- ٥- يقسم إلى ١٠-١٢ قطعة متساوية الحجم.
  - ٦- تغمس اليد فى الدقيق و تشكل القطع على هيئة سمكات صغيرة الحجم أو مستديرات أو أصابع أو كرات.
  - ٧- تغمس وحدات الكفتة فى البيض المتبل المخفوق قليلا أو تدهن بالفرجون الخاص، ثم تغطى بالبقسماط كما فى الاسكالوب بانيه.
  - ٨- يضغط بالسكين على البقسماط حتى يثبت و تترك الكفتة ربع ساعة قبل تحميرها.
  - ٩- تحمر تحميرا بسيطا أو غزيرا فى الزيت الساخن.
  - ١٠- ترفع و توضع على ورق يمتص الزيت الزائد - ترص فى طبق و تجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة أو باردة.
- إذا كان خليط الكفتة لينا يضاف قليل من البطاطس المهروس أو البقسماط.
- يهرس السمك المسلوق بالشوكة وليس بالمغرفة حتى لا يكون ناعما مما يجعل الكفتة ثقيلة غير مسامية.

## سمك بالمانجو:

### المقادير :

- كيلو سمك مخلى و مقطع قطعا صغيرة .
- ٢ حبة مانجو مقشرة و مقطعة قطعا صغيرة .
- ٢ حبة بصل مبشورة .
- ٦ حبات فلفل أخضر + ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (شطة) .
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم + ملح للتذوق.
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكارى + ملعقة زبد صغيرة.

### الطريقة:

- ١ - سخنى بعض الزيت، وضعى المانجو، والفلفل الأخضر، ومسحوق الكركم، وبعض الماء.
- ٢ - اتركها على النار، حتى تنضج ثم ارفعيها و اتركها جانبا.

٣ - سخنى بعض الزيت ، وأضيفى البصل المبشور، وخليط الزنجبيل، والثوم، وجوز الهند ومسحوق الكارى و الشطة والملح و قلبى لبعض الوقت.

٤ - أضيفى المانجو المطهوه و قطع السمك.

٥ - اتركها على النار حتى تنضج ثم أنثرى فوقها أوراقا خضراء من المقدونس.

### كباب السمك المشوى :

يصلح لهذا الصنف الأسماك البيضاء القليلة الدهن مثل : قشر البياض - الدنيس - القاروص - المرجان - الوقار ..... إلخ).

#### الطريقة:

- ١- ينظف السمك و ينزع الجلد و الشوك و يغسل ( يمكن سلخ السمك ).
- ٢- يقطع مكعبات أو قطعاً متوسطة الحجم سمكها ٣-٤ سم.
- ٣- ينقع فى خليط مكون من عصير ليمونة - ملح - فلفل - فلفل أحمر غير حريف - ٣ ملاعق كبيرة زيت - ورقة لاورا بصلة مبشورة - ثوم مفرى - يغطى و يترك فى مكان بارد (الثلاجة) مدة لا تقل عن نصف ساعة.
- ٤- تدهن القطع بالزبد السائح أو الزيت.
- ٥- تشبك القطع فى الأسياخ و تشوى على الفحم أو الشواية الكهربائية حتى يتم النضج حوالى ١٠-١٢ دقيقة
- ٦- تقدم ساخنة على الأسياخ.

### سلطة السمك :

#### المقادير:

٢ كوب سمك قطع صغيرة ناضجة - نصف كيلو بطاطس - كوب بسلة - كوب جزر مكعبات - ٢ بصلة شرائح - ملعقة ثوم - ملح - فلفل - ربع فنجان خل - عصير ليمونه - ربع فنجان زيت - كرفس أو كسبرة خضراء مفرية - ملعقة صغيرة سكر - ملعقة مستردة.

## الطريقة:

- تقشر البطاطس و تقطع مكعبات و تسلق فى ماء مغلى بالملح و السكر مع البسلة و الجزر.
- يقلب السمك مع المستردة، و شرائح البصل و الثوم تقلب مع الخضر المسلوقة وكذلك الكرفس أو الكسبرة.
- يخلط الخل مع الزيت و الليمون و الملح والفلفل و الكمون فى زجاجة و يريح ثم يرش على الخليط السابق و يوضع فى طبق التقديم.
- يجمل ويقدم ساخنا.
- يمكن استعمال الجمبرى المسلوق بدل السمك.



## أطباق من الخضراوات للنحفاء فقط



ما أحوج النحفاء إلى الفيتامينات والمعادن! وتعتبر الخضراوات والفواكه هي المصدر الأول والهام للفيتامينات والأملاح المعدنية ١٠٠ ولأن النحفاء يعانون ضعف الشهية للطعام، فاجتهد أن نختار لهم الأصناف المشهية من الخضراوات ولأن الخضراوات بصفة عامة ذات سعرات حرارية منخفضة، لذا فقد جهزنا الخضراوات بطريقة تكسبها المزيد من السعرات الحرارية حتى تساعد في زيادة وزنهم.

### بادنجان رومي محشو بالبشاميل:

( من أطباق الخضر الورقية )

المقادير:

١ - ك بادنجان رومي.

- ربع ك عصاج بالمكسرات ( بندق - لوز ).

- ١ مقدار صلصة بيضاء.

الطريقة:

١- يقسم البادنجان نصفين طولاً بالكأس الأخضر والعنق ويفرغ كل نصف من اللب مع ترك جزء صغير، ويغسل جيداً ويرص في صينية ويوضع في الفرن حتى يذبل نوعاً قبل حشوه.

٢- تحشى أنصاف البادنجان بالعصاج - ويغطي كل منها بملعقة صلصة بيضاء، وقد يرش السطح بالجبن الرومي.

٣- يوضع في الفرن حتى يحمر ويقدم ساخناً مع أرز وسلطة خضراء أو خضار سوتيه.

٤- قد تشوح البادنجان وهي صحيحة في زيت ساخن حتى تلين ولا تمتص المادة الدهنية - تتم كالسابق.

## الخرشوف مع الصلصة البيضاء والخفيفة :

المقادير :

- نصف كيلو بتلو أو كندوز صغير .
- ٦ وحدات من الخرشوف مقطع .
- ٤ أكواب ماء - بصلصة صحيحة .
- أنصاف أو أرباع " نبيى " .
- فص مصطكا +ورق لورا .
- ١ملعقة كبيرة دقيق .
- نصف ملعقة صغيرة ملح .
- ثمن ملعقة صغيرة فلفل .
- ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة :

- ١- يقطع اللحم قطعاً متوسطة الحجم، ويسلق فى الماء المغلى والملح
- ٢- ينزع الريم وتضاف البصله والمصطكى وورقة اللاورا والفلفل يغطى ويترك .
- ٣- ترفع البصله وورقة اللاورا ويضاف الدقيق بعد تفكيكه بالماء البارد ويقلب جيداً .
- ٤- يضاف الخرشوف المقطع .
- ٥- يغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج مع تقلبيه من آن لآخر وإضافة قليل من الماء .
- ٦- يعاد تتبيله ويوضع فى طبق غرف عميق ويقدم ساخناً .

