

## إنني أطهو الطعام باستخدام كمية أقل من المواد الدهنية



باتباع بعض الحيل الذكية وأساليب معينة في الطهو، يمكنك الإقلال من المواد الدهنية في اعداد طعامك.

### بعض المعلومات

- الطهي بالماء: لكافة الخضراوات الخضراء أو البقوليات، الشويات، الأسماك، اللحوم المطهية بالغلي البطيء، المملحة قليلاً.
- الطهي في قدر مزدوج ضد التصاق الطعام: للبيض المسلوق و شرائح السمك أو إعادة تسخين البواقي.
- الطهي على بخار الماء: للخضروات و السميد والبطاطس و الأسماك (السلمون، موسى، القد (النازلي) والجمبرى...) أو قطعة لحم كاملة أو قطع لحم صغيرة مع الخضراوات.
- الطهي بمكونات مطهية مسبقاً (وهي طريقة موروثية عن الثقافة الآسيوية وتستخدم كثيراً اليوم): لجميع الخضراوات و الأرز و اللحوم والأسماك. ارجع إلى كتيب وصفات الطعام لمعرفة كافة الأطباق المختلفة والمتنوعة التي يمكن اعدادها بتلك الطريقة. ويجب إنقاص حليب جوزة الهند المستخدم دائماً في هذه الوصفات من حصتك اليومية من المواد الدهنية. (يوجد حليب جوز هند خفيف).
- الطهي على نار هادئة: للخضروات، لأنها تحتوي على الماء. طهو الخضروات ببطء على نار هادئة يسمح بغليانها برفق لتمتدج العصائر الخاصة بها.
- الطهي على نار هادئة: للحوم البيضاء (الدجاج و الرومي و لحم العجل و لحم الخنزير...) أو اللحوم المطهية على نار هادئة (البيف البرغندي، الدجاج الباسكي...).
- الطهي بالشواء: للحوم الحمراء ولحم الخنزير والأسماك الزنجور و السردين و السمك البوري الأحمر و السلمون... .
- الطهي في المقلاة: للبيض و الأومليت و جميع أنواع اللحوم والأسماك مقطعة شرائح. ليس هناك حاجة لإضافة الزيت أو الزبدة، التي تؤثر بشكل سيئ على الحرارة. يكفي استخدام ورقة ممتصة متشربة بالقليل من الزيت إذا رغبت في تجنب التصاق الأطعمة.
- الطهي في ورق الزبدة: للأسماك (البوري الأحمر، الشبوط، التونة...)، اللحوم قليلة الدهون (الأرانب، الدجاج...)، و البطاطس والفاكهة.
- الطهي في الفرن التقليدي: للطيور و الأطعمة المحمرة و الأسماك، أطعمة الغرتن و التفاح المطهى و أسياخ الفاكهة... .
- الطهي في فرن الميكروويف: للأسماك و الخضراوات الخضراء و البطاطس و الفاكهة. ويسمح بإعادة تسخين باقي الأطعمة بدون مواد دهنية.

### بعض الأساليب التي لا يجب إهمالها

- استخدام الأعشاب ذات النكهات الخاصة الطازجة أو المجمدة و البهارات و المسطردة و الجبنة البيضاء ذات 0% من الدهون و التوابل.
- نزع طبقة الدهن المحيطة بالطعام المحمر و الدجاج الحبشي و ونزع الدهون من اللحم.
- سكب نصف كوب من الماء في المقلاة أو القدر (الكسروله) لتفادي التصاق الأطعمة.
- حشو الأسماك من الداخل بالليمون و الشبث و الطرخون و الشمار... .
- التعود على الطهي فوق طبقة من الخضراوات (الكراث و الفلفل و الطماطم و الجزر) مع الليمون و البهار ذو النكهة.
- لا يجب أحياناً استخدام الكحول (النيبذ، الروم (شراب مسكر)، الويسكي...) لأنه يتبخر في الطهي ولا يترك أثراً سوى نكهته.
- إضافة دقيق الذرة (النشا) لجعل المرق أكثر سمكاً. أثناء الطهي، يصبح النشا سميكاً و يجعل المرق الساخن أكثر ليونة.

### الدهون المفيدة

- هي الدهون التي تحافظ على نظام القلب والأوعية الدموية وتوجد في:
- زيوت اللفت و الزيتون و الكتان و الجوز و بذور العنب و عباد الشمس و الذرة.
- الأسماك الدهنية: السردين و الرنجه و التونة و السلمون و الأنشوجة و التروته (السلمون المرقط)، الإسقمري.
- هذه الأطعمة التي تحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية: حمض زيت الكتان (أو حمض اللينولييك) و حمض زيت الكتان-ألفا، و ينتمي إلى المجموعة أوميغا-3 و أوميغا-6.

• الجوز و البندق.

• لحم البط.

## الدهون الضارة

إنها الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية الغير مشبعة. فالنوع الأول للدهون هو ضار لأنه يساهم في رفع مستوى الكوليسترول الضار (البروتين الدهني المنخفض الكثافة LDL). وتوجد هذه الدهون في:

• اللحوم (ليس أكثر من 200 جرام في اليوم).

• لحم الخنزير.

• الأطباق الصناعية (الوجبات الجاهزة و المكرونات و الحلويات...).

• الزبدة.

• منتجات الألبان (خصوصا الجبن).

• جوز الهند وزيت النخيل ولب النارجيل.

اتخذ الوقت الكافي لقراءة الملصقات فهي أكثر تفصيلاً وموضوعية من المعلومات المطبوعة بخط كبير على المنتجات.