

# صديق الأمعاء

{فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (24) أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا (25)  
ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا (26) فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (27) وَعِنَبًا  
وَقَضَبًا (28) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (29) وَكَدَائِقَ غُلْبًا (30) وَفَاكِهَةً  
وَأَبًا (31) مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ (32) } [عبس]

# الفهرس

## المقدمة

### 1. الجزء الأول : فهم الأمعاء والميكروبيوم

- الأمعاء والأرض
- ما هو الميكروبيوم؟
- ما هي فوائد الميكروبيوم؟
- أساسيات صحة الأمعاء
- ما هي الفلورا المعوية؟
- ما هي أدوار البكتيريا النافعة والضارة؟
- ما الفرق بين البروبيوتك والبروبيوتك؟
- كيف يؤثر النظام الغذائي على صحة الأمعاء؟
- ما هي العلاقة بين الدماغ والأمعاء؟
- ما أهمية التنوع للأمعاء؟
- ولكن لماذا تسبب لي البقوليات والألياف النفخة والغازات؟
- ما هو علم التخمر؟
- ما الفرق بين المخللات والمخمرات؟
- وماذا عن كبسولات البروبيوتك؟
- هل يمكن للأطفال استهلاك المخمرات والمخللات؟
- فكرة تجارية
- ملاحظات عامة

# الفهرس

B. الجزء الثاني: دليل شامل للأطعمة المخمرة والمخللة

## • الفصل الأول: الأطعمة المخمرة

1. الكرنب المخمر الكلاسيكي

2. الكيمتشي

3. الكفير

4. الكمبوتشا

5. حساء الميزو

6. مخمر الخيار

7. مخمر الشمندر الزاهي

8. التيمبيه

9. الزبادي النباتي

10. الصلصة الحارة المخمرة

# الفهرس

• الجزء الثاني: الأطعمة المخللة

١. مخلل الخيار
٢. مخلل الجزر
٣. مخلل الزهرة (القرنبيط)
٤. مخلل الفلفل الأخضر
٥. مخلل اللفت
٦. مخلل الزيتون
٧. مخلل البنجر (الشمندر)
٨. مخلل الفاصولياء الخضراء
٩. مخلل الملفوف
١٠. مخلل الفجل

# الفهرس

C. الجزء الثالث: نصائح وحلول للمشاكل

- الأخطاء الشائعة في التخمر:
- التحكم في درجة الحرارة
- النظافة
- ضبط الوصفات لتناسب القيود الغذائية:
- خيارات خالية من الألبان
- بدائل منخفضة الصوديوم
- تخزين واستخدام الأطعمة المخمرة:
- التخزين
- نصائح الاستخدام
- الخاتمة
- الملاحق
- نبذة عن الكاتبة
- تواصل معنا