## الخرشوف بالبشاميل :

المقادير :

- ٦ وحدات من الخرشوف مقطع ومسلوق نصف سلق .

١ - مقدار صلصة بيضاء متوسطة السمك على أن يكون نصف السائل المستعمل من ماء سلق الخرشوف.

٣ - ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور و نصف ملعقة كبيرة زبد أو سمن.

الطريقة :

١- يرص الخرشوف المسلوق فى طبق أو صينية مدهونة خفيفاً بالسمن.

٢- يرش بنصف مقدار الجبن الرومى المبشور.

٣- يغطى بالصلصة البيضاء ويرش بالجبن الرومى.

٤- يوزع الزبد على السطح.

٥- يوضع فى فرن حار حتى يحمر الوجه لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.

٦- تمسح حواف الطبقة بفوطة مبللة ويقدم ساخناً.

## ثنائى البازلاء والجزر السوتيه :

المقادير :

١ - ملعقة كبيرة سمن أو زيت.

- ١ كيلو بازلاء مقشرة مغسولة.

١ - بصلة متوسطة مفرية.

- ٣ جزرات متوسطة مقطعة مكعبات صغيرة.

نصف كيلو طماطم مصفاه.

- نصف ملعقة صغيرة ملح.

حوالى ٢ كوب ماء .

- ربع ملعقة صغيرة سكر و ربع ملعقة صغيرة فلفل.

٢ - مكعب مرقة طيور أو لحوم.

### الطريقة:

- ١- يضاف البصل المفري للمادة الدهنية، ويرفع الإناء على النار الهادئة مع التقليب حتى يصفر لون البصل.
- ٢- يضاف الماء وعصير الطماطم، ومكعبات المرق والسكر، ويغلى الإناء ويترك حتى يبدأ الغليان.
- ٣- تضاف البازلاء والجزر بعد إعداده ويغلى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى يتم النضج.
- ٤- يجب ألا تقل نسبة السائل بالخضر عن حوالى ١ كوب بعد النضج وأن تكون الخضر محتفظة بشكلها الجيد .
- ٥- تتبل البسلة بالملح والفلفل باحتراس.

### قنبيط بالنقطية:

طريقة البيض والزيت:

المقادير:

- ٢ كوب دقيق.
- ١ بيضة.
- ١ كوب لبن أو ماء
- ملعقة كبيرة زيت + ملح

الطريقة:

- ١- ينخل الدقيق والملح، ويوضع فى سلطانية، وتعمل حفرة فى وسطه .
- ٢- يصب به البيض والسائل والزيت .
- ٣- يخفق بقوة حتى تتكون عجينه ملساء .
- ٤- تترك حوالى نصف ساعة حتى تمتلى بالهواء . قد يفصل الصفار عن البياض.
- ٥- يخفق البياض حتى يجمد ويضاف للنقطية قبل استعمالها مباشرة وهذا يجعلها خفيفة

## قنبيط بالبيض والبقسماط :

نعمس الزهرات فى بيض مخفوق قليلاً ( ٢ بيضة + قليل من الملح ) ثم فى البقسماط الناعم ويضغط عليه بخفة حتى يلتصق ويحمر.

## القلقاس بالخضرة :

المقادير :

١ كيلو قلقاس.

لتر ماء + بصلة + فص حبهانة.

نصف كيلو لحم كندوز أو ضأن مقطع مكعبات.

نصف ملعقة شاي ملح ؟ ربع ملعقة صغيرة فلفل.

للتقلية : حزمة سلق + حزمة كزبرة خضراء + ٥ فصوص ثوم + ملعقة سمن.

تقشير القلقاس :

١- يفضل تقشيريه بدون غسيل حتى لا ينزلق فى أثناء التقشير، ومعروف أن قشرته خشبية سميقة تحتاج إلى كثير من الجهد .

٢- يستعمل سكين حاد كبير نوعاً ويقشر على المنضدة بحيث يتجه نصل السكين إلى أسفل فى اتجاه المنضدة حتى لا يسبب جروحاً بالغة باليدين ويستمر على ذلك حتى ينتهى التقشير .

غسله وتقطيعه :

١- يغسل جيداً وهو صحيح ويجفف تماماً فى فوطة نظيفة.. ولا يغسل بعد ذلك ثانية.

تفرد الفوطة على المنضدة وتوضع عليها واحدة من القلقاس الصحيح ( فائدة الفوطة أنها تمنع انزلاق القلقاس فى أثناء تقطيعه ) .

٢- يقطع باحتراس إلى شرائح بالضغط على السكين فى اتجاه إلى أسفل كالسابق بحيث يكون سمك الشرائح ٢سم وتقطع الشرائح مكعبات ( تقطع الشريحة إلى ٣ أصابع ثم تقطع الأصابع إلى مكعبات ) .

٣- توضع المكعبات فى طبق وتغطى لحين استعمالها.

## طهى القلقاس :

- ١- يجهز المرق كما فى الملوخية ، ويصفى وقد يترك اللحم المقطع به أو يحفظ جانبا .
- ٢- يقطف السلق والكسبرة وتغسل الخضر جيدا وتجفف وقد تفرى بمخرطة الملوخية .
- ٣- توضع الخضر فى طاسة على نار هادئة مع تقليبها حتى تجفف تماما وتهرس بظهر الملعقة .
- ٤- فى نفس الوقت يغلى المرق ويضاف القلقاس للمرق وهو يغلي ، وهذا يساعد على احتفاظ المكعبات بشكلها غير لزجة وعلى سرعة نضجها .. يغطى ويترك لينضج بهدوء لمدة ٢٠ : ٢٥ دقيقة أو حتى يسهل قطعه بالشوكة .
- ٥- يوضع السمن على الخضر المهروسة السابقة مع التقليب المستمر حتى تصير ناعمة .
- ٦- يضاف الثوم المدقوق ناعما مع الملح ويقرب حتى يصفر يضاف للقلقاس ويعطى و يترك يغلى دقيقة .



قد يستعمل مسحوق الخضرة الجاهزة فيضاف منه ١ ملعقة صغيرة للثوم بعد رفعه من على النار .

## الفاصوليا فى الفرن :

المقادير :

كيلو فاصوليا خضراء .

