

## الباذنجان المشوي.. وجبة غنية ومفيدة لحميات التخسيس

الأربعاء 2 يناير 2019 07:01 م

يعد الباذنجان المشوي وجبة هامة ومحورية في عملية انقاص الوزن، حيث يساعد في حرق الدهون و يدخل في أنظمة الحميات المفيدة لتحقيق الهدف المنشود.

ويحتوى الباذنجان على الكثير من الألياف الهامة التي تعمل على مد الجسم بالمزيد من العناصر الغذائية الضرورية.

وتعزز الألياف الشعور بالشبع و الإمتلاء، الأمر الذي يحول دون إفراز هرمون "الغريلين"، وهو هرمون الجوع، و بذلك يتم تقليل فرص الإفراط في تناول الطعام إلى حد كبير، والمساهمة في فقدان الوزن الزائد.

إضافة لذلك، فإن مادة البكتين الموجودة في الباذنجان تساهم في التخلص من الكثير من الدهون، وتخليص الجسم من الماء والأملاح الزائدة في الجسم.

أيضا، الباذنجان من الخضروات الصحية الغنية بمضادات الأكسدة، والفيتامينات، والمعادن، وهو منخفض في الكربوهيدرات.

وتساهم المركبات في الباذنجان في تقليل الكوليسترول الضار في الجسم، ويفيد البوتاسيوم في إعطاء الجسم الرطوبة، كما يساهم في التحكم بمستويات الأملاح الموجودة في الدم.

### المكونات:

- حبتان من الباذنجان
- حبة كبيرة من الطماطم
- القليل من البقدونس المفروم ناعما
- القليل من الكزبرة الخضراء الطازجة مفرومة ناعما
- حبة من الفلفل الأخضر الحلو
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- عدد 2 حبات من الثوم

### طريقة التحضير

قومي بتقطيع الباذنجان و الطماطم إلى مربعات صغيرة الحجم، ثم قطعي حبة الفلفل الحلو إلى شرائح رقيقة وأضيفيها إلى قطع البندورة، ثم أهرسي الثوم جيدا وأضيفيه إلى الطماطم و الفلفل الحلو.

يتم وضع الباذنجان في الفرن ويتم شويها بطريقة جيدة ويتم تقشيرها وهرسها جيدا ويتم وضع القليل من الليمون إلى الباذنجان حتى لا يتغير لونه ويتم وضع القليل من الملح واخلطي المكونات معا.

يتم وضع كمية من زيت الزيتون، ثم إضافة المكونات جميعها للباذنجان المهروس وخلطهم معا، ويُقدم.

