عدس پلو:

عدس بهترین منبع پروتئین است که کلسترول مضر مانند گوشت قرمز ندارد، و به همین دلیل باعث مرگ ناشی از سرطان و بیماری قلبی نمی‌شود.  
 فیبر موجود در عدس هضم غذا را آسان می کند، و جلوی یبوست را می گیرد و خطر سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.  
   
 عدس بخاطر مقادیر زیاد فولیک اسید و منیزیوم قلب را تقویت می کند، کار رگها را آسان کرده و جلوی بیماریهای قلبی را می گیرد و جریان خون را بهبود می بخشد.  
  
 خوردن روزانه یک فنجان عدس آهن بدن را تامین می کند، خطر کم خونی را کاهش می دهد، و باعث تقویت تمرکز می‌شود.

عدس یکی از حبوباتی است که طبیعت آن معتدل ولی خشک است و پوست آن گرم و مغزش سرد می باشد. عدس دارای مواد مغذی، الیاف گیاهی، کربوهیدرات پیچیده و اسیدفولیک است. همچنین سرشار از مواد غذایی مفید به ویژه پروتئین و اسیدآمینه های مختلف و غنی می باشد. کم کالری و کم چربی بوده و کلسترول ندارد و در کنار این موارد لازم است متذکر شویم که عدس بسیار ارزان است (البته در مقایسه با مواد مغذی دیگر)  
  
همان گونه که یادآور شدیم دارای مقدار زیادی اسیدفولیک است. مطابق توصیه های انجمن سلامتی ایالات متحده، مصرف 400 میکروگرم اسیدفولیک برای خانم هایی که باردار هستند ضروری است و اکثر بانوان این مقدار را مصرف نمی کنند.  
  
یک دوم لیوان عدس پخته، 90 درصد از مقدار توصیه شده را تأمین می کند. در ضمن عدس منبع خوبی از آهن و برای خانم هایی که کم خونی ناشی از فقر آهن دارند مناسب می باشد.  
  
مصرف عدس همراه با غذاهای غنی از ویتامین «ث» مانند گوجه فرنگی، فلفل سبز، کلم بروکلی، مرکبات و عصاره آنها موجب افزایش جذب آهن موجود در عدس می شود. عدس از لحاظ پروتئین غنی است و فقط یک اسیدآمینه کم دارد و نام آن «میتونین» است. اضافه کردن مقداری جو یا تخم مرغ، آجیل، دانه ها، گوشت و یا پنیر سبب کامل شدن پروتئین عدس می شود و می توان گفت کیفیت پروتئین غذایی را بالا می برد.  
  
همچنین عدس دارای الیاف گیاهی محلول است که همانند یک برس برای دستگاه گوارش عمل می کند و باعث تمیز شدن دستگاه گوارش می شود. این نوع الیاف گیاهی موجب کاهش قند و کلسترول خون شده و به کاهش انسولین مصرفی در بیماران مبتلا به مرض قند می انجامد.  
  
آبی را که عدس در آن پخته می شود اگر تناول کنید، لینت مزاج می دهد.

لوبیاپلو :

**لوبیا سبز علائم یائسگی را کاهش می‌دهد**  
یائسگی، دوره‌ای از زندگی زنان است که با علائم مختلفی همراه است. نتایج یک پژوهش بالینی نشان می‌دهد خانم‌هایی که روزانه میزان زیادی منگنز مصرف می‌کنند کمتر در معرض دل درد قرار می‌گیرند و خلق و خوی‌شان بهتر است. لوبیا سبز منبع فوق‌العاده‌ی منگنز بوده و برای زنان یائسه بسیار مفید است. توصیه می‌کنیم در تهیه‌ی غذاهایتان از این ماده‌ی غذایی استفاده کنید.

**لوبیا سبز خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد**  
لوبیا سبز به طور سخاوتمندانه‌ای حاوی رنگدانه‌ی آنتی اکسیدانی به نام فلاوونوئیدها است. فلاوونوئیدها برای بدن ما بسیار مفیدند. نتایج پژوهش‌هایی که انجام شده نشان می‌دهد ترکیبات فلاوونوئیدی رشد سلول‌های سرطانی سینه و روده ها را کاهش می‌دهد. یعنی زنده باد لوبیا سبز!

**لوبیا سبز دوست مفصل‌های شما**  
افزایش یک فنجان لوبیا سبز به سالادهای مورد علاقه‌تان باعث می‌شود که میزان پتاسیم دریافتی‌تان به میزان 19 درصد افزایش پیدا کند. واقعیت این است که بین آرتروز دست‌ها و زانوها و میزان کم پتاسیم خون ارتباط زیادی وجود دارد.

ویتامین C آنتی اکسیدانی بسیار قوی است که به جذب آهن کمک می‌کند و در ساخت کلاژن تأثیر می‌گذارد. یک فنجان لوبیا سبزی که به غذاهایتان اضافه می‌کنید باعث می‌شود 19 درصد از نیاز روزانه‌تان به ویتامین C تأمین شود اگر بدنتان با کمبود پتاسیم مواجه باشد بیشتر در معرض درد مفاصل قرار می‌گیرید. اگر به سلامت مفاصل‌تان علاقمند هستید حتماً لوبیا سبز را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید. از این گذشته باید بدانید که پتاسیم نقش موثری در انعقاد خون ایفا می‌کند.

**لوبیا سبز حاوی فیبرهایی است که قلبتان را نجات می‌دهد**  
فیبرهای حلّال موجود در لوبیا سبز باعث می‌شود که میزان کلسترول بد خون (LDL) کاهش یابد. علاوه بر این، متخصصان حوزه‌ی تغذیه معتقدند که این فیبرها باعث کاهش التهاب و فشار خون می‌شوند. برای همین قلب را در سلامت نگه می‌دارند. یک فنجان لوبیا سبز 12 درصد نیاز روزانه‌ی ما به فیبرهای غذایی را تأمین می‌کند. باید بگوییم که باقالی 19 درصد نیاز روزانه به فیبرها را تأمین می‌کند.

**لوبیا سبز استحکام استخوان‌ها را بالا می‌برد**  
نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که لوبیا سبز حاوی سیلیسیوم است که تراکم استخوانی زنان (غیر یائسه) و مردها را افزایش می‌دهد. در واقع لوبیا سبز استحکام استخوان‌ها را بالا می‌برد. نتایج پژوهشی که در موسسه‌ی Rayne Institute انگلستان انجام شد نشان می‌دهد که بدن سیلیسیوم موجود در لوبیا سبز را بهتر از سیلیسیوم موجود در مواد غذایی دیگر جذب می‌کند. در نتیجه این ماده در خدمت نیازهای بدن قرار می‌گیرد به ویژه این که استحکام استخوان‌ها را بالا می‌برد.

**لوبیا سبز میزان جذب آهن را بالا می‌برد**  
ویتامین C آنتی اکسیدانی بسیار قوی است که به جذب آهن کمک می‌کند و در ساخت کلاژن تأثیر می‌گذارد. یک فنجان لوبیا سبزی که به غذاهایتان اضافه می‌کنید باعث می‌شود 19 درصد از نیاز روزانه‌تان به ویتامین C تأمین شود. زمانی که ویتامین c بدنتان بالا رود آهنی که مصرف می‌کنید بهتر جذب بدنتان می‌شود. به این ترتیب خطر کمبود آهن و کم خونی از شما دور می‌شود.

باقلاپلو:

باقالا یکی از منابع عالی فیبر و پروتئین به حساب می آید و مصرف آن همراه با برنج، تمامی پروتئین ها واسیدهای آمینه ضروری بدن را تامین می کند. کلسیم و پتاسیم موجود در باقالا از بروز پوکی استخوان جلوگیری کرده و به کنترل فشارخون بالا کمک می کند. این دانه همچنین سرشار از آهن، فسفر، مس، منگنز، منیزیم، ویتامین C، ویتامین A، ویتامین K، ویتامین B و اسیدفولیک است بنابراین برای رفع کم خونی هم مفید است البته به شرطی که نسبت به آن حساسیت نداشته باشید. لازم به ذکر است که باقالای تازه طبع سرد و تر و باقالای خشک طبع سرد و خشک دارد. گل آن نیز طبع گرم دارد. ارزش غذایی باقالای خشک شده نیز بیشتر از باقالای تازه است اما ویتامین C باقالای تازه بیشتر است.

ماش پلو:

1- کاهش کلسترول

اگر میزان کلسترول خونتان بالا است استفاده از ماش را به شما توصیه می‌کنیم. دانه‌های ماش دارای کلسترول پایین و مقدار زیادی فیبر رژیمی محلول هستند.

فیبر رژیمی به آن دسته از مواد غذایی اطلاق می‌شود که قابل هضم نیستند. فیبرهای رژیمی دو گونه هستند: محلول و غیرمحلول. فیبر غیرمحلول به تعادل و تنظیم حرکات روده می‌پردازد ولی کار زیادی برای [کاهش فشارخون](http://article.tebyan.net/190413/%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%DA%AF%DB%8C-%D8%AA%D8%A3%D8%AB%DB%8C%D8%B1-%D8%B1%DA%98%DB%8C%D9%85-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%A8%D8%B1-%D9%81%D8%B4%D8%A7%D8%B1-%D8%AE%D9%88%D9%86) انجام نمی‌دهد. فیبر  محلول وقتی با آب موجود در سیستم هاضمه مخلوط شود ماده ژل مانندی را تشکیل می‌دهد که به نوبه خود به بهبود عملکرد اعضای بدن می‌پردازد.

غذاهای سرشار از فیبر رژیمی محلول، به کاهش کلسترول بد خون (LDL) کمک می‌کنند و این کار را با تشویق به تولید گیرنده‌های LDL که مسئول بیرون راندن کلسترول بد اضافی از جریان خون هستند، انجام می‌دهند.

مصرف روزانه 10 تا 25 گرم فیبر محلول برای کاهش کلسترول بد نیز توصیه می‌شود. هر پیمانه ماش حاوی 1/9 گرم فیبر رژیمی تام است.

2- پیشگیری از سرطان سینه

ماش و دیگر حبوبات ماده‌ای به نام مهارکننده پروتئاز دارند که می‌تواند در برابر سرطان سینه اثر محافظ داشته باشد. مهارکننده پروتئاز تقسیم سلول‌های سرطانی را کند کرده و به این ترتیب از تشکیل تومور جلوگیری می‌کند.

3- مفید برای دیابتی‌ها

ماش از جمله حبوباتی است که دارای شاخص قند پایینی است و مصرف آن برای افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود.

4- منبع پروتئین گیاهی

ماش، یکی از مواد غذایی است که در گروه حبوبات جای می‌گیرد. همان‌طور که می‌دانید، در برنامه غذایی روزانه، حبوبات مهم‌ترین منبع تأمین پروتئین گیاهی هستند و ماش نیز ارزش تغذیه‌ای بسیار بالایی دارد و دارای تقریباً 3/16 گرم پروتئین در هر پیمانه است و در اکثر جوامع منبع عمده تأمین پروتئین به ویژه برای گیاه‌خواران است.

## 5- مفید در کم‌خونی

بهتر است که این ماده غذایی به صورت جوانه مصرف شود. یادتان باشد که استفاده از ماش به این شکل خواص آن را چند برابر می‌کند زیرا فرآیند جوانه زدن باعث می‌شود همه مواد مغذی به خصوص [آهن](http://article.tebyan.net/162026/%D8%A2%D9%87%D9%86-%D8%B9%D9%86%D8%B5%D8%B1%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%AE%D9%88%D9%86-%D8%B4%D9%85%D8%A7) در دسترس،  افزایش یابد پس برای مبتلایان به کم‌خونی بسیار مفید است.

زرشک پلو با مرغ، ته چین مرغ، سبزی پلو با مرغ:

## منبع خوب پروتئینی:

مرغ منبع خیلی خوب [پروتئین](http://article.tebyan.net/7365/%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%AA%D8%A6%DB%8C%D9%86-%D8%A7%D8%B3%D8%A7%D8%B3-%D8%B1%D8%B4%D8%AF-%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8-%D9%86%D9%88%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%A7%D9%86)است و 120 گرم آن حدود 70 درصد نیاز پروتئین بدن را برآورده می ‏سازد.

## غذایی کم چرب :

افرادی که می ‏خواهند که مقدار چربی غذای ‏شان را کم کنند، می ‏توانند از گوشت مرغ استفاده کنند. لخم ‏ترین قسمت گوشت مرغ، گوشت سینه‏ می‏ باشد که در مقایسه با ران، چربی اش نصف است.

گوشت مرغ در مقایسه با گوشت گاو، چربی اشباع کمتری دارد. با این حال پوست مرغ دارای مقدار زیادی چربی اشباع است و به همین دلیل قبل از پخت، باید پوست آن را کاملا جدا کرد.

## پیشگیری از پوکی استخوان در سالمندان:

مطالعات نشان می ‏دهد که [سالمندان](http://article.tebyan.net/13400/%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%AF-%D9%83%DB%8C%D8%B3%D8%AA-)، به مقدار کافی پروتئین مصرف نمی کنند. پروتئین برای پیشگیری از کاهش تراکم استخوان در سالمندان حائز اهمیت است. البته دقت داشته باشید که دریافت رژیم های پُرپروتئین نیز [پوکی استخوان](http://article.tebyan.net/86271/%D9%BE%D9%88%DA%A9%D9%8A-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86-%D8%B2%D9%86-%D9%88-%D9%85%D8%B1%D8%AF-%D9%86%D9%85%D9%8A-%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%AF) را تشدید  می کند. بنابراین باید در حد متعادل غذاهای پروتئینی خورد.

## پیشگیری از سرطان:

\* مرغ منبع بسیار خوبی از [ویتامین B3](http://article.tebyan.net/760/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86B3)(نیاسین)است که یک ویتامین [ضد سرطان](http://article.tebyan.net/75615/20-%D9%85%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%B6%D8%AF-%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86)می ‏باشد.

مصرف 120 گرم گوشت مرغ حدود 72 درصد نیاز بدن به این ویتامین را برآورده می ‏سازد.

\* گوشت مرغ همچنین یک منبع خوب [سلنیوم](http://article.tebyan.net/69077/%D8%B3%D9%84%D9%86%DB%8C%D9%88%D9%85)می‏ باشد.. مطالعات گوناگون نشان داده است که بین بروز [سرطان ‏ها](http://article.tebyan.net/67944/%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86)و دریافت سلنیوم یک ارتباط مهم وجود دارد. سلنیوم مانع سرطان می ‏شود.

مصرف 120 گرم گوشت مرغ 40 درصد نیاز روزانه ی بدن به سلنیوم را بر طرف می ‏سازد.

## پیشگیری از آلزایمر:

در مطالعات معتبری که در مجلات مختلف پزشکی به چاپ رسیده است، آمده است که دریافت منظم غذاهای غنی از ویتامین B3 (نیاسین) مانند گوشت مرغ، از بروز بیماری [آلزایمر](http://article.tebyan.net/65498/%D8%AC%D9%84%D9%88%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%D8%B2-%D8%A2%D9%84%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D9%85%D8%B1-%D8%A8%D8%A7-%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AF-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C)و دیگر بیماری‏های شناختی مرتبط با افزایش سن جلوگیری به عمل می‏ آورد، طوری که افرادی که نیاسین بیشتری از غذای ‏شان دریافت می ‏کردند (22 میلی گرم در روز) در مقایسه با افرادی که نیاسین کمتری (13 میلی در روز) دریافت می ‏کردند حدود 70 درصد احتمال ابتلا و یا پیشرفت بیماری آلزایمر در آنان کمتر بود.

**متابولیسم انرژی**:

مرغ فقط منبع غنی از ویتامین B3 نیست، بلکه منبع خوبی از [ویتامین B6](http://article.tebyan.net/750/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-B6) نیز می‏ باشد. این ترکیب خوب ویتامینی B ، مرغ را  به عنوان یک غذای مفید برای تامین انرژی سوخت و ساز (متابولیسم) بدن معرفی می‏ کند.

120 گرم گوشت مرغ حدود 32 درصد از نیاز ما به ویتامین B6 را برطرف می ‏سازد.

**سلامت**[**قلب**](http://article.tebyan.net/3806/%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D9%81%DB%8C%D8%AF-%D9%88-%D9%85%D8%B6%D8%B1-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%82%D9%84%D8%A8)**و عروق:**

B6 علاوه بر شرکت در متابولیسم انرژی که در قسمت بالا توضیح داده شد، در ساخت مولکول ‏های فعال زیادی نیز نقش دارد. وقتی سطح B6 سلول‏ ها کافی نباشد، توانایی گروه‏ های متیل نیز کاهش می‏ یابد. یکی از نتایج فقدان گروه متیل این است که مولکول ‏هایی که باید به طور طبیعی به مولکول ‏های دیگری تبدیل شوند، نه تنها تغییر نمی ‏کنند، بلکه روی هم انباشته می‏ شوند. یکی از این مولکول‏ها [هموسیستئین](http://article.tebyan.net/9131/%D9%86%D9%82%D8%B4-%D9%87%D9%85%D9%88%D8%B3%DB%8C%D8%B3%D8%AA%D8%A6%DB%8C%D9%86-%D8%AF%D8%B1-%D8%A8%D8%B1%D9%88%D8%B2-%D8%A2%D9%84%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D9%85%D8%B1) است که اگر سطح آن در رگ‏ های خونی افزایش ‏یابد، موجب آسیب به  دیواره ‏ی رگ‏ ها می ‏شود.

سبزی پلو با ماهی:

ماهی از نظر مواد معدنی مانند كلسیم، فسفر، ید و كلر غنی و سرشار از ویتامین هاست. فسفر گوشت ماهی برای ساختمان استخوان و دندان بسیار مفید است. در گوشت ماهی مقدار زیادی ید وجود دارد …

ماهی از نظر مواد معدنی مانند كلسیم، فسفر، ید و كلر غنی و سرشار از ویتامین هاست. فسفر گوشت ماهی برای ساختمان استخوان و دندان بسیار مفید است. در گوشت ماهی مقدار زیادی ید وجود دارد كه خاص گوشت ماهی و سایر آبزیان است. سایر مواد غذایی حیوانی و گیاهی از نظر ید فقیر هستند. از آن جا كه یك رژیم غذایی خوب باید روزانه ۲۰۰-۱۰۰ میلی گرم ید برای افراد بالغ و ۵۰ میلی گرم ید برای كودكان داشته باشد. براحتی می توان ید مورد نیاز بدن را از طریق خوردن ماهی برطرف كرد.

ویتامین D موجود در ماهی در عمل استخوان سازی بدن نقش مهمی را ایفا می كند و نیز این ویتامین باعث افزایش جذب كلسیم و فسفر در روده می شود. ماهی دارای ویتامین A است كه این ویتامین از ویتامین های مهم بوده، كمبود آن باعث سخت شدن پوست و شكنندگی موها و شب كوری می شود.

مصرف گوشت ماهی برای رشد و پیشگیری از بیماری ها اهمیت دارد. در سراسر دنیا افرادی كه ماهی مصرف می كنند كمتر دچار سرطان و بیماری قلبی می شوند و نسبت به سایر افراد عمر طولانی تری دارند. محققین چربی مفید و بی نظیر ماهی را دلیل اصلی این مسأله می دانند. روغن ماهی برخلاف چربی گوشت قرمز سرشار از نوعی اسید چرب به نام امگا - ۳ است این اسید با رقیق كردن خون شریان ها را حفظ و باعث كاهش فشار خون، افزایش كلسترول تنظیم ضربان قلب و افزایش انعطاف پذیری شریان های تیر و صفر می شود. ماهی از نظر دارا بودن آنتی اكسیدان های قوی مانند ملونییوم كوآنزیم Q۱۰. (ضد پیری و بیماری) غنی است. برخی از اثرات مثبت ماهی در رژیم غذایی به شرح زیر می باشد:

**۱- پیشگیری از سرطان پستان**

**۲- جلوگیری از سكته مغزی**

**۳- حفاظت از ریه افراد سیگاری**

**۴- دفاع از بدن در مقابل بیماری دیابت**

**۵- متوقف كردن حملات قلبی**

**۶- حفظ خاصیت انعطاف پذیری شریان ها**

خورش قورمه سبزی:

**● لوبیا چشم بلبلی؛ هم منیزیم دارد، هم کلسیم**

این ماده غذایی در گروه حبوبات یا همان منابع پروتئین گیاهی جای می گیرد. بنابراین باید حتماً در برنامه غذایی کسانی که به اندازه کافی گوشت نمی خورند، گنجانده شود. این ماده غذایی، منبع منیزیم، آهن، کلسیم و فولات است و بنابراین عادت به مصرف اش از بروز بیماری های قلبی کاسته و شدت کم خونی را کاهش می دهد. می دانید کمبود منیزیم در بدن چه عوارضی را به دنبال دارد؟ مطالعات متعدد نشان داده کسانی که با فقدان این ماده معدنی رو به رو هستند، عضلات شان به طور متناوب می گیرد، احتمال افزایش چربی خون در آنها بالاست، بی اشتها و تحریک پذیر هستند و کمبود کلسیم در آنها به وفور مشاهده می شود.