ربع كيلو بصل .

رأس ثوم .

نصف كيلو طماطم .

ملعقة سكر توابل .

## الطريقة :

- ١- تقطع الفاصوليا وتغسل جيداً وتوضع على النار مع كوب ماء وملعقة سكر حتى تنضج .
- ٢- يقطع البصل شرائح، وكذلك الثوم، ويشوحان في الزيت حتى يصفر لونهما، ثم تضاف الطماطم المخفوقة والتوابل وتترك لتسبك.
- ٣- تقلب الفاصوليا الناضجة في الصلصة وتقلب جيداً مع قليل من الماء .
- ٤- توضع في طبق فرن وتدخل الفرن لمدة عشر دقائق وتقدم ساخنة أو باردة.

## القرع بالبخار:

تصلح هذه الطريقة للقرع الصغير الحجم الطازج، يغسل ويوضع صحيحاً بدون تقشير في إناء ويوضع على نار مرتفعة نوعاً بضع دقائق مع تغطية الإناء حتى يبدأ تصاعد البخار. يضاف الملح وتهاد الحرارة جداً حتى ينضج القرع في بخاره لمدة ١٠ : ١٥ دقيقة ثم يضاف إليه قطعة زبد ونصف ملعقة صغيرة نعناع جاف، ويبعد عن النار ويقدم ساخناً.

## القرع المقلي:

- ١- يكحت القرع الكبير أو المتوسط الحجم
- ٢- يقطع إلى ثلاث شرائح بالطول وسمكها حوالي ثلاثة أرباع سم.
- ٣- يغسل ويجفف.
- ٤- يتبل بالملح والفلفل .
- ٥- ثم يوضع في الدقيق ويزال الزائد بالضغط على الشرائح باليدين .
- ٦- يقلى في الزيت الساخن ويرفع على ورقة تتشرب الزيت الزائد .
- ٧- يقدم مباشرة ساخناً وقد يقدم معه صلصة الخل والثوم .

## بادنجان بالجبن:

### المقادير:

- كيلو بادنجان

- فلفل أخضر . بصل . ثوم

- زيت . توابل

- نصف كيلو طماطم مضروبة فى الخلاط .

- ملعقة سكر . ربع كيلو جبن . خل .

الطريقة :

- ١- يقشر الباذنجان، ويقطع مكعبات ثم يرش بالملح والخل ويترك ساعة، ثم يعصر جيداً .
- ٢- يقدح زيت غزير ويحمر الباذنجان، ويوضع على ورق، ثم يقطع البصل والثوم والفلفل شرائح رقيقة .
- ٣- يحمر الثوم والبصل حتى يصفر لونها ثم يضاف ملعقة خل وملعقة السكر والتوابل والفلفل وعصير الطماطم، ويترك خليط الطماطم، يضاف كوب ماء بعد أن يسبك ويغلي .
- ٤- يرص الباذنجان فى طبق فرن ثم يصب عليه الصلصة ويرش بالجبن ويدخل الفرن مدة ربع ساعة ثم يقدم ساخناً أو بارداً بعد أن يجمل .

### طاجن كانيلونى بالعصاج والخضراوات السوتيه :

ويعتبر وجبة غذائية كاملة مع عصير قمر الدين وسلطة الموسم الخضراء.

المقادير :

- ٢كوب دقيق + ذرة ملح.

- ٢كوب لبن + ٥ بيضات + ملعقة مبشورة جبن بارميزان.

- ١ملعقة صغيرة زيت.

- نصف كيلو من العصاج الناضج والمتبل بالملح والفلفل والبهارات.

- ٢ حبة كوسة + ١ باذنجان صغير + ٢ بصلة + ٢ فص ثوم . + نعناع ومقدونس.

الطريقة :

- ١- ابدئى فى عمل فطائر الكانيلونى ، فيخفق البيض مع اللبن ثم يضاف الدقيق تدريجياً حتى تحصلى على عجينة ليننة وتترك فى مكان دافئ لمدة ساعتين .

- ٢- ضعى طاسة تيفال صغيرة على النار بها نصف ملعقة صغيرة سمن وصُبى ملء فنجان قهوة من العجينة فى الطاسة وهزها بسرعة حتى تتماسك وتملاً الطاسة
- ٣- قلبها بخفة على الجهة الأخرى حتى تصير ذهبية فتنتشل بخفة، وتكرر العملية حتى تنتهى المقدار كله و تحصلى على فطيرات رقيقة جداً وصغيرة.
- ٤- ابدئى فى الحشو فاملئى الفطيرات بالعصاج ولفيها مثل الرولو، وجهزى الخضراوات بنقطيعها بعد التقشير إلى مكعبات صغيرة، وتسلق فى قليل من الماء ثم تقلب بقليل من الزيت وترص حول الكانيلونى وبخفة ويزج فى الفرن.
- ٥- يرش الوجه بمبشور الجبن وتترك حتى يتورد لونها فتسحب وتقدم ساخنة فى سلطة الطحينة بالكزبرة الخضراء والثوم وعصير الليمون أو سلطة الموسم الخضراء.

### قالب فطيرة السبانخ بالجبن والزعر:

هذا الطبق سهل العمل يكفى أربعة أشخاص كل شخص يحصل على ٤٢٠ سعراً حرارياً  
المقادير :

- نصف كيلو أوراق سبانخ طازجة .
- نصف كيلو جبن أبيض كامل الدسم.
- ٤ بيضات .
- ملح و فلفل.
- ١ ملعقة صغيرة زعتر.
- ١٧٥ جراماً جبن شيدر مبشور.

### الطريقة :

- ١- اطهى السبانخ فى قليل من الماء لمدة ٥ دقائق فقط ثم ينزع من إناء الطهى .
- ٢- وتقطع قطعاً متوسطة وتترك فى مصفاتها للتخلص من الماء وتبرد تماماً .
- ٣- اخفقى الجبن الأبيض مع البيض ثم أضيفى التوابل ثم الجبن الشيدر والسبانخ.
- ٤- قلبى الجميع بخفة واضبطى الطعم بالملح والفلفل.

٥- جهزى قالب فرن بيضاوى الشكل مدهون بالزبد، وصبى فيه الخليط ويزج فى الفرن لمدة من ٤٠ : ٦٠ دقيقة حتى يتماسك ويصير الوجه ذهبى اللون.

٦- يقدم ساخناً مع سلطة خضراء والحلو فاكهة الموسم.

## قطائف باللحم والخضر:

### المقادير:

- كيلو قطائف حسب الرغبة كلها مقاس واحد.

- ربع كيلو لحم مفروم.

- بصل و ثوم و زعتر .

- ٢ بيضة و كوب جبن مبشور.

