العدد (2201) السنة الثامنة - الاثنين (25) تموز 2011 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

كيفية إذابة اللحوم والدجاج المثلج

بغداد / ايناس جبار

حتى في أكبر المطاعم رقياً حيث يطلبون المواد الطازجة فقط، يواجهون أحيانا ضرورة تخزين اللحم او الدجاج في الثلاجة (الفريزر). ما هي أفضل طريقة لإعادة هذه القطع الثمينة من اللحوم، إلى الحالة التي ستبدو بها مغرية؟

الأمر سهل جدا، التخطيط والصبر يلعبان هنا الدور الرئيس. عند استعمال هذه الطريقة، سوف تنزل كمية قليلة فقط من الماء (القليل من الماء يعني لحماً طرياً ورطباً، اما الكثير من الماء يعني لحما جافاً ويابساً).

الخطوة الأولى:

احسبوا كم من الوقت تحتاجون اليه؟ حددوا متى يجب أن يكون اللحم جاهزاً؟ أعطوا للحمكم يوما او اثنين حتى يصل من مرحلة عندما كان مجمدا، الى مرحلة أن يكون مبرداً (ذائباً تماما)، طول المدة المطلوبة يحددها حجم القطعة وسمكها.

الخطوة الثانية

– أذيبوا اللحم في الثلاجة. في المطاعم المحترفة، يعرفون أن إذابة اللحم يجب ان تتم في مكان بارد مع وجود تهوية جيدة. ان لم تكن في بيتكم ثلاجة تجارية محترفة والتي حجمها يقارب حجم غرفة كاملة، فالمكان المناسب الوحيد والبارد والذي يدور فيه الهواء هو الثلاجة العادية.

– افرغوا مكاناً على الرف الأوسط وضعوا عليه اللحم في غلاف ليس محكماً بشدة ضعوا تحته وعاء لالتقاط السائل الذي قد يسقط من اللحم.

– ان لم يكن عندكم مكان كاف، ضعوا اللحم في الوعاء مباشرة، خلال يوم او اثنين مع اللمس، سوف تحسون كيف تعود المرونة الى اللحم.

كيفية ضمان أن يكون اللحم المشوي طريا

عند طهي اللحم يجب ألا تتجاوز الحرارة في منتصفه أعلى من ١٠٠ درجة سيليزية، أي درجة غليان الماء. عند حرارة اعلى من ١٠٠ درجة سيليزية، تبدأ السوائل في اللحم تغلي، والذي يؤدي إلى جفافه.

بغض النظر عن أي قطعة من اللحم تحضرون، اغرسوا مقياسا للحرارة، وتفحصوه كل ساعة.

من المفترض أن تكون الحرارة دائما بين ٩٨ – ١٠٠ درجة سيليزية، ويجب ألا تصعد أكثر من ذلك، ليس من الضروري مراقبة الحرارة عند القطع الصغيرة من اللحم، مثل الستيك، البفتيك وغيرها، والتي سوف تطهونها لتبقى دموية او نصف مستوية (في هذه الحالات لن تزيد الحرارة في داخل اللحم فوق الـ٦٠ درجة سيليزية)، لكن إن كنتم تشوون ببطء قطعا اكبر من اللحم البقري، مثل الريش (أي اللحم الذي يجب ان يكون مطبوخا بشدة)، فان التأكد من الحرارة ضروري.

الخطوة الأولى:

يجب أن تكون حرارة اللحم بحرارة الغرفة. فلنفترض أنكم سوف تشوون صدرا من اللحم البقري بوزن ٥ كلغم على طريقة الباربكيو، فتأكدوا أولاً أن يكون بحرارة الغرفة، وليس بحرارة الثلاجة لكي لا تضيعوا الوقت بالتسخين، أي تجففوا اللحم أكثر من المطلوب.

الخطوة الثانية:

– اشووا اللحم على الخشب أو الفحم الخشبي.