پس خوردن لوبیای چشم بلبلی می تواند تأمین کننده نیاز روزانه منیزیم باشد. البته این ماده غذایی کلسیم نیز دارد، منتها کلسیم اش گیاهی است و جذب کمتری دارد. عادت به خوردن این لوبیا برای کسانی که لبنیات به اندازه مصرف نمی کنند، می تواند تا حدودی نیاز به کلسیم را در آنها رفع کند. جالب است بدانید بررسی ها نشان داده اند که این لوبیا در مقایسه با سایر اعضای خانواده اش نفخ کمتری ایجاد می کند، بنابراین کسانی که با این مشکل روبه رو هستند، بهتر است از آن برای تهیه قورمه سبزی شان استفاده کنند.

**● لیموعمانی ضد فشارخون است**

لیمو عمانی که خشک آن به عنوان یک چاشنی در برخی خورش ها مورد استفاده قرار می گیرد، محصول استان فارس و شهرهای شیراز، جهرم و میناب است. تازه آن، رنگ خردلی دارد و بسیار ترش است، به طوری که تازه اش را معمولا نمی توان به تنهایی مصرف کرد، بنابراین آن را خشک می کنند و در غذا مورد استفاده قرار می دهند.

نکته مهم درباره این ماده غذایی ویتامین C بالای آن است، به طوری که از نظر مقدار این ویتامین از سایر مرکبات پیشی گرفته و به عنوان یک کاهنده فشار خون و حتی چربی خون توصیه می شود. به همین دلیل است که خوردن دم کرده آن که اغلب با گل گاوزبان میل می شود برای افرادی که فشار خون شان معمولی است با عسل و یا نبات پیشنهاد می شود. در هنگام افزودن آن به غذا بهتر است که تخم های آن در آورده شود زیرا تلخ شدن غذا را به دنبال خواهد داشت. در ضمن، بهتر است وقتی درسته در غذا انداخته می شود بعد از پخت آن را نخورید زیرا محل تجمع روغن بوده و بنابراین مصرف مداوم اش اضافه وزن به بار می آورد، هر چند که خود کالری ندارد.

**● همراه این غذا**

خورش با برنج میل می شود و بهتر است آن را کته ای و محدود مصرف کنید. همراه کردن این غذا با ماست کم چرب یا یک بشقاب سالاد سبزیجات تازه می تواند ارزش تغذیه ای آن را افزایش دهد. می توانید آن را به همراه آب مرکبات تازه و یا حتی مخلوط شده با آب هویج میل کنید تا به این ترتیب جذب آهن موجود چند برابر شود.

**● اگر زیاد نفخ میکنید**

بهتراست در میان لوبیاهای موجود، لوبیای چشم بلبلی را انتخاب کنید زیرا در مقایسه با بقیه نفخ کمتری ایجاد می کند، البته حتماً قبل از استفاده آن را ۲۴ ساعت بخیسانید. نکته دیگر اینکه هنگام افزودن ادویه ها از زنجبیل نیز بهره ببرید. این ادویه یک ضد نفخ قوی است، مثل زیره.

**● اگر فشار خون دارید**

بهتر است از مقدار نمک خورش کم کرده و آن را با آب لیمو و لیموعمانی طعم دار کنید. یادتان باشد که لیمو عمانی یکی از آن گزینه هایی است که کاهنده فشار خون است و به کاهش این مشکل کمک می کند. بهتر است این غذا را با یک لیوان آب گریپ فروت تازه (ضد فشار خون) میل کنید.

خورش بامیه:

## مفید برای دیابتی‌ها و بیماران قلبی

فیبر موجود در بامیه، نمایه گلایسمی پایینی به آن می‌دهد، یعنی به سرعت قند خون را بالا نمی‌برد. بدین ترتیب که سرعت جذب قند را کاهش داده و به حفظ قند خون کمک می‌کند، بنابراین [برای افراد مبتلا به دیابت مفید می‌باشد](http://article.tebyan.net/164202/%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D9%81%DB%8C%D8%AF-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%AF%DB%8C%D8%A7%D8%A8%D8%AA-2-).

موسیلاژ یک نوع فیبر موجود در بامیه می‌باشد که از طریق متصل شدن با نمک‌های صفراوی و اسیدهای چرب، موجب کاهش کلسترول و پروفایل لیپیدی خون می‌شود و برای بیماران قلبی و هایپرلیپیدمی توصیه می‌گردد. اثر بامیه در [کاهش کلسترول خون](http://article.tebyan.net/206678/%D8%A7%DB%8C%D9%86-7-%D9%85%D8%A7%D8%AF%D9%87-%DB%8C-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%DA%A9%D9%84%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%84-%D8%AE%D9%88%D9%86%D8%AA%D8%A7%D9%86-%D8%B1%D8%A7-%D9%BE%D8%A7%DB%8C%DB%8C%D9%86-%D9%85%DB%8C-%D8%A2%D9%88%D8%B1%D8%AF)، یکی از خصوصیات بسیار مفید این سبزی است، زیرا مانند داروهای کاهنده کلسترول اثرات جانبی ندارد.

اسیدفولیک باعث کاهش هموسیستئین خون می‌شود. افزایش این ماده از طریق انسداد رگ‌های خونی، یکی از عوامل خطرساز ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی است. همچنین می‌تواند در خون‌سازی موثر باشد.

[ویتامین C](http://article.tebyan.net/44109/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-%D8%AB-%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA)نیز یکی از آنتی‌اکسیدان‌های مهم می‌باشد که کمبود آن می‌تواند باعث اختلال در جذب اسیدفولیک شود.

در مجموع به علت دارا بودن این مواد مغذی و نیز فیبرهای محلول و املاح باعث پیشگیری از بیماری‌های قلبی می‌شود.

## دفع سموم

این سبزی دارای ماده لزجی است که کمک فوق‌العاده‌ای به دفع مواد زائد و سموم در سیستم گوارشی می‌کند.

## پیشگیری از یبوست

یکی از عوارض رژیم‌های کاهش وزن ابتلا به [یبوست](http://article.tebyan.net/221881/%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AF-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D9%85%D9%88%D8%AB%D8%B1-%D8%AF%D8%B1-%D8%A8%D8%B1%D9%88%D8%B2-%DB%8C%D8%A8%D9%88%D8%B3%D8%AA) می‌باشد که مصرف بامیه هم مانع یبوست می‌شود و هم به روند کاهش  وزن کمک می‌کند.

بسیاری از متخصصان معتقدند که بیشتر بیماری‌ها از روده آغاز می‌شوند. فیبر موجود در بامیه با جذب آب کافی، از بروز یبوست جلوگیری کرده و ابتلا به بیماری‌هایی از قبیل: بواسیر و دیورتیکولیت را به شدت کاهش می‌دهد. دیورتیکولیت، التهاب دیورتیکول‌ها (کیسه‌های گرد فتق مانند در دیواره مخاط روده بزرگ) است که در اثر تجمع باکتری‌ها و سایر محرک‌های داخل دیورتیکول‌ها ایجاد می‌شود و باعث درد، نفخ، تهوع، یبوست، اسهال و تب می‌شود. معمولاً برای افزایش حجم مدفوع و رفع یبوست، مصرف سبوس گندم توصیه می‌شود که امکان دارد دیواره روده را حساس کند، ولی موسیلاژ موجود در بامیه این تأثیر را نداشته و خروج مدفوع را آسان می‌سازد.

بامیه به دلیل خاصیت لزج بودن و لغزندگی، یکی از ملین‌های بسیار مفید به شمار می‌آید.

## مفید برای فشار خون بالا

مصرف بامیه به جهت داشتن [پتاسیم](http://article.tebyan.net/159489/%D9%BE%D8%AA%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D9%85-%D9%88-%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%A8%D8%B9-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%A2%D9%86) و [منیزیم](http://article.tebyan.net/199905/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%AC%D8%B3%D9%85-%D9%88-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86-%D8%A8%D8%A7-%D9%85%D9%86%DB%8C%D8%B2%DB%8C%D9%85) در بیماران مبتلا به فشارخون بالا می‌تواند اثر کمک کننده داشته باشد. همچنین  می‌تواند برای پیشگیری از فشارخون بالای دوره بارداری (پره اکلامپسی و اکلامپسی) و گرفتگی عضلات طی دوران بارداری مفید باشد.

خورش کدو بادنجان:

## کدو، برای سلامت چشم‌ها خوب است

کدو سرشار از «لوتئین» و «زآگزانتین» است. این دو ماده جزو کاروتنوئیدهای اصلی موجود در عدسی و منطقه‌ی ماکولای چشم هستند.. پس اگر به [سلامت چشم‌هایتان](http://article.tebyan.net/208372/%D8%A7%DB%8C%D9%86-%D9%87%D8%A7-%D8%B1%D8%A7-%D8%A8%D8%AE%D9%88%D8%B1%DB%8C%D8%AF-%D8%AA%D8%A7-%D8%B3%D9%88%DB%8C-%DA%86%D8%B4%D9%85%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%A7%D9%86-%D8%B2%DB%8C%D8%A7%D8%AF-%D8%B4%D9%88%D8%AF) می‌اندیشید از هر فرصتی برای مصرف  کدو استفاده کنید.

## بادمجان، با سرطان مقابله می‌کند

بادمجان را با پوست بپزید تا از یک آنتی اکسیدان بسیار قوی به نام «ناسونین» بهره‌مند شوید. محققان روی رشد سلول‌های سرطانی حیوانات آزمایشگاهی و همچنین انسان مطالعاتی انجام دادند و متوجه شدند آنتی اکسیدان ناسونین اجازه نمی‌دهد رگ‌های خونی جدیدی تشکیل شود و تومورهای خوش‌خیم را به تومورهای بدخیم تبدیل کند.

## کدو، گلبول‌های قرمز خون را چند برابر می‌کند

یک عدد کدوی متوسط حاوی 33 درصد نیاز روزانه‌ی ما به [ویتامین B6](http://article.tebyan.net/750/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-B6) می‌باشد.

این ویتامین به ساخت و تولید هموگلوبین کمک می‌کند. هموگلوبین‌ها پروتئین‌هایی هستند که به رساندن اکسیژن موجود در گلبول‌های قرمز خون به بافت‌های بدن شرکت دارند.

کمبود ویتامین B6 می‌تواند باعث بروز کم خونی شود. از آنجایی که این ویتامین محلول در آب است و میزان اضافی آن از طریق ادرار دفع می‌شود لازم است که به طور منظم به فکر جذب آن باشید. کدو یکی از گزینه های خوب برای تأمین این ویتامین بدن است.

## بادمجان، هوای قلب نازنینتان را دارد

نتایج پژوهشی که در مجله‌ی Food & Function  به چاپ رسیده است خبر از خواص مفید بادمجان برای [سلامتی قلب](http://article.tebyan.net/217783/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D9%82%D9%84%D8%A8-%D8%A2%D8%B3%D9%BE%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D9%86-%DB%8C%D8%A7-%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AF-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D9%85%D8%B3%D8%A6%D9%84%D9%87-%D8%A7%DB%8C%D9%86-%D8%A7%D8%B3%D8%AA-) می‌دهد.

در این پژوهش محققان حلقه‌های خام و یا کباب شده‌ی بادمجان را به مدت 30 روز به حیوانات آزمایشگاهی دادند و سپس وضعیت قلبشان را بررسی کردند. نتایج بررسی‌ها نشان داد که این ماده‌ی غذایی، عملکرد بطن چپ قلب را تقویت کرده و شدت سکته‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

## بادمجان، باعث مشکل مفاصل نمی‌شود

بادمجان به خانواده‌ای تعلق دارد که در آن گوجه فرنگی، فلفل و سیب زمینی نیز جای دارند. گفته می‌شود که این گیاهان برای افرادی که دچار مشکلات مفصلی هستند خوب نیست. اما متخصصان مفاصل معتقدند هیچ ارتباطی بین مصرف بادمجان و شدید شدن مشکل مفاصل وجود ندارد. پس با خیال راحت بادمجان میل کنید.

## کدو، علائم و دردهای قبل از قاعدگی را تسکین می‌دهد

کدو منبع فوق‌العاده‌ی منگنز محسوب می‌شود. بر اساس نتایج بررسی‌ها زن‌هایی که به میزان زیادی از این ماده‌ی معدنی مصرف می‌کنند کمتر دچار [مشکلات قبل از قاعدگی](http://article.tebyan.net/198815/8-%D9%85%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D9%85%D9%81%DB%8C%D8%AF-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%D9%87%D8%A8%D9%88%D8%AF-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A6%D9%85-%D8%B3%D9%86%D8%AF%D8%B1%D9%85-%D9%BE%DB%8C%D8%B4-%D8%A7%D8%B2-%D9%82%D8%A7%D8%B9%D8%AF%DA%AF%DB%8C) از قبیل افسردگی و کمر درد می‌شوند. اگر شما  هم جزو افرادی هستید که از این مشکلات رنج می‌برید بهتر است کدو را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید و از خواص آن بهره‌مند شوید.

خورش کرفس:

**سرشار از ویتامین ث**  
کرفس منبعی فوق العاده از ویتامین ث است. این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. مصرف سبزیجات و میوه های غنی از ویتامین ث می تواند علایم سرماخوردگی را کاهش دهد یا از شدت این بیماری بکاهد. بیش از 20 نتیجه تحقیقاتی معتبر نشان می دهد که ویتامین ث بهترین ویتامین برای جنگ با سرماخوردگی است و همینطور با تخریب ناشی از رادیکال های آزاد مقابله می کند.  
  
 رادیکال های آزاد می توانند با اکسیداسیون کلسترول احتمال بروز حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش دهند. بنابراین مصرف ویتامین ث در سلامت قلب و عروس تاثیرگذار است و شما را از بیماری های قلبی، سکته و سرطان دور نگه می دارد.

**کاهش فشار خون**  
اگر نگران بالارفتن فشار خونتان هستید بهتر است بدانید که کرفس پتانسیل کاهش فشار خون را هم دارد و در طب سنتی چینی ها به عنوان داروی ضدفشار خون تجویز می شده است. تحقیقات اخیر دانشمندان هم این خاصیت را تایید می کند. در واقع کرفس ترکیبی را در خود جای داده که می تواند به آرامش ماهیچه های اطراف سرخرگ ها کمک کرده و به آنها اجازه می دهد کمی گشاد شوند. وقتی داخل سرخرگ ها فضای بیشتری وجود داشته باشد، خون می تواند با فشار کمتری به جریان درآید. این ترکیب موجود در کرفس سبب پایین آمدن سطح هورمون استرس هم می شود که استرس یکی از عوامل بالارفتن فشار خون است.

**ضد سرطان**  
کرفس حداقل هشت ترکیب ضدسرطانی را در خودش جای داده است و از رشد تومورهای سرطانی پیشگیری می کند و می تواند تخریب ناشی از رادیکال های آزاد را به حداقل برساند.

**تقویت کننده دستگاه گوارش**  
کرفس ترکیباتی دارد که به تقویت سیستم گوارشی کمک کرده و شما را از ابتلا به سرطان های روده و معده دور نگه می دارد.  
  
**پیشگیری از یبوست**  
کرفس به طور طبیعی ملین خوبی است و برای درمان یبوست داروی گیاهی موثری به شمار می رود. بنابراین به افراد مبتلا به یبوست توصیه می شود در این فصل بیش از هر چیز کرفس بخورند.

**آرامش اعصاب**  
اگر مدام عصبی هستید و به قرص های آرامش بخش پناه می برید بهتر است کرفس را بیشتر در برنامه غذایی تان بگنجانید.  
 **کاهش وزن**  
  
اگر اضافه وزن دارید به جای دنبال کردن رژیم های سفت و سخت در روز چندبار آب کرفس بخورید. بدین ترتیب اشتهای شما برای خوردن شیرینی جات و غذاهای چرب و سنگین کم می شود و به تدریج با مصرف غذای کمتر به وزن دلخواهتان می رسید.  
  
**خرید و بسته بندی کرفس ها**  
  
هنگام خرید کرفس ها آنهایی را انتخاب کنید که سفت و تردد به نظر می رسند و برگ هایشان به راحتی شکسته می شود. ساقه کرفس باید یکدست و فشرده باشد. به رنگ ساقه ها هم دقت کنید. کرفس تازه رنگش سبز کمرنگ است و آنهایی که سبز تیره یا لکه های قهوه ای دارند از مرز تازگی گذشته اند. برای اینکه از خریدتان مطمئن تر شوید لا به لای ساقه ها را به آرامی باز کنید تا اثری از لکه های سیاه و قهوه ای به چشم تان نخورد. برای نگهداری از کرفس ها به یک ظرف دربسته نیاز دارید تا ساقه ها را داخل آن قرار دهید یا اینکه می توانید یک کیسه پلاستیکی دورشان بپیچید و در یخچال بگذارید. یک راه دیگر هم هست. کرفس ها را در یک پارچه نمدار قرار دهید تا تازگی شان حفظ شود. یادتان باشد که برای استفاده از حداکثر مواد مغذی کرفس بهتر است آنها را ظرف یکی دو روز بعد از خرید مصرف کنید. اگر ساقه ها را خرد کرده و شسته اید باید بگذارید آب آنها کاملا خشک شود و بعد در یخچال بگذارید، در غیر این صورت خیلی زود با ساقه های فاسد و کم خاصیت رو به رو می شوید. کرفس ها در فریزر هم قابل نگهداری هستند تا در سایر فصول سال هم بتوانید خورش کرفس نوش جان کنید.

**یک معجون مقوی**  
  
یک راه خیلی خوب برای استفاده بیشتر از مزایای کرفس این است که آب آن را بگیرید و با آب هویج مخلوط کنید. این آبمیوه بسیار مقوی است و شما را حسابی سرحال می کند. به ویزه اگر ورزش می کنید بهتر است بعد از پایان فعالیت بدنی یک لیوان آب کرفس بخورید چون آب از دست رفته بدن شما را به سرعت احیا می کند و سرشار از مواد معدنی است. از ساقه ها و برگ های کرفس برای تهیه سوپ استفاده کنید یا آنها را به سالاد اضافه کنید. ضمن اینکه آب کرفس به تناسب اندام هم کمک می کند.

خورش فسنجان:

**ربي از انار**

از نظر متخصصان تغذيه، انار ميوه‌اي ارزشمند است اما به واقع مي‌توان ارزش تغذيه آن را به ربش نيز نسبت داد؟ قطعا خير زيرا اصول تهيه رب، حرارت فراوان و طولاني مدت است و مي‌دانيد که هر چه زمان حرارت ديدن بيشتر باشد ضايعات مواد مغذي بيشتر خواهد شد به طوري که ديگر از انواع ويتامين‌ها اثري باقي نخواهد ماند. به علاوه، مقدار مصرف در غذا به قدري است که نمي‌توان آن را منبعي از مواد مغذي دانست اما مي‌توان از آن به عنوان يک چاشني و خوش‌طعم‌کننده غذا استفاده کرد. تنها نکته‌اي که ما به شما توصيه مي‌کنيم آن است که از رب انار خانگي و يا انواع بيروني که به روش تهيه‌شان از نظر رعايت نکات بهداشتي اطمينان داريد، استفاده کنيد. به علاوه، براي نگهداري طولاني‌مدت، آن را در ظرفي شيشه‌اي و دردار ريخته و در يخچال بگذاريد تا به اين ترتيب از بروز انواع آلودگي‌هايي چون کپک‌ها مصون بماند.

**گردو؛ نجيب و مغذي**

افرادي هستند که حتي در صبحانه‌شان هم گردو نمي‌خورند در حالي که بررسي‌ها نشان داده است، مصرف 6 عدد گردوي کامل با وزن 40 گرم، 2 ميلي‌گرم ويتامين E به بدن مي‌رساند و اين در حالي است که نياز روزانه آقايان به اين ويتامين 4 ميلي‌گرم و در خانم‌ها 3 ميلي‌گرم است. به علاوه، خوردن 100 گرم از اين مغز تأمين‌کننده 1 ميلي‌گرم مس بوده که اين مقدار همان نياز روزانه خانم‌هاست. حتماً شنيده‌ايد در افرادي که حداقل هفته‌اي 4 بار گردو مي‌خورند 50 درصد احتمال مرگ ناشي از حملات قلبي کم مي‌شود و اين موضوع به دليل خاصيت کاهندگي کلسترول بد يا همان LDL است که در اين مغز وجود دارد. جالب است بدانيد، وجود اسيد چربي به نام لينولييک اسيد طي مکانيسمي‌ به رقيق شدن خون کمک کرده و به اين ترتيب با کاهش تشکيل پلاک و فشار خون در شريان‌ها مانع از بروز حملات قلبي مي‌شود.