- جزر وزيت.

### الطريقة :

١- يفرم البصل والثوم ويشوحان حتى يصفر لونهما، ثم يضاف اللحم، ويستمر فى التقليب على النار حتى ينضج اللحم، وتضاف التوابل والزعتر والفلفل الأخضر والجزر المبشور إلى الخليط السابق.

٢- يخفق البيض مع التوابل والجبن المبشور ثم يضاف إلى اللحم والخضر ويقلب جيداً.

٣- تحشى كل واحدة من القطائف، وتقفل جيداً أو تلف حسب الرغبة، ويقدم الزيت الغزير وتحمر الوحدات فيه.

٤- توضع على ورق حتى تمتص الزيت، ثم ترص فى طبق التقديم، وتجميل وتقدم سلطة خضراء.



## تساؤلات حول النحافة وطرق علاجها



س: والدى ووالدتى نحيفان.. وأعانى أيضا من النحافة.. فهل نحافتى قابلة للعلاج أم أننى سوف أستمر نحيفة مدى الحياة بسبب الوراثة؟!

ج: تلعب الوراثة دوراً فى انتقال النحافة من الأجداد والآباء إلى الأبناء والأحفاد كما أوضحنا سابقا ولكن مع اتباع برامج زيادة الوزن، وتناول الأطعمة عالية السعرات تتحسن حالة النحافة ويحدث زيادة فى الوزن وإن كانت بمعدل أقل من النحافة غير الوراثية.

عزيزى يا من تعاني النحافة الوراثية : ابدأ من الآن فى اتباع البرامج المذكورة بالكتاب لزيادة وزنك ولا تستسلم بدعوى الوراثة.

س : أنا لست ممن يحبون تناول اللبن ٠٠ فما الحل؟!!

ج: اذا كنت لا ترغب، أو لا تتقبل تناول اللبن فى صورته العادية الطبيعية يمكنك أن تضيفه إلى بعض المشروبات الأخرى مثل السحلب، والحلبة وعصير الموز، والكاكاو، أو يمكن أن تصنع منه أطباقا ذات سعرات حرارية عالية مثل الأرز باللبن والكريمة والبليلة والعاشورة والكريم كريميل.. ارجع إلى الوصفات والأطباق داخل الكتاب.

هناك بعض الأشخاص لديهم نقص فى الإنزيمات الهاضمة لسكر اللبن، ولا يمكنهم تحمل اللبن هؤلاء عليهم عدم الإفراط فى تناول اللبن، ويمكنهم تناول كميات بسيطة وبالتدرج مع ملاحظة ظهور أى شكوى كالإسهال، أو القيء، أو المغص وهنا يجب توقفهم عن تناول اللبن.

س: فى الحقيقة أنا أخشى من شرب اللبن لأننى أسمع أنه ينقل بعض الأمراض مثل الحمى المالطية ( البروسيلا ) والدرن وغيره .. فما هو الحل للحصول على لبن خال من هذه الأمراض؟!!

ج: نعم ما لم يكن اللبن مخلوبا من ماشية سليمة غير مريضة، ومعبأ فى أوان معقمة نظيفة، قد يكون وسيلة لنقل بعض الأمراض كالتى جاءت بالسؤال وليس من السهل

علينا التأكد من مصدر اللبن.. هل جاء من ماشية مريضة أم لا ؟! ولكن من السهل علينا تعقيم اللبن وقتل ميكروباته بأكثر من وسيلة :

- غلى اللبن بالمنزل على النار لفترة كافية مع التقليب عند الغليان لعدة دقائق.

- بسترة اللبن وهي من أفضل الطرق للحصول على لبن خال من الأمراض.. ويمكننا الحصول على هذا اللبن من بعض المحلات الخاصة.

وهناك وسائل حديثة لتعقيم اللبن تلتزم بها بعض المصانع والشركات.

س: لو ظللت طوال اليوم بدون طعام ما شعرت بالجوع.. فهل هناك حل لضعف الشهية للطعام وعدم القابلية؟!!

ج: بداية أحب أن أوضح أنه يوجد بالمخ مركزان: الأول مسئول عن الإحساس بالشبع والآخر مسئول عن الإحساس بالجوع.. وعندما يقل الطعام وتكون المعدة خاوية، فإنه يحدث تقلصات بجدار المعدة، وتبعث بإشارات عن طريق الأعصاب إلى مركز الجوع فيتنبه، فيشعر الإنسان بالجوع.. هذا بالإضافة إلى أنه في حالة قلة الطعام، يقل السكر بالدم فيزداد التنبيه لمركز الجوع، فتزداد الشهية لتناول الطعام.. ويعتبر نقص السكر بالدم أهم الإشارات التي تثير مركز الجوع وتعطى الإحساس بالجوع.

أما عندما يتناول الإنسان الطعام، ويملاً معدته، ويرتفع منسوب السكر بالدم، فإن الإشارات تتجه لتنبه مركز الشبع بالمخ، فيشعر الإنسان بالشبع.

وكثيراً ممن يشكون النحافة كصاحب السؤال ليس لهم شهية لتناول الطعام لفترة طويلة.. وأنهم لو استمروا طوال اليوم بدون طعام، ليس لهم قابلية للطعام..

من المعروف أن ضعف الشهية للطعام ليس مرضاً في حد ذاته ولكنه عرض لبعض المشاكل الأخرى، وفي الحقيقة هناك أكثر من سبب قد يؤدي إلى (سد النفس) والإحساس بالشبع لمدة طويلة، منها:

أولاً العامل النفسى :

فإذا تعرض بعض الأشخاص إلى أى مشكلة نفسية أو عاطفية أو توتر تقل شهيتهم لتناول الطعام.. وفي بعض الأحيان تقل بشكل خطير قد يودى بحياة المريض إلى الخطر. ويعزى هذا إلى تأثير العوامل النفسية على مركز الشبع.

## العامل الثانى : نوع الغذاء:

فتناول المواد البروتينية مثل اللحوم والبقوليات، تعطى إحساسا سريعا بالشبع، ولمدة طويلة. بينما تناول النشويات والسكريات يثير الإحساس بالجوع.. أما تناول الدهون بكمية كبيرة فإنه يعطى إحساسا بالشبع لمدة طويلة

كما أن تناول السجائر والشاى والقهوة بكثرة يؤدي إلى فقدان الشهية لتناول الطعام فهى تسبب ببطء الهضم وبالتالي ( سد النفس )

وأحب أن أوضح هنا أن عدم الانتظام فى مواعيد تناول الطعام من شأنه التقليل من الشهية للطعام

## العامل الثالث : عامل الطقس.

من المعروف أن شهية الفرد تزداد فى الجو البارد، وتقل فى الجو الحار.. وهذا ما يفسر زيادة الوزن فى شهور الشتاء إذا ما قورنت بفصول الصيف.

