

## التغذية السليمة من أجل جسم صحي ورشيق ....



عرفت الاختصاصية الرائدة في عالم التغذية كارلا مراد بقدرتها على اعطاء ثقافة صحية حقيقية لكل عالمنا العربي عبر اطلالتها الدائمة على شاشة المستقبل، فهي تعرف بالتفصيل كيفية اتباع التغذية السليمة لاجسامنا وتحرص باستمرار على اعداد اطباق خاصة بالريجيم التي ترضي جميع الاذواق وتناسب كل الاعمار . بعد سنوات طويلة من الثقة المتبادلة بينها وبين الجمهور العربي الكريم، استطاعت من خلال اصدار كتبها المتعددة افادة كل من يحتاج الى نصيحة او ارشادات.

واطباق تقليدية، بالإضافة إلى باقة رائعة ومتنوعة من الحلويات والعصائر. يركز الكتاب على أهمية الطعام الصحي وتناوله في شكل دائم، إضافة إلى نصائح خاصة لتسلط الأضواء على المنافع التي يمكن اكتسابها بالحفاظ على صحة الإنسان.

من خلال كتاب «أطباق كارلا الصحية» أرادت الإجابة عن الكثير من الأسئلة والاستفسارات التي تشغل بال عموم الناس. يضم هذا الكتاب مجموعة متنوعة وشعبية من الأطباق اللبانية والعربية والعالمية. قامت المؤلفلة بتحضيرها بمنتهى العناية

بالتواصل والعطاء بيني وبين جمهوري الذي تابعني ووثق بي وبإرشاداتي، وتوجهاً للجهود المبذولة للوصول إلى ثقافة صحية حقيقية تعمر مجتمعاتنا العربية وتوفر لنا ولأطفالنا أسباب التغذية السليمة التي تكسب أجسامنا قوة ومناعة وتبعد عنها الأمراض والعلة.

ويمنهي العناية بصحة ترضي جميع الأذواق وتناسب جميع الأعمار، بما فيهم الأطفال، سواء كانوا بصحة جيدة أو يعانون من مشاكل صحية مزمنة أو وزن زائد. فهذا الكتاب يركز على مفهوم المطبخ الصحي وعلى الإرشادات التي تضمن سلامة الأطعمة وطرق حفظها وجعلها ويتناول

ما الاختلاف ما بين كتب السابقة وكتابتك الأخير «أطباق كارلا الصحية» بجزءه الثاني؟  
بعد عدة سنوات من الثقة المتبادلة بيني وبين الجمهور العربي

هل فعلاً تتبعين الإرشادات التي توجيهنا لجمهورك في منزلك؟ لطالما سئلت عن الطريقة التي أحضر من خلالها الطعام

أصناف الألبان والأجبان القليلة الدسم أو الخالية منه. وبالنسبة للحوم فقد كنت أجا باستمرار إلى استخدام لحم العجل العبر الخالي من الدهن (فيليه أو فوفيليه). وبما أن المطبخ الصحي لا يكتمل من دون تحديد القيم الغذائية لكل طبق محضر فيه، فقد تم حساب القيم الغذائية لكل وصفة مقدمة في هذا الكتاب. شرط أن يتم الالتزام بالطريقة المتبعة في تحضير كل وصفة.

**ما المميز في هذا الكتاب؟**  
لقد حرصت في هذا الكتاب أن أختار مجموعة متنوعة من الأطباق التي ترضي جميع الأذواق وتناسب كافة الأعمار. ومن المفيد أن أذكر هنا أنني قد حضرت هذه الوصفات باستخدام أقل كمية ممكنة من الزيوت النباتية، وأعطيت الأفضلية دوماً لزيوت الزيتون. ولم أحاول أبداً أن استعمل الدهون المشبعة، كالزبدة والسمنة، في مكوناتها. كما سعيت دائماً أن أختار

في بيتي، وما إذا كنت أطبق الإرشادات التي أوصي باتباعها على أفراد عائلتي وعلى أصدقائي عندما أذعهم إلى تناول الطعام في منزلي. لذلك قررت أثناء إعداد هذا الكتاب أن أختار مجموعة واسعة من الأطباق الصحية المحببة لدى أفراد عائلتي والتي تعلمت بعضاً منها من طريق أمي وجدتي، والأطباق التي سترونها في كتابي الجديد ما هي إلا صور حقيقية لما كنتي الصحية التي أحضرها يومياً لعائلتي وأصدقائي.

## 3 نصائح هامة للحمية الغذائية

إن اتخاذ القرار باتباع حمية للتنحيف يجب أن يتم بسرعة وخصوصية تفادياً لسماع أكثر من رأي وأكثر من انتقاد موجة من الأصدقاء و الأقرباء الذين يحاولون ويتبارون في إسداء النصائح والإقتراحات حول كل نوع رجين ...



### 2 مضغ الطعام

للحصول على عملية هضم أفضل وللحساس بالشبع بسرعة يجب أن يتم مضغ الطعام بهدوء على مدة لا بأس بها.

### 3 الشرب بين الوجبات

لتخفيف الاحساس بالجوع يستحسن تناول السوائل بين الوجبات مثل الشاي اليانسون بلا سكر، عصير الخضار، عصير الفواكة، ويكون تناول هذه المشروبات بين الوجبات لا خلاها لتفادي التخفيف من فعالية انزيمات جهاز الهضم.

### 3 عوامل

أساسية تضمن لنا نجاح الحمية الغذائية وهي:

### 1 التنوع على الطاولة

يخفف نسبياً من البشاشة ويمنح الاحساس بالشبع.

لأن أسوء طريقة لتناول الطعام تكمن في تناوله وقوفاً أو على وجه السرعة حيث يتم تناول كميات أكبر وبوقت قصير جداً لذلك يجب أن يكون وقت تناول الطعام فترة راحة وفترة ابتهاج يومي، من ناحية ترتيب المائدة وتزيينها بالمأكولات المتنوعة والملونة كالسلطة والوجبة الأساسية والفواكه أو الحلوى ....

وكذلك تبرز مشكلة خاصة موجودة في مجتمعنا العربي وهي كثرة المناسبات الاجتماعية وحيث يعتبر عدم المشاركة في تناول الطعام من المادب نوعاً من عدم البروتوكول وعلى متنوع الحمية مواجهة هذا الأمر بطلب الأكل الخاص في احتفالات المناسبات قبل موعد تقديم الطعام، مثلاً: عند السفر أخذ الاحتياط قبل الوقت لطلب الأكل الخاص