**اگر ديابت يا فشارخون داريد**

کساني که فشار خون و يا ديابت دارند بهتر است اين غذا را ندرتاً استفاده کنند و در صورت تهيه، آن را کم نمک و ترش بپزند و از ريختن شکر در آن جداً بپرهيزند زيرا شکر حداقل زياني که براي اين عزيزان دارد، افزايش کالري دريافتي و به دنبال آن افزايش چاقي و تشديد مشکل‌شان خواهد بود. جالب است بدانيد افرادي که مي‌خواهند ميزان گردوي مصرفي (منبع کالري بالاي اين غذا) را کم کنند از کدو حلوايي در تهيه اين غذا استفاده مي‌کنند (البته در کنار گردوي کمتر) و به اين ترتيب فيبر غذايشان را بالا برده و از ميزان کالري دريافتي مي‌کاهند. اگر براي شما هم کنترل هر کالري انرژي مهم است مي‌توانيد از اين توصيه استفاده کنيد.

**اگر اضافه وزن داريد**

هميشه به خاطر داشته باشيد که اين غذا در مقايسه با خورش‌هاي ديگر کالري بالايي دارد اما در صورتي که نگران اضافه وزن خود هستيد به شما توصيه مي‌کنيم، اول روغني را که پس از پخت روي خورش را مي‌گيرد از آن جدا کنيد. دوم به جاي گوشت قرمز که قطعاً کالري بيشتري دارد از گوشت سينه مرغ استفاده کنيد و نکته آخر اينکه به جاي برنج، سهم همراهان اين غذا را که همان سبزي خوردن و دوغ است بيشتر کنيد حتي يک بشقاب سالاد هم مي‌تواند به کاهش ميزان خورش دريافتي‌تان کمک کند.

خورش آلو:

خواص تغذیه ای و درمانی آلو :  
\* آلوی سیاه حرارت درونی بدن را فرو می نشاند.

\* آلو حالت تهوع را از بین می برد. از این رو افرادی که به حالت تهوع و سرگیجه مبتلا می باشند ، بهتر است روزانه چند عدد آلو بمکند.

\* آلو ضد تب و سردردهای صفراوی است.

\* آلو طبیعتی سرد دارد ، پس برای افراد گرم مزاج مناسب است.

\* آلوی سیاه در مبتلایان به خارش بدن مانند خارش پشت، زیربغل ، گردن ، شانه مؤثر است.

طبیعی ترین، بهترین، و بی خطرترین راه معالجه یبوست و بواسیر ، استفاده از اشکال مختلف آلو و آلوی خشک است که باید آن را به شکل پخته یا خیس کرده مصرف کنند.  
\* آلو تقویت کننده و تنظیم کننده دستگاه هاضمه است .

\* خوردن آلوی تازه یا پخته و یا کمپوت آلو برای درمان بیماران مبتلا به روماتیسم ، نقرس و تصلب شرائین مفید است.   
\* مصرف آلو به صورت پخته برای افراد ضعیف و مسن بهتر است، زیرا آلوی خام دیرهضم می شود.

\* آلو در معالجه کم خونی ، ضعف و ناتوانی و خستگی جسمی مفید است.   
\* آلو سرشار از ویتامین های آ و سی ، کربوهیدرات ( مواد نشاسته ای )، آهن ، کلسیم و سایر املاح می باشد.  
\* آلوی خشک برای مبتلایان به سوء هاضمه بسیار مفید است.

\* برگه آلو، بهترین ضد سم می باشد.

\* برگه آلو، دستگاه هاضمه را در بدن تنظیم می نماید.

\* غنی از منیزیم ، سدیم ، فسفر و پتاسیم است.   
\* به مقدار كافی فیبر غذایی را برای بدن تامین می كند.

\* در حفظ سلامتی كبد موثر بوده و باعث سم زدایی از سیستم گوارشی می شود. همچنین در مبارزه با عفونت و تب های روده ای بسیار حائز اهمیت است.

\* از آنجا كه حاوی مقدار زیادی فسفر است، در افزایش قدرت فعالیت های ذهنی تاثیرگذار می باشد.

\* نوشیدن آب آلو در دفع انگل های معده بسیار موثر می باشد.

پژوهشگران معتقدند از آلو مى‏توان به عنوان ضدعفونى‏كننده غذا استفاده كرد. آلوى خشك خواص ضد میكروبى دارد كه مى‏تواند خطر آلودگى گوشت را كم كند. افزودن آلو یا عصاره آن به گوشت قیمه شده، به میزان قابل توجهى از رشد میكروب ها جلوگیرى مى‏كند.

خورش به :

**خواص غذایی**

به سرشار از ویتامین‌های A و B و C و همچنین قند و پپتین است. به رسیده، دارای طبیعتی معتدل است، در حالی که دانه آن یا همان به‌دانه طبیعتی سرد و تر دارد.

**خواص درمانی**

به برای درمان بسیاری از بیماری‌ها ازجمله عفونت‌های روده‌ای و ورم حاد روده، اسهال مخصوصا از نوع خونی، سوزش مجاری ادرار، تنگی نفس، سردردهای مزمن و التهاب‌های مختلف مفید است.

می‌گویند با خوردن به، عرق بدن خوشبو می‌شود.

خانم‌های باردار برای جلوگیری از سقط جنین به مصرف می‌کنند.

علاوه بر گوشت به، دانه آن نیز اثر شفابخشی برای التهاب‌های دستگاه گوارش و مخاط‌ها، سرفه‌های خشک، سینه درد، تب و گرفتگی صدا دارد ولی مراقب باشید از جویدن و بلعیدن به‌دانه بپرهیزید زیرا به‌دانه، حاوی یک ماده سمی است که برای بدن مضر است.

بنابراین چند عدد به‌دانه را مدتی در دهان نگه داشته و مرتب بمکید تا لعاب آن خارج شود، سپس بیرون بریزید یا اینکه چند عدد به‌دانه را در آب داغ بخیسانید و از لعاب آن استفاده کنید.

خورش کنگر:

**خواص درمانی**

**\*** كنگر **ضدعفونی‌كننده، اشتهاآور، تب‌بر و هضم‌كننده غذاست و درضمن، مصرف آن باعث تقویت دستگاه گوارش می‌شود.**

**\*** این گیاه و به‌خصوص **برگ آن ادرارآور و نیروبخش است و در ضمن قلب را نیز تقویت**  **می‌كند.**

**\*** كنگر در **درمان یرقان، نارسایی كبد و كم‌خونی مؤثر بوده و از كبد در برابر سموم**  **شیمیایی محافظت می‌كند.**

**\*** محققان معتقدند وجود ماده‌ای به نام سینارین در عصاره برگ كنگر، باعث كاهش كلسترول و  تری‌گلیسیرید خون می‌شود. در ضمن همین ماده به همراه ماده دیگری به نام اسید كافئیك موجود در كنگر، كبد را در برابر عفونت حفظ می‌كنند.

**توجه: چه كسانی بهتر است كنگر نخورند؟**

افرادی كه **ناراحتی‌های كلیوی و كبدی شدید دارند از مصرف برگ كنگر پرهیز كنند.**

**زنان باردار و كودكان**

**باتوجه به اینكه كنگر باعث انقباض كیسه‌ صفرا می‌شود، افرادی كه سنگ كیسه‌ صفرا دارند، از خوردن آن صرف‌نظر كنند.**

خورش خلال بادام:

خلال بادام فواید بسیار زیادی دارد، از مهمترین آنها پایین آوردن کلسترول بد خون و کاهش بیماری های قلبی است. بادام به کاهش وزن کمک فوق العاده ای می کند. بادام به دلیل داشتن ویتامین E یکی از آنتی اکسیدان های بسیار مفید برای بدن بشمار می رود. آنتی اکسیدان ها می توانند از مبتلا شدن به امراضی چون: فراموشی، آلزایمر، آب مروارید چشم و غیره جلوگیری کنند.   
بادام منبع انرژی برای مغز به شمار می رود و با داشتن انواع ویتامین ها به سوخت و ساز کربوهیدرات ها کمک می کند.   
بادام یکی از مواد کاهش دهنده قند خون است و مصرف روزانه آن به بیماران دیابتی توصیه شده است.

سوپ جو :

### حفظ سلامت روده و روده بزرگ

جو منبع غنی از فیبر می باشد بدن شما را در برابر مواد سمی حفظ می کند. گیاه جو که سرشار از فیبر می باشد به عنوان منبع سوختی برای باکتری های مفید بدن در نظر گرفته می شود. این باکتری ها به جذب فیبر در بدن کمک می کنند و بدین طریق اسید بوتیریک که سوخت اولیه سلول های روده می باشد ایجاد می گردد. جو در حفظ سلامتی روده بزرگ بسیار موثر می باشد. علاوه بر حفظ سلامت روده، جو مقدار مدفوع را افزایش داده و شکم را تمیز نگاه می دارد. تا حد زیادی خطر ابتلا به سرطان روده و بواسیر را کاهش می دهد.

### خواص جو در پیشگیری از سنگ کیسه صفرا

جو در پیشگیری از ابتلا به سنگ کیسه صفرا در زنان کمک می کند. از انجا که جو غنی از فیبر نامحلول می باشد به کاهش ترشح اسید صفرا کمک می کند و باعث کاهش تری گلیسرید می شود. گزارش شده است زنانی که جو مصرف می کنند نسبت به سایر زنان که وعده های غذایی دارای فیبر استفاده نمی کنند 17% کمتر مبتلا به سنگ کیسه صفرا می شوند.

### پیشگیری از پوکی استخوان

از دیگر خواص درمانی جو پیشگیری از پوکی استخوان می باشد. محتوی فسفر و مس موجود در جو سلامت کلی استخوان ها را تضمین می کند. محتوی فسفر موجود در جو به طور موثر بیماری های استخوانی و دندان را درمان می کند. اگر مبتلا به پوکی استخوان می باشید، جو می تواند داروی طبیعی برای شما باشد. آب جو 11 برابر شیر دارای محتوی کلسیم می باشد. کلسیم یکی از مولفه های کلیدی برای حفظ سلامت استخوان ها می باشد که در [سویا](http://khasiat.org/769/%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5-%D8%B3%D9%88%DB%8C%D8%A7) و جو فراوان می باشد. محتوی منگنز موجود در جو به همراه ترکیبی از ویتان های BB باعث حفظ سلامت کلی بدن می گردد. در موارد کمبود آهن بر اثر کم خونی و برای حفظ سلامت کلی استخوان ها به منگنز نیاز داریم.

### حفظ سلامت سیستم ایمنی

محتوی ویتامین C موجود در جو دو برابر [پرتقال](http://khasiat.org/78/%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b5-%d9%be%d8%b1%d8%aa%d9%82%d8%a7%d9%84) می باشد. این ویتامین سیستم ایمنی را تقویت کرده و خطر ابتلا به سرماخوردگی و  آنفلوانزا را کاهش می دهد. آهن میزان خون را افزایش می دهد و از بیماری کم خونی و خستگی پیشگیری می کند. باعث بهبوبد عملکرد کلیه ها و سلول های بدن می گردد. علاوه براین، محتوی مس در جو باعث تشکیل هموگلوبین و سلول های قرمز خونی می شود.

### خواص جو برای پوست

جو همانند [سبوس برنج](http://khasiat.org/488/%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b5-%d8%b3%d8%a8%d9%88%d8%b3-%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%ac) در سلامت پوست نیز موثر می باشد. جو منبع عالی برای سلنیوم می باشد که به حفظ حالت ارتجاعی پوست  کمک می کند و آن را در برابر شل شدن و آسیب رادیکال های آزاد حفظ می کند. علاوه بر این می توان به خواص درمانی جو به خاطر بهره بردن از سلنیوم در عملکرد قلب، لوزالمعده و سیستم ایمنی بدن و بهبود آن ها اشاره کرد. کمبود سلنیوم در بدن خطر ابتلا به سرطان پوست، معده، پروستات، روده، شکم و سینه را افزایش می دهد.

### کنترل سطح کلسترول خون

فیبر نامحلول که باعث تولید اسید پرویونیک می شود به حفظ سطوح پایین کلسترول خون کمک می کند. جو منبع غنی از فیبر محلول و نامحلول می باشد بدین دلیل مصرف ان توسط پزشک بخاطر محتوی چربی کم و نبود کلسترول توصیه می شود.

### کنترل دیابت از دیگر خواص درمانی دانه جو

همانند [تخم کتان](http://khasiat.org/424/%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5-%D8%AA%D8%AE%D9%85-%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D9%86) جو نیز در درمان و پیشگیری از دیابت موثر می باشد. جو برای درمان دیابت نوع 2 موثر می باشد. اگرچه می توان از این  نوع دیابت با کاهش وزن، انجام فعالیت های فیزیکی و مصرف دانه های فراوان در وعده های غذایی پیش گیری کرد. به همین دلیل غذاهایی با فیبر بالا مثل جو باید دروعده های غذایی روزانه افراد دیابتی وجود داشته باشند. جو تمام ویتامین ها و مواد معدنی لازم بویژه فیبر محلول بتاگلوکن را دارد که جذب گلوکز را کاهش می دهد. مردانی که فیبر محلول بتاگلوکن موجود در جو را دریافت می کنند در مقایسه با افرادی که آن را دریافت نمی کنند سطوح پایین تری از گلوکز و انسولین دارند.

### پیشگیری از حملات قلبی و سرطان ها

جو حاوی نوع معینی از مواد غذایی که به گیاه لیگنان مشهور می باشد است. توسط فلور در شکم به بدن پستانداران منتقل می شود. یکی از این لیگنان ها که آنترولاکتون می باشد از ابتلا به سرطان سینه و دیگر سرطان های هورمونی و هم چنین ناراحتی های قلبی پیشگیری می کند.

### خواص و فواید مهم جو در پیشگیری از تصلب شرایین

تصلب شرایین اختلالی است که در آن دیواره شریان ها ب دلیل تجمع و رسوب چربی ها مثل کلسترول ضخیم می شود. جو حاوی نیاسین می باشد که سطوح کلی کلسترول و لیپوپروتئین را کاهش می دهد و خطر ابتلا به اختلالات قلبی\_عروقی را کاهش می دهد. به زنان یائسه که فشار خون بالا، کلسترول بالا یا اختلالات قلبی عروقی دارند توصیه می شود تا حداقل شش بار در هفته جو مصرف کنند.

جو حاوی گلوتن می باشد و بنابراین بهتر است افراد مبتلا به سلیاک از مصرف آن خودداری کنند. افزایش مصرف فیبر بدون مصرف مایعات کافی ممکن است به ابتلا به یوبست منجر شود.

امیدواریم با تحلیل خواص جو توانسته باشیم به شما در میزان مصرف این ماده غذایی با ارزش کمک کنیم. استفاده از دانه های جو فایده ها و البته مزیت های درمانی فراوانی دارد در نتیجه مصرف آن را آغاز و یا ادامه دهید و استفاده از آن را به دیگران نیز توصیه کنید.

سوپ شلغم:

شلغم مقوی است.

شلغم اشتها آور است.

شلغم ضعف جنسی را درمان كرده و اسپرم را زیاد می كند.

شلغم سرفه را تسكین می دهد.

ترشی شلغم بهترین نوع ترشی است زیرا مقوی معده و روده ها و اشتها آور است.

آب شلغم قند خون را پائین می آورد.

تخم شلغم را اگر سرخ كرده و بخورید برای ضعف جنسی موثر است.

اگر گلو درد دارید آب پخته شلغم را قرقره كنید.

خوردن آب شلغم درمان كننده جوش صورت است.

آنهایی كه حافظه ضعیف دارند حتما باید شلغم بخورند زیرا ثابت شده است كه شلغم حافظه را تقویت می كند.

شلغم شب كوری را درمان می كند.

شلغم بعلت داشتن ویتامین B1 علاج كم خونی است.

شلغم برای رشد و نمو استخوانها مفید است بنابراین زنان باردار و شیرده حتما باید از آن استفاده كنند .

زن حامله ای كه در مدت بارداری شلغم خورده باشد بچه اش زودتر رشد كرده ، زودتر حرف می زند و حتی زودتر راه می افتد و در مقابل امراض مقاومت بیشتری خواهد داشت .

آنهایی كه غده تیروئیدشان كم ترشح می كند باید حتما شلغم بخورند زیرا شلغم بعلت داتشن ید فراوان ترشحات غده تیروئید را تنظیم می كند .

شلغم مهمترین گیاه ضد سرطان است و حتی گسترش سرطان را متوقف می كند .

شلغم درمان بسیاری از بیماریهای پوستی است.

شلغم پخته بهترین دارو برای برونشیت است.

شلغم "خام" و شلغم "پخته" چه فواید و چه مضراتی دارد ؟  
شلغم خام و پخته هر دو یک خاصیت دارند. فقط فرق شلغم خام و پخته ، در مقدار ویتامین C و فیبر خام آنهاست. ویتامین C موجود در سبزی ها با پختن، خرد کردن و نگهداری در فریزر از بین می رود. همچنین سبزیجات خام دارای فیبر نامحلول هستند که برای جلوگیری از یبوست و حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است.  
شلغم نه تنها از نظر داشتن ویتامین و خواص معدنی اش ارزنده است ، بلکه از نظر سایر ویژگی های غیر غذایی هم سرآمد بوده و در زمره ی سبزی های مهم شمرده می شود .

سوپ ذرت:

مصرف این سوپ علاوه بر تامین سلنیوم، منیزیم و مواد مغذی مورد نیاز بدن موجب پاکسازی و تخلیه سلول‌های بدن از اخلاط زائد و سرطان‌زا می‌شود، بنابراین در عین حال که طول عمر و سلامت سلول‌های بدن افزایش می‌یابد، احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمنی چون سرطان کاهش می‌یابد. افراد کم‌خون به ویژه دختران جوانی که دچار کم‌خونی ناشی از کمبود ویتامین B12   هستند با گنجاندن ذرت به برنامه‌ غذایی‌شان می‌توانند به بهبود این نوع از کم‌خونی کمک کنند. به همین دلیل چینی‌ها در وعده ناهار یا عصرانه ذرت بخارپز شده برای دختران نوجوان سرو می‌کنند آنها گاهی ذرت را با مخلوطی از سبزیجات به عنوان یک غذای اصلی مصرف می‌کنند.

سوپ قارچ :

قارچ دارای ویتامین‌های B1، B2، PP و D است و هیچ‌گونه مواد قندی در خود ندارند و فاقد چربی است.

پروتئین قارچ نزدیك به پروتئین گوشت بوده و می‌تواند جایگزین مناسبی برای بدن باشد. بعلاوه قارچ حاوی 5 ـ 4 درصد مواد نشاسته‌ای و مقدار كافی ویتامین D است. این ویتامین باعث می‌شود كلسیم، جذب روده شده و بلافاصله در استخوان‌ها وارد شود. افرادی كه در معرض پوكی استخوان قرار دارند بایستی به این ماده غذایی باارزش اهمیت بدهند. بیوتن و اسیدفولیك موجود در قارچ در سوخت و ساز بدن و مواد اصلی ژن‌ها تاثیر بسزایی دارد. تمام این ویژگی‌ها باعث شده‌اند تا این غذا برای افرادی كه به مدت طولانی در بستر بیماری بوده و در اثر كمبود نور خورشید و نرسیدن ویتامین D به استخوان‌هایشان، دچار كمبود كلسیم شده‌اند بسیار مناسب و به خاطر وجود ماده غذایی باارزشی چون قارچ توصیه می‌شود.

البته به دلیل دیرهضم بودن قارچ، توصیه می‌شود زنان باردار و مادران شیرده از مصرف زیاد قارچ خودداری كنند. افرادی كه به كولیت روده یا نقرس مبتلا هستند هم نباید قارچ مصرف كنند، اما به افراد دیابتی، افرادی كه یبوست دارند و اشخاصی كه چاق هستند توصیه می‌شود این ماده باارزش غذایی را در رژیم غذایی خود قرار دهند. در ضمن قارچ در رفع خستگی و كم‌حوصلگی موثر و آرام‌بخش است.

سوپ عدس:

عدس اساسی سیرتان می‌کند

[عدس](http://hamshahrionline.ir/details/41656) نیز مانند اعضای دیگر خانواده‌ی حبوبات شاخص گلیسمی پایینی دارد. یعنی اینکه قند خون را با جهش ناگهانی مواجه نمی‌کند. در واقع اینکه به کندی هضم می‌شود و سیری طولانی مدتی ایجاد می‌کند. همین هم باعث می‌شود از پرخوری و ریزه‌خواری دور باشید.  
  
عدس: با یبوست مقابله می‌کند

هر 100 گرم عدس 5 گرم [فیبر](http://hamshahrionline.ir/details/183634) دارد که حدود یک چهارم نیاز روزانه‌ی ما را تامین می‌کند. اگر از مشکل یبوست رنج می‌برید می‌توانید به این ماده‌ی غذایی اعتماد کنید. البته  حواستان باشد که عدس حاوی میزان قابل‌توجهی فیبرهای غیر محلول در آب می‌باشد که مصرف زیاد آن باعث تحریک روده‌ها می‌شود. اگر زیاد نفخ می‌کنید نیز در مصرف حبوبات احتیاط کنید. برای کاهش این مشکل می‌توانید قبل از مصرف آن‌ها را در آب بخیسانید.

