

أهم نصائح تناول الفسيخ



الجمعة 14 أبريل 2017 01:04 م

الفسيخ والملوحة والسردين أهم طقوس المصريين في شم النسيم

نصائح استشاري تغذية علاجية، خاصة بتناول الفسيخ :

- اختر سمك الفسيخ المتناسك، الذي يميل إلى اللون البرتقالي، وابتعد عن الرصاصي أو الأزرق الداكن

- ابتعد عن السمك صاحب الرائحة النفاذة أو الكريهة، لأنها دليل على فساده

- بعد شراء السمك، نظفه جيدا، وتخلص من الرأس والأحشاء

- ضع لحم الفسيخ في الخل والليمون، ويفضل تقطيعه إلى قطع صغيرة

- أضف السلطة إلى لحم الفسيخ سواء كطبق منفصل، أو تقطيع الخضراوات، مثل البصل والطماطم والخيار والطحينة على لحم السمك

- ضع الخضراوات في مياه لمدة ربع ساعة قبل تقطيعها، لضمان نظافتها

- قبل تناول الفسيخ والرنبجة بـ10 دقائق، اشرب كوب ماء، لتهيئة الجسم للملح الذي ستتناوله

- لا تزيد في أكل الفسيخ عن 100 جرام، وتناوله بالعيش البلدي، لأن الردة تقلل ملوحة السمك

- يمكن تناول خس وبصل أخضر، وطماطم وخيار، بجانب الفسيخ، لتعادل الملوحة في جسمك

- بعد الانتهاء، يجب شرب برتقال، يوسفى، تفاح، أو أي فاكهة تحتوي فيتامين "ج"، لأنه يقوي المناعة

- الفسيخ والرنبجة في وجبة الغداء فقط، الفطار والعشاء يمكن تناول بيض، جبنه ملحها خفيف

- اشرب كميات كبيرة من المياه طوال اليوم، خصوصا مرضى الضغط والقلب، لتقليل الصوديوم من الجسم

- التسمم يظهر من 8-12 ساعة بعد الوجبة، لذلك استعد وراقب الأطفال وكبار السن في العائلة