

موائد رمضان

المطبخ التركي .. نكهات متنوعة

مما لا شك فيه أن المطبخ التركي يحتل مكانة هامة بين أقدم وأفضل مطابخ العالم. يتصف بتاريخ طويل، حيث تأثر عبر الزمن بالمطبخ الكردي والفارسي والهندي والعربي والأرمني. وكان ذلك التأثير نتيجة طبيعية لنشأة الإمبراطورية العثمانية وسيطرتها على بلاد كثيرة في منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط عبر نحو ٥٠٠ سنة. حيث تعود بعض الأطباق مثل المانتى (كرات صغيرة تطبخ في اللبن) إلى عصور ما قبل الإسلام، عندما كان الأتراك الرحّل في آسيا الوسطى هم الأغلبية السائدة في هضبة الأناضول، وترجع بعض الأطباق الأخرى مثل التتماج (حساء العصائرية) أو القطمر (معجنات بشكل طبقات) إلى عصر الأباطرة السلجوقيين الذين استقروا وأسسوا إمبراطوريتهم في الأناضول في القرن الحادي عشر، لكن المطبخ التركي لم يبلغ أوجه إلا في القرن الرابع عشر مع وصول العثمانيين؛ فتطور إلى المطبخ الغني المتنوع الذي نعرفه حتى يومنا هذا.

اعداد/ اسراء الخالدي



المطبخ العثماني
يعتبر عهد السلاطين العثمانيين من المراحل المهمة التي أثرت على المطبخ التركي وتطويره، ويصنف هذا التأثير عند زيارة قصر «توبكابي» الشهير في مدينة إسطنبول، حيث المساحات الهائلة المخصصة للمطبخ الموزع على عدة مبان منفصلة بنيت تحت ١٠ قباب، وتتميز الوثائق التاريخية إلى أن ما لا يقل عن ١٣٠٠ طاه عاش في القصر في القرن السابع عشر، وتخصص كل واحد منهم في مجال معين من الطهي كصنع اللحم «بيلاف»، أو الحلويات أو المرببات أو اللحوم أو الأسماك أو الخضار أو الخبز. وغيرها، وقد توجب على هؤلاء الطهارة إرضاء ما يزيد على ١٠ آلاف شخص يوميا من قاطني القصر والمقربين.

إسكندر كباب

وكان العصر الملكي يقيم ولائم عامرة بالمأكولات الشهية طيلة شهر رمضان الفضيل، حيث يحق لكل عابر سبيل الجلوس على هذه الموائد والتمتع بخيراتها وأطباقها.
امتاز عصر السلاطين العثمانيين بالرخاء والعيش الرغد والرومانسية أيضاً، فأطلق مثلا على أحد الأطباق اسم «إمام بايلدي»، ويعني حرفياً «الإمام المنتشى»، أما طبق بهجة السلطان فهو يسفر معناه عندما تتذوقه وتتسدد بمذاقه. لا يزال اليوم الشعب التركي حريصاً على الاجتماع حول المائدة لتناول الوجبات الرئيسية التي تختلف مأكولاتها حسب