عدس: آهن بزنید

هر 100 گرم از این ماده‌ی غذایی حاوی حدود 3 میلی‌گرم آهن است. شاید به نظر زیاد نیاید اما برای همه به ویژه خانم‌های جوانی که در سن باروری هستند و به دلیل عادت ماهیانه خون از دست می‌دهند بسیار مفید است به خاطر اینکه کمک می‌کند تا آهن بیشتری جذب کنند.

توجه داشته باشید که آهن موجود در عدس آهن گیاهی محسوب می‌شود که کمتر از آهن حیوانی جذب بدن می‌شود. توصیه می‌کنیم برای جذب حداکثری آهن آن ویتامین C هم مصرف کنید. به عنوان مثال عدس را پخته و به سالاد سبزیجاتتان اضافه کنید و آن را با [سرکه](http://www.hamshahrionline.ir/details/215907) و [لیموترش](http://hamshahrionline.ir/details/92269) میل کنید.

عدس خوش‌اخلاقتان می‌کند

عدس حاوی تمام ویتامین‌های خانواده B می‌باشد. این ویتامین‌ها ضداسترس‌های فوق‌العاده‌ای هستند. برای همین اگر استرستان زیاد است هر چه بیشتر از این مواد غذایی بهره ببرید. خوشبختانه ویتامین‌های گروه B مانند [منیزیم](http://hamshahrionline.ir/details/87604) موجود آن در برای بهبود خلق و خوی ما مفید است. در واقع همکاری منیزیم و ویتامین B66 برای اینکه[استرس](http://hamshahrionline.ir/details/87604) را ناکار کند و خلق و خویتان را بهتر کند فوق‌العاده است.

عدس برای مقابله با کلسترول بد خون

عدس نیز مانند [چای سبز](http://hamshahrionline.ir/details/128219)حاوی آنتی‌اکسیدان‌های خانواده‌ی کاتچین‌ها می‌باشد. میزان این آنتی‌اکسیدان‌ها زمانی که عدس‌ها را خیس کرده و بپزید بیشتر می‌شود. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این آنتی‌اکسیدان‌ها با کلسترول بالا مقابله کرده و به این ترتیب خدمت زیادی به قلب می‌کنند.

به عقیده‌ی متخصصان عدس نیز به اندازه‌ی میوه‌های قرمز یا چای (و حتی بیشتر از آن‌ها) منبع آنتی‌اکسیدان‌های محافظ قلب می‌باشد. پس برای تنظیم کلسترول خون و حفظ سلامت قلبتان عدس میل کنید.

عدس: منبع پروتئین‌هایی ارزان‌تر از گوشت

عدس نیز مانند بقیه‌ی حبوبات منبع خوب پروتئین‌ها محسوب می‌شود. 100 گرم عدس به اندازه‌ی 100 گرم گوشت پروتئین دارد با این تفاوت که چربی‌های مضر وارد بدنتان نمی‌کند. برای همین هم عدس یک انتخاب سالم برای محدود کردن پروتئین‌های حیوانی و کاهش اسیدهای چرب اشباع شده است که درعین‌حال هوای جیب را دارد.

می‌توانید شب‌ها به جای گوشت از عدس استفاده کنید. 40 تا 50 گرم عدس خام به همراه سبزیجات دیگر بهترین انتخاب است. توجه داشته باشید از آنجایی که عدس حاوی اسیدآمینه‌ی ضروری متیونین نیست لازم است که آن را به همراه غلات کامل میل کنید.

آش رشته:

استفاده از مواد اوليه متنوع يكي از ويژگي‌هاي منحصر به فرد اين آش قديمي‌است. به كار گرفتن حداقل يك ماده غذايي از هر يك از گروه‌هاي اصلي غذايي موجب افزوده شدن ارزش تغذيه‌اي آن شده است. استفاده از رشته از گروه نان و غلات، حبوبات و گاهي آب گوشت از گروه گوشت و حبوبات، سبزي‌هاي گوناگون بسته به منطقه‌اي كه آش در آن پخت مي‌شود و بالاخره كشك يا ماستي كه به آن اضافه مي‌شود، مجموعه كاملي از گروه‌هاي غذايي را در اين غذاي ايراني فراهم مي‌كند.

لازم به ذكر است كه هريك از اقلام اضافه شده ‌داراي ماده مغذي مخصوص به خود از انواع ويتامين‌ها گرفته تا املاح، پروتيين، كربوهيدرات و... است كه آن را در همين وعده غذايي در اختيار سلامت ما مي‌گذارد. با وجود اين با اضافه كردن مواد غذايي ديگري به عنوان تزيين مي‌توان به‌اين ارزش غذايي افزود اما بايد به ياد داشته باشيم كه روي آشمان يك وجب روغن نباشد كه در اين صورت از ارزش تغذيه‌اي آن مي‌كاهيم و به دست خودمان قاتق نانمان را به قاتل جانمان تبديل مي‌كنيم.

**آش جو:**

پاک سازی بدن از سموم و اخلاط مضر : دم، صفرا ، بلغم  و سوداء  – درمان دیابت – شتشوی کلیه و مجاری ادرار- بیماریهای پوستی  و خارش – لاغر کننده – دردهای اسکلتی – بواسیر  شقاق  واریس  خون سازی – پاک سازی سموم دارویی از قبیل قرص های  جلوگیری  هورمونی و قرص های اعصاب .

آش گندم:

گنجاندن بلغور گندم به وعده‌های غذایی هفتگی می‌تواند تاثیر زیادی در تقویت سیستم دفاعی به ویژه در فصل‌های سرد سال داشته باشد. افرادی که از بلغور گندم برای تهیه غذاهای اصلی و پیش‌غذاها استفاده می‌کنند، می‌توانند از خواص بلغور گندم برای درمان یبوست و بهبود تنبلی‌ و کندی عملکرد روده‌ها استفاده کنند. از طرفی مصرف بلغور گندم در خانم‌ها و دختران جوان به بهبود غذارسانی به سلول‌های پوست کمک می‌کند و موجب افزایش نشاط و شادابی پوست می‌شود.

آش ماش:

- کاهش کلسترول

اگر میزان کلسترول خونتان بالا است استفاده از ماش را به شما توصیه می‌کنیم. دانه‌های ماش دارای کلسترول پایین و مقدار زیادی فیبر رژیمی محلول هستند.

فیبر رژیمی به آن دسته از مواد غذایی اطلاق می‌شود که قابل هضم نیستند. فیبرهای رژیمی دو گونه هستند: محلول و غیرمحلول. فیبر غیرمحلول به تعادل و تنظیم حرکات روده می‌پردازد ولی کار زیادی برای [کاهش فشارخون](http://article.tebyan.net/190413/%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%DA%AF%DB%8C-%D8%AA%D8%A3%D8%AB%DB%8C%D8%B1-%D8%B1%DA%98%DB%8C%D9%85-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%A8%D8%B1-%D9%81%D8%B4%D8%A7%D8%B1-%D8%AE%D9%88%D9%86) انجام نمی‌دهد. فیبر  محلول وقتی با آب موجود در سیستم هاضمه مخلوط شود ماده ژل مانندی را تشکیل می‌دهد که به نوبه خود به بهبود عملکرد اعضای بدن می‌پردازد.

غذاهای سرشار از فیبر رژیمی محلول، به کاهش کلسترول بد خون (LDL) کمک می‌کنند و این کار را با تشویق به تولید گیرنده‌های LDL که مسئول بیرون راندن کلسترول بد اضافی از جریان خون هستند، انجام می‌دهند.

مصرف روزانه 10 تا 25 گرم فیبر محلول برای کاهش کلسترول بد نیز توصیه می‌شود. هر پیمانه ماش حاوی 1/9 گرم فیبر رژیمی تام است.

2- پیشگیری از سرطان سینه

ماش و دیگر حبوبات ماده‌ای به نام مهارکننده پروتئاز دارند که می‌تواند در برابر سرطان سینه اثر محافظ داشته باشد. مهارکننده پروتئاز تقسیم سلول‌های سرطانی را کند کرده و به این ترتیب از تشکیل تومور جلوگیری می‌کند.

3- مفید برای دیابتی‌ها

ماش از جمله حبوباتی است که دارای شاخص قند پایینی است و مصرف آن برای افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود.

4- منبع پروتئین گیاهی

ماش، یکی از مواد غذایی است که در گروه حبوبات جای می‌گیرد. همان‌طور که می‌دانید، در برنامه غذایی روزانه، حبوبات مهم‌ترین منبع تأمین پروتئین گیاهی هستند و ماش نیز ارزش تغذیه‌ای بسیار بالایی دارد و دارای تقریباً 3/16 گرم پروتئین در هر پیمانه است و در اکثر جوامع منبع عمده تأمین پروتئین به ویژه برای گیاه‌خواران است.

## 5- مفید در کم‌خونی

بهتر است که این ماده غذایی به صورت جوانه مصرف شود. یادتان باشد که استفاده از ماش به این شکل خواص آن را چند برابر می‌کند زیرا فرآیند جوانه زدن باعث می‌شود همه مواد مغذی به خصوص [آهن](http://article.tebyan.net/162026/%D8%A2%D9%87%D9%86-%D8%B9%D9%86%D8%B5%D8%B1%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%AE%D9%88%D9%86-%D8%B4%D9%85%D8%A7) در دسترس،  افزایش یابد پس برای مبتلایان به کم‌خونی بسیار مفید است.

آش گوجه فرنگی:

 گوجه فرنگی از جمله سبزیجات پرخاصیت است كه اگرچه به صورت پخته و رب - در غذا - زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی مصرف آن به صورت خام بسیار مفیدتر است.

گوجه فرنگی سرشار از ویتامین‌های C و A ، اسیدفولیك یا بتا كاروتن و مقدار كمی ویتامین‌های گروه B شامل B1، B2، B3، B5 و همچنین دارای مواد معدنی مختلف شامل كلسیم، فسفر، پتاسیم، فیبر، سدیم، گوگرد، كمی آهن، مس و روی نیز هست.

گوجه فرنگی اشتهاآور، برطرف‌كننده ضعف و خستگی، تقویت‌كننده سلسله اعصاب و همچنین قلب و دستگاه گردش خون است. متخصصان همواره مصرف آن را به بیماران مبتلا به دردهای مفاصل و همچنین رماتیسم و نقرس توصیه می‌كنند. در ضمن گوجه‌فرنگی برای رفع مسمومیت‌های مزمن، بالا بودن اوره و چربی خون، درمان یبوست، دفع رسوبات ادراری و صفراوی نیز مفید شناخته شده است. در ضمن با توجه به اینكه گوجه فرنگی حاوی ویتامین A است، خوردن آن در تقویت بینایی، سلامت پوست و مخاط‌ها بسیار مؤثر است.

سالاد لبو:

لبو پاک کننده عالی است و می‌تواند معده را شستشو داده و حکم مسهل را برای برخی افراد دارای یبوست دائمی دارد.  
مفیدترین و بهترین بخش چغندر، برگ آن است و بعد ساقه‌های آن و بعد از آن ریشه که پخته آن لبو نام دارد.  
قند ریشه چغندر برای مبتلایان به دیابت مضر است.  
خوردن پخته چغندر رعشه را معالجه می‌کند.  
برگ سرخ رنگ آن اگر خام با سرکه و خردل خورده شود طحال را باز می‌کند و ورم آن را فرو می‌نشاند.  
برای درد پشت و مثانه و امراض مقعد مفید است.  
آب برگ چغندر برای درد مفاصل و نقرس، سردرد و دندان‌درد مفید است. ضماد برگ با اسید بوریک باعث بهبود کک و مک و طاسی می‌شود.  
لبو به دلیل داشتن فیبر که خاصیت کاهش چربی خون را دارد و همچنین اسیدفولیک، باید در سبد غذایی بیماران قلبی قرار گیرد.  
افراد می‌توانند با مصرف 105 گرم چغندر قرمز، 53 درصد اسیدفولیک مورد نیاز بدن را تأمین کنند.  
فیبر زیاد موجود در آن، موجب کاهش سطح کلسترول خون و کاهش خطر بروز سکته‌های قلبی در بیماران قلبی است. گفتنی است، چغندر قرمز به دلیل داشتن مواد مغذی آهن در کنار اسیدفولیک از بروز کم‌خونی جلوگیری می‌کند.

سالاد کرفس:

**سرشار از ویتامین ث**  
کرفس منبعی فوق العاده از ویتامین ث است. این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. مصرف سبزیجات و میوه های غنی از ویتامین ث می تواند علایم سرماخوردگی را کاهش دهد یا از شدت این بیماری بکاهد. بیش از 20 نتیجه تحقیقاتی معتبر نشان می دهد که ویتامین ث بهترین ویتامین برای جنگ با سرماخوردگی است و همینطور با تخریب ناشی از رادیکال های آزاد مقابله می کند.  
  
 رادیکال های آزاد می توانند با اکسیداسیون کلسترول احتمال بروز حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش دهند. بنابراین مصرف ویتامین ث در سلامت قلب و عروس تاثیرگذار است و شما را از بیماری های قلبی، سکته و سرطان دور نگه می دارد.

**کاهش فشار خون**  
اگر نگران بالارفتن فشار خونتان هستید بهتر است بدانید که کرفس پتانسیل کاهش فشار خون را هم دارد و در طب سنتی چینی ها به عنوان داروی ضدفشار خون تجویز می شده است. تحقیقات اخیر دانشمندان هم این خاصیت را تایید می کند. در واقع کرفس ترکیبی را در خود جای داده که می تواند به آرامش ماهیچه های اطراف سرخرگ ها کمک کرده و به آنها اجازه می دهد کمی گشاد شوند. وقتی داخل سرخرگ ها فضای بیشتری وجود داشته باشد، خون می تواند با فشار کمتری به جریان درآید. این ترکیب موجود در کرفس سبب پایین آمدن سطح هورمون استرس هم می شود که استرس یکی از عوامل بالارفتن فشار خون است.

**ضد سرطان**  
کرفس حداقل هشت ترکیب ضدسرطانی را در خودش جای داده است و از رشد تومورهای سرطانی پیشگیری می کند و می تواند تخریب ناشی از رادیکال های آزاد را به حداقل برساند.

**تقویت کننده دستگاه گوارش**  
کرفس ترکیباتی دارد که به تقویت سیستم گوارشی کمک کرده و شما را از ابتلا به سرطان های روده و معده دور نگه می دارد.  
  
**پیشگیری از یبوست**  
کرفس به طور طبیعی ملین خوبی است و برای درمان یبوست داروی گیاهی موثری به شمار می رود. بنابراین به افراد مبتلا به یبوست توصیه می شود در این فصل بیش از هر چیز کرفس بخورند.

**آرامش اعصاب**  
اگر مدام عصبی هستید و به قرص های آرامش بخش پناه می برید بهتر است کرفس را بیشتر در برنامه غذایی تان بگنجانید.  
 **کاهش وزن**  
  
اگر اضافه وزن دارید به جای دنبال کردن رژیم های سفت و سخت در روز چندبار آب کرفس بخورید. بدین ترتیب اشتهای شما برای خوردن شیرینی جات و غذاهای چرب و سنگین کم می شود و به تدریج با مصرف غذای کمتر به وزن دلخواهتان می رسید.  
  
سالاد سیب زمینی:

* سیب زمینی سرشار از **بتاکاروتن** (پیش ساز ویتامین آ) است که وقتی پخته می‌شود به آسانی جذب می‌شود.
* مهم‌ترین ماده اصلی موجود در سیب زمینی **نشاسته‌**است که معمولاً ۹ تا ۲۵ درصد آن را تشکیل می‌دهد، از این رو برای تامین انرژی ماده مفیدی است
* سیب زمینی در بین سبزیجات حاوی ویتامین ث بالایی است و برای تامین ویتامین ث مورد نیاز برای جلوگیری از خونریزی لثه مفید است، ولی نکته بسیار مهم این است که در اثر ماندن در انبار و پخت نامناسب مقدار زیادی از ویتامین ث آن به هدر می‌رود.
* سیب زمینی حاوی مقدار زیادی ویتامین ب۶ است. یک فنجان سیب زمینی پخته ۲۱ درصد ب۶ مورد نیاز روزانه شما را تامین می‌کند.
* سیب زمینی مهم‌تر از هر چیز منبع نشاسته (کربوهیدرات) و همچنین مقداری مواد معدنی مانند **پتاسیم و کلسیم** است.
* سیب زمینی علاوه بر ویتامین ث حاوی مواد مفید دیگری مثل پتاسیم، فسفر، آهن و منیزیم است.
* سیب زمینی به‌علت داشتن ویتامین C زیاد برای **مقابله با بیماری اسکوربیت** به‌کار می‌رود‌.
* سیب زمینی دارای آنزیم مهار‌کننده می‌باشد. بنابراین ضد سرطان و ضد ویروس است مخصوصاً سیب زمینی در این مورد از شیر یا سویا قوی‌تر است‌.
* [پوست](http://7ganj.ir/category/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-2/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D9%BE%D9%88%D8%B3%D8%AA%D8%8C-%D9%85%D9%88-%D9%88-%D9%86%D8%A7%D8%AE%D9%86/) **سیب زمینی** مانند [پوست](http://7ganj.ir/category/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-2/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D9%BE%D9%88%D8%B3%D8%AA%D8%8C-%D9%85%D9%88-%D9%88-%D9%86%D8%A7%D8%AE%D9%86/) میوه‌ها و سبزیجات دارای ماده آنتی اکسیدان است بنابراین از پیر شدن سلول‌ها و نیز از بوجود آمدن سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند‌.
* سیب زمینی بهترین دارو برای آنهائی است که بدنشان اسیدی است و اینگونه اشخاص باید سیب زمینی را با پوست و با بخار پخته و بخورند زیرا سیب زمینی آب پز و سرخ شده برعکس سیب زمینی با بخار پخته شده تولید اسید در بدن می‌کند‌.
* سیب زمینی داروی خوبی برای **از بین بردن تورم** است‌. برای این منظور سیب زمینی را طبقه طبقه کرده و در سوپ بیاندازید و بگذارید تقریباً نیم‌پز شده و سپس آن را بخورید.
* سیب زمینی به‌علت دارا بودن **پتاسیم** زیاد **تمیز‌کننده کبد** نیز می‌باشد‌.
* سیب زمینی بدن را جوان می‌کند‌.
* سیب زمینی داروی بیمار‌ی‌های قلب نیز می‌باشد‌.
* برای **درمان اسهال** سوپ سیب زمینی را با شیر بپزید و آن را میل کنید. اسهال سریع متوقف می‌شود.
* کسانی که دچار **رعشه** می‎شوند سیب‎زمینی را در غذای روزانه خود قرار دهند.
* کسانی که **زخم معده** دارند از پوره سیب‎زمینی به‎عنوان غذا استفاده کنند.
* سیب‎زمینی برای بی‎خوابی‎هایی که دراثر ضعف می‎باشد مفید است.
* سیب‎زمینی **ضدکم‎خونی** است.
* اشخاصی که مبتلا به ورم مفاصل می‎باشند در برنامه غذایی خود سیب‎زمینی تنوری و آب‎پز را بگذارند.
* یکی از غذاهای خوب برای اطفال شما **پوره سیب‎زمینی** می‎باشد چون علاوه بر این که آسان هضم می‎شود به خاطر موادی که دارد به **رشد کودک** کمک می‎کند.
* همیشه همراه پوره سیب‎زمینی جعفری و تره و پیازچه بخورید.
* **آب سیب‎زمینی خام** نرم کننده بافت‎ها و التیام‎بخش زخم‎هاست.
* آب سیب‎زمینی خام برای زخم معده، ورم معده، سوء هاضمه مفید می‎باشد.
* به خاطر وجود ویتامین ۶Bدر سیب‎زمینی باعث **ازدیاد شیر در مادران** می‎شود.
* سیب‎زمینی از **تشنج عصبی** جلوگیری می‎کند.
* به خاطر وجود موادی چون کلروژنیک اسید و پولی فنول برای **جلوگیری از سرطان** بسیار مفید است.
* سیب زمینی ادرار  را زیاد می کند، در نتیجه برای **کلیه  و مثانه** مفید است.
* سیب زمینی حاوی آنزیم هایی است که برای التیام زخم های معده بسیار مفید است و برای تسکین مواضع متورم خارجی، پخته آن را گرم بر روی محل آسیب دیده می گذارند که موجب التیام خواهد شد.
* مخلوط سیب زمینی با جوشانده گیاهان کوفتگی ها را بهبود می بخشد.

