

FOPCU CAN

This Issue

أعشاب تساعد على الحرق
الشمر والكرم والكمون
إضافات للحوم تقلل من أخطارها
الزيت الحار



احرق الدهون من المطبخ

Dr. Khaled Meselhy Ibrahim
Assistant Vice-dean for Community Service
and Environment Development Affairs, FOPCU

أصبح حرق الدهون من الأهداف التي لها مكانة كبيرة عند محبي الرشاقة خاصة في ظل انتشار الوجبات السريعة والمقلية والتي تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون، ومع هذه العادات الغذائية السيئة تقل الحركة وتقل ممارسة الرياضة، مما يجعل الأمر أكثر سوءاً وخطورة على صحة الأفراد، وقد تتراكم الدهون في الأوعية الدموية، وتسبب تصلب الشرايين وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

ومع قدوم الأعياد وتنوع موائدنا بما لذ وطاب من المشوى والمسلوق من اللحوم بكافة أنواعها يبدأ الحديث عن تحذيرات طبية بضرورة الاعتدال في تناولها لحماية أجسامنا من ارتفاع نسبة الكوليسترول وللحفاظ على الكبد من الدهون وتزداد التحذيرات لمرضى القلب والأوعية الدموية والسكر من خطورة اللحوم على تفاقم الأعراض لديهم.

وفي ظل خطورة تواجد العديد من الأدوية المجهولة المصدر التي تزعم محاربتها للسمنة وتنشيط خلايا الكبد، اتجه الناس في الآونة للبحث على الطرق الآمنة لحرق الدهون، ونحن هنا بصدد إعطاء بعض الأمثلة لأعشاب ونباتات طبية يمكن إضافتها لمأكولاتنا ومشروباتنا مما يزيد من قدرة أجهزة الجسم على حرق الدهون.

الشمر والكرم والكمون

يفضل إضافة الشمر لمخبوزاتنا أو طحنها مع الكزبرة والزعتر وإضافة هذا الخليط للسندوتشات أو كمقبلات مع المأكولات فالشمر أثبتت بعض الأبحاث على قدرته في تثبيط الشهية وتقليلها.

وأيضاً إضافة الكرم أو الكارى (وهو خليط من الكرم مع بعض التوابل الأخرى يأتي على رأسها الكمون) لمأكولاتنا يكون له تأثيراً قوياً كمضاد للأكسدة كما يقوم الكرم بتنشيط خلايا الكبد مما يكون له تأثير إيجابي على زيادة معدل حرق الدهون ومعدل عمليات الأيض، ويعتبر الكرم والكمون في الكارى لهما الفضل في احتفاظ شعوب شرق آسيا بقوامهم وعدم انتشار السمنة لديهم حيث إن الشعوب الآسيوية يستخدمون مسحوق الكارى في معظم مأكولاتهم.



إضافات للحوم تقلل من أخطارها

يعد القرنفل من النباتات غير المعروفة في الطهي بالرغم أنه المسئول عن بعض النكهات المميزة للكاتب ويمكن طحن براعم القرنفل الجافة وإضافتها كتوابل للحوم مع التوابل الأخرى. يحتوى القرنفل على مادة فينولية يطلق عليها "Eugenol" ومواد فينولية أخرى وهي مواد مطهرة تقتل الجراثيم التي قد تحتوى عليها اللحوم، كما أن له قدرة فائقة كمضاد للأكسدة يحمي الخلايا ويزيل السموم والجزيئات الشاردة من الجسم، فينعكس دورها على وظائف الجسم الحيوية ومنها الهضم.

كما أن أوراق الريحان الجافة والروزمارى والزعتر لهم دور كبير في التخلص من أضرار اللحوم، فهي تحتوى على مواد مضادة للتقلصات ومطهرة ومنشطة لحركة الأمعاء، كما أن الريحان ينشط المخ ويسرع من إشارات مما ينعكس على صحة الجسم ككل، كما أنهم يسرعون من تجديد الخلايا وتنشيطها وتطرد الغازات وتحسن الهضم.

ولا ننسى أن وضع طبقة من البقدونس تحت اللحوم المطهية يمتص نسبة لا بأس بها من الدهون الموجودة باللحوم.



الزيت الحار

أن إضافة القليل من زيت بذر الكتان (الزيت الحار) لمأكولاتنا قد يساعد الجسم على التخلص من الدهون الضارة (LDL) لاحتوائه على الأوميغا 3 التي تزيد من نسبة الدهون المفيدة بالجسم وتقلل مستوى الدهون الضارة.

ملاحظة هامة:

- يفضل إضافة التوابل المذكورة في آخر مراحل الطهي أو بعد الطهي مباشرة لأن تعرض هذه النباتات والتوابل لدرجات الحرارة العالية يفقدها الفوائد السابق ذكرها .



Editors:

Prof. Dr. Mina Tadros

FOPCU Vice dean for Community Service
and Environment Development Affairs.

As. Prof. Dr. Khaled Meselhy

Assistant vice dean for Community Service
and Environment Development Affairs.