نصائح لطهو صحي في رمضان

◄الأطعمة المقلية والأطباق المعدة بالسمن الحيواني والحلويات المليئة بالدهون والسكر هي أبرز المأكولات التي تزين مائدة الشهر الفضيل. تناول هذه الأطعمة طيلة فترة شهر كامل يلحق الضرر بالجسم عبر رفع مستوى السكري ومستوى الكوليسترول ومستوى التريغليسيريد في الدم. كما أنّ هذه الأنواع من الأطعمة تؤدي إلى زيادة الوزن بسبب احتوائها على كمية عالية من السعرات الحرارية على شكل دهون وسكر.

تغيير أسلوب الطهو واستبداله بخطوات طهو صحية يوفران لك ولعائلتك صحة أفضل. الطهو الصحي يؤمن حماية أكبر من الأمراض المزمنة ويقلل من حدوث السمنة ويجعل كلّ العائلة تشعر بالراحة بعد تناول طعام الإفطار والسحور خلال أيام الشهر الفضيل. لذا، حضرنا لك نصائح تساعد على إعداد الطعام بشكل صحي مع الحفاظ على نكهته اللذيذة لتتمتعي بها أنت وعائلتك.

اختاري البدائل الذكية:

استبدال المواد الأولية الغنية بالسعرات الحرارية التي تستخدمينها خلال عملية الطهو بمواد صحية خفيفة وقليلة بالسعرات الحرارية هو الخطوة الأولى نحو إعداد الأطعمة بطريقة صحية. اختيار بدائل ذكية ذات طعم لذيذة يجعل أطباقك الصحية لذيذة وشهية. فما البدائل الذكية لمختلف أنواع الأطعمة؟

النشويات الكاملة بدلاً من البيضاء:

استبدال الأرز العادي بأرز الحبة الكاملة، والمعكرونة السمراء بدلاً من المعكرونة البيضاء، والطحين الأبيض بالطحين الأسمر، يجعل أطباقك مليئة بالصحة. هذه الأنواع من النشويات الكاملة تحتوي على كمية أكبر من الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية الموجودة كلّها في القشرة الخارجية. الألياف الغذائية من أبرز المواد التي يجب تناولها يومياً، إذ إنّها تساعد على تحسين عمل الجهاز الهضمي، خصوصاً خلال شهر رمضان المبارك، حيث تزداد مشكلة الإمساك.

الأطعمة "اللايت" بدلاً من كاملة الدسم:

هناك قائمة من الأطعمة "اللايت" التي يمكن إيجادها في الأسواق والتي ننصحك باستخدامها خلال الطهو بدلاً من الأطعمة كاملة الدسم. هذه الأطعمة تتمثل في الحليب الخالي من الدسم والكريمة قليلة الدسم والأجبان والألبان قليلة الدسم. والتي يمكن استخدامها خلال عملية الطهو لتوفير كمية كبيرة من السعرات الحرارية والدهون، وبالتالي الحفاظ على صحة الجسم خلال أيام الشهر المبارك.

اللحوم قليلة الدهون:

تحتوي أغلبية الوصفات الرمضانية على اللحوم بمختلف أنواعها وأشكالها، وبالتالي اختيار تلك القليلة بالدهون يخفف من كمية الدهون المشبعة التي يتم الحصول عليها يومياً. اللحم الأحمر قليل الدهون والدجاج من دون الجلد وفيليه الدجاج وفيليه السمك هي من أفضل أنواع اللحوم التي يمكن استخدامها خلال الطهو.

الزيت بدلاً من السمنة والزبدة:

السمنة والزبدة من أنواع الدهون التي غالباً ما نضيفها إلى وصفاتنا العربية عند إعدادها، خصوصاً فيما يتعلق بوصفات الأرز.

السمنة والزبدة تحتويان على كمية كبيرة من الدهون المشبعة التي تلحق الضرر بصحة القلب، وبالتالي استبدال نوع صحي من الدهون بها خلال عملية الطهو يساعد على الوقاية من الأمراض. زيت الكانولا الغني بالأوميغا- 3 وزيت الزيتون الصحي تعتبر بدائل مثالية وذكية للسمنة والزبدة، لذا استخدميها عند الطهو خلال شهر رمضان المبارك.

اشوي الأطعمة بدلاً من قليها:

الشي هي طريقة الطهو الأفضل التي يفضل اتباعها خلال الشهر المبارك للتخفيف من كمية السعرات الحرارية التي يتم الحصول عليها.

القيام بشي السمبوسك عبر وضع القليل من رذاذ الزيت عليها ووضعها بالفرن يوفر نحو 90 سعراً حرارياً بالحبة الواحدة. أما شي البطاطا بدلاً من قليها فيوفر ما يقارب 170 سعراً حرارياً بالحبة الصغيرة.

من جهة أخرى، يمكنك أيضاً شي اللحوم الحمراء وقطع الدجاج والسمك بدلاً من قليها والاستمتاع بمذاقها اللذيذ.

كوني مبدعة:

كلّ امرأة لديها لمستها الخاصة في إعداد المأكولات وبالتالي الالتزام بالوصفة كما هي بحذافيرها لا يعني دائماً أنّها ستكون رائعة. إضافة لمستك الخاصة يمكن أن تجعل الوصفة صحية ولذيذة. فكيف يا ترى يكون الإبداع في المطبخ؟

جربي طرقاً جديدة للطهو:

تجربة طرق جديدة للطهو تجعل طعامك متميزاً بشكل أكبر. الخبز بالفرن يساعد على الحصول على نكهة مميزة للأطعمة دون الدهون الإضافية. أما شي الخضار واللحوم فيجعل هذه الأنواع من الأطعمة شهية للغاية. ومن إحدى تقنيات الطهو المميزة والتي تحفظ أكبر كمية ممكنة من الفيتامينات والمعادن الطهو على البخار والتي ننصحك بتجربتها. يمكن طهو اللحوم على أنواعها والأرز والمعكرونة والخضار بمختلف أشكالها والسمك على البخار. تقنية الطهو على البخار تحفظ نكهة الطعام أيضاً بشكل أفضل.