سالاد جوانه گندم:

## جوانه گندم و سلامت پوست

جوانه گندم در [درمان مشکلات پوستی](http://article.tebyan.net/268549/%D8%B1%D9%81%D8%B9-%D9%85%D8%B4%DA%A9%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D9%BE%D9%88%D8%B3%D8%AA-%D9%88-%D9%85%D9%88-%D8%A8%D8%A7-%D8%B7%D8%A8-%D8%B3%D9%86%D8%AA%DB%8C) تأثیر بسیار دارد. توصیه می شود که تا پایان درمان از مصرف روزانه جوانه گندم در غذا و سالاد و از نوع خشک آن به صورت ماسک استفاده کنید. برای درست کردن ماسک، مقداری از پودر جوانه گندم را به همراه مقداری شیر کم چرب روی صورت قرار داده و قبل از خشک شدن ماسک پوست را شست وشو دهید.

## درمان ضعف تخمک گذاری با جوانه گندم

جوانه گندم سرشار از ویتامین E است که برای [اختلالات قاعدگی](http://article.tebyan.net/198815/8-%D9%85%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D9%85%D9%81%DB%8C%D8%AF-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%D9%87%D8%A8%D9%88%D8%AF-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A6%D9%85-%D8%B3%D9%86%D8%AF%D8%B1%D9%85-%D9%BE%DB%8C%D8%B4-%D8%A7%D8%B2-%D9%82%D8%A7%D8%B9%D8%AF%DA%AF%DB%8C) و ضعف تخمک گذاری زنان مفید است و می توان برای دریافت ویتامین ها و مواد معدنی مفید برای بدن جوانه گندم را در رژیم غذایی افراد گنجانده شود.

## جوانه گندم و پیشگیری از سرطان روده

گندم جوانه زده به مقدار زیادی دارای فیبر و آب است که باعث دفع کامل مدفوع شده، همچنین مانع از [سرطان روده](http://article.tebyan.net/3095/%D9%86%D9%82%D8%B4-%D9%85%DB%8C%D9%88%D9%87-%D9%88-%D8%B3%D8%A8%D8%B2%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D9%BE%DB%8C%D8%B4%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%D8%B2-%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86) می شوند. مصرف آن یکی از بهترین روش ها برای حفظ سلامت بدن است.

## جوانه گندم و رفع خستگی

ویتامین B1 موجود در جوانه گندم موجب [رفع خستگی](http://article.tebyan.net/292384/%D8%A7%D8%B2-%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%86%D9%87-%DB%8C-%DA%AF%D9%86%D8%AF%D9%85-%D8%AA%D8%A7-%DA%98%D9%84%D9%87-%D8%B1%D9%88%DB%8C%D8%A7%D9%84-%D8%AE%D8%AF%D8%A7%D8%AD%D8%A7%D9%81%D8%B8-%D8%AE%D8%B3%D8%AA%DA%AF%DB%8C) مفرط، ضعف و بی حالی می شود.

## جوانه گندم و تقویت قوای جنسی

ویتامین E موجود در جوانه گندم [تقویت کننده قوای جنسی](http://article.tebyan.net/105080/%D8%B9%D9%88%D8%A7%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D8%AF%D9%87%D9%86%D8%AF%D9%87-%D9%86%DB%8C%D8%B1%D9%88%DB%8C-%D8%AC%D9%86%D8%B3%DB%8C) و به عنوان معجزه گر و اکسیر جوانی معرفی می شود و برای درمان ضعف جنسی مردان از آن استفاده می شود.

## جوانه گندم و تقویت عمومی بدن

در سنین بالا که بدن نیاز کمتری به انرژی داشته و نیاز بیشتری به پروتئین ها و ویتامین های گروه ب دارد می توان از جوانه گندم در سالاد، غذاهای روزمره، و حتی نوشیدنی ها استفاده کرد.

## جوانه گندم و تقویت مو

جوانه گندم همچنین در [ریزش مو](http://article.tebyan.net/291721/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%B1%DB%8C%D8%B2%D8%B4-%D9%85%D9%88-%D8%A8%D8%A7-%D8%B7%D8%A8-%D8%B3%D9%86%D8%AA%DB%8C) و حتی در ترمیم موهای آسیب دیده نقش مؤثری داشته و برای همین منظور توصیه می شود که هر روز ۲ قاشق غذاخوری گندم جوانه زده تازه را خوب جویده و فرو دهید و همچنین به صورت روزانه همراه با غذاها و نوشیدنی ها میل گردد.

## جوانه گندم و تقویت بینایی

از آنجایی که جذب ویتامین آ در روده انجام می پذیرد جوانه گندم به دلیل هضم غذا را در معده و روده آسان می سازد باعث جذب بهتر ویتامین آ در روده شده و همچنین خود دارای مقدار قابل توجهی ویتامین آ نیز هست و به [سیستم بینایی](http://article.tebyan.net/58097/%D8%B1%DA%98%D9%8A%D9%85%D9%8A-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%D9%8A-%D8%AA%D9%82%D9%88%D9%8A%D8%AA-%DA%86%D8%B4%D9%85-%D9%87%D8%A7) و پوست کمک فراوانی می کند.

## جوانه گندم و بی خوابی و تقویت حافظه

مصرف روزانه و مرتب جوانه گندم به [رفع کم خوابی](http://article.tebyan.net/9655/%DB%8C%D9%83%D8%B4%D9%86%D8%A8%D9%87-%D8%B1%D9%88%D8%B2-%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4-%D9%88-%D8%A7%D9%81%D8%AA%D8%AE%D8%A7%D8%B1-%D8%A2%D9%81%D8%B1%DB%8C%D9%86%D8%A7%D9%86) و تقویت حافظه کمک می کند جوانه گندم تازه را هر روز صبح ناشتا به صورت ۱ قاشق غذاخوری خوب جویده و فرو دهید.

## جوانه ی گندم برای لاغر شدن و چاق شدن

اگر می خواهید لاغر شوید، پودر جوانه گندم را همراه با ماست یا سالاد کاهو ۱۰ دقیقه قبل از صرف غذا و اگر می خواهید چاق شوید، آن را ۱۰ دقیقه بعد از غذا میل کنید.

سالاد لوبیا سبز:

**لوبیا سبز علائم یائسگی را کاهش می‌دهد**  
یائسگی، دوره‌ای از زندگی زنان است که با علائم مختلفی همراه است. نتایج یک پژوهش بالینی نشان می‌دهد خانم‌هایی که روزانه میزان زیادی منگنز مصرف می‌کنند کمتر در معرض دل درد قرار می‌گیرند و خلق و خوی‌شان بهتر است. لوبیا سبز منبع فوق‌العاده‌ی منگنز بوده و برای زنان یائسه بسیار مفید است. توصیه می‌کنیم در تهیه‌ی غذاهایتان از این ماده‌ی غذایی استفاده کنید.

**لوبیا سبز خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد**  
لوبیا سبز به طور سخاوتمندانه‌ای حاوی رنگدانه‌ی آنتی اکسیدانی به نام فلاوونوئیدها است. فلاوونوئیدها برای بدن ما بسیار مفیدند. ترکیبات فلاوونوئیدی رشد سلول‌های سرطانی سینه و روده ها را کاهش می‌دهد. یعنی زنده باد لوبیا سبز!

**لوبیا سبز دوست مفصل‌های شما**  
افزایش یک فنجان لوبیا سبز به سالادهای مورد علاقه‌تان باعث می‌شود که میزان پتاسیم دریافتی‌تان به میزان 19 درصد افزایش پیدا کند. واقعیت این است که بین آرتروز دست‌ها و زانوها و میزان کم پتاسیم خون ارتباط زیادی وجود دارد.

ویتامین C آنتی اکسیدانی بسیار قوی است که به جذب آهن کمک می‌کند و در ساخت کلاژن تأثیر می‌گذارد. یک فنجان لوبیا سبزی که به غذاهایتان اضافه می‌کنید باعث می‌شود 19 درصد از نیاز روزانه‌تان به ویتامین C تأمین شود اگر بدنتان با کمبود پتاسیم مواجه باشد بیشتر در معرض درد مفاصل قرار می‌گیرید. اگر به سلامت مفاصل‌تان علاقمند هستید حتماً لوبیا سبز را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید. از این گذشته باید بدانید که پتاسیم نقش موثری در انعقاد خون ایفا می‌کند.

**لوبیا سبز حاوی فیبرهایی است که قلبتان را نجات می‌دهد**  
فیبرهای حلّال موجود در لوبیا سبز باعث می‌شود که میزان کلسترول بد خون (LDL) کاهش یابد. علاوه بر این، متخصصان حوزه‌ی تغذیه معتقدند که این فیبرها باعث کاهش التهاب و فشار خون می‌شوند. برای همین قلب را در سلامت نگه می‌دارند. یک فنجان لوبیا سبز 12 درصد نیاز روزانه‌ی ما به فیبرهای غذایی را تأمین می‌کند. باید بگوییم که باقالی 19 درصد نیاز روزانه به فیبرها را تأمین می‌کند.

**لوبیا سبز استحکام استخوان‌ها را بالا می‌برد**  
نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که لوبیا سبز حاوی سیلیسیوم است که تراکم استخوانی زنان (غیر یائسه) و مردها را افزایش می‌دهد. در واقع لوبیا سبز استحکام استخوان‌ها را بالا می‌برد.

**لوبیا سبز میزان جذب آهن را بالا می‌برد**  
ویتامین C آنتی اکسیدانی بسیار قوی است که به جذب آهن کمک می‌کند و در ساخت کلاژن تأثیر می‌گذارد. یک فنجان لوبیا سبزی که به غذاهایتان اضافه می‌کنید باعث می‌شود 19 درصد از نیاز روزانه‌تان به ویتامین C تأمین شود. زمانی که ویتامین c بدنتان بالا رود آهنی که مصرف می‌کنید بهتر جذب بدنتان می‌شود. به این ترتیب خطر کمبود آهن و کم خونی از شما دور می‌شود.

سالاد یونانی:

این سالاد به علت داشتن [**پیاز قرمز**](http://www.mivehno.com/product/%D9%BE%DB%8C%D8%A7%D8%B2-%D9%82%D8%B1%D9%85%D8%B2/)، یک آنتی اکسیدان و کشنده میکروب قوی به حساب می آید. زیتون موجود در این سالاد به علت دارا بودن اسید های چرب، از بروز بیماری و سکته قلبی پیشگیری می کند.

سالاد پنیر:

پنیر غذاى پروتئین ‌دار كاملى است و منبع خوبی از پروتئین، کلسیم و فسفر می باشد و كاملا مى‌تواند جاى گوشت را بگیرد. به همین جهت گیاه‌ خوارانی كه گوشت نمى‌ خورند به جاى آن پنیر مصرف مى ‌كنند. پنیر به استثناى لاكتوز، موادى دارد كه در شیر موجود است مثل پروتئین، چربى و ویتامین خصوصا ویتامین‌هاى A و B یکی از مزایای پنیر بر شیر هضم ساده ‌تر آن است البته به استثناى پنیرهاى خیلى چرب و یا خیلى تخمیر شده.  
همان‌طور که گفتیم پنیر دارای کلسیم و فسفر بالایی است. برای داشتن استخوان‌هایی سالم نه تنها کلسیم لازم است بلکه مقدار فسفر نیز اهمیت دارد.

مصرف پنیر به افرادی که به دلایلی عدم تحمل به لاکتوز شیر دارند نیز توصیه می‌ شود.  
پنیر به دلیل دارا بودن کلسیم و فسفر زیاد برای کودکان در حال رشد و حتی بزرگسالان لازم است. افرادی که کار فكرى مى ‌كنند، كسانى كه در اثر كار زیاد خسته مى‌ شوند و كسانى كه ضعیف‌ هستند باید پنیر بخورند زیرا پنیر داراى فسفر است و فسفر غذایى مطلوب براى این دسته از اشخاص است.

كسانى كه بیمارى دیابت دارند می توانند پنیر بخورند زیرا پنیر مواد قندى ندارد.  
مادرانى كه بچه‌ هاى خود را شیر مى ‌دهند، خانم‌ هاى باردار، كسانى كه از بستر بیمارى برخاسته و دوران نقاهت را مى‌ گذرانند باید پنیر میل كنند زیرا زود هضم است و به دنبال مصرفش اختلالی را به دنبال نخواهد داشت.

خوردن پنیر برای کسانی که چربى خون دارند، مبتلایان به ورم كبد و كیسه صفرا هستند، توصیه نمی‌ شود. علاوه بر این، كسانى كه سابقه بیماری قلبى دارند پنیر برای شان ضرر دارد زیرا داراى نمك و چربی اشباع بوده و خوردن هر دوی آن ها برای این گروه می ‌تواند خطر تشدید بیماری‌ شان را فراهم آورد.

بهترین نوع پنیر

بهتر است از میان انواع پنیر، پنیرهای کم چرب را انتخاب کنیم. انواع پُر چرب منبع عمده اسیدهای چرب اشباع هستند که برای سلامتی مضر هستند بنابراین مصرف پنیرهای پرچرب و خامه‌ای به یک بار در هفته باید محدود شود. در ضمن، مصرف پنیرهای باز و محلی به علت احتمال آلودگی ‌های میکروبی توصیه نمی شود چرا که می ‌تواند حامل میکروب ‌های مسمومیت‌ زای خطرناکی مثل سالمونلا، بروسلا و... باشد که ایجاد كننده حصبه، مسمومیت ناشی از لیستریا و تب مالت هستند. پنیرهای نرم‌ تر به دلیل چربی كه دارند ماندگاری كمتری داشته به این دلیل باید زودتر مصرف شوند اما پنیرهای سفت مقاوم تر هستند.

چرا پنیر با گردو؟

در پنیر ماده ‌ای به نام تیرامین وجود دارد كه اگر در مغز تجمع یابد، باعث كندی ذهن می ‌شود، البته این ماده توسط یك نوع آنزیم موجود در بدن انسان می ‌تواند تجزیه شود ولی این آنزیم تا حد مشخصی فعال است. برای فعالیت بیشتر این آنزیم باید میزان مس را در بدن زیاد كرد و این كار با خوردن گردو كه حاوی مقداری مس است، انجام می ‌شو‌د. بنابراین اگر چند بار پنیر خالی خوردید، نگران نشوید.

انواع پنیرها

شاید تا چند سال پیش تنها یک یا دو نوع پنیر در بازار وجود داشت. اما امروزه انواع و اقسام پنیر در بازار یافت می‌ شود که طعم‌های متفاوتی دارند.  
پنیرهای خودمانی: اصلی ‌ترین پنیرهای معمول ایرانی‌ پسند، "لیقوان" و "تبریز" هستند. ویژگی اصلی این پنیرها استفاده از شیر كامل و غیرپاستوریزه است كه همین نكته آن ها را به تب مالت پیوند می‌ دهد.  
پنیر گودا: معروف ‌ترین پنیر نیمه سفت دنیا و هلندی‌ الاصل كه بیشتر برای تهیه پیتزا، لازانیا، سالاد، صبحانه، سوپ، سس و گاهی هم شیرینی استفاده می ‌شود، پنیر گودا است. گودا از انواع پنیر‌های نیمه سخت است. به طور معمول رسیدن آن دو تا پنج ماه طول می ‌کشد. در آب نمک نگهداری می ‌شود و محتوی چربی آن 40 تا 52 درصد است.

پنیر پارمسان: قدیمی ‌ترین و معروف ‌ترین پنیر ایتالیایی است. لااقل 8 ماه طول می‌ كشد تا این پنیر را درست كنند اما ارزش غذایی هر كیلوی آن معادل 24 كیلو شیر تازه گاو است.  
غنی ‌ترین پنیر از نظر پروتئین بوده و به دلیل كم ‌چرب و سهل‌الهضم بودن، برای افراد مسن و ورزشكار بسیار مفید است. پنیر نرسیده پارمسان را به عنوان پیش غذا و پنیر رسیده را هم به صورت رنده یا پودر شده به عنوان چاشنی در برنج و سوپ استفاده می‌ كنند.  
پنیر موزارلا: اولین بار در ایتالیا تولید شده است و جزو پنیر‌های كِشدار و با طعم ملایم به حساب می ‌آید. هنگام بریدن آن، آب پنیر سفید رنگ و با اسانس شیر تخمیر شده از آن تراوش می ‌كند به همین دلیل جزو پنیر‌های تازه است. از سوی دیگر باید در یخچال نگهداری شود چون خاصیت ذوب شدن دارد و برای پخت غذاهای ایتالیایى مورد استفاده قرار می ‌گیرد مانند لازانیا و پیتزا و هنگام پخت و پز حالتی كشدار از خود نشان می ‌دهد كه معمولا برای افراد بسیار مطلوب است.  
پنیر خامه‌ای: یكی از خوش ‌خوراك ‌ترین پنیرها است. نوعی پنیر سفید نرم كه طعم ملایمی دارد و ویژگی اصلی ‌اش داشتن میزان چربی و رطوبت بالاست. در واقع برای درست كردن آن از شیر پُرچرب و خامه استفاده می ‌كنند و نمی‌ گذارند پنیر به دست‌آمده، بماند تا به اصطلاح رسیده شود.  
پنیرچدار: در پنیر چدار مقادیر کمی ‌نمک، خامه تازه یا ‌ترش افزوده می ‌شود. خانواده پنیر چدار یكی از خانواده ‌های پنیرهای نیمه سخت یا سخت است كه دلمه آن بریده شده، به آرامی ‌حرارت می ‌بیند تا به شكل یك توده انباشته شده بدل ‌شود. این دسته از پنیرها عمر ماندگاری کوتاه و محتوی چربی آن ها 50 درصد و طعمی‌ شبیه خامه دارند.  
پنیر فیلا فیلا یا پنیرپیتزا انگلیسی: فیلا فیلا به معنای كشدار بودن، نوعی پنیر عمل‌آوری شده پیتزا است. این پنیر خواص بهتری نسبت به سایر پنیرهای پیتزا دارد. پنیر فیلافیلا از خاصیت ذوب بسیار استثنایی برخوردار بوده و به راحتی روی پیتزا پخش شده و به هیچ وجه آب نمی ‌اندازد

پنیر بوتوكیزه: این نوع پنیر توسط ایتالیایی ‌ها ابداع شده و با سایر پنیرها تفاوت دارد. پنیر بوتوكیزه طعم ملایمی داشته و فاقد بوی معمولی پنیر است. در مجموع می‌ توان گفت مطابق هر نوع ذایقه‌ای است. به علت طعم كره‌ای كه دارد آن را بوتوكیزه یا پنیر كره‌ای نام نهاده‌اند. به دلیل عطر و بوی خاص آن، نمی ‌توان این پنیر را به هنگام پخت با پنیر دیگری مخلوط كرد.

سالاد عدس:

عدس بهترین منبع پروتئین است که کلسترول مضر مانند گوشت قرمز ندارد، و به همین دلیل باعث مرگ ناشی از سرطان و بیماری قلبی نمی‌شود.  
 فیبر موجود در عدس هضم غذا را آسان می کند، و جلوی یبوست را می گیرد و خطر سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.  
   
 عدس بخاطر مقادیر زیاد فولیک اسید و منیزیوم قلب را تقویت می کند، کار رگها را آسان کرده و جلوی بیماریهای قلبی را می گیرد و جریان خون را بهبود می بخشد.  
  
 خوردن روزانه یک فنجان عدس آهن بدن را تامین می کند، خطر کم خونی را کاهش می دهد، و باعث تقویت تمرکز می‌شود.

عدس یکی از حبوباتی است که طبیعت آن معتدل ولی خشک است و پوست آن گرم و مغزش سرد می باشد. عدس دارای مواد مغذی، الیاف گیاهی، کربوهیدرات پیچیده و اسیدفولیک است. همچنین سرشار از مواد غذایی مفید به ویژه پروتئین و اسیدآمینه های مختلف و غنی می باشد. کم کالری و کم چربی بوده و کلسترول ندارد و در کنار این موارد لازم است متذکر شویم که عدس بسیار ارزان است (البته در مقایسه با مواد مغذی دیگر)  
  
همان گونه که یادآور شدیم دارای مقدار زیادی اسیدفولیک است. مطابق توصیه های انجمن سلامتی ایالات متحده، مصرف 400 میکروگرم اسیدفولیک برای خانم هایی که باردار هستند ضروری است و اکثر بانوان این مقدار را مصرف نمی کنند.  
  
یک دوم لیوان عدس پخته، 90 درصد از مقدار توصیه شده را تأمین می کند. در ضمن عدس منبع خوبی از آهن و برای خانم هایی که کم خونی ناشی از فقر آهن دارند مناسب می باشد.  
  
مصرف عدس همراه با غذاهای غنی از ویتامین «ث» مانند گوجه فرنگی، فلفل سبز، کلم بروکلی، مرکبات و عصاره آنها موجب افزایش جذب آهن موجود در عدس می شود. عدس از لحاظ پروتئین غنی است و فقط یک اسیدآمینه کم دارد و نام آن «میتونین» است. اضافه کردن مقداری جو یا تخم مرغ، آجیل، دانه ها، گوشت و یا پنیر سبب کامل شدن پروتئین عدس می شود و می توان گفت کیفیت پروتئین غذایی را بالا می برد.  
  