## العامل الرابع : الإصابة بالمرض.

مثل الدرن ، والفشل الكلوى ، وأمراض الكبد.. غالبا ما تكون مصحوبة بفقدان الشهية للطعام ونقص بالوزن.

س : كيف تستطيع أن تتخلص من ضعف شهيتك للطعام !؟

ج : الوسيلة الأولى لفتح الشهية هى البحث عن السبب ( لسد النفس ) ثم إيجاد الحل المناسب له.. فلا بد من التصدى للمشكلات النفسية بالعلاج المناسب، والبعد عن القلق والتوتر.. وقد نلجأ أحيانا إلى استخدام المهدئات، مثل (التربتارول) وغيره لعلاج القلق والتوتر.. ويجب الإقلاع عن التدخين.

كما أنه من المهم إيجاد العلاج المناسب للأمراض العضوية التى تكون مصحوبة بفقدان الشهية للطعام.

س : وماذا عن الأدوية الفاتحة للشهية !؟

ج : هناك العديد من الأدوية الفاتحة للشهية تمتلئ بها رفوف الصيدليات لاينبغى اللجوء إليها إلا فى أضيق الحدود وتحت إشراف طبي كامل، ومنها:

الموسيجور، والتريزوركس، والبريفافيت.

وهناك بعض الأطباء يلجأون الى استخدام مضادات الحساسية، مثل الترياكيتين وغيره كوسيلة لفتح الشهية.

س: هناك بعض الأطباء يعالجون النحافة ببعض الحقن بالعضلات وأحيانا تحت الجلد.. فهل هذه الحقن فعالة لزيادة الوزن بشكل سريع؟!

ج : نعم هناك حقن لزيادة الوزن ، مثل : المينابولين والديكاديورابولين ، هي عبارة عن هرمون بناء للأنسجة anabolic steroid ويحسن الحالة العامة للجسم .

ولذا تستخدم هذه الحقن فى الحالات التى يقل فيها البناء الجسمى ويزداد فيها معدل الهدم بالجسم مثل الأمراض المزمنة .. ويستخدمها أطباء العظام لتساعد فى عملية التئام العظام ومسامية العظام..

هذه الحقن تساعد فى عملية فتح الشهية للطعام.. وعندما تعطى مع نظام غذائى عالى السرعات الحرارية تزيد من القدرة البنائية للجسم، فيزداد الوزن ويتم التخلص من النحافة.

ويتم إعطاء هذه الحقن بالعضل بالجرعة، والمدة التى يحددها الطبيب المختص.

مع ملاحظة أن هذه الحقن تزيد علامات الذكورة عند النساء، فتزيد ظهور الشعر بالوجه وأماكن أخرى، وتجعل الصوت غليظا، ولذا لا ينبغي إعطاؤها للنساء.

وهناك نوع آخر من الحقن تعطى تحت الجلد لعلاج النحافة وهى حقن الأنسولين.

والأنسولين هرمون يصنع ويفرز بواسطة خلايا بيتا الموجودة بالبنكرياس فى الجسم، وترجع أهمية هرمون الأنسولين إلى قدرته على ضبط مستوى السكر بالدم، والمساعدة على أكسدة السكر للحصول على الطاقة.

وباستخدام الأنسولين فى علاج مرض السكر. من خلال الحقن تحت الجلد أو بالعضل وأحيانا يلجأ بعض الأطباء إلى استخدام الأنسولين بحذر كامل فى علاج النحافة، حيث يقوم الأنسولين بالتأثيرات الآتية:

- يقلل مستوى الجلوكوز بالدم.. فينبه مركز الجوع بالمخ، فتكون النتيجة شعورا بالجوع أى فتحا للشهية.. وبالتالي فهو يعالج مشكلة (سد النفس) التى يشكو منها نسبة كبيرة من النحفاء.

- يزيد من إفراز العصارة المعدية، والحركة الدودية، فيزيد الإحساس بالجوع ويساعد فى عملية الهضم.

- يزيد من عملية تخزين الجلوكوز على هيئة دهون.. أى يزيد من عملية تكوين الدهون بالجسم .. وبالتالي يزيد الوزن ويخلص من النحافة.

- يقلل من تكسير وتحلل بروتينات الجسم، فيحافظ على نمو الأنسجة والخلايا.

وفائدة أخرى مهمة للأنسولين فى علاج النحافة ، وهى أنه يساعد فى سرعة وصول حامض التربتوفان بالجسم إلى المخ ، فيساعد على سرعة تكوين مادة ( السيروتونين) التى تعطى الجسم القدرة على التحمل ، فيقلل بالتالى التوتر والقلق والعصبية ويضفى على الجسم السكينة والهدوء ، لذا يتم استخدامه فى بعض حالات الاضطرابات النفسية والعصبية .

هذه الفوائد هى التى دفعت بعض الأطباء إلى استخدامه فى علاج النحافة، عن طريق حقن من ٧ - ١٠ وحدات من الأنسولين المائى تحت الجلد قبل الطعام بربع ساعة، والبعض يستخدم الأنسولين طويل المفعول مرة واحدة يوميا.

وأؤكد أن استخدام الأنسولين يجب أن يتم تحت إشراف طبي ، مع اتباع الإرشادات والتعليقات كاملة، وإلا أدى إلى كثير من المشكلات ، وقد ينتهى الأمر إلى غيبوبة نقص السكر.

س: أعانى من صغر حجم الثدي، فهل هناك وسيلة لتكبير حجمه ؟!

ج: الثدي عبارة عن غدة تحتوى على عدد كبير من القنوات اللبنية، وطبقة من الدهون، ويخضع حجم الثدي غالبا إلى عامل الوراثة.. وهناك بعض السيدات تعانى من نقص فى حجم الثدي نتيجة للنحافة ونقص تناول العناصر الغذائية الغنية بالطاقة من دهون وسكريات.. وبمجرد تناولهن للأطعمة عالية السعرات يكبر حجم الثدي مع زيادة الوزن.

وهناك البعض يعانى من صغر حجم الثدي نتيجة لنقص بعض الهرمونات مثل هرمون الاستروجين وعند تقديم عقار الاستروجين لهن يكبر حجم الثدي.

وقد يساعد فى تكبير حجم الثدي بعض الأجهزة الخاصة التى تنشط تدفق الدم فى الثدي، وتكبر حجمه بعد عدد من الجلسات العلاجية وتتوافر هذه الأجهزة فى بعض المراكز المتخصصة.