– يعتبر الخشب مصدرا أفضل للحرارة من الفحم الخشبي، لكن ان استخدمتم الفحم فلا تدعوا الشحم يسيل من اللحم على الفحم. ضعوا الفحم الحار حول اللحم، وتحت اللحم مباشرة ضعوا صينية، ليتجمع فيها السائل المتساقط من اللحم.

الخطوة الثالثة:

احسبوا ساعة لإعداد نصف كيلو من اللحم على درجة حرارة ٨٠ درجة سيليزية، راقبوا الحرارة الداخلية كل ساعة. يكون صدر اللحم جاهزا عندما تحاولون رفعه من إحدى الجهات وتشعرون أن اللحم يكاد ينقسم. عندما يجهز اللحم اتركوه جانبا لمدة، ثم ابدأوا بتقطيعه من الجانب الأقل سمكاً (إلى شرائح سائلة(.

اختيار اللحم البقري الممتاز

دائماً يجب شراء أفضل لحم بقري عليه شهادة المنشأ. قد يستمر الزبون يوما بالحيرة مع كل العروض الكثيرة المتوافرة. لذلك نورد بعض النقاط المفيدة التي يجب اتباعها عند اختيار اللحم البقري ذي النوعية الممتازة.

لا تخطئوا المعلومة.. الشحم ليس عدواً بالتأكيد يمكن اختيار اللحم الذي يحوي بعض الشحوم بين انسجته. قد يبدو اللحم الخالي من الشحوم مغرياً أكثر، وأنه أقل هجوماً على رشاقة القامة، لكن «الستيك» المطبوخ منه سيكون قاسياً مهما كانت طريقة تحضيركم له. القليل من الشحم يحسن المذاق وتماسك اللحم.

اللون هو المهم

اللون الأحمر الطبيعي للحم الطازج مغر جدا للنظر، لكنه لن يضمن مذاقاً مغرياً بنفس الدرجة. عند شراء اللحم من محل الجزارة أو السوبرماركت، اعطوا الأولوية لقطعة اللحم التي بها حجم اللون الأحمر المائل الى البني عن تلك التي يغلب عليها اللون الأحمر الصافي، وبناء عليه ستعرفون أن اللحم قد تعرض لتأثير الأوكسجين وسيكون طعمه ورائحته ممتازة.

عليكم بالصبر.. ثم الصبر

آكلو اللحوم يميلون دائماً الى التهام الستيك الناضج بأسرع وقت ممكن. لكن ان أردتم حقا الحصول على أفضل متعة ولذة من الستيك، انتبهوا الى الطريقة التالية: قبل ان تبدأوا بتحضير اللحم، اتركوه جانبا لمدة ٣٠ – ٣٥ دقيقة، يحصل على درجة حرارة الغرفة. بفضل ذلك سيصبح اللحم طرياً بطريقة طبيعية وسيتحسن طعمه.

نصائح في إعداد اللحم

– النكهات: في ما يخص نكهات اللحم، يفضل استعمال القليل من الملح، والفلفل الأسود، وزيت الزيتون.

– لا تفسدوا الطعم الطبيعي للستيك الممتاز بخلطات البهار المعقدة. لا تنسوا إنكم دفعتم ثمنا باهظا لشراء اللحم البقري الافضل على الاطلاق.

– الحرارة: قبل أن تبدأوا، سخنوا الفرن، وفي الخارج استعملوا الفحم الى اللون الأبيض، وكلما ارتفعت الحرارة كان ذلك أفضل. بفضل الحرارة ينسحب اللحم ولن تخرج منه السوائل، وسيحتفظ برائحته الطبيعية، لكن عليكم بمراقبة اللحم حتى لا تشووه بشكل زائد عن الحد.

– اختبار اللمس: الطريقة الأفضل لفحص حالة اللحم هي عن طريق اللمس. فكلما كان طريا باللمس كان قليل الاستواء.

