# الأكل السريع

## فخ لذيذ



د حسام الحكيم

استشاري التغذية العلاجيه

سلسلة قصص التغذية للجميع

# الأكل السريع

## فخ لذيذ

حكاية سيف مع الفخ اللذيذ... والعودة إلى الأكل الحقيقي

د حسام الحكيم

استشاري التغذية العلاجيه

# الأكل السريع: فخ لذيذ

تأليف: د حسام الحكيم — استشاري التغذية العلاجيه

الطبعة الأولى — ٢٠٢٦

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف. لا يجوز نسخ هذا الكتاب أو إعادة نشره، كلياً أو جزئياً، بأي وسيلة، دون إذن كتابي مسبق.

---

هذا الكتاب قصة تثقيفية للقارئ العام، هدفها التوعية الغذائية بأسلوب ممتع. المعلومات الواردة فيه إرشادات عامة لا تغني عن استشارة مختص التغذية أو مقدم الرعاية الصحية في الحالات الخاصة.

# إهداء

إلى كل من وقع في الفخ اللذيذ...

وإلى كل من قرر أن يخرج منه.

وإلى كل جدة تطبخ بحب،

وتعرف أن الأكل الحقيقي طريقة عيش.

# الفهرس


سيف إكسبريس ..... ٧

أسرع فطار في التاريخ ..... ٩

افتتاح «تيربو برجر» ..... ١١

البطاقة الذهبية ..... ١٣

«تكبّر الوجبة؟» ..... ١٥

الإشعارات اللذيذة ..... ١٧

تيتة نعناعة والملوخية ..... ١٩

غفوة الضهر ..... ٢١

نَفَس السُلَّم ..... ٢٣

يوم الصحة في الشغل ..... ٢٥

النتيجة ..... ٢٧

اللقاء ..... ٢٩

سر الفخ ..... ٣١

مش حرمان... استبدال ..... ٣٣

مدرسة تيتة نعناعة ..... ٣٥

علبة الغداء ..... ٣٧

الانتكاسة ..... ٣٩
قاعدة الثمانين والعشرين ..... ٤١
تحدي الثلاثاء ..... ٤٣
بعد ثلاثة شهور ..... ٤٥
خطاب إلى صاحبي اللذيذ ..... ٤٧
العودة إلى السفرة ..... ٤٩
كلمة من المؤلف ..... ٥١
عشر نصائح تخرج بك من الفخ ..... ٥٢

# الفصل الأول: سيف إكسبريس

كان سيف يحب السرعة في كل شيء. يمشي بسرعة، يتكلم بسرعة، يرد على الرسائل قبل أن تصل أصلاً. حتى أهله لقبوه من صغره بـ«سيف إكسبريس»، لأنه كان ينهي واجبه المدرسي في عشر دقائق، ويأكل ساندوتشه في دقيقتين، وينام قبل أن تكمل أمه جملة «تصبح على...».

كبر سيف، وصار موظفاً في شركة محترمة، وصارت حياته سباقاً لا يتوقف: اجتماع في العاشرة، وتسليم تقرير في الثانية عشرة، ومكالمة في الثانية، ورسائل لا تنتهي. وفي هذا الزحام الجميل، كان هناك سؤال واحد يزعجه كل يوم: «هآكل إيه؟».

كان جوابه دائماً واحداً، سريعاً مثله: «أي حاجة بسرعة». ساندوتش من هنا، وجبة من هناك، وأحياناً «وجبة» غامضة لا يعرف أحد ما بداخلها، لكنها تصل في عشرين دقيقة، وهذا هو المهم.

كان يقول لنفسه وهو ماسك الساندوتش بيد والتليفون باليد الأخرى: «الأكل مجرد وقود، يا سيف. املأ التنك وامشِ». ولو سألته أمه عن آخر مرة جلس فيها على سفرة حقيقية، لضحك وقال: «سفرة؟ يا ماما ده أنا باكل وأنا واقف، توفيراً للوقت والمجهود».

لم يكن سيف يكره الأكل، بالعكس تماماً؛ كان يحبه حباً جمّاً. كان يحب رائحة البطاطس المحمرة، وصوت القرمشة، وإحساس أول قضمة من برجر ساخن. المشكلة لم تكن في حبه للأكل، المشكلة كانت في أن الأكل الذي يحبه... لا يحبه.

وهذه قصة سيف، والفخ اللذيذ الذي وقع فيه، وكيف خرج منه. اربطوا الأحزمة، فالرحلة سريعة... مثل بطلها.

# انتهى المقتطف

هذا مقتطف من كتاب «الأكل السريع: فخ لذيذ».

النسخة الكاملة من الكتاب متاحة عبر موقع مؤلفات د حسام الحكيم:

hossam-elhakim-books.pages.dev

أو للاستفسار وطلب الكتاب على واتساب: 01067601182

**د حسام الحكيم**

استشاري التغذية العلاجية