

مشاكل النفخة في رمضان... ماذا نفعل وكيف نتجنبها؟



حالة النفخة، إلا أنه لا نستطيع أن نجزم فائدتها الطبية والغذائية نظراً لعدم توفر الدراسات العلمية المقرونة بتخفيف حدة النفخة. وقد تنتج النفخة أيضاً عن استعمال الخميرة، لذلك فإني أتصح بتناول اللبن لأنه فعال في معالجتها. وهناك بعض أنواع الأعشاب والتي تخفف من عوارض النفخة وتخفف من تشنج عضلات الجهاز الهضمي، مثل الزهورات، النعناع، والبابونج واليانسون، لذلك فإني ننصح بتناول كوب من الزهورات كاليانسون أو النعناع بعد وجبة الإفطار مباشرة.

الغازات وتجمعها في القولون، لذلك فإني أتصح من يعاني من الغازات والنفخة خلال الصيام بتناول السلطات الخضراء النيئة بكمية معتدلة لا تتجاوز الكوبان وتناول الخضار المطبوخة عند الرغبة في تناول المزيد من الخضار، مع مراعاة استعمال رقائق الشوفان لأنها تساعد على امتصاص الغازات. وهناك بعض المواد الغذائية التي يتناولها أفراد العائلة والأصدقاء مثل استعمال بعض أنواع التوابل كالكُمون، والكراوية، والقرفة والهال في

تتأينا الكور يعتبر تشكل الغازات في جهازنا الهضمي مسألة طبيعية جداً، ولكن فترة صيام النهار الطويلة، وتناول بعض أنواع الأطعمة الثقيلة قد تتسبب في إنتاج غازات إضافية والتي بدورها قد تؤدي إلى مشاكل في الهضم وآلام في البطن، بالإضافة إلى أن تناول بعض الخمائر قد يؤثر سلباً على تشكل

حمام مشوي



الطريقة

- ١- يشق ويفتح الحمام من الظهر بالطول وتضرد
- ٢- يخلط في وعاء عميق عصير البصل، عصير الليمون الحامض، الثوم، الزيت، الملح والفلفل الأسود.
- ٣- يتبل الحمام بتتبيلة البصل لمدة حوالي ساعتين.
- ٤- يشوى الحمام على شواية ساخنة يمكن أيضاً أن يوضع مغطى في الفرن حتى النضج بدلاً من الشواية (إختياري)
- ٥- يقدم مع الأرز أو البطاطا المحمرة.

المقادير

- ٤ حمامات
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- نصف كوب عصير ليمون
- نصف كوب عصير بصل (عصارة البصل المبشور)
- ربع كوب صنوبر محمر
- ٢ فص ثوم مفروم
- ١ ملعقة كبيرة زيت

كعكة الباونتي بالكراميل

لعمل الكعكة :
نضرب البيض مع السكر حتى ينفش.
نضيف الزيت والفانيلا واللبن ونخلطهم قليلاً.
نضيف الدقيق وندمجهم مع بعض بحيث يكون الخليط ثقيل نوعاً ما .
نضع الخليط بصينية الفرن المدهونة والمرشوشة بالدقيق
نقطع الباونتي ٦ قطع ونوزعهم فوق الخليط.
ندخله الفرن حتى تستوي وتزين بالنستلة المكروم.

قطع باونتي وممكن أي نوع شوكولاته للزينة
حليب نستله المركز التحضير

الطريقة

قبل عمل الكعكة نجهز النستله حيث توضع بـ « حمم مائي» لمدة ساعة بحيث تصبح كراميل.

المقادير

- بيضان
- كوب سكر
- ربع كوب زيت
- ٢ كوب طحين
- نص كوب لبن
- ملعقة كبيرة فانيلا
- ملعقة كبيرة بكنغ باودر



شوربة الشوفان

المقادير

- ٤ ملاعق كبيرة شوفان مطحون
- كيس شوربة خضار ماجي
- تشكيلة من الخضروات الصغيرة، (الذرة البروكولي، الفاصوليا الخضراء، الجزر، فطر) تقطع حسب الرغبة،
- ملح وفلفل وليمون، حسب الرغبة،
- ٢ ملعقة صغيرة كزبرة مفرومة

الطريقة

نملاً القدر بمقدار لترين من الماء ثم نضع الشوفان ونقلب حتى النضج ثم نضع كيس الشوربة ونتركها تغلي .
في قدر صغير نسلق الخضار التي تحتاج الى وقت مثل الجزر والذرة الصغيرة الى مرحلة النضج المتوسط، ثم نضع محتويات القدر الصغير في قدر الشوربة.
نضع البروكولي في الأخير لأنه لا يحتاج الى فترة طويلة ولكي يبقى على لونه الأخضر.
نضيف الفلفل الأسود والليمون ثم الكزبرة ونطفي النار.



عصير الفراولة البارد



المقادير

- ٣ أكواب حليب طازج
- ٥ مكعبات ثلج
- كوب آيس كريم الفراولة أو الفانيلا حسب الرغبة،
- نصف كيلو فراولة طازجة أو مثلجة
- سكر حسب الرغبة
- كيس بودرة كريمة

الطريقة

تخلط جميع المقادير في الخلاط ثم توضع في كؤوس التقديم وتزين بشرائح الفراولة وتقدم.