ونصحتى لصاحبة السؤال بقياس نسبة هرمون الإستروجين، فإذا كان منخفضاً فعليها تناول العقاقير التى تحتوى على هذا الهرمون مع اتباع برنامج غذائى غنى بالسعرات الحرارية كالذى سبق وقدمناه فى هذا الكتاب.

أما إذا كان مستوى الهرمون طبيعياً فعليها اتباع البرامج الغذائية عالية السعرات مع جلسات تكبير حجم الثدي تحت الإشراف الطبى مع الصبر فى العلاج لأن الأمر قد يستلزم وقتاً طويلاً.

س: هل للرياضة دور فى علاج النحافة؟!

ج: إذا كنا نستخدم الرياضة العنيفة المجهدة فى علاج السمنة، والتخلص من الوزن الزائد.. فهنا نستخدم رياضة المشى المعتدلة، أو التمارين الرياضية الخفيفة؛ لفتح الشهية لتناول الطعام. فمن المعروف أن الرياضة تستهلك السكر الموجود بالدم.. يقل منسوب السكر بالدم، فإن الإشارات سوف تتجه لإثارة مركز الجوع بالمخ.. فيشعر الإنسان بالجوع والقابلية لتناول الطعام.

ولذا فعليك عزيزى النحيف بمزاولة الرياضة الخفيفة، أو ممارسة رياضة المشى المعتدل لمدة نصف ساعة قبل الوجبات الرئيسية.

س: طفلى نحيف ووجهه شاحب.. ما هو العلاج المناسب للتخلص من نحافته؟!

ج: الحقيقة أن الأطفال فى مرحلة النمو يكون معدل الزيادة فى الطول أكبر من معدل الزيادة فى الوزن، بالإضافة إلى أن الأطفال فى هذه المرحلة يميلون إلى اللعب والحركة وتقل رغبتهم فى تناول الطعام فتكون المحصلة هى النحافة.

ويستطيع الآباء والأمهات التعرف على أوزان أطفالهم الطبيعية من خلال المعادلة الآتية: الوزن الطبيعى = العمر بالسنوات  $\times 2 + 8$

أى أن الطفل الذى عمره ٦ سنوات يكون وزنه كالتالى:

$$\text{الوزن} = 6 \times 2 + 8 = 20 \text{ كيلو جراما.}$$

- وفى بعض الأطفال نجد أن وزن الأطفال أقل من الوزن الطبيعي بنسبة تزيد على ٢٠ ٪  
ويبدو عليهم النحافة بوضوح.. ويرجع هذا النقص إلى عدة أسباب، منها:
- سوء التغذية: ويحدث هذا نتيجة لنقص إعطاء الطفل الأطعمة الغنية بالطاقة والسعرات الحرارية من المواد الكربوهيدراتية والدهون، وبالتالي يقل وزن الطفل .. أو نتيجة لنقص إعطاء المواد البروتينية اللازمة لنمو الطفل وتكوينه.
  - كثرة الحركة والشقاوة مع فقدان الشهية لدى الأطفال، فيفقد الطفل قدرا كبيرا من السعرات الحرارية .. فيقل وزنه.
  - كثرة تعرض الأطفال للإصابة بالديدان فى هذه المرحلة ، مثل دودة الإسكارس والدودة الشريطية والإنكلستوما وغيرها ، فتقلل شهيته وتتطفل على غذائه.
  - الإصابة ببعض الأمراض العضوية الشديدة أو الهرمونية.
  - التوائم.. حيث لا يعطى الطفل نصيبه من الرضاعة الطبيعية والتغذية السليمة.

### العلاج:

- بداية أحب أن أطمئن الآباء والأمهات أن نحافة أطفالهم عادة تكون وقتية، وبالاهتمام بالتغذية السليمة يزداد وزنهم .. وتحسن حالتهم وتختفى نحافتهم.
- وهذه النصائح المهمة لعلاج نحافة أطفالهم:
- يجب عدم الضغط على الأطفال من أجل تناول الطعام.. فهذا قد يأتى بنتائج عكسية، ويجعلهم لا يتناولون من الطعام أى شيء.. بل يترك الطفل ليتناول طعامه حسب رغبته ومزاجه.. ويوضع له الطعام قريبا من متناول يده وخاصة الأغذية التى يحبها.
  - المواظبة على الكشف الطبى على الطفل وإجراء التحاليل وخاصة البراز للكشف عن أى نوع من الديدان.
  - إعطاء الطفل نصيبه من الراحة والنوم.
  - إمداد الطفل بالأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية العالية من المواد النشوية والسكرية والدهون.
  - الاهتمام بإعطاء الطفل كمية وفيرة من البروتينات وخاصة فى هذه المرحلة المهمة من نموه.. وخاصة الألبان والبيض واللحوم والبقوليات والكبد..

إعطاء الفيتامينات الضرورية للأطفال ، وخاصة فيتامين ب المركب الفاتح للشهية والموجود فى الخميرة والكبدة واللحوم والموز وعصير الطماطم.. أو استخدام الأدوية الغنية بالفيتامينات.

س : هل برامج اللبن مناسبة لعلاج نحافة طفلى؟!؟

ج : بكل تأكيد نعم .. فاللبن مشحون بالعناصر الغذائية المهمة لنمو الأطفال عامة وزيادة وزنهم خاصة، ولذا يوصى علماء الأغذية بأهمية تقديم اللبن للأطفال بكمية كافية وخاصة فى فترة المدارس و إذا كانوا لا يستسيغون طعمه يمكن تقديمه مع عصير الفواكه أو فى صور أخرى

س: هل من الممكن تناول لبن البودرة بدل الألبان السائلة؟!؟

ج: ليس هناك أى مانع من تناول لبن البودرة المجفف بدلا من الألبان السائلة فهى معقمة وخالية من أى ميكروبات وسعراتها الحرارية مرتفعة وسهلة النقل والحمل والإعداد.

س: هل هناك أنواع من الأعشاب والنباتات تساعد فى علاج النحافة؟

- الحلبة من النباتات المفيدة للنحفاء بجميع أشكالها .. ينقع ٥٠ جراما من بذور الحلبة فى لتر ماء ويشرب كوب صغير منه قبل الطعام فتفتح الشهية.

- تستنبت الحلبة بالماء ثم تجفف وتسحق ويصنع من المسحوق شراب يفيد فى علاج النحافة.

- يؤكل الحمص بكثرة، والتمر باللبن، وقليل من اللوز.

- يسحق المحلب ويضاف المسحوق إلى عسل النحل ويتم تناول ملعقة إلى اثنين يوميا

- تضاف ٥٠ جراماً من الكثيرا إلى نصف كيلو لبن مع التقليب الجيد حتى الذوبان ويحلى بالسكر ويتم تناوله يوميا.