همچنین عدس دارای الیاف گیاهی محلول است که همانند یک برس برای دستگاه گوارش عمل می کند و باعث تمیز شدن دستگاه گوارش می شود. این نوع الیاف گیاهی موجب کاهش قند و کلسترول خون شده و به کاهش انسولین مصرفی در بیماران مبتلا به مرض قند می انجامد.  
  
آبی را که عدس در آن پخته می شود اگر تناول کنید، لینت مزاج می دهد.

سالاد ماکارونی:

بسیاری از متخصصان تغذیه بر این باورند که گنجاندن مقدار متعادلی از غلات غنی شده یا مصرف غذاهای تهیه شده با آرد کامل گندم، به حفظ سلامت ما کمک می کند و با این روش بخشی از ویتامین ها و مواد معدنی موردنیاز بدن ما به سادگی تامین می شود.

در این میان «پاستا» یا همان «ماکارونی» یکی از غذاهای سالمی است که مصرف آن در سبد غذایی خانواده ها به شدت توصیه می شود.

اگر به بسته های ماکارونی خوب توجه کنید می بینید که رنگ گروهی از آنها تیره تر است. این رنگ تیره، به ذرات سبوس اضافه شده به ماکارونی، مروبط می شود و نشان می دهد ماکارونی با استفاده از آرد کامل گندم تهیه شده که ویتامین های بیشتری دارد و سطح بالاتری از فیبر را در خود جای داده است. درمورد ماکارونی های رنگی هم باید بگوییم که یکی از رایج ترین شیوه های رنگ آمیزی ماکارونی ها استفاده از پودر سبزیجاتی مانند اسفناج، گوجه فرنگی و هویج است.

یکی از مهم ترین دلایل چاقی، مصرف زیاد مواد غذایی مختلف و افزایش کالری دریافتی بدن است. بنابراین اگر شما از هر غذایی بیش از حد استفاده کنید چاق می شوید. با این تفاسیر معلوم است که رشته های ماکارونی به خودی خود چاق کننده نیستند اما درصورتی که آنها را به سس های چرب و پرکالری آغشته کنید و با اشتهای فراوان از خوردن ماکارونی دست نکشید، بدون شک چاقی سراغتان می آید.

این را هم بدانید که یک فنجان پاستای پخته شده در حدود ۲۰۰ کالری دارد و شامل ۴۰ گرم هیدرات کربن و کمتر از یک گرم چربی است. اگر برای کاهش وزن، رژیم غذایی مشخصی دارید برای تامین هیدرات کربن بدنتان از ماکارونی کمک بگیرید .

برای کنترل کالری این غذا توصیه می شود در آبی که برای جوشاندن ماکارونی استفاده می کنید تنها از کمی نمک استفاده شود و روغن به آب اضافه نکنید.

در کنار ماکارونی از گوشت های کم چرب مثل ماهی، مرغ و ماهی تن استفاده نمایید.

می توانید به جای گوشت از سویا برای افزایش پروتئین غذا استفاده کنید، اما بهتر است به جای نیمی از گوشت دلخواهتان از سویا استفاده نمایید تا هم بتوانید سبب افزایش جذب آهن و روی در غذایتان شوید و هم از فیتواستروژن ها بهره برده باشید..

ماکارونی یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی مدیترانه ای به شمار می رود. این رژیم غذایی سالم ترین رژیم غذایی سراسر دنیاست و اگر براساس آن ماکارونی را با مقدار فراوانی سبزیجات در کنار ماهی و روغن زیتون یا همراه مقدار بسیار کمی گوشت قرمز یا مرغ مصرف کنید سلامت بدن شما تضمین می شود و انواع و اقسام بیماری های مهلک ازجمله امراض قلبی و سرطان ها سراغ تان نمی آید.

پاستا جزو محصولاتی است که نمک کمی دارد و در ترکیب مواد آن اصلا کلسترول وجود ندارد. بنابراین افرادی که به بیماری قلبی عروقی مبتلا هستند یا از بابت بالارفتن فشار خون نگران هستند، می توانند با خیال راحت از این غذای سالم استفاده کنند. البته نکته مهم اینجاست که سس پاستا هم کم نمک و بدون چربی باشد. اگر می خواهید سالم ترین نوع پاستا را در خانه بپزید بهتر است که برای طعم دهی به ماکارونی از میگو و سبزیجات رنگارنگ کمک بگیرید.

سالاد ذرت با مرغ:

ذرت:

 ذرت یک منبع غنی از ویتامین B1 است که در سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها استفاده می‌شود،

سرشار از ویتامین B5 است که به فعالیت‌های فیزیولوژیکی در بدن کمک می‌کند،

حاوی فولیت است که در تولید سلول های جدید نقش قابل ملاحظه‌ای دارد

حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین C است که برای مقابله با بیماری ‌ها مفید است.

به دلیل این مزایای [تغذیه](http://7ganj.ir/category/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-2/%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D9%87-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85/)‌ای، متخصصان تاکید دارند که ذرت را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند.

ذرت علاوه بر اینها، سرشار از فیبر خوراکی است که به شما کمک می‌کند با مشکلات هاضمه و دستگاه گوارش مثل یبوست مقابله کنید.

ذرت غذای خوبی برای پیشگیری از سرطان است؛ فیبر خوراکی ذرت به پایین آوردن سطح کلسترول خون کمک می‌کند، احتمال ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد.

برای کمک به کاهش میزان قند خون در افراد مبتلا به **دیابت** مفید است.

همچنین این مواد (فیبر)، موجب کاهش **کلسترول** می شود، در حقیقت روغن موجود در دانه و پوست ذرت سبب پائین آمدن کلسترول توسط پلاسمای خون به ویژه در میان افراد میانسال و سالمند می شود.

مصرف روزانه یک فنجان دانه های ذرت در میان وعده های غذایی، می تواند **احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ** (ناشی از یبوست) را کاهش دهد.

همچنین مصرف میزان کافی از فیبر گیاهی به بهبود عملکرد روده ها کمک و **مانع از ابتلا به یبوست** و هموروئید می شود.

زنان مبتلا به **کم خونی** بویژه کم خونی ناشی از کمبود ویتامین می توانند با مصرف ذرت به بهبود این نوع از اختلال کمک کنند

اسید فولیک موجود در ذرت نیز در **پیشگیری از نارسایی‌ مادرزادی لوله عصبی** موثر است.

کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که به کم خونی مبتلا هستند ذرت بخورند.

برخی از املاح موجود در ذرت مانند منیزیم می‌توانند گرفتگی‌های عضلانی را بهبود ببخشند.

همچنین کلسیم و فسفر موجود در آن تاثیر چشمگیری بر استخوان‌سازی می‌گذارد؛ بنابراین مصرف آن برای کودکان درحال رشد و نوجوانان بسیار مفید است.

ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها علاوه براینکه جلوی بیماری‌ها را می‌گیرند، می‌توانند در **شادابی پوست، مو و** [ناخن](http://7ganj.ir/category/%D9%85%D8%AF-%D9%88-%D8%B2%D9%8A%D8%A8%D8%A7%D9%8A%D9%8A-3/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D9%88-%D8%A2%D8%B1%D8%A7%D9%8A%D8%B4-%D9%86%D8%A7%D8%AE%D9%86/) نیز موثر باشند.

## مرغ:

## منبع خوب پروتئینی:

مرغ منبع خیلی خوب [پروتئین](http://article.tebyan.net/7365/%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%AA%D8%A6%DB%8C%D9%86-%D8%A7%D8%B3%D8%A7%D8%B3-%D8%B1%D8%B4%D8%AF-%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8-%D9%86%D9%88%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%A7%D9%86)است و 120 گرم آن حدود 70 درصد نیاز پروتئین بدن را برآورده می ‏سازد.

## غذایی کم چرب :

افرادی که می ‏خواهند که مقدار چربی غذای ‏شان را کم کنند، می ‏توانند از گوشت مرغ استفاده کنند. لخم ‏ترین قسمت گوشت مرغ، گوشت سینه‏ می‏ باشد که در مقایسه با ران، چربی اش نصف است.

گوشت مرغ در مقایسه با گوشت گاو، چربی اشباع کمتری دارد. با این حال پوست مرغ دارای مقدار زیادی چربی اشباع است و به همین دلیل قبل از پخت، باید پوست آن را کاملا جدا کرد.

## پیشگیری از پوکی استخوان در سالمندان:

مطالعات نشان می ‏دهد که [سالمندان](http://article.tebyan.net/13400/%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%AF-%D9%83%DB%8C%D8%B3%D8%AA-)، به مقدار کافی پروتئین مصرف نمی کنند. پروتئین برای پیشگیری از کاهش تراکم استخوان در سالمندان حائز اهمیت است. البته دقت داشته باشید که دریافت رژیم های پُرپروتئین نیز [پوکی استخوان](http://article.tebyan.net/86271/%D9%BE%D9%88%DA%A9%D9%8A-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86-%D8%B2%D9%86-%D9%88-%D9%85%D8%B1%D8%AF-%D9%86%D9%85%D9%8A-%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%AF) را تشدید  می کند. بنابراین باید در حد متعادل غذاهای پروتئینی خورد.

## پیشگیری از سرطان:

\* مرغ منبع بسیار خوبی از [ویتامین B3](http://article.tebyan.net/760/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86B3)(نیاسین)است که یک ویتامین [ضد سرطان](http://article.tebyan.net/75615/20-%D9%85%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%B6%D8%AF-%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86)می ‏باشد.

مصرف 120 گرم گوشت مرغ حدود 72 درصد نیاز بدن به این ویتامین را برآورده می ‏سازد.

\* گوشت مرغ همچنین یک منبع خوب [سلنیوم](http://article.tebyan.net/69077/%D8%B3%D9%84%D9%86%DB%8C%D9%88%D9%85)می‏ باشد.. مطالعات گوناگون نشان داده است که بین بروز [سرطان ‏ها](http://article.tebyan.net/67944/%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86)و دریافت سلنیوم یک ارتباط مهم وجود دارد. سلنیوم مانع سرطان می ‏شود.

مصرف 120 گرم گوشت مرغ 40 درصد نیاز روزانه ی بدن به سلنیوم را بر طرف می ‏سازد.

## پیشگیری از آلزایمر:

در مطالعات معتبری که در مجلات مختلف پزشکی به چاپ رسیده است، آمده است که دریافت منظم غذاهای غنی از ویتامین B3 (نیاسین) مانند گوشت مرغ، از بروز بیماری [آلزایمر](http://article.tebyan.net/65498/%D8%AC%D9%84%D9%88%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%D8%B2-%D8%A2%D9%84%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D9%85%D8%B1-%D8%A8%D8%A7-%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AF-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C)و دیگر بیماری‏های شناختی مرتبط با افزایش سن جلوگیری به عمل می‏ آورد، طوری که افرادی که نیاسین بیشتری از غذای ‏شان دریافت می ‏کردند (22 میلی گرم در روز) در مقایسه با افرادی که نیاسین کمتری (13 میلی در روز) دریافت می ‏کردند حدود 70 درصد احتمال ابتلا و یا پیشرفت بیماری آلزایمر در آنان کمتر بود.

**متابولیسم انرژی**:

مرغ فقط منبع غنی از ویتامین B3 نیست، بلکه منبع خوبی از [ویتامین B6](http://article.tebyan.net/750/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-B6) نیز می‏ باشد. این ترکیب خوب ویتامینی B ، مرغ را  به عنوان یک غذای مفید برای تامین انرژی سوخت و ساز (متابولیسم) بدن معرفی می‏ کند.

120 گرم گوشت مرغ حدود 32 درصد از نیاز ما به ویتامین B6 را برطرف می ‏سازد.

**سلامت**[**قلب**](http://article.tebyan.net/3806/%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D9%81%DB%8C%D8%AF-%D9%88-%D9%85%D8%B6%D8%B1-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%82%D9%84%D8%A8)**و عروق:**

B6 علاوه بر شرکت در متابولیسم انرژی که در قسمت بالا توضیح داده شد، در ساخت مولکول ‏های فعال زیادی نیز نقش دارد. وقتی سطح B6 سلول‏ ها کافی نباشد، توانایی گروه‏ های متیل نیز کاهش می‏ یابد. یکی از نتایج فقدان گروه متیل این است که مولکول ‏هایی که باید به طور طبیعی به مولکول ‏های دیگری تبدیل شوند، نه تنها تغییر نمی ‏کنند، بلکه روی هم انباشته می‏ شوند. یکی از این مولکول‏ها [هموسیستئین](http://article.tebyan.net/9131/%D9%86%D9%82%D8%B4-%D9%87%D9%85%D9%88%D8%B3%DB%8C%D8%B3%D8%AA%D8%A6%DB%8C%D9%86-%D8%AF%D8%B1-%D8%A8%D8%B1%D9%88%D8%B2-%D8%A2%D9%84%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D9%85%D8%B1) است که اگر سطح آن در رگ‏ های خونی افزایش ‏یابد، موجب آسیب به  دیواره ‏ی رگ‏ ها می ‏شود.

سالاد میوه :

## مرکبات

داشتن ذخیره سلول های چربی زیاد یکی از مشکلات مهم و جدی برای سلامتی است. در نتیجه باید خیلی زود نسبت به برطرف کردن آن اقدام کرد.  
[کم خوردن و یا لب به غذا نزدن](http://article.tebyan.net/210551/%D8%B1%DA%98%DB%8C%D9%85-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%D8%B3%DB%8C%D8%A7%D8%B1-%DA%A9%D9%85-%DA%A9%D8%A7%D9%84%D8%B1%DB%8C-%D9%88-%DA%A9%D8%A7%D9%87%D8%B4-%D9%88%D8%B2%D9%86) راه حل مناسبی برای این مشکل نیست. لازم است که درست غذا بخورید. مواد غذایی مصرفی تان را به دقت انتخاب کنید و هر چیزی که دم دستتان می آید نخورید.

مرکباتی مانند لیموترش، پرتقال یا گریپ فروت حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان ها و مهم تر از همه فلاوونوئیدها هستند.  
فلاوونوئیدهای موجود در مرکبات باعث کاهش استرس اکسیداتیو ناشی از چربی زیاد می شود. اگر به طور مرتب مرکبات مصرف کنید مقاومت ذخیره این چربی ها به مرور کمتر و کمتر می شود.  
اما یادتان باشد که نباید انتظار داشته باشید مثلاً با مصرف آب لیموترش مانند کوره چربی بسوزانید و به طور معجزه آسایی مانکن شوید. اما مصرف [لیموترش](http://article.tebyan.net/282369/%D9%86%D8%A7%D8%B4%D8%AA%D8%A7-%D9%85%D8%B9%D8%AC%D8%B2%D9%87-%DB%8C-%D8%A2%D8%A8-%DA%AF%D8%B1%D9%85-%D9%88-%DA%86%D9%86%D8%AF-%D9%82%D8%B7%D8%B1%D9%87-%D9%84%DB%8C%D9%85%D9%88) در چهارچوب یک رژیم غذایی سالم به کاهش وزن و چربی سوزی کمک زیادی می کند. در واقع مصرف این ماده غذایی باعث می شود که گره های چربی حساس تر و آسیب پذیرتر شود. در نتیجه آب شدن آن ها راحت تر می شود. علاوه بر این مرکبات باعث [بهبود عملکرد کبد](http://article.tebyan.net/179461/%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D9%87%D8%A7%D9%8A-%D9%85%D9%81%D9%8A%D8%AF-%D9%88-%D9%85%D8%B6%D8%B1-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%D9%8A-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%DA%A9%D8%A8%D8%AF) شده و میزان قند خون را کاهش می دهند و از [چاقی شکمی](http://article.tebyan.net/309326/%DA%86%D8%B1%D8%A7-%D8%B4%DA%A9%D9%85%D9%85-%DA%86%D8%A7%D9%82-%D9%85%DB%8C-%D8%B4%D9%88%D8%AF-) پیشگیری می کنند.

**موز**

موز به خاطر ترکیباتش یک میوه مغذی می باشد. در حقیقت موز عناصر مورد نیاز بدن را به آن می رساند. این میوه حاوی سه قند طبیعی است. قندهایی که به سادگی جذب بدن می شوند و به سرعت کالری و در نتیجه [انرژی](http://article.tebyan.net/264671/12-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D8%A8%D9%87-%D8%B4%D9%85%D8%A7-%D8%A7%D9%86%D8%B1%DA%98%DB%8C-%D9%85%DB%8C-%D8%AF%D9%87%D8%AF) به بدن می رسانند. موز حاوی [ویتامین ها](http://article.tebyan.net/250/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-%D9%87%D8%A7)، [مواد معدنی](http://article.tebyan.net/251/%D8%A7%D9%85%D9%84%D8%A7%D8%AD)، پروتئین ها و مخصوصاً تریپتوفان است. این پروتئین در بدن به [سروتونین](http://article.tebyan.net/277198/%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%DA%AF%DB%8C-%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D8%B3%D8%B1%D9%88%D8%AA%D9%88%D9%86%DB%8C%D9%86-%D9%87%D9%88%D8%B1%D9%85%D9%88%D9%86-%D8%B3%D8%B1%D8%AE%D9%88%D8%B4%DB%8C-%D9%88-%D9%84%D8%B0%D8%AA) تبدیل می شود و خاصیت آرامش بخشی دارد. موز منبع فیبر و آب است و در کارکرد روده ها و هضم غذا تأثیر دارد.

یک عدد موز 100 گرمی 95 کالری دارد. همین مقدار [سیب](http://article.tebyan.net/205151/7-%D8%AF%D9%84%DB%8C%D9%84-%D8%AE%D9%88%D8%A8-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%DB%8C%D9%86%DA%A9%D9%87-%D8%A8%DB%8C%D8%B4-%D8%A7%D8%B2-%D9%BE%DB%8C%D8%B4-%D8%B3%DB%8C%D8%A8-%D8%A8%D8%AE%D9%88%D8%B1%DB%8C%D8%AF) نیز حاوی 52 کالری است. بنابراین متوجه می شوید که موز کالری متوسطی دارد. در واقع یک عدد موز پوست کنده به زحمت بیش از 100 گرم وزن دارد. حال آنکه یک عدد سیب پوست کنده و بدون هسته حدود 200 گرم است. بنابراین کالری یک عدد سیب به 105 نیز می رسد که در مقایسه با یک عدد سیب بیشتر است.  
موز میوه ای مفید برای سلامتی بوده و چاق کننده نیست. افراد خاص باید موز را (به دلیل میزان بالای قند و پتاسیم) در حد تعادل مصرف کنند. منظور از افراد خاص دیابتی ها و [افراد مبتلا به نارسایی کلیوی](http://article.tebyan.net/189669/%D8%AA%D8%BA%D8%B0%DB%8C%D9%87-%D8%AF%D8%B1-%D9%86%D8%A7%D8%B1%D8%B3%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D9%85%D8%B2%D9%85%D9%86-%DA%A9%D9%84%DB%8C%D9%87) هستند. فراموش نکنید که موز [پتاسیم](http://article.tebyan.net/286543/%D9%BE%D8%AA%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D9%85-%D8%B1%D8%A7-%D8%AF%D8%B1%DB%8C%D8%A7%D8%A8%DB%8C%D8%AF-) بالا و سدیم کمی دارد.   
میزان بالای پتاسیم کالری سوز است و به بدن کمک می کند تا چربی بسوزاند. در نتیجه مصرف متعادل و به اندازه موز با وجود انرژی زا بودن باعث چاقی نمی شود.

**سیب:**

سیب در حفظ طراوت و شادابی پوست موثر است

با استفاده از سیب می‌توان ناراحتی‌های شایعی مانند خشکی پوست، ترک خوردگی پوست، رنگ پریدگی و بسیاری از بیماری‌های پوستی  طولانی و مزمن را از بین برد یا نشانه‌های آن‌ها را کاهش داد.

خوردن سیب و حتی بو کردن سیب، باعث کاهش فشار خون  می‌شود. بررسی انجام شده توسط دانشگاه ییل (YALE) نشان داد که تنها یک بار بو کشیدن سیب، فشارخون بیماران را پایین می‌آورد.

سیب خام یا پخته مانع تشکیل اسید اوریک در بدن می‌شود و پس از مصرف آن مقدار کلی اسیدهای ادرار، به ویژه اسید فرمیک افزایش می‌یابد. از این رو مصرف آن برای مبتلایان به درد مفاصل  و نقرس توصیه می‌گردد.

خوردن سیب خام تأثیر آرام بخشی بر دستگاه اعصاب دارد

بر اساس نتایج پژوهشی جدید در امریكا، خوردن یك عدد سیب در روز خطر ابتلا به سرطان سینه را در زنان كاهش می دهد.