التركية جميع أنواع البروتين الحيواني، فهناك الكباب المصنوع من اللحم المفرومة أو الدجاج أو الأسماك، وعادة ما يلف السردين الصغير بورق العنب ويشوى ويقدم ساخناً مكفلات ويطلق عليه «سارد الياسارماسي» أما الدجاج فيصّب فوقه خليط من زيت الجوز وفلفل البابريكا ذي المذاق اللذيذ، الذي لا تمكن لأي شخص مقاومته، ولا يميل الأتراك إلى استعمال التوابل أو الأعشاب العطرية بكثرة في أطباقهم حتى لا تغطي نكهتها على نكهة العناصر الرئيسية للطبق ومذاقها، لكنهم يستخدمون الفلفل الأسود والقرفة وخط البهار Allspice وفلفل البابريكا، والنعناع والبقدونس والشبت وورق الغار والزعرير بشكل منفرد وبكميات قليلة، فمن النار وجود طبق يجمع بين نوعين من تلك الأعشاب في الوقت نفسه، وفي ختام رحلتنا لا بد لنا من التوقف عند الحلويات التي تعتبر البوظة (الوندنرما) والدونات المقلية أشهرها، بيد أنها لا تشكل على وتنوعها إلا جزءاً صغيراً من قائمة طويلة من الحلويات تشمل الفلاوة بأنواعها والبوريك المشوي بالقشدة أو المكسرات والأطباق الرومانسية، التي يتكون بعضها من عجينة «الشو» الذي يخبز أو يقلى ويحشى بالكريمة ثم يغمق بالقرع السكر، وتقدم هذه الأطباق الحلوة مع القهوة التركية أو الشاي بعد الوجبات أو عند استقبال الضيوف.

وتصنع من الطحين أيضاً عجينة البوريك، التي لا بد لأي وجبة تركية عادية أن تحتوي على خمسة أنواع مختلفة منه على الأقل.
أما الأرز فيطهى بطريقة «البيلاف» المستخدم أيضاً في طهو بيلاف القمح، حيث يطهى الأرز أو القمح المجروش مع البصل والثوم والطماطم والفلفل الأخضر وزيت الزيتون ويسقى بمرق اللحم الصافي، وفي حال إضافته إلى طبق اللحوم أو تمار البحر والخضار والدجاج أثناء الطهي فإنه يتحول إلى وجبة رئيسية متكاملة.

وتشتهر تركيا بأطباق الشاورما والمشويات المعروفة في العالم بتسميات مختلفة، لكنها في تركيا موطنها الأصلي تسمى «دوتز كباب»، فالأتراك يخترعون لإعدادها أفضل أنواع اللحم وأجوده، ولكي لا يجف وينتهي أو يقسو نتيجة تعرضه لحرارة الجمر أو الشواية يتم تتييله لساعات قبل شويه، وتشمل قائمة المشاوي

وبينما يصدر الفاضل منه إلى أنحاء العالم المختلفة، وقد ساهمت وفرة القمح في جعل الطحين أحد أهم العناصر الغذائية في هذا المطبخ أيضاً، فمنه يعد أفضل أنواع الخبز وأشهرها كـ «الايكك»، وهو خبز أبيض عادي و«البابيد»، قرص الخبز المسطح والسमित، حلقة الخبز المرشوشة بالسمسم،

على الرغم من شراء المطبخ التركي فإنه لا يتميز بطبق معين أو عنصر غذائي معين، كما يتميز المطبخ الإيطالي بمكرونته ومعجناته والمطبخ الفرنسي بصلصاته، لكنه يتمحور بشكل أساسي حول الأرز والقمح والخضار واللحوم، فتركيا تعتبر إحدى الدول السبع التي يطلق عليها دوليا اسم «سلة خبز العالم»، فإنتاجها من القمح يغطي كل حاجاتها

التي يتم خلطها بزيت الزيتون، مما يجعلها صالحة للاستعمال إلى حين إخراجها من الخلاجة، وفي مثل هذه المناسبات تقدم الشورية أوالا، ثم يتبعها السلطات المقدمة مع اللحم المشوي أو الدجاج، ناهيك عن الأطباق التي تخلط فيها اللحم أو الدجاج أو الأسماك مع بعض الخضار المناسبة، وأخيراً تقدم الفواكه وأطباق الحلوى اللذيذة.