– سحر الزبدة: من الحيل الأخرى لتحسين طعم ورائحة الستيك من الدرجة الأولى، هو إضافة القليل من الزبدة. قد تكون دهنية أكثر، لكنها تساعد اللحم في أن يصبح طرياً، وتبرز الرائحة والطعم الطبيعي للحم. سيذوب الستيك الذي أعددتموه على لسانكم بقمة اللذة.

أنت تسأل والطبيب يجيب

هل الليمون مع الماء الدافئ على الريق وقبل النوم مباشرة ينقص الوزن؟

■ يجيب د. سمير إسماعيل الحلو: إن استعمال الليمون له دور خفيف في إنقاص الوزن، لذا إن رغبت في مواد طبيعية أقوى منه فإن خل التفاح مع الزنجبيل أقوى بكثير، وهناك أعشاب أخرى لها مفعول قوي مثل عشبة جارسينيا كمبوشيا، كما ان بعض الخضار لها دور جيد في التنحيف مثل شوربة الملفوف وكذلك عصير الفجل والكرفس ،وكل ذلك لا يعوض عن لعب وممارسة الرياضة والحركة، مع الحمية عن السكريات والنشويات الناعمة.

ما سبب ارتفاع دهون الدم؟

■ يجيب د. سمير: إن ارتفاع دهون الدم بسبب عوامل الوراثة والتغذية ونمط المعيشة ولأننا لا نستطيع تغيير الأول فنستطيع تغيير الثاني والثالث وننصح الأخ السائل بالتركيز على الأطعمة قليلة الدسم مع التركيز على الفواكه والخضراوات ويكون الطعام المعد مسلوقا أو مشويا والبعد عن المقليات وممارسة الرياضة المنتظمة غالب أيام الأسبوع فإن أفضل طريقة لذلك هي إتباع ما يسمى برجيم العمر، وهو عبارة عن تناول الطعام المعتاد بعد إدخال تعديلات بسيطة في طريقة إعداده ونظام تناوله، وهو عبارة عن:

الإفطار:

نصف رغيف خبز مع حبة بطاطس مسلوقة بدون إضافة زيت، أو شريحة جبنة بيضاء ، أو ملعقة مربى لايت، مع طبق سلطة وكوب من عصير البرتقال أو التفاح أو العنب ، بدون إضافة سكر، بين الإفطار والغداء يمكن تناول ٣ حبات لوز، أو ٤ حبات كاجو مع كوب من الشاي الأخضر.

الغداء:

ويكون أي من الاختيارات الآتية:

٤-١ ملاعق شوربة عدس + طبق سلطة +٢ شريحة توست وفي حالة كان العدس بالشعرية أو الزيت لا ينصح بتناول التو ست بجانبه.

-٢ قطعتين صدر دجاج + طبق سلطة + ٣ ملاعق أرز أو ٤ ملاعق مكرونة.

-٣ ربع دجاجة + طبق خضار مسلوق +٤ ملاعق أرز أو ١٠ أصابع محشو و ورق عنب، ويعد المحشو عن طريق إضافة أربع ملاعق أرز إلى الخلطة مع إضافة الكثير من الخضرة وعدم إضافة زيت إليها.

-٤ربع كيلو سمك مشوي مع طبق سلطة خضراء و ٤ ملاعق أرز.

-٥شريحة لحم أو كبدة + طبق سلطة وعيش سن.

-٦ثلاث شرائح يبتزا مع طبق سلطة.

العشاء :

-٢ثمرة فاكهة مثل الكيوي، البرتقال، التفاح مع كوب زبادي منزوع الدسم.

أما بالنسبة لسؤال القارئة عن أيهما أفضل الشاي الأخضر الورق أو المغلف، فبالطبع الشاي الأخضر أفضل بكثير لأن هناك بعض الأبحاث التي تشير إلى أن المادة التي يصنع منها الغلاف المحيط بالشاي ضارة بالصحة وتحتوي على مواد خطيرة.