آناناس:

آناناس سرشار از ویتامین ها و مواد مغذى مثل [كلسیم،](http://article.tebyan.net/1428/%D9%83%D9%84%D8%B3%DB%8C%D9%85) پتاسیم، [فیبر](http://article.tebyan.net/15067/%D9%86%D9%82%D8%B4-%D9%81%DB%8C%D8%A8%D8%B1-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%DB%8C-%D8%A8%D8%AF%D9%86) و [ویتامین C](http://article.tebyan.net/1147/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-C) است. علاوه بر این بسیار كم چربى و كم [كلسترول](http://article.tebyan.net/7014/%D9%83%D9%84%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%84-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA-) است.

این خواص را مى توانید از مصرف كمپوت آناناس، میوه تازه آن، میوه ی یخ زده یا حتى آب آناناس به دست آورید.

یكى از خواص مهم آناناس كمك به ساخت استخوان هاى سالم و استحكام استخوان هاست.

آناناس غنى از [منیزیم،](http://article.tebyan.net/2137/%D9%85%D9%86%DB%8C%D8%B2%DB%8C%D9%85-%D9%88-%D9%86%D9%82%D8%B4-%D8%A2%D9%86-%D8%AF%D8%B1-%D8%A8%D8%AF%D9%86) ماده معدنى اى است كه وجودش براى ساخت استخوان ها و ارتباط بافت ها ضرورى است. آناناس باعث رشد استخوان ها در بدن جوانان و استحكام استخوان ها در پسران مى شود.

یك فنجان آناناس حدود 73 درصد منیزیم مورد نیاز روزانه بدن را تأمین مى كند.

اكثر افراد هنگام سرماخوردگى ویتامین C یا آب پرتقال بیشتری مى خورند، غافل از این كه خواص آناناس نیز كمتر از آنها نیست.

سالاد الویه:

**سینه مرغ، منبع نیاسین، دشمن آلزایمر**

می دانید که این قسمت از گوشت مرغ، چربی کمی دارد و کسانی که تصمیم به لاغر شدن دارند بهتر است که سهم بیشتری از آن را وارد برنامه غذایی خود کنند. نکته مهم درباره این ماده غذایی آن است که سینه مرغ، منبع نیاسین بوده و دریافت این ویتامین از بروز آلزایمر در سنین بالا جلوگیری می کند.در مطالعه ای که بیش از ۳ هزار مرد و زن ۶۵ ساله در آن شرکت داشته اند، دیده شده است که دریافت حداقل ۲۲ میلی گرم از این ویتامین در روز ۷۰ درصد احتمال ابتلا به این بیماری را کاهش می دهد. البته در مقایسه با افرادی که کمتر از ۱۳ میلی گرم در روز از این ویتامین را به بدن خود رسانده اند. بنابراین،خوردن این گوشت برای سالمندانی که هم باید کالری کمی را دریافت کنند و هم احتمال آلزایمر در آنها بالا است، یک عادت غذایی خوب محسوب می شود.

**سیب زمینی و خطر اضافه وزن**

مطالعات نشان داده اند که سیب زمینی ویتامین C فراوانی دارد اما از آنجا که این سبزی نشاسته ای که در اکثر تقسیمات در گروه غلات جای می گیرد، اغلب پخته میل می شود، بر اثر حرارت دیدن دیگر نمی تواند منبع این ویتامین باشد. بنابراین بیشتر آن را باید منبع انرژی در نظر گرفت. جالب است بدانید که نصف لیوان از این ماده غذایی معادل یک واحد غلات بوده و ۸۰ کیلوکالری انرژی دارد. بنابراین زیاده روی در مصرفش می تواند به راحتی اضافه وزن به بار آورد.

**نخود فرنگی، یار قلب و عروق**

این سبزی نیز دارای کربوهیدرات نسبتاً بالایی است، به طوری که اگر پخته شود میزان دسترسی به نشاسته اش افزایش خواهد یافت. نکته دیگر درباره این ماده غذایی پتاسیم نسبتاً بالای آن است؛ به طوری که می توان مقدارمشخصی از آن را در رژیم غذایی افرادی وارد کرد که فشار خون داشته و دریافت پتاسیم بالا به کنترل بیماریشان کمک می کند. این سبزی منبع اسید فولیک نیز هست. به این ترتیب، عادت به خوردن آن هم با تنظیم فشارخون و هم با کنترل میزان هموسیستین، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی به خصوص در افراد مستعد راکاهش خواهد داد. فراموش نکنید که نخود و خانواده بقولات از منابع گیاهی آهن محسوب می شوند و چه بهتر که با منابع حیوانی این ماده معدنی و آب لیموی تازه به مصرف برسند.

**هویج پخته، مغذی تر از هویج خام**

این سبزی نارنجی منبع عالی از بتاکاروتن یا همان پیش ساز ویتامین A است، نکته مهم درباره این سبزی، پخته بودن آن است، به طوری که هویج هرچه پخته تر باشد بتاکاروتن اش بهتر جذب بدن می شود بنابراین اگر می توانید آن را پخته میل کنید اما فراموش نکنید که حرارت دیدن استعداد این سبزی را برای افزایش قند می افزاید. علاوه بر این ماده مغذی، هویج مقدار قابل قبولی پتاسیم دارد بنابراین همراه شدن آن با سایر سبزیجات می تواند به کنترل فشار خون نیز کمک کند.

**چاق ها سس مایونز را رقیق کنند**

نکته مهم درباره این سس کالری بالایش است، به این ترتیب که یک قاشق مرباخوری از آن معادل یک واحد چربی بوده و ۴۵ کیلوکالری انرژی دارد و توصیه می شود که در صورت اضافه وزن افراد از خوردن آن پرهیزکنند و آن را یا با ماست رقیق کنند و یا اینکه به کل جای آن را به ماست کم چرب بدهند تا به این ترتیب میزان انرژی دریافتی کمتر شود.

**با این غذا بخورید**

از آنجایی که سالاد الویه انرژی فراوانی دارد، بهتر است آن را با سالاد کاهو یا حلقه های گوجه فرنگی میل کنید تا به این ترتیب کالری دریافتی پایین بیاید. حتی سبزی خوردن نیز فیبر دریافتی وعده غذایی تان را خواهد افزود. بسیاری از افراد این غذا را با نان های ساندویچی که از آردهای تصفیه شده تهیه شده اند، می خورند، درحالی که توصیه می شود یا نان سنگک را انتخاب کنید و یا با نان های تهیه شده از آرد کامل غذایتان را میل کنید.

**اگر اضافه وزن دارید**

بهتر است از خوردن این غذا صرف نظر کنید اما در صورت تمایل مصرف آن را محدود کرده و از میزان سیب زمینی و نخود فرنگی آن کم کرده و به میزان هویج و فلفل دلمه ای آن بیفزایید به علاوه به جای سس به سالادتان ماست کم چرب افزوده و حتی المقدور آن را با نان نخورید، بلکه سالادتان را به تنهایی میل کنید.

**اگر کم خونی دارید**

می توانید این غذا را با فلفل دلمه ای رنگی و هویج بیشتری که البته می توانند پخته نیز باشند و با کلم بروکلی خرد شده میل کنید و به عنوان نوشیدنی از شربت آب لیموی تازه استفاده کنید. جالب است بدانید که بتاکاروتن موجود در سبزی های یاد شده به جذب آهن مواد غذایی که در تهیه این سالاد به کار رفته اند، کمک بسیار می کند.

**اگر فشارخون دارید**

بهتر است میزان سیب زمینی سالادتان را افزایش دهید؛ البته با توجه به میزان کالری که این سبزی نشاسته ای دارد. می دانید که سیب زمینی نه تنها پتاسیم بالایی دارد بلکه سدیمش نیز کم است. بهتر است خیارشور غذایتان را هم به حداقل برسانید زیرا این ماده غذایی پرسدیم بوده و می تواند فشار خون را بالاتر ببرد.

کوکو سبزی:

این غذا در مقایسه با فست فودها که عامل چاقی و ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی هستند، ارزش غذایی بالایی دارد و در مدت زمانی نسبتا کوتاه تهیه می شود. با توجه به اینکه در طول روز هر فرد باید ۳ تا ۵ واحد سبزی مصرف کند، خوردن غذاهایی مانند کوکوسبزی که متشکل از انواع سبزی هاست به خصوص برای کسانی که در هضم انواع خام آنها مشکل دارند، برای دریافت موادمغذی موجود در این گروه غذایی مناسب است.  
 تره، جعفری، شوید و گشنیز از سبزی های برگ سبزی هستند که فیبر بالایی دارند و مصرفشان به خصوص برای افراد مبتلا به یبوست، بسیار مفید است.  
 این سبزی ها، علاوه بر تامین فیبر، اسیدفولیک موردنیاز بدن را نیز تامین می کنند. اسیدفولیک موجود در این سبزی ها، از ابتلا به کم خونی «مگالوبلاستیک» که بعد از کم خونی فقرآهن، دومین کم خونی شایع تغذیه ای است، پیشگیری می کند.  
 پروتئین سفیده تخم مرغ از پروتئین موجود در گوشت، حبوبات و... باارزش تر است. سفیده تخم مرغ، حاوی آلبومین و درواقع ترکیب آمینواسیدی دارد که در رشد کودکان و تقویت حافظه آنها بسیار موثر است.  
 تنها منابع گیاهی تامین کننده اسیدهای چرب امگا ۳، روغن کانولا و مغز گردو هستند که در تهیه این غذا استفاده می شوند. نباید فراموش کرد که این اسیدهای چرب در پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و تکامل مغز کودکان نقش موثری دارند.  
 زرشک رنگدانه هایی از خانواده «بیوفلانوییدها» دارد که ترکیب هایی با خاصیت آنتی اکسیدانی هستند و در پیشگیری از ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی – عروقی موثرند.  
 برای حفظ مواد مغذی موجود در کوکوسبزی بهتر است آن را در دمای پایین و در مقدار کمی روغن که مخصوص سرخ کردن است، بپزید زیرا ویتامین های موجود در سبزی ها در حرارت بالا آسیب پذیرند.

شامی کباب:

### ****لپه و بیماری‌های قلبی عروقی****

لپه منبع غنی فیبر است به همین دلیل برای کاهش کلسترول خون و کاهش بیماری‌های قلبی – عروقی توصیه می‌شود.

عامل دیگری که باز هم لپه را در کاهش بیماری‌های قلبی – عروقی و تنظیم فشارخون برجسته می‌سازد، وجود پتاسیم است.

لپه مانع از ایجاد پلاک در رگ‌های خونی می‌شود از این رو به [**حفظ**](http://7ganj.ir) [سلامت](http://7ganj.ir/category/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-2/) **قلب** کمک می‌کند.

### ****لپه و کم‌خونی فقر آهن****

لپه از نظر مواد معدنی منبع [خوب](http://7ganj.ir) آهن بوده و برای افرادی که کم‌خون هستند، ماده غذایی مناسبی به حساب می‌آید. مصرف هر پیمانه لپه، ۱۴درصد نیاز روزانه بدن به آهن را تامین می‌کند.

### ****لپه و**** [سلامت](http://7ganj.ir/category/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-2/) ****دستگاه گوارش****

همان‌طور که ذکر شد لپه منبعی غنی از فیبر است به همین دلیل برای پیشگیری از یبوست توصیه می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری‌های روده را کاهش می‌دهد و در کاهش وزن نیز موثر است.

### مصرف لپه در بارداری

لپه جزو گروه  حبوبات و غلات است که مصرف آن در بارداری توصیه میگردد و بسیار مفید است .

لپه به علت [فیبر](http://7ganj.ir) بالایی که دارد از یبوست مادران باردار نیز پیشگیری میکند.

همچنین لپه به واسطه دارا بودن اسید فولیک، برای [سلامت](http://7ganj.ir/category/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-2/) جنین نیز مفید است.

### ****لپه و بیماری دیابت****

آخرین تحقیقات انجام‌شده بیانگر این است که لپه حاوی کلسیم و منیزیم و اسید چرب است و از این لحاظ برای بیماران دیابتی فوق‌العاده عالی است. لپه موجب می‌شود که کلیه‌های این بیماران خوب کار کند و چون حاوی آنتی‌اکسیدان نیز هست برای کاهش فشارخون بالا بسیار خوب و مفید است.

گفتنی است کربوهیدرات و پروتئین موجود در حبوبات باعث می‌شوند فرد دیابتی مدت زیادی در طول روز احساس سیری کند و به سراغ مواد شیرین نرود.

کوفته تبریزی:

برنج استفاده شده در کوفته به همراه حبوبات باعث تامین پروتئین های لازم برای بدن می شود، بنابراین در صورت عدم استفاد از گوشت باز هم کوفته تبریزی غذای کاملی محسوب می شود.

لپه به کار رفته در کوفته پتاسیم موردنیاز بدن را تا حدی تامین کرده و باعث کنترل فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا می شود.همجنین جایگزین مناسبی برای گوشت می باشد.

لپه دارای میزان زیادی فیبر بوده ، از این رو جهت پیشگیری از یبوست، کنترل قند خون بالا و بیماری های قلبی عروقی توصیه می شود.

ماده غذایی دیگری که در کوفته استفاده می شود آلو می باشد که مهم ترین نکته ای که باید درباره آلو به خصوص خشک آن بگوییم، این است که در هر ۱۰۰ گرم آلو ۸۶۰ میلی گرم پتاسیم وجود دارد. به این دلیل عادت به خوردن این ماده غذایی می تواند به کنترل فشار خون کمک کند. نکته دیگر وجود ۳ میلی گرم آهن است که در این مقدار آلو یافت می شود به طوری که مطالعات نشان داده اند مصرف مرتب این مقدار آلو می تواند ۲۰ درصد از نیاز روزانه را به این ماده معدنی تامین کند. بنابراین عادت به خوردن آلو می تواند در کسانی که گوشت نمی خورند یا در کل گیاهخوار هستند از بروز کم خونی فقر آهن پیشگیری کند. نکته سومی که باید درباره آلو بگوییم مقدار فراوان فیبر موجود در آن است به طوری که در هر ۱۰۰ گرم از این ماده غذایی ۷ گرم فیبر وجود دارد به این ترتیب با مصرف این مقدار آلو سرعت حرکت مواد دریافتی در روده سریع تر می شود.

یکی دیگر از موادی‌که در تهیه کوفته کاربرد دارد، آلو می‌باشد.. این ماده غذايي مقدار زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها را شامل می‌شود، از این‌رو از بین برنده رادیکال‌های آزاد اکسیژن در بدن محسوب می‌شود، این رادیکال‌های آزاد با افزایش اکسیداسیون چربی‌ها باعث رسوب چربی در دیواره عروق می‌شوند و نتیجه این عمل چیزی به جز افزایش بیماری قلبی عروقی در بین افراد نمی‌باشد از این‌رو افراد در معرض خطر بیماری قلبی و همچنین افراد مبتلا ، توجه بیشتری برای مصرف این ماده غذايي داشته باشند.

آلو به دلیل دارا بودن فیبر نقش شناخته شده‌ای در رفع یبوست دارد، بطوری‌که در زمان‌های گذشته برای درمان یبوست از این ماده غذايي استفاده می‌شد.

مرزه

از میان سبزیجات معطری که زنان با سلیقه تبریزی در این غذا استفاده می‌کنند، می‌توان از مرزه نام برد. مرزه دارای طبعی گرم است، از این‌رو دریافت آن برای بسیاری از افراد که طبع سرد دارند فوايد زیادی دارد. در اثر حرارت بکار رفته در فرآیند پخت، تنها کمی از اسانس آن کاسته می‌شود، از این‌رو بعد از پخت هم بسیاری از خواص خود را دارد.

بر اساس نتایجی که در آزمایشگاه گیاهان دارويی در استان لرستان بدست آمد، به‌کار بردن این گیاه مانند داروهای شیمیايی باعث کاهش چربی‌های خون می‌شود.

زرشک

زرشک دارای خواص آنتی‌بیوتیکی بر ضد باکتری‌ها می‌باشد. در زرشک نوعی سولفات دیده می‌شود که به آن خواص ضدتوموری یا ضد سرطانی می‌بخشد. در حال حاضر از زرشک به عنوان غذايي موثر بر روند سرطان در بیماران سرطانی استفاده می‌شود. در 100 گرم زرشک 75 گرم فیبر وجود دارد که آن را به منبع غذايي بسیار مناسبی جهت تامین فیبر مورد نیاز بدن تبدیل می‌کند.

زعفران

ماده غذايي دیگری که ازخواص بسیارآن فقط مختصری بیان می‌شود زعفران است. در زعفران مواد مختلفی وجود دارد، ولی عمده‌ترین ماده‌ای که به چشم می‌خورد و باعث بسیاری از خواص فیزیکی و شیمیايي در این ماده غذايي می‌شود، سافرانول (نوعی ترکیب حلقوی) می‌باشد.این ماده به عنوان چاشنی و رنگ‌دهنده در این غذا کاربرد دارد، زعفران باعث کاهش کلسترول و چربی‌ خون می‌شود. زعفران باعث افزایش تمرکز حواس در افراد می‌گردد، از این‌رو در پیشگیری از آلزایمر نقش مهمی دارد.  
در طب سنتی از زعفران بعنوان ماده‌ای یاد شده که دارای اثرت فرح‌بخش و خنده‌آور است.

حلیم:

حلیم خوراکی سرشار از گندم است که علاوه بر خاصیت سیرکنندگی بالا، منبع بسیار خوب روی، منیزیم، آهن و نیاسین است. معمولا برای تهیه آن، از گندم سبوس‌دار استفاده می‌کنند که به دستگاه گوارش کمک زیادی می‌کند. این غذا مزایای دیگری هم دارد که در ادامه به آن اشاره می کنیم:

فیبر موجود در گندم سبوس‌دار با کاهش کلسترول خون، کاهش فشارخون، کنترل قندخون و کاهش احتمال لخته شدن خون ارتباط دارد و باعث سلامت قلب و کاهش بیماری‌های قلبی می‌شود. همچنین به یبوست هم کمک می‌کند و برای سرطان‌هایی مثل سرطان روده بزرگ بسیار مفید است. گندم سبوس‌دار دارای خاصیت ضدانگلی است و از بروز حساسیت‌ها و عدم تحمل غذایی مثل سندرم روده تحریک‌پذیر، التهاب مفاصل و بیماری‌های عصبی جلوگیری می‌کند.

حلیم به علت داشتن گندم و گوشت، منبع خوب آهن است و برای زنان، دختران جوان و افرادی که در معرض کم‌خونی هستند، توصیه می‌شود.

اگر فرزندتان بدغذاست و کمبود وزن دارد و به سرعت سیر می‌شود، برای او کاسه‌ای کوچک از حلیم را به همراه دو قاشق مرباخوری کره، کمی کنجد و پودر گردو و برای شیرین کردن آن، از عسل استفاده کنید. این غذا انتخاب مناسبی برای صبحانه کودکان است.

آبگوشت:

آبگوشت می‌تواند افراد ضعیف و ناتوان را تقویت كند ولی زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند به افزایش چربی و فشارخون منجر شود. همچنین مصرف زیاد آن سبب افزایش كاركرد كبد و كلیه شده بنابراین بتدریج كلیه خسته و قدرت دفع سموم و ادرار نیز كم و برمقدار پورین و اسید اوریك خون افزوده می‌شود. پس مصرف این غذا به هیچ‌ عنوان برای بیماران نقرسی توصیه نمی‌شود.

گوشت ماهیچه، لبریز از آهن :  
یکی از دلایل لذیذ بودن این قسمت از گوشت، چرب بودن آن است بنابراین خوردن آن برای کسانی که مشکل چربی دارند و یا چاق هستند، توصیه نمی‌شود. اما این ماده غذایی منبع آهن با جذب بالاست، به طوری که با خوردن ۱۰۰ گرم از آن ۲ گرم آهن قابل جذب دریافت خواهد شد. البته می‌توانید به جای گوشت گوسفند که چربی و انرژی بیشتری دارد، از گوشت گوساله استفاده کنید که از نظر میزان دریافت پروتئین و سایر مواد معدنی نظیر روی و ویتامین b۱۲ تفاوتی ندارد.

قبل از طبخ گوشت تمام چربی‌های ظاهری گوشت را جدا و از مصرف دنبه اجتناب كنید، بنابر این برای بهتر كردن طعم آبگوشت كم‌چرب شده از پیاز، ادویه، لیموعمانی و یا آبلیمو كمك بگیرید. این نوع مواد به دلیل غنی بودن از ویتامین C به جذب آهن گوشت كمك شایانی می‌كنند. از طرفی آبلیمو یا لیموعمانی جایگزین بسیار خوش نمك بوده و بسیار اشتهاآور، ضدعفونی‌كننده و مقوی معده هستند.