طبق من المائدة التركية

على النار على درجة حرارة منخفضة، ثم يضاف يضاف الثوم ويقلب لمدة دقيقة، ثم تضاف بهارات البابريكا والفلفل الحار وتقلب لمدة ٣٠ ثانية، ثم يضاف معجون الطماطم والماء، ويغلى على النار لمدة ٢٠ دقيقة مع التقليب المستمر حتى يصبح الصوص متماسكا.
– تخرج اللحم من الخلاجة ويرش بالملح والفلفل الأسود، ثم يصف في أسياخ معدنية، ويشوى على الشواية أو على الفحم حتى نضوجه.
– توضع الطماطم والخبز والفلفل الأخضر على الشواية حتى تصبح طرية.
– يقطع الخبز إلى قطع صغيرة متساوية.

– حيثما طماطم مقطعتان من النصف
– ٤ حبات فلفل أخضر حار
– خس مقطع «للزيتون»
– ملح، فلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير
– يخلط البصل وعصير الليمون، وملعقتان كبيرتان من الزيت في طبق كبير، ثم تضاف قطع اللحم وتغمر بالخليط، ويغطى الطبق ويوضع في الخلاجة مدة ساعتين.
– يخلط اللبن مع نصف كمية الثوم في طبق صغير، ثم يغطى ويوضع في الخلاجة.
– توضع كمية الزيت المتبقية في قدر

المقادير
– بصلتان مطحونتان
– ربع كوب عصير ليمون
– ربع كوب زيت زيتون
– ٨٠٠ غم لحم عجل مقطع قطعاً متوسطة
– كوب لبن
– ٢ فص ثوم مدقوق
– ملعقتان صغيرتان من بهارات بابريكا حلوة
– نصف ملعقة صغيرة من بهارات فلفل احمر حار
– كوب ونصف معجون طماطم
– نصف كوب ماء
– رغيف خبز تركي

أن تتناولها عند الإفطار هو صير البنجر المضاف إليه الجزر والبطاطس المسلوقة والخضروب بالخلط، فهو يعالج الكبد والمرارة والأنيميا، بالإضافة إلى احتوائه على الحديد واليوتاسيوم والكالسيوم، فيمد الجسم بالعناصر الغذائية المهمة له، وفي حالة شعورنا بقدرة الكثير من المياه من الجسم نتيجة لارتفاع درجة الحرارة يمكن أن نتناول عصير الكرفس بالنعناع فهو غني بفيتامين أ – ب – ج – هـ عند الإفطار. وتضيف: بعد الإفطار وأثناء فترة الليل تستمر في تناول الفواكه الغنية بالمياه مثل التفاح والعناب والشمام والطبيخ والكتالوب والجريب فروت والكمثرى، بالإضافة إلى ذلك تجنب التام للحلويات بصفة مستمرة، والبع عن الكافيين لأنها تسحب المياه من الجسم فيشعر بالخفاف

أن تتناولها عند الإفطار هو صير البنجر المضاف إليه الجزر والبطاطس المسلوقة والخضروب بالخلط، فهو يعالج الكبد والمرارة والأنيميا، بالإضافة إلى احتوائه على الحديد واليوتاسيوم والكالسيوم، فيمد الجسم بالعناصر الغذائية المهمة له، وفي حالة شعورنا بقدرة الكثير من المياه من الجسم نتيجة لارتفاع درجة الحرارة يمكن أن نتناول عصير الكرفس بالنعناع فهو غني بفيتامين أ – ب – ج – هـ عند الإفطار. وتضيف: بعد الإفطار وأثناء فترة الليل تستمر في تناول الفواكه الغنية بالمياه مثل التفاح والعناب والشمام والطبيخ والكتالوب والجريب فروت والكمثرى، بالإضافة إلى ذلك تجنب التام للحلويات بصفة مستمرة، والبع عن الكافيين لأنها تسحب المياه من الجسم فيشعر بالخفاف

الطعام في رمضان له منتهى الخاصة، فكل شيء يكون له مذاق مختلف، خاصة الحلويات من كثافة وسيسوسة، لذلك ننصح بتكثيرة منها راديمس أخضائية وتقول: «مها: من أفضل العصائر التي يمكن

