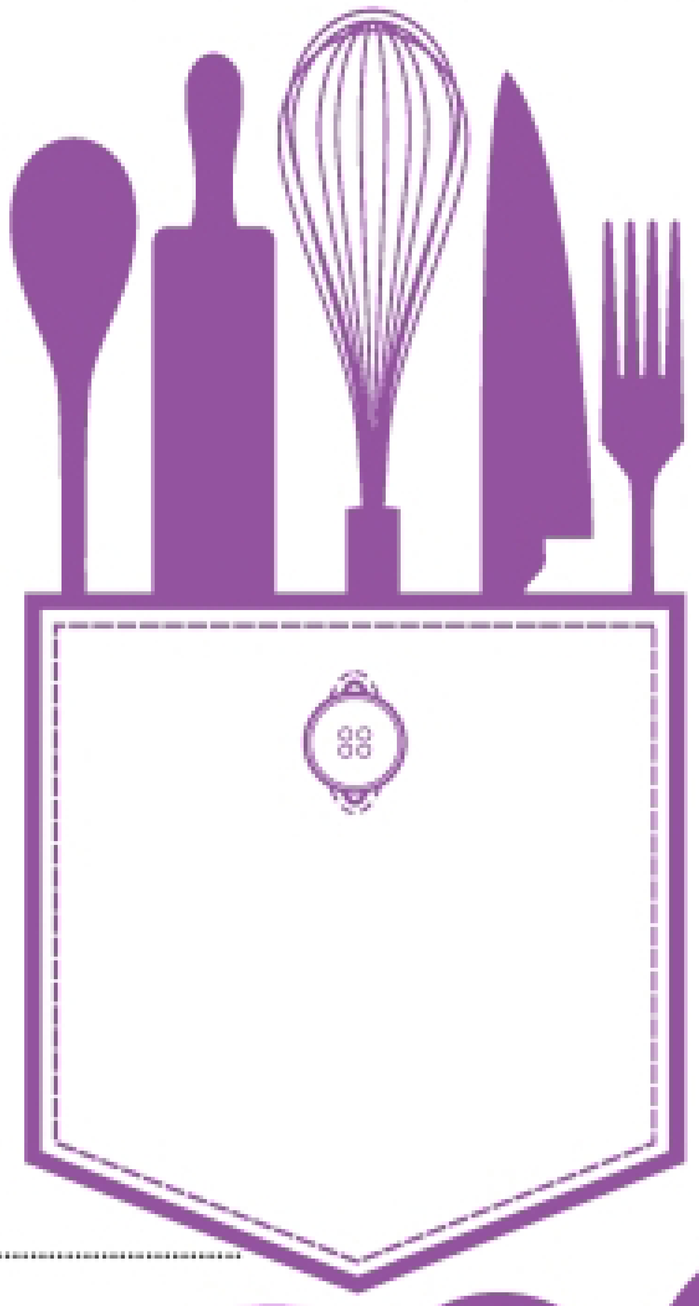
فن تناول الطعام .. تجارب وخلاصات

اعداد: ريها عبدالفتاح - غرافيك: حسام الحوراني

التغذية مهمة جداً لارتباطها بالعديد من المشكلات الصحية، كما أنها مؤثرة في القدرات الاستيعابية والتحصيل العلمي والوضع النفسي، ويقودنا الحديث عن الطعام والشراب إلى كتاب «المقصف الغذائي» لـ د. مريم الشناصي، التي قدمت فيه بعض تجاربها وخلاصة محطات حياتية مبنية على أسس علمية، سواء من خلال السلوكيات الغذائية أو القيمة الغذائية لبعض الأطباق اليومية، كما ركزت على فن تناول الطعام وإدارة المطبخ.



الطهي الجيد

- يجعل الطعام سهل الهضم
- يجنبنا التلبكات المعوية
- سرعة امتصاص العناصر الغذائية
- يقلل أنواعاً عديدة من الميكروبات

غسيل الأطباق

- يساعد على التخلص من القلق
- التحرر من الطاقات السلبية
- الشعور بالاسترخاء
- إبطاء نبضات القلب السريعة

الهريس

- وجبة غذائية غنية بالبروتين
- سهلة الهضم وتصلح للكبار والصغار
- تشبعه بالسمن الحيواني وقلة الحركة ترفع المخاطر الصحية
- يفضل تقديمه مقروناً بطبق السلطة الخضراء لرفع قيمته الغذائية

إسفنجة المطبخ

- تحتوي على ميكروبات يفوق عددها الموجودة على مقاعد التواليت غير النظيفة
- 10 ملايين بكتيريا لكل بوصة مربعة في الإسفنجة
- تغيير الاسفنجة كل 3 أيام حسب الاستخدام
- نقعها بالخل نصف ساعة يزيل أكبر قدر ممكن من الميكروبات

الأواني

- الطهي في الأواني الزجاجية أكثر صحة
- وضع الأطعمة الحامضة في أواني الألمنيوم يرفع الإصابة بالزهايمر
- التخلص من الأواني النحاسية ذات الخدوش ضرورة
- النوعيات الجيدة تقلل من خطورة الإصابة بالأمراض

التبولة

- سحق التبولة يفقدها قيمتها الغذائية
- تتعرض للتلوث الميكروبي بسبب كثرة الفرم
- تناول السلطة كقطع كبيرة أفضل من فرمها
- الخس والخيار والفجل والزعتر البري عناص ر مهمة في السلطة