

منها الفول المصري ☐ تعرّف على أفضل 9 وجبات صحية حول العالم



الأحد 28 أغسطس 2016 10:08 م

نشر موقع مجلة "تايم" الأميركية قائمة تضم أكثر 10 وجبات إفطار صحية حول العالم، والتي تحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بعد فترة النوم ☐

1- الفول في مصر

اعتبرت المجلة أن الفول المدمس المصري أحد أهم تلك الوجبات، والذي يمثل وجبة الإفطار المصرية منذ عهد الفراعنة، كما تحدثت عن طرق أشكال أطباق الفول المدمس، كالفول بالزيت الحار، وبالكمون والليمون والثوم والبصل والبيض المسلوق أحياناً ☐ وعن فوائد الفول ، أكدت أنه يحتوي على الألياف والمعادن والحديد والمنجنيز والفوسفور، والقليل جداً من الدهون المشبعة، كما أنه يمتاز بأنه خالي من الكوليسترول ☐

2- الافطار التركي

يعد من أهم الوجبات الصحية حول العالم، حيث يضم الزيتون -لما يحتويه من فوائد عظيمة للقلب- والطماطم والجبن الأبيض، والبقدونس مخلوط بعصير الليمون، كما يضم أيضاً البيض والعسل والخيار والخبز ☐

3- التوفو في اليابان

تتنجب اليابان معظم المكونات الغربية في الأرز المطهي على البخار، وتهتم بوجبة التوفو (نوع من الجبن النباتي مصنوع من حليب الصويا)، والخضروات المخللة، وفول الصويا، والأعشاب البحرية المجففة، والأسماك ☐ وتشتهر اليابان أيضاً بنوع خاص من الأوليت، وبشكل عام تهتم اليابان بالأطعمة قليلة السكر، وتزيد من الأطعمة التي تحتوي على الماغنسيوم والمنجنيز والبوليتاسيوم وفيتامين أ، فضلاً عن اهتمامهم بالشاي الأخضر المضاد للأكسدة ☐

4- شوربة فيتنام

تتميز فيتنام بشربة "بو" وهي عبارة عن كمية كبيرة من الخضروات والفول والكزبرة والنعناع والبصل الأخضر والجرجير والفول السوداني المحمص والفلفل الحار، فضلاً عن المرققة وبعض المكونات الأخرى ☐

5- فاصولية كوستاريكا

تعتبر الفاصوليا السوداء من أهم الأغذية الموجودة في كوستاريكا لما تحتويه من عناصر الحديد والزنك والبوليتاسيوم والثيامين، وحمض الفوليك، ولذلك فهي تلعب دوراً هاماً في وجبة الإفطار ☐ يتم خلطها مع الأرز وتتبّل بالكُمون والفلفل والثوم، كما قدم أحياناً مع البيض، ومجموعة من الفواكه الاستوائية كالمango والأناناس والباباي والموز .

6- الشوفان في آيسلندا

لا يهتم المطبخ الآيسلندي بالتنوع في الطعام، ولكن وجبة الإفطار لدى آيسلندا تهتم باحتياجات أجسامهم لتستطيع مواجهة الجوع والبرد والظلام ☐ وتعتبر "عصيدة الشوفان" هي الوجبة الرئيسية في آيسلندا حيث تحتوي على الحليب والسكر البني والزبيب، وهذا يساعد على انخفاض الصوديوم والكوليسترول في الجسم ☐

7- الكشكاسة في روسيا

"الكشكاسة " هي نوع الوجبات المنتشرة في الولايات المتحدة، ولكنها موجودة منذ سنوات عديدة في روسيا ☐

وتحتوي تلك الوجبة على أنواع حبوب الحنطة السوداء والشوفان والفواكه المجففة والزبدة والحليب، وهي تحتوي على نسبة قليلة جدا من الدهون المشبعة والصوديوم والكوليسترول

8- ناسي لماك الماليزية

تعتبر وجبة "ناسي لماك" وجبة الإفطار الرئيسية في ماليزيا، وهي عبارة حليب جوز الهند، وأرز مع الأنشوجة والخيار والفاصوليا السوداني المحمص، والبيض المسلوق وصلصة سامبال الحارة، ومن مميزات تلك الوجبة أنها تحتوي على نسبة قليلة جدا من الدهون، ونسبة عالية من المنجنيز، البروتين، والكربوهيدرات

9- طبق "Upma" الهندي

يعتبر طبق "Upma" من الأطباق النباتية الصحية بجنوب الهند، وهو مكون من طهو السميد المحمص والكمون والفلفل الحار الأخضر، والكزبرة، والكرم ويحتوي أيضا على مجموعة من المواد المغذية
ويعد الكرم من أهم التوابل لما له من خصائص قوية مضادة للالتهابات، ويمكنك الاستفادة أيضا في هذا الطبق بجرعة عالية من السيلينيوم، وحمض الفوليك، والثيامين، بالإضافة إلى البروتين وفيتامين E و B في الحبوب الكاملة