كيف يمكن فقدان ١٠ كيلو جرامات في ثلاثة أشهر؟

قارئة تقول: أنا فتاة وزني (٨٥ كيلو وطولي ١٦٥سم) أرغب بفقدان ١٠ كيلو جرامات في ثلاثة أشهر، وأريد أن أعرف هل الشاي الأخضر الورق أفضل من الباكيت أم لا يوجد فرق بينهما؟

الجواب : في حالة الرغبة في فقدان الوزن على المدى الطويل،

التفاح الأخضر صيدلية العائلة

لندن / وكالات

يساعد عصير التفاح الأخضر على تسريع عملية الايض لان تأثيره المضاد يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية. فقد اكتشفت دراسة أميركية جديدة أجريت على رجال بدناء أن شرب عصير التفاح الأخضر ثلاث مرات يوميا يحرق ٦٠٠ سعرة حرارية إضافية يوميا، كذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون العصير أن الطاقة لديهم تزيد بشكل كبير. وعلاوة على ذلك، يخفض عصير التفاح الأخضر مستوى السكر في الدم الذي يعتبر مسؤولا عن خزن الكلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض أيضا مستوى الشحوم المخزونة في الجسم.

يحمي القلب من الأمراض

أظهرت الدراسات انه يخفض مستوى الكولسترول في الدم لأن تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكولسترول الضار في الشرايين. ويعتبر تشكيل جلطات الدم غير الطبيعي السبب الرئيس في النوبات القلبية والجلطات الدماغية، وقد أظهر عصير التفاح الأخضر انه يمنع تشكيل الجلطات الدموية غير الطبيعية وان له نفس فعالية الأسبرين في هذا المجال. يجب ملاحظة إن الأسبرين له تأثيرات مضادة للتجلط تختلف عن عصير التفاح الأخضر، ولذا فإذا كنت تتناول جرعات صغيرة من الأسبرين للوقاية من النوبات القلبية او الجلطة الدماغية،فانه ينبغي عليك الاستمرار في ذلك حتى لو كنت تشرب عصير التفاح الأخضر كذلك أثبتت الدراسات انه يزيد مستويات الكولسترول النافع HDL الذي يساعد على إزالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين.

يخفض ضغط الدم

عصير التفاح الأخضر هو معطل طبيعي للإنزيم الذي تفرزه الكلية ويسمى ACE والذي يكون سببا في ارتفاع ضغط الدم وقد أظهرت دراسات عديدة ان ضغط الدم انخفض في الحيوان والإنسان بعد إعطائهما مستحضرات من عصير التفاح الأخضر.

يحمي من الإصابة بمرض السكر

حين يستهلك الجسم النشا، فإنه يحتاج الى انزيم يساعد على تحليله الى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم. ولذا فانه يساعد خفض مستويات السكر في الدم. ان المستويات العالية للسكر والأنسولين في الدم تعرض الناس للإصابة بمرض السكري، فقد أظهرت إحدى الدراسات ان كوبا واحدا من عصير التفاح الأخضر تناوله يوميا يحمي من الاصابة بمرض السكر بنسبة ٨٧٪.

يقي من التسمم الغذائي

نظرا لان التفاح الأخضر يقتل البكتيريا فان شربه مع الوجبات يمكن ان يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائي البكتيري، كذلك يمنع شربه نمو البكتيريا في الأمعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة فيها.

يمنع رائحة الفم

إن تناول عصير التفاح الأخضر الذي يعتبر عاملاً طبيعياً مضاداً للبكتيريا مع الوجبات يمكن أن يساعد على قتل البكتيريا الموجودة في الفم والتي تسبب نخر الأسنان ورائحة الفم الكريهة. او يمكن ان يستخدم مع واق للشمس وذلك للحصول على وقاية من أضرارٍ التعرض لأشعة الشمس.

نصائح وأغذية تساعدك على التخلص من الاكتئاب

هناك نصائح عدة يقدمها لك خبراء الطب النفسي، حيث ينصح هؤلاء بضرورة عمل علاقات وصداقات جديدة، سواء بالزيارة أو التليفون، ولابد من إلغاء كلمة الخوف أو الفشل من حياتك، وأن النجاح لا يأتي من المحاولة الأولى، ولكن الدافع والإصرار على النجاح هو النجاح الفعلي.

