

من كميات الزيت خلال اليوم. ان زيت الزيتون البكر الممتاز ليس مخصصا للطهو في الحرارة العالية، لذا يفضل استعمال زيت الافوكادو في المأكولات التي تتطلب القلي.

- لا تنس ان تدخل الباذنجان الى كل الاشياء التي تتناولها. هذا النوع من الخضروات مفيد جدا، متعدد الاستخدام، وقادر على امتصاص اي نكهة تضيفها اليه. من مميزاته انه يمكن اضافته الى كل المأكولات تقريبا، علما ان اطباء السكري ينصحون بتناوله بكثرة كونه يمتص السكريات في الجسم. لذلك يمكن ان نقسم الباذنجان الى مكعبات صغيرة ليتم قليها قليلا حتى تصبح طرية، وتضاف الى المعكرونة مثلا وتطبخ معها.

تجدر الإشارة الى ان جزءا كبيرا من حمية البحر الابيض المتوسط لا يعني الاطباق فقط، بل تشدد هذه الثقافة على اختيار انواع الطعام بذكاء، وتذوق كل لقمة في اثناء تناول وجبة مريحة مع الاصدقاء والعائلة، لذا خذ وقتك واستمتع بطعامك.

السندويشات. انها طريقة سهلة لاضافة النكهة والبروتين اليها.

- احرص على استخدام الصنوبر والجوز. تستخدم حمية البحر الابيض المتوسط جميع انواع المكسرات، كالجوز والفسق، انما من السهل جدا اضافة الصنوبر ايضا الى الاطباق، كونها صحية ويمكن استعمالها بسهولة في السلطة او في خضروات السوتيه.
- اضع المأكولات البحرية الى المعكرونة. بدلا من اللحم المفروم او الدجاج، حاول استعمال القريدس في المعكرونة.
- الحبوب عامل مهم. من المحتمل انك جرّبت الارز البني، لكن يمكن اضافة البرغل مثلا او القمح الكامل بدل الارز.
- قم بتحضير الاطعمة التي تحتوي على زيت الزيتون. لدى القيام بذلك يجب الانتباه الى الاتي: على الرغم من ان زيت الزيتون يحتوي على الدهون الاحادية غير المشبعة والمناسبة لك، فهو لا يزال زيتا غنيا بالسعرات الحرارية والدهون، لذا عليك ان تضع في اعتبارك مقدار ما تتناوله

على العجينة. لا يقتصر الامر على النكهة فحسب، بل يضيف هذا الامر الى العجينة الحمراء النموذجية تباينا حيويا في اللون والنكهة. يمكن كذلك اضافة الكوسى والباذنجان.

- استفد من البقوليات. غالبا ما تتضمن وصفات البحر المتوسط الحبوب التي توفر جرعة صحية من الالياف والبروتين. نستطيع اضافة الحمص او الفاصوليا او حتى اللوبياء الى السلطة.
- ليكن نصف طبقك مؤلفا من الخضروات المشوية: تشمل اطباق الخضروات في مطبخ البحر الابيض المتوسط الباذنجان والفطر والارضي شوكة والبطاطا والبندورة والكوسى.
- ينبغي ان تجعل الـ tzatziki صلصة اختيارك. تتكون هذه الصلصة البسيطة من اللبن العادي والخيار والثوم المفروم والاعشاب الطازجة، مثل البقلة. اضعها الى السندويشات واستخدمها في السلطات.
- عليك ان تضيف الحمص بالطحينة الى



## تشدّد على تناول الطعام بذكاء لا على نوعيّة الأطباق، حمية البحر الأبيض المتوسط... تُغني ولا تُسمن

يشبه النظام الغذائي للبحر الابيض المتوسط مزيجا كبيرا من مأكولات البلدان المحيطة به، الا انها يشتركان في بعض الصفات المميزة التي تظهر الدراسات انها تقدم نظاما مفيدا وصحيا للقلب

تشتهر حمية البحر الابيض المتوسط بوجود الكثير من الفواكه والخضروات الملونة والاسماك والمأكولات البحرية والحبوب الكاملة والدهون الاحادية غير المشبعة، كالمكسرات وزيت الزيتون. فهي تحد من السكر والاطعمة المصنعة، الى جانب الدهون المشبعة مثل اللحوم الحمراء ومنتجات الالبان والدواجن.

وجدت دراسة اجريت عام 2013 في المجلة الاوروبية للوقاية من السرطان، ان هذا المزيج من الاطعمة زاد من طول عمر المشاركين وقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وبعض انواع السرطان، وقد ساعد في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. علما انه يؤدي ايضا الى تحسين الوظيفة الادراكية لدى كبار السن بسبب الدهون الاحادية غير المشبعة، استنادا الى دراسة اجريت عام 2015 في Jama Internal Medicine.

