الطعام الصحي والسليم في رمضان



في رمضان تمتلي الموائد بكلّ ما لذّ وطاب؛ أطايب الشواء والأطعمة وسط اجتماعات العائلات وتبادل الدعوات بالهناء والشفاء والصحة.

ودائماً ما نحتاج إلى تخزين الأطعمة للتيسير على أنفسنا في الصيام، خاصة وأنّ الحرارة مرتفعة هذا العام، ونظراً لعادة الصائمين عمل أصناف عديدة تزخر بها الموائد الرمضانية، وتزدان بها العزومات طبقاً لعاداتنا خاصة في رمضان؛ فهناك دائماً فائض أطعمة.

والآن إليكم عدة نصائح مهمة لتخزين الأطعمة النيئة والمطهية للحفاظ على سلامتها وجودتها.

أوّلاً: يجب غسل جميع الفواكه والخضراوات ومنها ذات القشرة؛ حتى لا تنتقل الملوثات إلى الثمرة الداخلية أثناء التقطيع.

ثانياً: يجب غسل اللحوم أو الدواجن والأسماك مرة واحدة أو مرتين فقط، وعدم عصرها؛ لأنّ ذلك يسمح بخروج العصارة الغذائية إلى الخارج فتقل القيمة الغذائية؛ كما أنّها وسيلة جيدة لنقل الميكروبات الضارة الموجودة على اللحوم النيئة.

ثالثاً: يجب عدم إذابة اللحوم والدواجن المجمدة بالفريزر على سطح المطبخ وفي درجة حرارته، بل ينصح بتركها على رف الثلاجة من اليوم السابق لحين الطهي.

رابعاً: يجب عدم استعمال الميكروويف في تسخين الأطعمة المبردة المحفوظة، بل يجب استعمال الموقد لضمان الحصول على درجة حرارة موزعة بالتساوي على أجزاء الطعام؛ لأنّ العامل الأساسي في التسخين ليس درجة الحرارة إنما التعرض للحرارة الوقت اللازم.

خامساً: يفضل حفظ لحوم المشاوي المتبلة على رف الثلاجة لحين الطهي، وعدم تركها في درجة حرارة المطبخ؛ لأنّ ذلك يجعلها معرضة للتكاثر البكتيري على سطحها.

سادساً: تحفظ بقايا الأطعمة في أوان من "الإستانلس ستيل" أو السيراميك النظيفة الجافة، ولا ينصح ببقائها أكثر من ثلاثة أيام.

سابعاً: يجب عدم غسل أي خضراوات أو فواكه بالصابون؛ وأفضل وسيلة للحصول عليها نظيفة هو الغسل بالماء الجاري النقي فقط، أو استخدام غسول الفواكه المتوافر بالصيدليات؛ ويمكن إضافة خل أو ملح وذلك لتلافي حدوث التلوث الكيميائي التراكمي الناتج من استعمال الصابون.

ثامناً: يجب عدم غسل البيض قبل تخزينه في الثلاجة؛ لأنّ ذلك يؤدي إلى إزالة الطبقة الشمعية التي تمنع اختراق الملوثات من على القشرة للداخل؛ ويكتفي بوضعه في ورق المطبخ أثناء التخزين.

وجبة الإفطار المثالية:

يعاني الكثير من الأفراد من الخمول بعد الإفطار وعدم قدرتهم على استكمال اليوم.. ولهذا قررنا أن نقدم لكم وجبة الإفطار المثالية بترتيب تناول عناصرها الغذائية لتستمتع بإفطار مثالي بعيداً عن الخمول.

- ما الوجبة المثالية في الإفطار؟

من الطبيعي أن تعلم أنّ وجبتك المثالية يجب أن تحتوي على جميع العناصر الغذائية، ويمكن أن نقول: إنّ طبق السلطة وحدة يحتوي على نصف العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك في يوم رمضان، بالإضافة إلى أنّه لا يسبب لك التخمة، فالبعض يهمل ذلك الطبق، ولكن نصيحة منّا لا تهمله، فهو يساعدك على الشبع بطريقة صحية ومفيدة ويبعدك عن التخمة والخمول.

- ما الترتيب المثالي لتناول طعام الإفطار؟

1- ابدأ بتناول 3 حبات من التمر، وهذا من سُنّة النبيّ (ص)، وقد ثبتت الفائدة العلمية لهذه الطريقة.

2- ابدأ بتناول كمية من الماء أو العصير أو اللبن، وذلك قبل البدء في تناول الطعام، وذلك لتجنب نقص السوائل وإمداد الجسم بالسوائل الضرورية.

3- عليك ألا تتمادى في تناول المقبلات وبالأخص السمبوسة والكبيبة؛ حيث تحتوي كلّ منهما على سعرات حرارية عالية جدّاً.

4- لا تهمل طبق الشوربة؛ نظراً لأهميته في تحضير المعدة لاستقبال الطعام، كما أنّه يعمل على تعويض الجسم بجزء من السوائل المفقودة خلال النهار.

5- بعد كلّ ذلك إبدء في تناول السلطة.

6- يجب عليك أن تجعل الطبق الرئيس هو آخر ما تتناوله بعد أن أعددت جسمك ومعدتك لتلقي الطعام، والأهم أن يكون بكمية معتدلة، واحرص على أن تكون محتوياته نوعاً من النشويات مثل: "الأرز، المعكرونة، البرغل"، ونوعاً من اللحوم: "لحم أحمر، دجاج، سمك"، ومع الخضار المطبوخ.