وهذه بعض النصائح المهمة:

– يجب أن تتعامل مع أهدافك اليومية بنوع من التحدي، كما يجب أن تحتفل بنجاحاتك حتى ولو كانت بسيطة، لأن إعطاء الذات البهجة يمنحك السعادة، حاول التنزه في العطلات، بحيث تخرج من الروتين بحالة نفسية أفضل، ومن ثم الذهاب إلى أماكن مفتوحة فهذا يجعلك تشعر بالسعادة.

– الإهتمام بالتغذية لأنها تلعب دوراً مهماً في تحسين العلاقة بين العقل والجسم، ومن ثم تتحسن الحالة النفسية للإنسان.

– يؤكد الخبراء أن هناك أغذية تزيد من هرمون السعادة، وتحارب الاكتئاب وهذه الأكلات نجدها في الأطعمة التالية:

البروتينات قليلة الدهون

الألبان الخالية من الدسم

الخبز الأسمر

السمك

الدواجن

البيض

الكاكاو

فاكهة الموز، وهي من أغنى الأطعمة بهذا الهرمون

الشوفان

الشعير

الزنجبيل

الطماطم

شرب الشاي الأخضر

– ثبت أن الاستماع إلى الموسيقى يهدئ الأعصاب ويؤدي إلى الشعور بالسعادة.

– عمل المساج والذهاب إلى الأندية الرياضية هو من أفضل طرق علاج الضغوط النفسية والاكتئاب.

– تعلم كيف تضحك: في دراسة بكاليفورنيا أثبتت أن الأشخاص الذين يشاهدون الأفلام الكوميدية تتحسن حالتهم المزاجية، ويقوي من جهاز المناعة لديهم.

– كيف تحب كل من حولك: فكلما شعرنا بالحب كلما شعرنا بالسعادة بصورة كبيرة.

– تقبل الشيء الذي لا يمكن تغييره.

. حاول التركيز على كيفية التعامل مع أي شيء يسبب لك ضغوطا بدلا من التركيز على الحدث نفسه الذي لا نستطيع أن نتحكم فيه.

. استفد من هذه الضغوط من خلال التصدي للأخطاء التي قد تقع فيها، لابد أن تعلم أنك أنت المسؤول الوحيد عن سعادتك، وإدارة ذاتك، لأنك أكثر الناس دراية بنفسك، وتذكر دائما أن أنجح النماذج العالمية كانوا أكثر الناس تعرضاً للضغوط في حياتهم، لكنهم تعلموا كيف يتعايشون معها بأقل خسائر ممكنة من خلال إدخال جانب فكاهي على أية مشكلة تقابلهم.

تناول كميات كبيرة من المياه ضارٌ بالصحة

أشار تقرير أعدته مجلة الصحة البريطانية إلى أن تناول كميات كبيرة من المياه قد يكون ضارا بالصحة، وكشف التقرير عن أن تناول أكثر من ثمانية أكواب من المياه يوميا قد تكون له نتائج عكسية على الصحة العامة للجسم، وأوضح التقرير أنه كلما زادت هذه النسبة عن الحد المطلوب كلما كانت ذات فائدة أقل وفقا لما نشرته جريدة الديلي ميل.

وأكد التقرير أن الجفاف الذي قد يتعرض له الإنسان في بعض الأوقات ليس بالخطر الكبير خاصة، وإذا كان في مستوى معتدل يتماشى مع حالة الجسم العامة.

وأضاف التقرير أن الكميات المناسبة من المياه قد تساعد الإنسان على التركيز وزيادة قدرته على العمل المتواصل فيما تتسبب زيادة كمية المياه في زيادة الرغبة لدى الإنسان في تجنب الحركة بشكل عام مما يؤثر على إنتاجية الفرد اليومية.

