

كل نوع من الخضروات له طريقة خاصة للتنظيف

واشنطن - أعلنت وزارة الزراعة الأميركية في صفحة الأسئلة الشائعة حول فيروس كورونا المستجد "سنا على علم باي تقارير عن انتقال الفيروس عن طريق الطعام أو تغليف المواد الغذائية". ولا يوجد سبب للاعتقاد بان الطماطم وغيرها من الخضروات والفواكه مغطاة بالفيروس، كما لا يوجد سبب يمنعك من غسل ما تحضره إلى المنزل وبشكل جيد وبطريقة صحية.

اختر شطفًا لطيفًا وشاملاً لجميع المنتجات تحت الماء، واغسل العناصر التي ستقوم بتقشيرها أو طهوها على أي حال، وتخلص نهائيًا من الأوساخ وأي مسببات الأمراض. وبمجرد غسل المنتج جيدًا في حوض المطبخ الذي نظفته مسبقًا أعد تنظيفه للمرة الثانية بعد الاستعمال، ثم اطح وتناول ما اقتنيته على الفور لتكون مرتاحًا.

طرق غسل الفواكه والخضروات:
● الحس والخضروات الورقية الأخرى: املا وعاء كبيرًا بالماء واغمر الخضروات فيه. حرك الخضروات ثم اتركها لمدة دقيقة حتى تنزل الأوساخ إلى قاع الوعاء، ثم ارفع الخضروات إلى مصفاة. ثم ضعها في المصفاة تحت الماء البارد.
● الخضروات الجذرية: بما أنها تنمو في التراب، غالبًا ما تكون أكثر اتساخًا، احرص على فركها تحت الماء الجاري باستخدام فرشاة الخضروات، وإذا لم يكن لديك واحدة، يمكنك استخدام أصابعك لإزالة أي أوساخ.
● الفطر: يفضل بعض الطهاة عدم ترك الفطر مبللًا لأنه يمتص الماء مثل



غذاء صحي

تقوية جهاز المناعة تبدأ بحسن اختيار النظام الغذائي

باريس - من خلال دمج بعض الخضروات والفواكه والحبوب والبقوليات في نظامك الغذائي، فإنك تزيد من فرصك في قضاء الخريف والشتاء بصحة ممتازة.

إذا كنت ترغب في زيادة احتمالات تجنب الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا في الأيام القادمة، فعليك مساعدة جسمك على تقوية مناعته لتحقيق هذا الهدف، ما عليك سوى إضافة بعض المنتجات والمواد الغذائية إلى وجباتك اليومية والتي تعزز جهاز المناعة. فيما

يخص الفواكه والخضروات، توقف عن فكرة تخزين كل شيء فليس كل الفواكه والخضروات يمكن تخزينها، واختر الفواكه والخضروات الصالحة للتخزين والتي تقوي في نفس الوقت جهاز مناعتك ومن بينها:
● القرع الغني ببيتا كاروتين ومضادات الأكسدة والتي يمكن أن تحسن أداء بعض خلايا الجهاز المناعي.
● الفلفل الذي يحتوي على فيتامين "سي" الضروري لتعزيز المناعة.
● السبانخ تحتوي كميات كبيرة من الحديد وفيتامين "إ" (100 غرام يوفر نصف الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين أ).
● الجزر لأنه غني بالكثير من الفيتامينات ومن بينها فيتامين "سي".

● الحمضيات
● الليمون والبرتقال
● والجريب فروت) يمكن أن تساعد في تعزيز جهاز المناعة والطاقة.
● الفطر: من خلال تناول السيلينيوم، وهو عنصر غذائي موجود في الفطر، فانت تساعد خلايا الدم البيضاء على العمل بشكل جيد وستستفيد

● الشاي: لإنهاء الوجبة بشكل جيد، أو لإعطاء نفسك استراحة في منتصف اليوم، لا تتردد في إعداد كوب من الشاي. لن يساعدك هذا المشروب على الشعور بالدفء فحسب بل سيمدحك الطاقة ويساعد الكليتين على العمل بشكل جيد، كما تساعد جزيئاته المضادة للأكسدة على تقوية جهاز المناعة.
● الزبادي: لا تنسى دور الألبان والزيادي في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، من خلال تعزيز ببطانة الأمعاء، فهي تساعد جسمك على مكافحة الفيروسات، خاصة للمسنين وحاملي الأمراض المزمنة.