فإنها أخطار عامة قد يتعرض لها مرضى السكر في الصيام، فيمكن أن يؤدي الصيام إلى هبوط معدل السكر في الدم أو ارتفاع نسبة سكر الدم أو نقص السوائل في الجسم "جفاف".
وتختلف هذه المخاطر إذا كان الصيام في فصل الصيف ما يعني ساعات صيام طويلة (متوسط ساعات الصوم يومياً هذا ١٦ ساعة).
ويعرف مرض السكر عموماً بأنه اختلال في نسبة السكر في الدم اختلالاً مرضياً وعلى وجه الخصوص ارتفاع النسبة فوق المعدل الطبيعي. وينتج مرض السكر عن فقدان هرمون الأنسولين الذي تفرزه خلايا خاصة، هي خلايا «بي» في البنكرياس أو عن قلة كمية الإفراز أو قلة استجابة خلايا الجسم له في بعض الحالات.
وتنقسم أنواع مرض السكر بشكل عام إلى:
– النوع الأول والذي يصيب صغار السن ويعالج غالباً بحقن الأنسولين.
– النوع الثاني ويصيب غالباً كبار السن ويمكن ضبطه بتنظيم الوجبات أو مع أقراص أو حقن الأنسولين.
– سكر الحمل والذي يصيب النساء الحوامل وغالباً ما يزول بعد الحمل.

كيف تتجنب السمنة في رمضان؟
طوال اليوم التالي. ومن أفضل الوجبات التي يمكن أن تتناولها على السحور حتى تتشرب بالشبع لفترة طويلة هو فنانج فول مع ربع رغيف أسمر، وهذا مناسب جداً للشخص لا يبذل مجهوداً ولا يتعرض للشمس، فهذه الوجبة غنية بالألياف سريعة الحرق، أما بالنسبة للشخص يبذل مجهوداً ويتعرض للشمس فإليه إضافة بطاطس مسلوقة إلى طبق الفاكهة الغني بالمياه، وعلينا عند البدء في الإفطار تناول الفاكهة أو لا أو العصير سريعاً حتى نمد المخ بالسكر المحتاج إليه، بالإضافة إلى كوب اللبن مع غني بفيتامين أ – ب – ج – هـ عند الإفطار. وتضيف: بعد الإفطار وأثناء فترة الليل تستمر في تناول الفواكه الغنية بالمياه مثل التفاح والعناب والشمام والطبيخ والكتالوب والجريب فروت والكمثرى، بالإضافة إلى ذلك تجنب التام للحلويات بصفة مستمرة، والبع عن الكافيين لأنها تسحب المياه من الجسم فيشعر بالخفاف

كيف تتجنب السمنة في رمضان؟
طوال اليوم التالي. ومن أفضل الوجبات التي يمكن أن تتناولها على السحور حتى تتشرب بالشبع لفترة طويلة هو فنانج فول مع ربع رغيف أسمر، وهذا مناسب جداً للشخص لا يبذل مجهوداً ولا يتعرض للشمس، فهذه الوجبة غنية بالألياف سريعة الحرق، أما بالنسبة للشخص يبذل مجهوداً ويتعرض للشمس فإليه إضافة بطاطس مسلوقة إلى طبق الفاكهة الغني بالمياه، وعلينا عند البدء في الإفطار تناول الفاكهة أو لا أو العصير سريعاً حتى نمد المخ بالسكر المحتاج إليه، بالإضافة إلى كوب اللبن مع غني بفيتامين أ – ب – ج – هـ عند الإفطار. وتضيف: بعد الإفطار وأثناء فترة الليل تستمر في تناول الفواكه الغنية بالمياه مثل التفاح والعناب والشمام والطبيخ والكتالوب والجريب فروت والكمثرى، بالإضافة إلى ذلك تجنب التام للحلويات بصفة مستمرة، والبع عن الكافيين لأنها تسحب المياه من الجسم فيشعر بالخفاف