أوضح التقرير أن تناول المياه بكميات كبيرة يؤدي إلى فقدان الإنسان النوم بشكل كبير أثناء فترة الليل ورغبته في النوم لفترات طويلة أثناء النهار، كما أن هذه الكميات قد تؤثر بشكل سلبي على الكليتين.

الطب البديل

الفستق الحلبي غير المقشر يحافظ على الوزن

واشنطن / وكالات

أكدت دراسة حديثة أن الفستق الحلبي غير المقشر هو رفيق من يحافظون على وزنهم، إذ إن من يتناولونه يستهلكون سعرات حرارية أقل بـ ٤٠٪ من الأنواع الأخرى من المكسرات المقشرة.

حيث وجدت الدراسة أن مشهد قشر الفستق الفارغ يجعل الأشخاص يحسون بأنهم استهلكوا الكثير منه وبالتالي يمتنعون عن تناول المزيد.

وأشار العلماء بجامعة "ايسترن ايلينوي" إلى أن من يتناولون هذا النوع من الفستق يحصلون على سعرات حرارية أقل ٤٠٪ ممن يتناولون أنواع أخرى من المكسرات غير المقشرة.

وأوضحت الدراسة التي أجريت على ١٤٠ طالباً أعطوا الكمية نفسها من المكسرات، أن من تناولوا الفستق المقشر استهلكوا ٢١١ سعرة حرارية، فيما استهلكت المجموعة التي أعطيت فستقاً غير مقشر ١٢٥ سعرة حرارية.

وأوضح الباحث جيمس باينتر المسؤول عن الدراسة، أن اختيار الفستق غير المقشر بدلاً من المقشر منه هو الطريقة الأسهل لخفض استهلاك السعرات الحرارية من دون أي قيود.

فوائد جمالية للشاي بجميع أنواعه

تتمتع جميع أنواع الشاي تقريباً بتأثير استرخائي يبدأ من طريقة الإعداد، ويفسر الخبراء التأثير الاسترخائي للشاي بأن تناول الشاي مرتبط بأخذ قسط من الراحة، وهو أمر ذو تأثير تأملي للغاية.

ولا تقف مزايا الشاي عند حد تأثيره الاسترخائي ومتعة احتسائه، فهو يتمتع أيضاً بتأثير منشط ومهدئ وجمالي، وينصح الخبراء مَن يحتاج إلى دفعة كافيين بتناول الشاي الأسود والأخضر، أما شاي الناردين أو شاي نبات الجنجل فله تأثير مهدئ، ويمكن تناوله قبيل الخلود للنوم أو عند الشعور بالتوتر العصبي، وشاي البابونج يمتاز بتأثيره الاسترخائي، وبالإضافة إلى ذلك يمتاز شاي الكهرمان بتأثيره المحسن للمزاج.

ولا تقتصر فوائد الشاي على الروح فقط، بل يعود تأثيره بالنفع على الجسد أيضاً، مَن يرغب في إنقاص وزنه، عليه بتناول شاي الماتي، فهو يحتوي على فيتامينات كثيرة وله تأثير مطفئ للجوع.

و شرب الشاي الأخضر يؤدي الى انخفاض الكولسترول الضار بما يعادل ٢,٢ ملي غرام كل عشر لتر أي أقل قليلا من اثنين في المئة. ويقلل من مخاطر الإصابة بأنواع من السرطان وأيضا مخاطر الموت بالتهاب رئوي.

وللشاي تأثير جمالي أيضاً، فكمادات القطن المشبعة بالشاي المبرد على سبيل المثال لها تأثير إيجابي على العينين، يمكن استخدام الشاي الأخضر أو الأسود، وإلى جانب التأثير المبرد يعمل "حمض التانيك" الذي يحتوي عليه الشاي على انقباض مسام الجلد، وبالتالي يتم تنعيم الجلد وتختفي التورمات، وبالإضافة إلى ذلك يُعد شاي الشمر مفيداً للشعر، حيث إن استخدامه كغسول يمنح الشعر لمعاناً في غاية الروعة والجمال.

يو. بي. أي