

تمتع بلحوم العيد دون زيادة وزنك أو الاضرار بصحتك



الأربعاء 1 أكتوبر 2014 12:10 م

تستعد الأمة الإسلامية لاستقبال عيد الأضحية المبارك أعاده الله على الجميع باليمن والخير والبركات ، وفي هذا العيد تكثر الموائد العامرة بالمشويات والطواجن والفتة واللحم وكل مآذ وطاب .

ولضمان عيد سعيد خال من الأمراض والتلبكات المعوية الناتجة عن كثرة تناول اللحوم ، يحدثنا د[أحمد دياب - استشاري علاج السمنة والنحافة و التغذية العلاجية - عن أفضل الطرق التي تتفادى بها هذه المشكلات .

يذكر د[أحمد لموقع شملولة أن الاعتدال في تناول اللحوم يجنبنا مشاكل الجهاز الهضمي أو أي تلبك معوي مع الحرص علي تخليصها بقدر الإمكان من الدهون الظاهرة بها ،والاهتمام بتناول طبق سلطة خضراء يحتوي علي جميع الخضروات الورقية لأنها تساعد الجسم علي التخلص من الدهون الضارة الموجودة في اللحوم وخاصة اللحم الضأن(الخروف) كما أنها تنظم حركة الأمعاء وتمنع الإمساك والتلبك المعوي .

ويضيف د[أحمد أن هناك أطعمة يجب تناولها بجانب اللحوم في العيد ، وتنقسم هذه الأطعمة إلي مأكولات ومشروبات وبهارات ، فالماكولات التي يجب أن نحرص هي البقدونس لأن له فوائد كثيرة منها أنه يساعد علي تخليص الجسم من الدهون الضارة الموجودة مع اللحوم كما أنه يحتوي علي مواد مضادة للأكسدة تمنع تراكم الدهون الضارة علي جدران الشرايين ، كما انه يساعد علي تخليص الجسم من حمض البوليك الذي يرتفع بالدم نتيجة تناول لحوم العيد كما أن البقدونس ينشط من إفراز العصارة الصفراوية فيساعد علي عملية الهضم والتمثيل الغذائي وأيضا من فوائد تناول البقدونس مع لحوم العيد أنه يخلص الجسم من الأملاح الزائدة والضارة التي تتراكم داخل الجسم وذلك لأنه مدر للبول .

ومن العادات التي يجب أن نحرص عليها مع لحوم العيد إضافة ثوم إلي الفتة لأنه يحتوي علي مضادات أكسدة تمنع تراكم الدهون داخل الجسم بالإضافة إلي أنه مطهر للجهاز الهضمي بصورة كبيرة .

أما المشروبات التي يجب أن نحرص عليها عند تناول لحوم العيد فهو مغلي البردقوش وذلك بغلي كوب من الماء ثم نضع فيه البردقوش لمدة 5 دقائق ثم يشرب بعد الوجبة حتى يخلصنا من الدهون الزائدة الموجودة بلحوم العيد .

أما البهارات التي يفضل إضافتها للأطعمة فهي الزعتر والحبهان والنعناع لأنها تساعد علي منع تكون الغازات وعسر الهضم بالإضافة إلي احتوائها علي مضادات الأكسدة التي ترفع مناعة الجسم ويمكن استخدامها عن طريق تتبيل اللحوم بها قبل عملية الشوي .

طرق طهي صحية

وحول أفضل طريقة لطهي اللحوم يؤكد د[أحمد دياب أن عملية سلق اللحوم هي من أفضل الطرق وأكثرها أمناً من الناحية الصحية ، أما إذا أردنا تناول اللحوم المشوية فهناك قواعد لابد من إتباعها لتقليل الآثار الضارة لعملية شوي اللحوم وتبدأ هذه القواعد بتقطيع اللحوم إلي قطع صغيرة حتي لا تتعرض للحرارة الشديدة لفترة طويلة لأن الحرارة الشديدة تحول الدهون الموجودة باللحوم إلي مواد ضارة جداً .

القاعدة الثانية هي أن نخلص اللحوم من الدهون قبل عملية الشوي .

القاعدة الثالثة هي أن تكون هناك مسافة كبيرة بين الفحم وبين اللحوم حتى نقتل فترة تعرضها للحرارة الشديدة .

القاعدة الرابعة هي أن نجد وسيلة لتجميع الدهون المتساقطة من اللحم بعيداً عن الفحم لأنها تتحول إلي مواد ضارة وتترسب علي

اللحوم مع الدخان المتصاعد من الفحم .

أما القاعدة الخامسة هي أن نقوم بتتبيل اللحوم بالخل والليمون قبل عملية الشوي لأن الخل والليمون يخلصها من المواد الضارة بنسبة تزيد عن 90% .

لا داعي للإفراط في اللحوم

وبالنسبة لمريض الكبد يفضل تقليل اللحوم إلي أقل قدر ممكن بحيث لا تزيد قطعة اللحوم بالنسبة له عن 40 جرام يومياً لأن الإفراط في تناول اللحوم يعرضه للغيوبة الكبدية ، ولكن يمكنه تناول الفتة و الأرز والمكرونة والحبوب والبقول دون خوف كما يمكنه الإكثار من تناول الخضروات حتي تجنبه التلبك المعوي والإمساك

أما مرضي القولون فيفضل لهم تناول الخضروات مع اللحوم لأن الخضروات تحتوي علي ألياف نباتية تقوم بتنظيم حركة الجهاز الهضمي .

أما مريض السكر فيمكنه تناول لحوم العيد دون قلق ولكن بدون إفراط ، أما مريض ضغط الدم المرتفع فيمكنه تناول لحوم العيد أيضاً مع الابتعاد عن الدهون بقدر الإمكان .

وبالنسبة لمتبعي الرجيم يؤكد د[أحمد أن يمكنهم تناول لحوم العيد بحد أقصى قطعتين يومياً بعد تخليصها من الدهون الموجودة بها كما يمكنهم أيضاً تناول شوربة اللحم ولكن بعد نزع طبقة الدهون منها .

كما يجب عليهم تناول طبق سلطة قبل كل وجبة لأنها تساعدكم علي الإحساس بالشبع بكمية طعام أقل كما تحميهم من حدوث الإمساك الذي يحدث عادة مع الرجيم .