# أطباق مهدئة للجهاز العصبي

قد يتعرض الإنسان للعديد من الضغوط النفسية والإجتماعية والحياتية تدفع جميعها في إتجاه تقلبات المزاج، وهذه الضغوط في مجملها تدخل ضمن إطار الأمور المكتسبة التي تحيط بالإنسان، ولكن هناك من لديهم بعض المتغيرات الهرمونية والأسباب الفطرية، جميع ذلك يؤدي إلى إنسان متصف بالمزاجيات المتقلبة. ويؤكد علماء النفس والمتخصصون في مجال التغذية أنّ الطعام بأنواعه الخاصة يلعب دوراً في تهدئة الإنسان عصبي المزاج. أيضاً الخروج عن المألوف في الطعام وطريقة تقديمه له وإحاطته بالرعاية، جميع هذه الحلول تهدئ الإنسان. الأطعمة الخفيفة الساخنة والألبان ومنتجاتها والبروتين والشوكولاتة، وخلفية هادئة جميعها علاجات طبيعية تؤدي إلى تهدئة تقلبات المزاج. · حساء الدجاج بالخضراوات:

المقادير: - مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأبيض والهيل المطحون والكرفس.

- قطع مخلية من الدجاج بعد نضجه. - جزر، كرفس، يقطين. - ملعقة من الزبدة النباتية. - معكرونة سباجتي. - بقدونس للتجميل. طريقة التحضير:

- عند سلق الدجاجة بعد غسلها بالخل والماء وشطفها بماء نقي يوضع لتر ماء وكرفس وجزر ومكعبات يقطين (خضار مهدئ) توضع قشرة بيضة بعد غسلها لأن لها فاعلية تنقية الحساء من أي شوائب ويكون نقياً شفافاً، ثمّ تُنشل قشرة البيض. - تقلب الخضراوات في الزبدة ثمّ تسلق في مرق الدجاج، ثمّ توضع السباجتي بعد نضج الخضراوات ثلاثة أرباع نضج.

- تجنب إضافة عصير الليمون لأنّ المواد الحمضية تزيد من تقلبات المزاجيات، يجمل

الحساء بعد إضافة شرائح الدجاج المخلية، يجمل بالبقدونس المفروم. · سلطة الشمندر وجبن الفيتا المشوي: المقادير: - جرجير. - شمندر - صنوبر محمص وجوز محمص. - جبن فيتا. - خس أحمر. - زيت زيتون. طريقة التحضير:

- تغسل الورقيات جيّداً (الجرجير والخس الأحمر) بالماء وتترك لتجف في المصفاة.

- توضع في طبق التقديم بطريقة جمالية، يغسل (الشمندر) جيّداً ويسلق ثلاثة أرباع سلق في ماء به ملح حتى ينضج، ثمّ يقشر بحرص، يقطع لحلقات ويرص فوق الورقيات. - تدهن جبن الفيتا بزيت الزيتون وتشوي على شواية البوتاجاز. - ترص فوق مقادير السلطة، ينثر الصنوبر المحمص والجوز المحمص، مع السلطة يقدم الخبز الفرنسي باجت، النشويات من شأنها تهدئة المزاجيات وخاصة إذا كانت بها نسبة دهون معتدلة. · البيض المقلي مع الفاصوليا ويخني البصل: المقادير: - عدد من البيض. - زبدة طبيعية. - جزر مقطع حلقات. - فاصوليا بيضاء جافة مسلوقة. - 4 بصلات بيضاء كبيرة مقطعة شرائح رفيعة. - ملعقتان من معجون الطماطم. - زيتون أخضر من دون بذر. - بقدونس. - زيت ذرة. - مرق دجاج متبل بالملح والفلفل والهيل. طريقة التحضير: - يقلب البصل الشرائح في زيت الذرة حتى يصير لونه محمّراً فتضاف الفاصولياء البيضاء المسلوقة وتقلب معه، ثمّ يضاف الزيتون والجزر الحلقات ويضاف كوب صغير من مرق الدجاج. - في مقلاة يقلى البيض (عيون) في الزبدة ويتبل بالملح والفلفل الأسود، عندما ينضج يقدم فوق يخني البصل. يجمل الطبق بالبقدونس.