أضيفي التوابل والأعشاب:

إضافة بعض التوابل والأعشاب الجديدة إلى مأكولاتك تجعلها مليئة بالنكهة اللذيذة واللون المميز من دون إضافة كمية كبيرة من الزيت أو السمنة أو الزبدة.

إكليل الجبل يتناسب جدّاً مع اللحم الأحمر المشوي والحبق والكمون يتناسبان مع الدجاج المشوي، والفلفل الأسود يتناسب مع السمك المشوي، والكزبرة الخضراء أو اليابسة تتناسب مع البطاطا المشوية.

انتبهي إلى كمية الملح:

الطهو الصحي لا يتوقف فقط على التخلي عن استخدام الدهون، بل أيضاً الملح. تناول كميات كبيرة من الملح خلال أيام الشهر الفضيل يزيد من الشعور بالعطش خلال ساعات الصوم ويؤدي إلى احتباس المياه بالجسم. لا يجب تجاوز 5 غرامات من الملح يومياً خلال الشهر الفضيل، أي نحو ملعقة صغيرة من الملح. لا تضعي مملحة الطعام على الطاولة وخففي من وضع الملح عند الطهو واستبدليه بالأعشاب والتوابل. كما ننصحك بالتخلي عن استخدام مكعبات المرق الجاهزة واستبدالها بمرق الدجاج أو اللحم المعد منزلياً.

أعدي صلصات صحية للسلطة:

استخدام الصلصات الجاهزة عند إعداد السلطة يحول السلطة من طعام صحي إلى طعام مليء بالدهون المضرة بالجسم وبالملح.

لذا، ننصحك بإعداد صلصات لمختلف أنواع السلطة في المنزل. وإليك هنا بعض الوصفات:

- صلصة لطبق الفتوش: ربع كوب من زيت الزيتون + ربع كوب خل تفاح + نصف ملعقة صغيرة من الملح.

- صلصة للتبولة: نصف كوب من زيت الزيتون + نصف كوب من عصير الليمون الحامض + ملعقة صغيرة من الملح.

- صلصة لسلطة التونة: نصف كوب لبن خالي الدسم + ملعقة صغيرة مايونيز لايت + ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الحامض + ربع ملعقة صغيرة من الملح + ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

استخدمي مكونات جديدة عند إعداد العصائر:

ليس هناك ألذ من كوب العصير على وجبة الإفطار خلال أيّام الشهر الفضيل. إلّا أنّ العصائر الجاهزة غالباً ما تحتوي على كمية كبيرة من السكر وهي شبه خالية من المواد المغذية.

إعداد العصائر الطازجة في المنزل عبر استخدام الفواكه الطازجة يمنح عائلتك كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن.

كما أنّه يمكنك استخدام مكونات جديدة عند إعداد العصائر لجعلها أكثر صحية.

على سبيل المثال يمكنك إضافة الحليب الخالي من الدسم إلى عصير الفراولة والموز. كما أنّه يمكنك إضافة حفنة من السبانخ على عصير التفاح والأناناس.

بالإضافة إلى ذلك، يمكنك إضافة أنواع صحية من الحبوب عند إعداد العصائر كحبوب الشيا التي تجعل العصائر المعدة منزلياً غنية بالألياف الغذائية أو حبوب الشوفان التي تحوّل العصير إلى مشروب مليء بالمكونات الغذائية المفيدة.

حضّري الحلويات بطريقة جديدة:

نعم! الحلويات أيضاً يمكنها أن تكون صحية من دون خسارة نكهتها اللذيذة والشهية. إعداد حلويات صحية خلال أيام الشهر المبارك يمنع من ارتفاع السكر في الدم بشكل مفاجئ ويحمي صحة القلب والشرايين. كما أنّ تناول حلويات صحية يقلل من الشعور بالجوع خلال ساعات الصوم.

وإليك مجموعة من النصائح لجعل حلوياتك الرمضانية قليلة بالدهون والسعرات الحرارية وغنية بالألياف والمواد الغذائية الصحية:

- استخدمي كوباً من صلصة التفاح بدلاً من نصف كوب من الزبدة.

- استبدلي بنصف كوب من الزبدة نصف كوب من صلصة الخوخ.

- اختاري الطحين الأسمر أو طحين الشوفان بدلاً من الطحين الأبيض.

- لا تقومي بقلي الحلويات وقومي بشيها بالفرن.

- عند إعداد الكنافة، اخلطي نصف كمية الجبنة بالجبنة الخالية من الدسم.

- استخدمي نصف كوب من سكر الفركتوز أي سكر الفواكه الطبيعي بدلاً من السكر العادي عند إعداد المخبوزات.

- استخدمي السكر الاصطناعي بدلاً من السكر العادي عند إعداد الحلويات التي لا تتطلب الخبز كالكاسترد أو الأرز بالحليب.

- أضيفي الفواكه إلى الحلويات، مثلاً أضيفي التفاح إلى الكيك.

- أضيفي بودرة الألياف المتوافرة في الصيدليات إلى حلوياتك ما يجعلها تزودك بالشبع لفترة أطول ويزيد من قيمتها الغذائية.

- استبدلي بكلّ حبة من البيض حبة من الموز أو استخدمي بياض البيضة بدلاً من صفارها.

- استخدمي الكريمة قليلة الدسم بدلاً من تلك الكاملة.►