- يدق حب العزيز ثم ينقع فى الماء ليلة كاملة ثم يهرس ويصفى ويضاف إليه السكر

- يوضع التين والينسون مع قليل من الماء فى إناء ويترك على نار هادئة ٠٠ ويذاوم على الفطور من هذا الخليط

- نبات الفصفصة والكرابية والشطة والكرفس والشبث والشمر ٠٠كلها تعمل على فتح الشهية.



## الوصايا العشر لعلاج النحافة

كما ذكرنا من قبل أن سوء التغذية، وقلة تناول الطعام هي السبب الرئيسي وراء النحافة، ولذا كان لا بد على حواء الاهتمام بتناول الأطعمة عالية السعرات، والتي تعمل على زيادة الوزن بشكل ملحوظ وخاصة من السكريات والنشويات والدهون ..

### ومن أمثلة هذه الأطعمة:

البليلة : الغنية بالفيتامينات والسعرات الحرارية العالية فهي تحتوى على القمح، واللبن، والسكر، والمكسرات .

الحلبة المعقودة (المفتقة): وهي من أغنى الأطعمة بالسعرات الحرارية حيث تصنع من العسل الأسمر، والحلبة الناعمة، والمغات والسهم، والسودانى، .. وكلها ذات سعرات حرارية عالية .

طبق الخشاف : وهو طبق غنى بالسعرات ويحتوى على التمر، والتين المجفف والمشمشية، والقراصيا، والزبيب، والمكسرات ..

النشويات: مثل الأرز \_ الكرونة \_ البطاطس \_ البطاطا

المربى: تتميز المربات بسعراتها الحرارية المرتفعة، وقيمتها الغذائية الكبيرة، وخاصة مربى البلح و التين .

عسل النحل : و غذاء ملكات النحل، من الأغذية المهمة أيضا فى علاج النحافة وزيادة الوزن .

خميرة الخبز باللبن : فهي غنية بالفيتامينات، و الأحماض الأمينية، والأملاح المعدنية .. و لذا ينصح بها الخبراء دائما لمرضى النحافة .

المشروبات عالية السعرات : مثل الكاكاو باللبن، جوز الهند باللبن، الحلبة المحوجة، السحلب، المغات، عصير العنب .

المسليات: تتميز بالسعرات المرتفعة ولها دور هام فى زيادة الوزن.

- وأهم هذه المسليات: السوداني، اللب، اللوز، الفستق، عين الجمل، البندق...
- الحلويات الشرقية: مثل أم على، سد الحنك، الهريسة، الجاتوهات، لقمة القاضي، بلح الشام، الكنافة...
- يتم تناول الفيتامينات التي تساعد على فتح الشهية، وخاصة فيتامين (ب) المركب.
  - في بعض الحالات نلجأ إلى البروتين المصنع على هيئة بودرة مع العناصر الغذائية الأخرى مثل السوستاجين.
  - يتم علاج أي مرض عضوي وخاصة أمراض الغدد عند المتخصصين في هذا المجال.
  - لابد من التخلص من أي مشكلة نفسية والبعد عن القلق والتوتر قدر الإمكان.
  - الأطعمة الغنية بالكالسيوم، والمغنسيوم تساعد في هدوء الأعصاب، وزيادة الوزن.
  - تناول طعامك في أماكن مفتوحة، مع أصحابك الذين تحبهم.
  - لا تكثر من تناول الماء قبل أو أثناء تناول الطعام.
  - تناول وجبات صغيرة، وبينها فترات صغيرة أفضل من تناول الوجبات الكبيرة التي تسبب لك عسرا بالهضم.
  - رياضة المشي الخفيفة تفتح الشهية للطعام، فواظب عليها.



## جداول توضيحية



- جدول يوضح الوزن المثالي للأولاد، والبنات من عمر ستة أشهر حتى عمر ٢٠ سنة بالنسبة للطول والعمر.
- جدول يوضح الوزن المثالي للذكور بالكيلو جرامات، بالنسبة للطول والعمر .
- جدول يوضح الوزن المثالي للإناث بالكيلو جرامات بالنسبة للطول والعمر .
- جدول يوضح السرعات الحرارية للألبان ومنتجاتها .

جدول (١) يوضح الوزن المثالي للأولاد، والبنات من عمر ستة أشهر حتى عمر ٢٠ سنة بالنسبة للطول والعمر:

الأولاد		البنات		العمر بالسنوات
الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام	
٦٨,٢	٧,٩	٦٥,٥	٧,٤	٠,٥
٨١,٣	١٠,٢	٧٤,٢	٩,٧	١
٨٦,٩	١٢,٧	٨٥,٦	١٢,٢	٢
٩٤,٣	١٤,٧	٩٣	١٤,٣	٣
١٠١,٥	١٦,٥	١٠٠,٤	١٦,٣	٤
١٠٨,٥	١٨,٥	١٠٧,٢	١٨,٣	٥
١١٤,٥	٢٠,٥	١١٣,٤	٢٠,٤	٦
١٢٠,٥	٢٢,٥	١١٩,٣	٢٢,٦	٧
١٢٦	٢٥	١٢٥	٢٥,١	٨
١٣١,٥	٢٧,٥	١٣٠,٦	٢٧,٧	٩
١٣٦,٥	٣٠,٣	١٣٦,٤	٣١,١	١٠
١٤٢	٣٣,٥	١٤٢,٧	٣٥,٢	١١
١٤٧	٣٧,٥	١٤٩,٣	٤٠,٥	١٢
١٥٣,٥	٤٢,٥	١٥٥,٥	٤٥,٨	١٣
١٦٠,٧	٤٨,٨	١٥٩,٥	٥١	١٤
١٦٧,٣	٥٤,٧	١٦١,٧	٥٤,٤	١٥
١٧٢,٣	٥٩,٦	١٦٢,٢	٥٥,٨	٢٠-١٦

جدول ( ٢ ) يوضح الوزن المثالي للذكور بالكيلو جرامات ، بالنسبة للطول والعمر :

العمر بالسنة						الطول بالسنتمتر
٢٤ - ٢٠	٢٩ - ٢٥	٣٩ - ٣٠	٤٩ - ٤٠	٥٩ - ٥٠	٧٠ - ٦٠	
٥٧	٥٩	٦١	٦٢	٦٣	٦٢	١٥٥
٦٣	٦٥	٦٨	٦٨	٦٩	٦٨	١٦٥
٦٦	٦٩	٧١	٧٣	٧٣	٧٢	١٧٠
٦٩	٧٢	٧٥	٧٧	٧٧	٧٦	١٧٥
٧٣	٧٦	٧٩	٨١	٨٢	٨١	١٨٠
٧٧	٨٠	٨٣	٨٥	٨٦	٨٥	١٨٥
٨١	٨٤	٨٨	٨٩	٩٠	٩٠	١٩٠