كيف تتجنب السمنة في رمضان؟
طوال اليوم التالي. ومن أفضل الوجبات التي يمكن أن تتناولها على السحور حتى تتشرب بالشبع لفترة طويلة هو فنانج فول مع ربع رغيف أسمر، وهذا مناسب جداً للشخص لا يبذل مجهوداً ولا يتعرض للشمس، فهذه الوجبة غنية بالألياف سريعة الحرق، أما بالنسبة للشخص يبذل مجهوداً ويتعرض للشمس فإليه إضافة بطاطس مسلوقة إلى طبق الفاكهة الغني بالمياه، وعلينا عند البدء في الإفطار تناول الفاكهة أو لا أو العصير سريعاً حتى نمد المخ بالسكر المحتاج إليه، بالإضافة إلى كوب اللبن مع غني بفيتامين أ – ب – ج – هـ عند الإفطار. وتضيف: بعد الإفطار وأثناء فترة الليل تستمر في تناول الفواكه الغنية بالمياه مثل التفاح والعناب والشمام والطبيخ والكتالوب والجريب فروت والكمثرى، بالإضافة إلى ذلك تجنب التام للحلويات بصفة مستمرة، والبع عن الكافيين لأنها تسحب المياه من الجسم فيشعر بالخفاف

كيف تتجنب السمنة في رمضان؟
طوال اليوم التالي. ومن أفضل الوجبات التي يمكن أن تتناولها على السحور حتى تتشرب بالشبع لفترة طويلة هو فنانج فول مع ربع رغيف أسمر، وهذا مناسب جداً للشخص لا يبذل مجهوداً ولا يتعرض للشمس، فهذه الوجبة غنية بالألياف سريعة الحرق، أما بالنسبة للشخص يبذل مجهوداً ويتعرض للشمس فإليه إضافة بطاطس مسلوقة إلى طبق الفاكهة الغني بالمياه، وعلينا عند البدء في الإفطار تناول الفاكهة أو لا أو العصير سريعاً حتى نمد المخ بالسكر المحتاج إليه، بالإضافة إلى كوب اللبن مع غني بفيتامين أ – ب – ج – هـ عند الإفطار. وتضيف: بعد الإفطار وأثناء فترة الليل تستمر في تناول الفواكه الغنية بالمياه مثل التفاح والعناب والشمام والطبيخ والكتالوب والجريب فروت والكمثرى، بالإضافة إلى ذلك تجنب التام للحلويات بصفة مستمرة، والبع عن الكافيين لأنها تسحب المياه من الجسم فيشعر بالخفاف

حتى يشعر بمتعة الصيام .. مريض السكري

باستمرار
من الضروري إذا عزم على الصيام، أن تتابع مستويات السكر في الدم بصورة متكررة أثناء النهار وتسجيل تلك المعلومات لمناقشتها مع طبيبك.

اتباع نظام غذائي صحي
يجب أن يكون نظامك الغذائي في رمضان صحياً ومتوازناً. حاول أن تأكل أطعمة مثل، القمح والبقول في السحور، حيث إن تلك الأطعمة تطلق السكر ببطء ويعني ذلك ثبات مستويات السكر في دمك مما يساعد على التقليل من الشهية على مدى ساعات الصيام. وينصح في الإفطار بتناول الأطعمة التي تطلق السكريات بسرعة مثل الفواكه، التي تزيد من مستويات السكر في دمك بسرعة، يليها الكربوهيدرات (النشويات أو السكريات) بطيئة المفعول. ويجب تجنب الأطعمة ذات المحتوى العالي من الدهون المشبعة كالسمن، وحاول زيادة كمية السوائل المتناولة خلال ساعات الإفطار.



ممارسة التمارين الرياضية
ينبغي محاولة الحفاظ على نشاطك البدني المعتاد أثناء الصيام، ويمكنك المشاركة بأمان في التمارين الرياضية الخفيفة إلى المتوسطة، ولكن من الأفضل تجنب التمارين العنيفة، بالذات بالقرب من الإفطار، في الوقت الذي يكون مستوى السكر في دمك منخفضاً.