● الشاي: لإنهاء الوجبة بشكل جيد، أو لإعطاء نفسك استراحة في منتصف اليوم، لا تتردد في إعداد كوب من الشاي. لن يساعدك هذا المشروب على الشعور بالدفء فحسب بل سيمدحك الطاقة ويساعد الكليتين على العمل بشكل جيد، كما تساعد جزيئاته المضادة للأكسدة على تقوية جهاز المناعة.



نوع مصادر الهامك

حافظ على الهدوء والمتعة في مطبخك أثناء الحجر الصحي

التنظيم والنظافة أسرار النجاح في إعداد أطباق صحية في البيت

من خلال مواقع الويب. فكر أيضا في مجموعات من الوجبات، إذا لم تكن لديك فكرة عن كيفية البدء في التسوق أو الطهو ولا تمتنع عن إنفاق أموال إضافية لكل وجبة، توفر بعض الشركات شحن المكونات والوصفات مباشرة إلى منزلك.



واختر مجموعة من مجلات الطعام التي كنت ترغب في الاطلاع عليها أو مدونة طعام متخصصة. يُعد هذا الوقت مناسبًا للاطلاع على أي كتب طبخ على رفوفك أو إلقاء نظرة على مجلد الوصفات التي تجمعها منذ سنوات.

قبل أن يفسد. واحرص على إبقاء بضعة أكياس من الخضار المجمدة، واستخدم المنتجات الطازجة أولا. وإذا كنت تطهو في المنزل لأول مرة منذ فترة، فقد لا تجد الكثير لتبدأ به. أصبحت خدمات توصيل المتاجر أكثر انتشارا الآن، ولكن، تتوفر بعض الخيارات الأخرى للحصول على السلع الغذائية الأساسية وحتى السلع الطازجة. وغالبا ما تقدم شركات الطعام وجبات خفيفة بخدمة توصيل مباشرة إلى العملاء

على محاربة الشعور بالملل والهائ نفسك. ودع الوصفات تلهمك، ولكن لا تشعر بالإحباط إذا لم يكن لديك مكون واحد أو بعض المكونات التي يمكن تعويضها أو الاستغناء عنها. ويمكن لتعويض المكونات الأخرى. ويمكن أن تكون مكونات مثل العدس متعددة الاستخدامات ويمكن أن تعتمد في البرغر النباتي. كن منظمًا، ولا تترك أكياس مختلف الأطعمة مثل المعكرونة ورقائق البطاطس نصف مفتوحة وكذلك زجاجات الصلصات كصلصة الشواء وعلب الأطعمة المعلبة مثل التونة مهملة. وحاول قضاء بعض الوقت في تنظيف خزانة المطبخ والخلاجة. ولا تتخلص من بقايا الطعام وحاول اعتمادها في وجبات أخرى وإعادة رسكلتها، أو تجفيفها لوقت لاحق أو تناولها قبل أن تفسد. وإذا لم تستخدم الدقيق (أو الأرز أو البسكوت أو الحبوب أو دقيق النزة) منذ فترة، تحقق من تاريخ الاستهلاك وتأكد من سلامتها بعد التخزين. خطط للمستقبل، ولكن كن مرنا ومتنبها ولا داعي للذعر. وإن كنت لا تحب فكرة نفاذ البيض أو الزبدة، لا تخزنها أيضا. وخطط لمراقبة إمدادك بالسلع القابلة للتلف وغير القابلة للتلف، وراعي الشروط الصحية عند تسلمها من عمال توصيل الطعام أو عند اقتنائها بنفسك مع الحفاظ على شعورك بالتأقؤ. استعن ببعض الأفكار حول الحفاظ على الهدوء في المطبخ أثناء انتشار الفيروس: تعامل مع الأطعمة الطازجة مثلما تتعامل مع الذهب، تحدث فرقا كبيرا من حيث ما يمكنك صنعه وما تستمتع به، لذلك تأكد من استخدام كل ما في متناول اليد أو في حديقتك

اجتاح فيروس كورونا كل تفاصيل الحياة في العالم، التغييرات التي فرضها الحجر الصحي تشمل أيضا مطبخ كل عائلة ووجباتها وأسلوب تغذيتها الذي يجب أن يكون صحيا أكثر من أي وقت مضى وكفيلًا بمساعدة الجسم على التصدي للإصابة وخطورتها، تعرف جميعا أن الصحة الجيدة تبدأ من التغذية السليمة.