الجدول (٣) يوضح الوزن المثالي للإناث بالكيلو جرامات بالنسبة للطول والعمر

العمر بالسنة						الطول بالسنتمتر
٢٤ - ٢٠	٢٩ - ٢٥	٣٩ - ٣٠	٤٩ - ٤٠	٥٩ - ٥٠	٧٠ - ٦٠	
٤٨	٥٠	٥٣	٥٦	٥٨	٥٨	١٥٠
٥١	٥٣	٥٦	٥٩	٦٠	٦١	١٥٥
٥٤	٥٥	٥٨	٦٢	٦٤	٦٤	١٦٠
٥٧	٥٨	٦١	٦٥	٦٧	٦٨	١٦٥
٦٠	٦٢	٦٤	٦٩	٧١	٧١	١٧٠
٦٤	٦٥	٦٨	٧٢	٧٤	٧٥	١٧٥
٦٨	٦٩	٧٢	٧٧	٧٩	٨٠	١٨٠
٧٢	٧٣	٧٤	٧٩	٨٢	٨٣	١٨٥

جدول يوضح الأطعمة ذات الأسعار العالية .. وسعراتها الحرارية مقدرة لكل / ١٠٠ جرام.

الطعام	الأسعار	الطعام	الأسعار	الطعام	الأسعار
الدهون	-	لبن كامل الدسم	١١٠	الحلوى	
زبدة	٨٠٠	لبن منزوع الدسم	٤٥	بسبوسة سادة	٤٨٠
زيت زيتون	٩٣٠	ملعقة لبن بودرة (صغيرة)	٢٢	أرز باللبن	١٤٤
زيت ذرة	٤٨٠	لبن رائب	٦٠	جيلي	٥٩
زيت بذرة الكتان	٤٥٠	زبادى	٥٥	شيكولاته محلاه	٤٧٧
فول سودانى	٥٨٥	آيس كريم	٢١٠	سكر المائدة	٣٨٥
لب أسمر	٥٩٥	جبنة رقفورد	٣٧٠	عسل نحل	٣٢٠
لب أبيض	٥٥٤	جبنة رومى	٣١٣	عسل تمر	٣١٧
لوز	٥٩٨	جبنة شيدر	٣٩٨	حلاوة طحينية	٥١٦
فستق	٥٩٤	جبنة فلمنك	٣٧٠	كنافة محشية	٧٨٠
جوز	٦٥١	جبنة دمياطى	٤٢٠	عسل أسود	٢٣٢
بندق	٦٣٤	جبنة كبرى	٨١٠	جاتوه	٣٥٠
سمسم	٥٩٥	جبنة قديمة	٤٢٠	تورته كاسترد	٣٥٤
مشمش مجفف	٢٧٠	مش	٧٧	تورته اسفنجية	٣٩٤
زبيب	٣٠٠	جبنة اسطنبولى	٢٣٥	مربى الفراولة	٢٧٥
قراصيا مجففة	١٥٠	جبنة ثلاجة	٣٨٠	غريبة	٥٢١
جوز هند	٦٥٠	المشروبات		كريز طازج	٤٠

٣٨٧	كريمة	٧٠	عصير أناناس	٦٦	مانجو
١٢٩	مهلبية	٣٧	عصير برتقال	٤٥	موز
٤٢٠	نوجة	٦٠	عصير جريب فروت	٢٤٩	عنب نباتي
٣٨٠	بلح شام	٥٠	عصير جزر	-	-
٣٩٠	بقلاوة	٣٥	عصير طماطم	-	-
٤٥٥	أم على	٧	عصير ليمون	-	-
٢٤٣	خبز أبيض	٥٨	عصر تفاح	-	-
٢٢٩	خبز أسمر	٤٤	عصير يوسفى	-	-
٢٥٠	خبز شعير	-	-	-	-
٣٥٨	فطير رقائق	-	-	-	-
٢٣٦	بيتزا بالجبن	-	-	-	-
٢٣٤	بيتزا بالسجق	-	-	-	-
٦٥	شعرية	-	-	-	-
١١٥	مكرونه مسوقة	-	-	-	-

# المراجع

## المراجع العربية:

- حيرة البنات - د/ رواء زين العابدين.
- أصول الطهي النظري والعملى - نظيرة نقولا.
- وداعا للنحافة - د/ حسن فكرى منصور.
- لكل داء غذاء - د/ حسن فكرى منصور.
- الغذاء لا الدواء - د/ صبرى القباني .
- اللبن مستخرجاته ومستحضراته - عمر البارودي.
- الألبان ومنتجاتها - محمد يوسف سليم.

## المراجع الأجنبية:

- James f.Balch ,M.D. :Prescription for nutritional healing.2000 Ellen Moyer : Vitamines and Minerals .1993
- Anderew Weil ,M.D.: Eating Well For Optimum Health . 2002

OBELIKAN.COM

# الفهرس

٣	..... مقدمة
٥	..... مؤشر هام يحدد هل أنت نحيف أم لا ؟
١١	..... البرامج الغنية بالنشويات .. كيف تعمل على زيادة وزنك ؟
٣٠	..... البطاطس .. الصديق الأول للنحفاء
٣٧	..... غذاء عجيب لعلاج النحافة اسمه : اللبن
٣٩	..... القشدة .. الغذاء رقم واحد في علاج النحافة !
٤٦	..... أطباق ومأكولات شهية باللبن
٥٢	..... التصبيرة وجبة هامة لزيادة الوزن
٦٢	..... أطباق البطاطا المدهشة في التصبيرات
٦٥	..... علاج النحافة بالعصائر والمشروبات
٦٩	..... أسرار الحلويات في زيادة الوزن وعلاج النحافة
٧٢	..... كنافة بالكريمة خاصة لزيادة الوزن
٧٧	..... فن إعداد سندوتشات علاج النحافة
٧٨	..... علاج النحافة بالمسليات
٨١	..... البروتينات لبناء الجسم وزيادة الوزن
٨١	..... أولاً: لحوم الحيوانات

٩١	..... ثانياً: لحوم الطيور بطريقة خاصة للنحفاء
٩٥	..... ثالثاً: أطباق الأسماك الشهية للنحافة
١٠٠	..... أطباق من الخضراوات للنحفاء فقط
١١٠	..... تساؤلات حول النحافة وطرق علاجها
١١٨	..... الوصايا العشر لعلاج النحافة
١٢٠	..... جداول توضيحية
١٢٥	..... المراجع