متى تفطر؟
يجب عليك قطع الصيام فوراً واستشارة طبيبك في حالة:
– انخفاض مستوى السكر في الدم – انخفاض كوكوز الدم عن مستوى ٦٠ ملغ/ديسيلتر.
– ارتفاع مستوى السكر في الدم – زيادة كوكوز الدم عن مستوى ٣٠٠ ملغ/ديسيلتر

تغير في مستويات السكر في الدم
قد تؤدي بعض الأدوية إلى زيادة مخاطر الإصابة بنقص الكوكوز في الدم وبالتالي قد تحتاج إلى تعديل النظام العلاجي لضمان التحكم بكمية في مستويات السكر في الدم أثناء شهر رمضان.

طبق السلطة على مائدتك في رمضان ضرورة لصحة أسرتك
مساحة السطح المعرض من الثمار للأكسدة بفعل الهواء. وتوضح أنه معالجة هذا الخطأ لا بد من تقطيع الخضراوات إلى أحجام معقولة وبشكل جميل مع إضافة القليل من الليمون إلى السلطة للاحتفاظ بأكبر كمية من الفيتامينات. وتشير إلى أن من بين الأخطاء أيضاً التخلص من الأوراق الخارجية للخضراوات الورقية، وهذا يفقدنا جزءاً كبيراً من العناصر الغذائية وعادة ما تحتوي الأوراق الخارجية الأكثر أخضراراً، ذات اللون الداكن على نسبة أعلى من الكاروتين وتكون أغنى في محتواها من فيتامين ج والحديد عن الأوراق الداخلية، لذلك لا بد من غسلها جيداً بالماء ونقعها في الخل قبل استعمالها. وتقول إن من الأخطاء أيضاً تقشير الثمار مثل الجزر والخيار وغيرها من الخضراوات قبل أكلها مما يفقدنا قيمتها الغذائية ومحتواها من مولدات فيتامين (أ) الموجود أصلاً في القشرة بالإضافة إلى حرمان الجسم من الألياف الغذائية الذائبة، والتي تلعب دوراً هاماً في حماية الجسم من العديد من الأمراض، لذلك لا بد من تقطيع الثمار بقشرتها بعد التأكد تماماً من الغسيل الجيد لها. وتؤكد أن إضافة ملح إلى طبق السلطة الذي يحتوي على طماطم من العادات الخاطئة نظراً لأن الطماطم نفسها تحتوي على ملح وأحماض عضوية بكميات كافية.

طبق السلطة على مائدتك في رمضان ضرورة لصحة أسرتك
مساحة السطح المعرض من الثمار للأكسدة بفعل الهواء. وتوضح أنه معالجة هذا الخطأ لا بد من تقطيع الخضراوات إلى أحجام معقولة وبشكل جميل مع إضافة القليل من الليمون إلى السلطة للاحتفاظ بأكبر كمية من الفيتامينات. وتشير إلى أن من بين الأخطاء أيضاً التخلص من الأوراق الخارجية للخضراوات الورقية، وهذا يفقدنا جزءاً كبيراً من العناصر الغذائية وعادة ما تحتوي الأوراق الخارجية الأكثر أخضراراً، ذات اللون الداكن على نسبة أعلى من الكاروتين وتكون أغنى في محتواها من فيتامين ج والحديد عن الأوراق الداخلية، لذلك لا بد من غسلها جيداً بالماء ونقعها في الخل قبل استعمالها. وتقول إن من الأخطاء أيضاً تقشير الثمار مثل الجزر والخيار وغيرها من الخضراوات قبل أكلها مما يفقدنا قيمتها الغذائية ومحتواها من مولدات فيتامين (أ) الموجود أصلاً في القشرة بالإضافة إلى حرمان الجسم من الألياف الغذائية الذائبة، والتي تلعب دوراً هاماً في حماية الجسم من العديد من الأمراض، لذلك لا بد من تقطيع الثمار بقشرتها بعد التأكد تماماً من الغسيل الجيد لها. وتؤكد أن إضافة ملح إلى طبق السلطة الذي يحتوي على طماطم من العادات الخاطئة نظراً لأن الطماطم نفسها تحتوي على ملح وأحماض عضوية بكميات كافية.