لندن - سارع الجمع هذه الأيام تحت وطأة انتشار وباء كورونا إلى التزود بالموثونة وملء رفوف المطبخ وغرف التخزين والخلاجات بما يمكن أن يحتاجوه في ظل أزمة كورونا التي لا يعلم أحد إلى متى سوف تستمر. تغييرات كثيرة طرأت على الحياة اليومية للناس فلا شيء أهم من الصحة والحياة في النهاية، ويحاول كثيرون التعويل على أنفسهم في إعداد وجباتهم اليومية والاستغناء عن خدمات إيصال الطعام التي طغت على أسلوب العيش في السنوات الأخيرة. وتوقع خبراء أن يحدث فيروس كورونا تغييرات عميقة في الكثير من سلوكيات وعادات الإنسان اليومية على المدى الطويل لاسيما منها المرتبطة بالصحة والتغذية السليمة والطبخ وغيرها. وفي فترات الحجر أو العزل الصحي رجعت علاقة كثيرين بالمطبخ والأطباق وكتب الطهي ومواقع الوصفات وغيرها وحاول غالبية الناس البحث عن وصفات صحية واعتماد تغذية سليمة تقوي الجهاز المناعي توفيقا من الإصابة ومن عجز أجسامهم عن مقاومة الفيروس.

● كين منظمًا، ولا تترك أكياس الأطعمة نصف مفتوحة وكذلك زجاجات الصلصات كصلصة الشواء وعلب الأطعمة المعلبة مثل التونة مهملة

ويقدم العديد من الطهاة والمختصين في الصحة نصائح تتعلق بالتغذية والطبخ أثناء انتشار الوباء ويقدمون مجموعة من الإرشادات والنصائح لخوض التجربة دون مشكلات؛ وينصح المختصون بالبدء في إعداد قائمة بالوجبات التي تعتقد أنك قد ترغب في تناولها.

وتقول غالبية ناصح المختصين: حاول أن تعتمد الأدوات والمكونات المتوفرة في منزلك، وقد يعني هذا أنك ستطبخ بعض الوجبات للمرة الأولى. لكن، سيساعدك طهو الأطعمة الجديدة

«المواد الاستفزازية» تمنع الالتزام بالنظام الغذائي

المحافظة على الوزن، حيث يفضل تناول مواد غذائية تعطي يوميا في المتوسط 2000 سعرة حرارية. هذه الطريقة تتطلب تناول الطعام كل ثلاث ساعات بكميات قليلة ولكن لا تسمح بالشعور بالجوع.

موسكو - يمكن أن يتسبب الحجر الصحي في زيادة في الوزن، لذلك يوصي خبراء التغذية الروسي إيفان البيينكو، بضرورة اتباع نظام غذائي صحي للحفاظ على الوزن ومنع زيادته.

يقول اليميونكو، للحفاظ على الصحة و"تجنب الزيادة في الوزن والسمنة في فترة الحجر الصحي وخاصة في المنزل، يجب شراء كميات قليلة من المواد المفضلة، التي عادة ما تخزن كميات كبيرة منها في المنازل. هذه المواد تسمى "المواد الاستفزازية"، والناس الذين يخزنونها في منازلهم يكون وزنهم أعلى بـ 9 كيلوغرامات في المتوسط من الآخرين".

ويؤكد الخبير على أنه عندما لا يغادر الشخص المنزل، عليه الامتناع نهائيا عن تناول المأكولات التي تعطي سعرات حرارية عالية، وعليه إجراء تمارين رياضية بين فترة وأخرى خلال النهار. كما عليه أن يتذكر دائما أن المكسرات والفواكه من مسببات زيادة الوزن لأنها تعطي سعرات حرارية عالية، وفي نفس الوقت لا تعطي شعورا ثابتا بالشبع، لذلك ينصح بشرب كمية كافية من السوائل، لكي لا نتناول الطعام بإفراط.



تذكر دائما أن المكسرات والفواكه من مسببات زيادة الوزن لأنها تعطي سعرات حرارية عالية، ولا تعطي شعورا بالشبع

ويؤكد الخبير على أنه عندما لا يغادر الشخص المنزل، عليه الامتناع نهائيا عن تناول المأكولات التي تعطي سعرات حرارية عالية، وعليه إجراء تمارين رياضية بين فترة وأخرى خلال النهار. كما عليه أن يتذكر دائما أن المكسرات والفواكه من مسببات زيادة الوزن لأنها تعطي سعرات حرارية عالية، وفي نفس الوقت لا تعطي شعورا ثابتا بالشبع، لذلك ينصح بشرب كمية كافية من السوائل، لكي لا نتناول الطعام بإفراط.