

## استخدام الأعشاب والتوابل بشكل صحي



مهما اختلفت الثقافات المحلية وأنماط الطعام والشراب من بلد إلى آخر، فإنّ الأعشاب والتوابل تبقى مكوّناتٍ لا غنى عنه في جميع مطابخ العالم. فما الذي تعرفونه عن الأعشاب والتوابل التي نستعملها في تحضير الطعام؟ وكيف يمكنكم استعمالها بشكل آمن وصحّي؟

1- يمكن أن يتم مزج الأعشاب والتوابل بأي طريقة تريدونها مع أي نوع من أنواع الطعام؟

أ- صحيح

ب- خطأ

2- يتم تعزيز الأطعمة قليلة الدسم بالأعشاب والتوابل لتحسين طعمها.

أ- صحيح

ب- خطأ

3- إذا قللت من كمية الملح الذي تستعملونه في الطعام فأنتم تحرمون جسمك من مصدر مهم للمعادن التي يحتاج إليها.

أ- صحيح

ب- خطأ

4- يمكن أن تُبقي على الأعشاب والتوابل على أرفف مطبخك مدة زمنية غير محدودة.

أ- صحيح

ب- خطأ

5- مذاق الطعام بلا ملح سيئ وممل.

أ- صحيح

ب- خطأ

6- يولد الناس بطعم الملح في أفواههم. لهذا من الطبيعي ان يستعملوا الملح في طعامهم.

أ- صحيح

ب- خطأ

7- أغلب الصوديوم الذي يدخل أجسامنا يأتي من الأطعمة المعالجة والمصنعة.

أ- صحيح

ب- خطأ

الإجابات الصحيحة :

1- الإجابة الصحيحة هي (أ) صحيح:

ليست هناك قاعدة ينبغي الالتزام بها سوى أن تثقوا بحاسة الذوق لديك، وتأخذوا الأمر ببساطة في البداية إلى أن تعرفوا أي الأذواق تفضلون، وأي الأعشاب والتوابل تتناغم مع بعضها البعض عند تحضير الطعام.

2- الإجابة الصحيحة هي (أ) صحيح:

عندما تقللون من كمية الدهون التي تتناولونها في طعامكم، ستكونون في حاجة إلى إضافة المزيد من الأعشاب والتوابل لكي تقوموا بتعويض الطعم.

3- الإجابة الصحيحة هي (ب) خطأ:

الملح (كلوريد الصوديوم) هو معدن مهم للجسم، لكن أغلبنا يستهلك منه أكثر من اللازم. وينصح الخبراء بأن نتناول منه أقل من 2300 ملليغرام في اليوم. وهو ما يعادل ملعقة شاي صغيرة من الملح يومياً.

-4 الإجابة الصحيحة هي (ب) خطأ:

فللأعشاب والتوابل أيضاً أمد حياة على الأرفف في مطبخك لا ينبغي تجاوزه. وللاستفادة من أفضل طعم للتوابل والأعشاب المجففة، لا يجب أن تحتفظوا بها في مطبخك أكثر من سنة واحدة.

-5 الإجابة الصحيحة هي (ب) خطأ:

فأفضل شيء في التقليل من كمية الملح في الطعام، هو أنك تصبح مستمتعاً أكثر بالطعم الطبيعي للأطعمة التي تأكلها.

-6 الإجابة الصحيحة هي (ب) خطأ:

قطع الملح هو طعم مكتسب، وكما تعلمنا أن نعتمد عليه يمكننا أن نتعلم التخلي عنه.

-7 الإجابة الصحيحة هي (أ) صحيح:

تأتي النسبة الأكبر من الملح الذي نتناوله من أطعمة معالجة وممنعة، لكن ولحسن الحظ بدأت تتوافر في الأسواق أطعمة قليلة الصوديوم.