

تجنبي الإصابة بالالتهابات عبر تحضير الوصفات الغذائية التالية:



وصفات للالتهاب

ان المجموعة أوميغا-3 من الحموض الدهنية الأساسية التي نجدها في المكسرات والبذور والأسماك الدهنية تحتوي جميعها على مركبات فعالة مضادة للالتهاب، غير ان العديد من الفواكه والخضار من فصيلة الباذنجيات، بما فيها البندورة والبطاطا والباذنجان والكوسى والتبغ لها تأثير معاكس فهي تساهم في الالتهاب المرافقين لحالات مثل التهاب المفاصل الروماتزمي، ان الجذور الحرة ناتج ثانوي لا مفر منه للالتهاب، ويمكن تخفيفها باستهلاك كميات كبيرة من الأغذية الغنية بمضادات المؤكسدة كالثي نجدها في الفواكه والخضار الحمراء والصفراء والبرتقالية اللون وفي المكسرات والبذور والحبوب الكاملة.

الفطور:

مخفوق التفوف وجوز الهند



ان محتوى جوز الهند من الفيتامينات والدهون الأساسية ممتاز كما ان حليب جوز الهند يشكل مصدراً غنياً للماغنيزيوم والبوتاسيوم والزنك والفيتامين C، وتتوفر الحموض الدهنية الأساسية المضادة للالتهاب بكمية كبيرة في هذه الثمرة المدهشة، شريطة الاتسك.

المكونات:

400 غ من التفوف العضوي
1.8 لتر من حليب الأرز أو الشوفان
240 غ من جوز الهند المقشدي غير المملح.

التحضير:

تغرس كافة المكونات في الخلاطة الكهربائية ويمكن استعمال كمية أقل من حليب الأرز أو الشوفان لصنع مخفوق أكثر كثافة يسكب بالمعلقة في أكواب خاصة وينثر فوقه مسحوق جوز الطيب لتشكيل بودنج لذيذ.

التحلية

سلطة الفاكهة بالبيبا والآناس والأويس



ان الفاكهة قلبية في معظمها، أي انها نافعة لأي نوع من الالتهاب ينزع إلى رفع مستوى الحمض في الجسم، ويحتوي الأناس على البروملائين الذي يعطل البروستاغلاندينات المعززة للالتهاب، فيما تساعد البيبا في تخفيف الالتهاب المعدي المعوي، كما أنه يحتوي على كمية وافرة من مضاد المؤكسدة بيتا كاروتين، اما الأويس فهو على الأرجح أكثر الفواكه قلبية على الإطلاق، وبالتالي فهو يساعد على تخفيف الالتهاب في الكلى والمثانة، ان هذه السلطة الملونة بالأوان قوس فوّج جميلة المنظر، ولكن حاول الا تضيف إليها الأويس الا في اللحظة الأخيرة قبل تقديمها وذلك للحؤول دون سيلان عصيره على الفواكه الأخرى.

المكونات:

برتقالة واحدة
225 غ من الأويس، مفصول
حبة أناس متوسطة الحجم
حبتان من البيبا الناضجتان، ولكن الصلبيتين مقطوعتان نصفين ومقشرتان ومنزوعتا البذور
عصير ليمونة حامضة

225 غ من اللبن الرائب الطبيعي الحي العضوي أو لبن الصويا

التحضير:

تقطع البرتقالة نصفين وتعصر، يوضع عصير البرتقال والأويس في قدر صغيرة ويفلى المزيج برفق ويرفق مدة 15-20 دقيقة حتى يطرى الأويس، في أثناء ذلك، يقطع رأس حبة الأناس ويحفظ جانباً. وبما ان هذا البودنج سيقدّم في حبة الأناس، يستخرج لب الأناس بعناية من دون افساد القشرة ويقطع اللب إلى قطع متوسطة الحجم، ويرمي القلب المركزي المقاسي، تقطع البيبا إلى قطع بنفس الحجم، تقطع الأناس وتخلط القطع معاً بلطف، عندما يبرد الأويس، يخلط مع الفاكهة الأخرى ثم تصاف الفواكه إلى اللبن وتقلب بدقة، يوضع المزيج في قشرة الأناس ويقدم.

الغداء

سلطة السلمون والأفوكادو والبرتقال



ان نقع السمك النيء في عصير من الثمار الحمضية يطهو السمك فالتفاعل الكيميائي الذي يحدث خلال بضع ساعات يغير البنية. تشكل هذه السلطة طبقاً رائعاً للأشخاص الذين لا يرتاحون لفكرة تناول السمك

النيء، ولكن يحتاجون إلى المنافع التي يمكن الحصول عليها من أكله. ويتميز السلمون بغناه بالحموض الدهنية الأساسية من مجموعة أوميغا 3 المضادة للالتهاب. لكن هذه الحموض يمكن ان تقل اذا ما سخنت بأفراط. ويحتوي عصير البرتقال على الفيتامين C الذي يحول دون تأكسد هذه الدهون الأساسية وتضررها. ويشكل الأفوكادو مصدراً غنياً للفيتامينات E والببتا كاروتين، وهي جميعها تحمي الجسم من الضرر الذي يمكن ان يلحقه الالتهاب في الأمعاء والعضلات والمفاصل.

المكونات:

500 غ من فيليه السلمون الطازج
عصير 4 ليمونات مالحة
برتقالتان كبيرتان، مقشرتان ومقطعتان إلى فصوص
4 بصلات خضراء صغيرة
150 غ من الجرجير أو قررة العين أو السبانخ الصغير
حبتان من الأفوكادو الناضج، مقشرتان ومنزوعتا النواة ومقطعتان أربعاً

للصلصة:

نقيع السلمون
E ملاعق طعام من زيت الزيتون الأخضر الممتاز
بشر قشر البرتقال
فص من الثوم، مدقوق
ملعقة صغيرة من كبدل ديجون
فلفل أسود مطحون.

التحضير:

يوضع فيليه السمك في طبق ويسكب عصير الليم فوقه، ويوضع في الثلاجة مدة 6 ساعات أو ليلة كاملة، يبشر قشر البرتقالين ويحفظ جانباً، تنزع البذور من البرتقالين وتصلان إلى فصوص ثم يقطع كل فص نصفين، تغسل أوراق الخضار وتصفى. لتحضير الصلصة، يخلط سائل نقع السمك الذي يكون لونه قد تحول إلى ابيض قشدي، مع زيت الزيتون ويبشر البرتقال والثوم والخردل في مرطبان مربي مزود بغطاء. يرم المزيج جيداً حتى يتمزج كافة المكونات تماماً، ثم يضاف الفلفل الأسود حسب الذوق. ترتب أوراق السلطة في طبق وفوقها فيليه السلمون والأفوكادو وفصوص البرتقال ثم تسكب الصلصة فوق السلطة.