طبق السلطة على مائدتك في رمضان ضرورة لصحة أسرتك
مساحة السطح المعرض من الثمار للأكسدة بفعل الهواء. وتوضح أنه معالجة هذا الخطأ لا بد من تقطيع الخضراوات إلى أحجام معقولة وبشكل جميل مع إضافة القليل من الليمون إلى السلطة للاحتفاظ بأكبر كمية من الفيتامينات. وتشير إلى أن من بين الأخطاء أيضاً التخلص من الأوراق الخارجية للخضراوات الورقية، وهذا يفقدنا جزءاً كبيراً من العناصر الغذائية وعادة ما تحتوي الأوراق الخارجية الأكثر أخضراراً، ذات اللون الداكن على نسبة أعلى من الكاروتين وتكون أغنى في محتواها من فيتامين ج والحديد عن الأوراق الداخلية، لذلك لا بد من غسلها جيداً بالماء ونقعها في الخل قبل استعمالها. وتقول إن من الأخطاء أيضاً تقشير الثمار مثل الجزر والخيار وغيرها من الخضراوات قبل أكلها مما يفقدنا قيمتها الغذائية ومحتواها من مولدات فيتامين (أ) الموجود أصلاً في القشرة بالإضافة إلى حرمان الجسم من الألياف الغذائية الذائبة، والتي تلعب دوراً هاماً في حماية الجسم من العديد من الأمراض، لذلك لا بد من تقطيع الثمار بقشرتها بعد التأكد تماماً من الغسيل الجيد لها. وتؤكد أن إضافة ملح إلى طبق السلطة الذي يحتوي على طماطم من العادات الخاطئة نظراً لأن الطماطم نفسها تحتوي على ملح وأحماض عضوية بكميات كافية.

طبق السلطة على مائدتك في رمضان ضرورة لصحة أسرتك
مساحة السطح المعرض من الثمار للأكسدة بفعل الهواء. وتوضح أنه معالجة هذا الخطأ لا بد من تقطيع الخضراوات إلى أحجام معقولة وبشكل جميل مع إضافة القليل من الليمون إلى السلطة للاحتفاظ بأكبر كمية من الفيتامينات. وتشير إلى أن من بين الأخطاء أيضاً التخلص من الأوراق الخارجية للخضراوات الورقية، وهذا يفقدنا جزءاً كبيراً من العناصر الغذائية وعادة ما تحتوي الأوراق الخارجية الأكثر أخضراراً، ذات اللون الداكن على نسبة أعلى من الكاروتين وتكون أغنى في محتواها من فيتامين ج والحديد عن الأوراق الداخلية، لذلك لا بد من غسلها جيداً بالماء ونقعها في الخل قبل استعمالها. وتقول إن من الأخطاء أيضاً تقشير الثمار مثل الجزر والخيار وغيرها من الخضراوات قبل أكلها مما يفقدنا قيمتها الغذائية ومحتواها من مولدات فيتامين (أ) الموجود أصلاً في القشرة بالإضافة إلى حرمان الجسم من الألياف الغذائية الذائبة، والتي تلعب دوراً هاماً في حماية الجسم من العديد من الأمراض، لذلك لا بد من تقطيع الثمار بقشرتها بعد التأكد تماماً من الغسيل الجيد لها. وتؤكد أن إضافة ملح إلى طبق السلطة الذي يحتوي على طماطم من العادات الخاطئة نظراً لأن الطماطم نفسها تحتوي على ملح وأحماض عضوية بكميات كافية.