طبعاً، نتمنى جميعاً ان نتمكن من حزم حقائبنا والانتقال الى مدينتي نابولي الايطالية او سانتوريني اليونانية لتذوق طعامهما، لكن الحقيقة انه من السهل اضافة بعض الذوق المتوسطي الى اي وجبة، حتى تلك التي يتم تناولها بانتظام في المنزل لنحظى بتلك الفرصة وبالنكهات نفسها.

اليك الطريقة:

- اضافة النكهة عبر الاعشاب. ان الطبخ باستخدام الاعشاب مثل الريحان والقرفة والكزبرة والاوريجانو (الزعتري)، يمكن ان يساعدك على تقليل الملح والسكر والدهون التي تضيفها على الاطعمة عادة، وفقا لجمعية السكري الاميركية. خيار آخر؟ قليل من الحمضيات مثل عصير الليمون او اضافة نكهة برتقالية صغيرة.
- علينا اضافة الخضروات الطازجة الى البيتزا، لكي نجعلها من المأكولات الصحية. بعد خبزها في الفرن، يمكننا وضع الروكا الطازج او الكال (Kale)

تشتهر حمية البحر الابيض المتوسط بوجود الكثير من الفواكه والخضروات الملونة والاسماك والمأكولات البحرية والحبوب الكاملة والدهون الاحادية غير المشبعة، كالمكسرات وزيت الزيتون. فهي تحد من السكر والاطعمة المصنعة، الى جانب الدهون المشبعة مثل اللحوم الحمراء ومنتجات الالبان والدواجن.

وجدت دراسة اجريت عام 2013 في المجلة الاوروبية للوقاية من السرطان، ان هذا المزيج من الاطعمة زاد من طول عمر المشاركين وقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وبعض انواع السرطان، وقد ساعد في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. علما انه يؤدي ايضا الى تحسين الوظيفة الادراكية لدى كبار السن بسبب الدهون الاحادية غير المشبعة، استنادا الى دراسة اجريت عام 2015 في Jama Internal Medicine.

طبعاً، نتمنى جميعاً ان نتمكن من حزم حقائبنا والانتقال الى مدينتي نابولي الايطالية او سانتوريني اليونانية لتذوق طعامهما، لكن الحقيقة انه من السهل اضافة بعض الذوق المتوسطي الى اي وجبة، حتى تلك التي يتم تناولها بانتظام في المنزل لنحظى بتلك الفرصة وبالنكهات نفسها.

### فوائد التمر

- توفير الطاقة للجسم
- يحتوي التمر على نسبة عالية من الكربوهيدرات والسكريات الطبيعية، مثل مادتي الجلوكوز والسكرور اللتين تمدان الجسم بالطاقة. قد يشكل التمر وجبة مثالية وصحية للرياضيين قبل التمارين.
- صحة الجهاز الهضمي
- بما ان التمر هو مصدر مهم للالياف الغذائية، فان دوره يكمن في تعزيز صحة الجهاز الهضمي والوقاية من بعض الاضطرابات، كالامساك ومكافحة سرطان الجهاز الهضمي والبواسير.
- علاج فقر الدم
- يحتوي التمر على العديد من المعادن، من ابرزها الحديد الذي يؤدي دورا مهما في علاج فقر الدم.
- تنظيم عمل القلب
- التمر مفيد جدا لصحة القلب، اذ انه مصدر للبوتاسيوم والمغنيزيوم الضروريين لانتظام عمل القلب. كما ان احتواءه على الالياف الغذائية يساعد في تخفيف مستويات الكوليسترول السيء في الجسم (LDL).
- تعزيز دور الجهاز العصبي
- يحتوي التمر على مجموعة من الفيتامينات التي تعتبر مهمة جدا وضرورية لعمل الجهاز العصبي والدماغ. كما ان احتواءه على



البوتاسيوم يساعد في تحسين عمل الاعصاب.

• السيطرة على ضغط الدم

يعد التمر مصدرا مهما للبوتاسيوم، وهو اهم عنصر للحفاظ على توازن السوائل في الجسم والسيطرة على معدلات ضغط الدم. علما ان المغنيزيوم يساعد ايضا في خفض ضغط الدم.

• مضاد للالتهابات

التمر مصدر جيد للمغنيزيوم الذي يتميز بخصائص مضادة للالتهابات، كالتهابات الشرايين، التهاب المفاصل، والتهابات الجهاز الهضمي.