به دلیل آن كه پخت گوشت طولانی مدت است، حتما آن را در زودپز پخته تا تخریب ویتامین‌ها و املاح معدنی آن به حداقل برسد، بنا بر این بعد از جوش آمدن آب غذا در زودپز را محكم ببندید و آن را روی حرارت ملایم قرار دهید تا آبگوشت تحت فشار بخار پخته و خوش طعم شود.

اگر چاق هستید:  
بهتر است از تلیت کردن نان در آب آبگوشت‌تان صرف‌‌نظر کرده و به یک‌باره مخلفات آن را به همراه کمی‌ نان جو میل کنید و با خوردن یک بشقاب سالاد و سبزی خوردن فیبر وعده غذایی‌تان را نیز افزایش دهید.

وقتی در آبگوشت از قلم حیوان استفاده كنید مقداری از كلسیم ، فسفر و ویتامین D استخوان در غذا حل می‌شود كه خوردن آن بسیار مفید است. البته باید مراقب چربی آن باشید.

از آنجا كه این غذا چرب و حبوباتش سنگین است، خوردن آن به همراه ترشی برای هضم غذا و استفاده از سالاد یا سبزی جهت افزایش فیبر دریافتی توصیه می‌شود.

استفاده از زردچوبه در این غذا به عنوان ادویه‌ای معطر و تصفیه‌كننده خون توصیه می‌شود.

از آنجا كه آبگوشت از منابع غذایی افزاینده كلسترول بدخون است، بنابر این استفاده از پیاز خام كه سرشار از آنتی‌اكسیدان است و به كاهش كلسترول بدخون كمك می‌كند به همراه آبگوشت توصیه می‌شود.

به دلیل آن كه رب گوجه‌فرنگی هنگام فرآیند تولید به مقدار زیادی از ویتامین‌هایش كاسته می‌شود، بنابر این بهتر است علاوه بر رب از خود گوجه‌فرنگی نیز در هنگام طبخ استفاده كنید.

کباب کوبیده و برگ:

کبابی کردن یکی از روش‌های مفید برای پخت گوشت‌هاست، به شرطی که در هنگام تهیه شرایط استاندارد رعایت شود. در این روش ممکن است برخی از قسمت‌های کباب حرارت کافی دریافت نکرده و مغز آن قرمز مانده و آلودگی‌هایی در آن باقی بماند. بنابراین برای کبابی کردن گوشت باید آن را در حرارت پایین یا آتش ملایم طبخ کرد تا مغز پخت و آبدار شود و ویتامین‌های آن محفوظ بماند. از این‌رو، قبل از مصرف هر نوع کباب ابتدا درون آن را باز کرده و پس از اطمینان از مغز پخت بودن، آن را میل کنید. میکروب‌های موجود در کباب‌های نیم پز یا نپخته می‌تواند برای سلامت انسان بسیار مخاطره‌آمیز باشد.

در اثر خشک شدن یا سوختن گوشت کبابی پروتئین‌های سطح آن تخریب شده و مواد سرطانزایی به وجود می‌آید که بسیار خطرناک است، بنابرین از مصرف کباب‌های سوخته جدا اجتناب کنید.

قبل از کباب کردن گوشت تا آنجا که امکان دارد چربی‌های ظاهری آن را جدا کنید. چرا که هنگام کباب شدن گوشت چربی آن ذوب شده و در آتش ریخته و ایجاد دود می‌کند. این دود که روی گوشت می‌نشیند حاوی مواد مضری است که برای مصرف‌کننده خطرناک و سرطان‌زاست، پس شعله ایجاد شده ناشی از ریختن چربی برروی منقل یا گاز را فورا خاموش کنید و هرگز برای کباب کردن گوشت به آن روغن نزنید. ولی چنانچه گوشت را در فر کباب می‌کنید اطراف گوشت را کمی روغن بمالید چرا که در این صورت شیره گوشت بیرون نمی‌آید و بخار نمی‌شود.گوشت‌های کبابی به دلیل آن که هنگام پخت در شیره خود پخته می‌شوند، از ارزش غذایی بالایی برخوردارند، ‌پس بهتر است کباب را آبدار تهیه و آن را با سالاد، سبزیجات تازه، گوجه‌فرنگی و سماق مصرف کنید. ویتامینC موجود در این ترکیبات می‌تواند منجر به جذب بهتر آهن گوشت شود. از سوی دیگر اگر گوجه فرنگی را کبابی کرده یا بپزیم، لیکوپن یا همان ترکیب آنتی‌اکسیدان آن بهتر جذب بدن خواهد شد و بیشترین تاثیر را خواهد داشت.

سماق چاشنی مخصوص کباب و منبع مهم ویتامینC است. سموم را از بدن خارج کرده و به هضم غذا کمک می‌کند و برای مبتلایان فشارخون مفید است. همچنین سماق به دلیل آن که آنزیم‌های مخرب گوشت را خنثی می‌سازد و چربی‌ها را زود تجزیه می‌کند مصرف آن به همراه کباب بسیار توصیه می‌شود.

**اگر چربی خون دارید:**چربی های مرئی گوشت را تا جایی که می توانید بگیرید. البته این موضوع باعث خشک شدن کباب کوبیده خواهد شد. در ضمن از افزودن کره به این غذا خودداری کنید زیرا با این کار مقدار کالری دریافتی تان چند برابر خواهد شد. به جای خوردن حجم زیادی برنج با کباب، آن را با بشقابی از سالاد سبزی های تازه میل کنید تا انرژی مازاد دریافتی، اضافه وزن و افزایش چربی خون را برای شما در پی نداشته باشد.

**اگر کم خونی دارید:**گوشت قرمز از منابع عالی آهن است بنابراین خوردن یک سیخ کباب کوبیده می تواند مقادیر قابل ملاحظه ای آهن را به بدنتان برساند، البته اگر این غذا با آبلیموی تازه یا یک لیوان آب پرتقال بخورید. فراموش نکنید که خوردن کباب با ماست یا دوغ، به دلیل کلسیمی که در این موادغذایی وجود دارد، باعث کاهش جذب آهن می شود پس به جای یک کاسه ماست موسیر، کباب تان را با یک بشقاب سالاد بخورید.

**اگر یبوست دارید:** بهتر است کباب را با سبزی های کباب شده ای مانند گوجه فرنگی، قارچ و فلفل سبز یا دلمه ای همراه کنید تا فیبر دریافتی تان افزایش و عملکرد دستگاه گوارشتان بهبود یابد. البته افزودن کمی روغن زیتون به غذا نیز موثر خواهد بود و چه بهتر که نوشیدنی همراه کباب، یک لیوان آب باشد.

املت:

با مصرف املت و یا غذاهایی که با تخم مرغ تهیه می شوند می توانید بسیاری از مشکات روحی و روانی مانند افسردگی و اضطراب را درمان کنید.

یکی از مواد غذایی سالم و مفید که البته اعتدال در مصرف آن می تواند باعث رفع مشکلات عصبی از جمله استرس و افسردگی شود، تخم مرغ است.

گفتنی است املت و غذاهایی که از تخم مرغ در آنها به میزان زیاد استفاده می شود سرشار از ویتامین B است.

بررسی ها نشان می دهند، ویتامین B یکی از ویتامین های ضروری بدن است که کمبود آن می تواند باعث اختلالات عصبی در مغز شود.به همین دلیل پزشکان برای رفع مشکلات عصبی و افسردگی ها گونه های ویتامین B را به بیماران تجویز می کنند.

البته باید دقت شود تا در مصرف تخم مرغ زیاده روی نشود زیرا باعث افزایش کلسترول خون و بروز مشکلات قلبی\_عروقی می شود.

دلمه فلفل دلمه ای:

**مواد معدنی و عناصر مغذی اش:** فلفل دلمه ای حاوی میزان زیادی املاح و مواد معدنی است: این سبزی حاوی آهن، مس، کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم و زینک می باشد. گوشت و پوست فلفل دلمه ای حاوی میزان بالای ترکیبات آنتی اکسیدانی است: یعنی کاروتنوئیدها و فلاوونوئیدها..لیکوپن یکی دیگر از ترکیبات آنتی اکسیدانی فلفل دلمه ای است که برای بدن بسیار مفید است. علاوه بر این ها باید بدانید که فلفل دلمه ای سرشار از فیبرهای غذایی است. فیبرهای غذایی در معده حجیم شده و بخش زیادی از آن را اشغال می کنند برای همین هم سیری زودهنگام و البته طولانی مدتی ایجاد می کنند. به همین دلیل هم میل به پرخوری کاهش پیدا می کند. از این گذشته فیبرها باعث عبور راحت مدفوع از روده ها شده و با مشکل یبوست مقابله می کنند.

**مقابله با بیماری ها:** در حالت کلی ویتامین ها، ترکیبات آنتی اکسیدانی و فیبرهای موجود در میوه ها و سبزیجاتی مانند فلفل دلمه ای نقش مهمی در حفظ سلامتی بدن دارد. نتایج پژوهش های متعددی نشان داده است که مصرف زیاد میوه و سبزیجات خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، سرطان و دیگر بیماری ها را کاهش می دهد.فلفل دلمه ای جزو سبزیجاتی است که حاوی بیشترین میزان ویتامین C می باشد. این ویتامین خواص آنتی اکسیدانی دارد و برای مقابله با بیشتر بیماری ها لازم است. کمبود این ویتامین اضطراب و استرس را در وجود شما بالا می برد. خودتان هم بهتر می دانید که استرس منشأ بسیاری از بیماری هاست برای همین هم اگر آدم مضطربی هستید، سیگار می کشید و یا جنینی در شکم دارید نیازتان به ویتامین C به مراتب بیشتر است. یعنی ۱۲۰ میلی گرم در روز.

**کالری ناچیز**: فلفل ها یک میان وعده و افزودنی عالی به بسیاری از خوراکی ها هستند. فلفل های رسیده تر زرد و قرمز شیرین تر می شوند که آن ها را به عنوان یک میان وعده مستقل جذاب می کند. یک فنجان فلفل دلمه ی خرد شده تنها 30 کالری دارد و سرشار از مواد مغذی و فیبرها می باشد. آن ها همچنین سلامت هر غذایی که شما می خورید را افزایش می دهند.

دلمه بادنجان:

از ویتامین های موجود در بادمجان می توان به ویتامین های گروهB ، [ویتامین A](http://namnak.com/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-A.p9159) و C و مواد معدنی مختلف از جمله کلسیم، فسفر، مس، گوگرد، منیزیم، [پتاسیم](http://namnak.com/%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D8%B1%D8%B4%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D8%B2-%D9%BE%D8%AA%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D9%85.p4197) و آهن اشاره کرد.

**بادمجان، با سرطان مقابله می کند:** علاوه بر ویتامین ها و املاح یاد شده، بادمجان دارای فیتونوترینت هایی است که خاصیت آنتی اکسیدانی فوق العاده ای دارند.

بادمجان را با پوست بپزید تا از یک آنتی اکسیدان بسیار قوی به نام «ناسونین» بهره مند شوید. محققان روی رشد سلول های سرطانی حیوانات آزمایشگاهی و همچنین انسان مطالعاتی انجام دادند و متوجه شدند آنتی اکسیدان ناسونین اجازه نمی دهد رگ های خونی جدیدی تشکیل شود و تومورهای خوش خیم را به تومورهای بدخیم تبدیل کند.

بادمجان به دلیل ذخیره فیبر زیادی که دارد در پیشگیری و درمان [سرطان روده](http://namnak.com/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A6%D9%85-%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86-%D8%B1%D9%88%D8%AF%D9%87.p10644) بزرگ بسیار موثر است. این خوردنی هنگام عبور از روده ها مواد سمی و شیمیایی را جذب می کند و روده را از این مواد سرطان زا پاکسازی می نماید.

**بادمجان، هوای قلب نازنینتان را دارد:** نتایج پژوهشی که در مجله ی Food & Function  به چاپ رسیده است خبر از خواص مفید بادمجان برای سلامتی قلب می دهد.

در این پژوهش محققان حلقه های خام و یا کباب شده ی بادمجان را به مدت 30 روز به حیوانات آزمایشگاهی دادند و سپس وضعیت قلبشان را بررسی کردند. نتایج بررسی ها نشان داد که این ماده ی غذایی، عملکرد بطن چپ قلب را تقویت کرده و شدت سکته های قلبی را کاهش می دهد.

**بادمجان برای** [**کاهش وزن**](http://namnak.com/%DA%86%D8%A7%D9%82%DB%8C-%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%87%D8%A7%DB%8C-%DA%A9%D8%A7%D9%87%D8%B4-%D9%88%D8%B2%D9%86.p9752) **مفید است:** بادمجان برای [**کاهش وزن**](http://namnak.com/%DA%86%D8%A7%D9%82%DB%8C-%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%87%D8%A7%DB%8C-%DA%A9%D8%A7%D9%87%D8%B4-%D9%88%D8%B2%D9%86.p9752) نیز مفید است. این غذا برای افرادی که قصد دارند وزن خود را کم کنند مفید است چون ذخیره فیبر بالایی دارد و ضمن ایجاد احساس سیری، انرژی بدن را نیز تامین می کند.

**بادمجان پوست را شاداب نگه می دارد:** بادمجان برای پوست نیز مفید است چون حاوی مقدار زیادی آب است که علاوه بر بهبود سایر دستگاه های بدن به حفظ [**سلامت پوست**](http://namnak.com/%D8%AA%D8%A7%D8%AB%DB%8C%D8%B1-%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-%D9%87%D8%A7-%D8%A8%D8%B1-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D9%BE%D9%88%D8%B3%D8%AA.p78) و موها نیز کمک می کند. کم شدن آب بدن و در نتیجه خشک شدن پوست از عوامل مهم افزایش چین و چروک های پوستی است اما خوردنی هایی مثل بادمجان می توانند ذخیره آب بدن را به میزان قابل توجهی تامین کند.

دلمه برگ مو:

معمولا هرچه رنگ برگ مو تیره‌تر باشد، ارزش غذایی آن بیشتر است زیرا میزان فیبر آن بیشتر و الیافش ضخیم‌تر است. از مهم‌ترین خواص برگ مو، می‌توان به کاهش رطوبت معده و تقویت‌کننده عملکرد معده اشاره کرد...

به همین دلیل استفاده از آن به‌توصیه متخصصان طب سنتی برای تقویت سیستم گوارشی و بهبود عملکرد معده توصیه می‌شود. درواقع، ترکیب‌های نهفته در برگ این درخت باعث بهبود عملکرد معده و هضم راحت‌تر غذا می‌شود اما برای حفظ این خاصیت برگ مو، باید هنگام استفاده از آن به چند نکته توجه شود:

۱. از آنجا که برگ گیاه مو، خاصیتی سرد و خشک دارد، اگر به‌خوبی پخته نشود باعث نفخ و حتی یبوست می‌شود به همین دلیل باید کاملا پخته شود به‌طوری که هنگام خوردن بافت آن زیر دندان نرم باشد.

۲. هنگام پخت این غذا توصیه می‌شود حتما از شیره انگور استفاده کنید زیرا علاوه بر اینکه به هضم راحت‌تر غذا در معده کمک می‌کند، از عوارض سرد و خشک بودن برگ مو و ابتلا به یبوست می‌کاهد. به همین دلیل بهتر است هنگام پخت دلمه به آن شیره انگور اضافه کنید.

۳. باید برگ‌ها را قبل از مصرف کاملا تمیز کنید یعنی آن را داخل پارچه خیس قرار بدهید و در مدت زمانی کوتاه مصرف کنید. نگهداری برگ مو در فریزر یا آب نمک نیز توصیه نمی‌شود و بهتر است این برگ در فصل خود و تازه مصرف شود.

دلمه گوجه فرنگی:

## خواص گوجه‌فرنگی

مصرف گوجه‌فرنگی سبب کاهش ابتلا به [سرطان](http://www.akairan.com/health/bimari-behdasht/srtn.html) لوزالعمده و [پروستات](http://www.akairan.com/health/bimari-behdasht/201401295012.html) می‌ شود. اثر [گوجه فرنگی](http://www.akairan.com/health/vegetable-health/tomato.html) در این بیماری‌ها به لیکوپن آن نسبت داده می ‌شود. اگر چه مصرف آن را همراه با سایر [سبزی](http://www.akairan.com/health/vegetable-health/2013103448.html)‌ها از جمله [کلم بروکلی](http://www.akairan.com/health/vegetable-health/10163.html) توصیه می‌ کنند و احتمال [مکمل](http://www.akairan.com/health/taghziyeh-salem/201401292014.html)‌ بودن این [سبزی](http://www.akairan.com/health/vegetable-health/2013103448.html)‌ها و تأثیر همزمان آنها در درمان بیماری وجود دارد. علاوه بر [سرطان](http://www.akairan.com/health/bimari-behdasht/srtn.html) لوزال[معده](http://www.akairan.com/health/bimari-behdasht/201401291035.html) و [پروستات](http://www.akairan.com/health/bimari-behdasht/201401295012.html)، تأثیر [گوجه فرنگی](http://www.akairan.com/health/vegetable-health/tomato.html) در [درمان سرطان](http://www.akairan.com/health/bimari-behdasht/201401301200.html)‌های ریه ، [معده](http://www.akairan.com/health/bimari-behdasht/201401291035.html) و سایر انواع آن نیز مورد بحث و تحقیق است.

لیکوپن [گوجه فرنگی](http://www.akairan.com/health/vegetable-health/tomato.html)، آنتی‌اکسیدانی است که مانع ایجاد کلسترول بد [خون](http://www.akairan.com/health/bimari-behdasht/201401297289.html) می ‌شود و به همین دلیل از بروز حملات و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌ کند. باید دقت شود که مصرف گوجه‌فرنگی خام سبب دفع بخش زیادی از لیکوپن موجود در آن می‌ شود. بنابراین بهتر است که گوجه‌فرنگی را بیشتر به صورت پخته مصرف کنید زیرا در این صورت، لیکوپن بیشتری در دسترس سلول‌های بدن قرار می‌ گیرد.

گوجه‌فرنگی به دلیل نداشتن نمک و قند غذای مناسبی برای افراد مبتلا به [دیابت](http://www.akairan.com/health/bimari-behdasht/dybt.html) و فشار[خون](http://www.akairan.com/health/bimari-behdasht/201401297289.html) است و گوجه‌فرنگی به دلیل داشتن فیبر و مواد قندی اندک، در [کاهش وزن](http://www.akairan.com/health/chagh1/12360.html) افراد مؤثر است.

به مادران شیرده توصیه می‌ شود که در سبد غذایی [روزانه](http://www.akairan.com/talebini/fale-roozaneh/) خود، گوجه‌فرنگی را فراموش نکنند زیرا مصرف آن موجب افزایش شیر و بهبود بافت آن می ‌شود.

گوجه‌فرنگی ضامن [سلامت](http://www.akairan.com/health/) و شادابی پوست بدن به ویژه پوست صورت است. با مالیدن [آب گوجه فرنگی](http://www.akairan.com/health/vegetable-health/201352093320.html) به پوست، به مرور زمان جای جوش‌های کهنه و نیز لکه‌های [قهوه](http://www.akairan.com/ashpazi/drink/10693.html)‌ای روی پوست محو شده و پوست، لطافت و شادابی خاصی پیدا خواهد کرد.

گوجه‌فرنگی داروی مناسبی برای رفع عصبانیت‌های افراد است. مصرف مداوم [گوجه فرنگی](http://www.akairan.com/health/vegetable-health/tomato.html) همراه با غذا و به صورت [سالاد](http://www.akairan.com/ashpazi/salad/)، سیستم عصبی بدن را تقویت کرده و ‌آرامش را به همراه خواهد آورد.

ویتامین A موجود در [گوجه فرنگی](http://www.akairan.com/health/vegetable-health/tomato.html)، سبب تقویت بینایی و [سلامت](http://www.akairan.com/health/) پوست، مخاط و استخوان‌ها می ‌شود.

مصرف [گوجه فرنگی](http://www.akairan.com/health/vegetable-health/tomato.html) همراه با مواد نشاسته‌ای به خصوص حبوبات، سبب هضم بهتر این مواد در [معده](http://www.akairan.com/health/bimari-behdasht/201401291035.html) می ‌شود.

مصرف گوجه‌فرنگی ممکن است در برخی افراد [آلرژی](http://www.akairan.com/koodak/bimari/24711.html) یا حساسیت‌های پوستی ایجاد کند. توصیه می‌ شود افرادی که دچار [آلرژی](http://www.akairan.com/koodak/bimari/24711.html) هستند، هنگام بروز این بیماری از مصرف مواد حساسیت‌زا از جمله [گوجه فرنگی](http://www.akairan.com/health/vegetable-health/tomato.html) خودداری کنند، همچنین افرادی که دچار بیماری تیرگی زیر چشم هستند باید توجه داشته باشند که یکی از علل این بیماری، [حساسیت و آلرژی](http://www.akairan.com/health/vegetable-health/5366.html) است. این افراد نیز باید در میزان مصرف گوجه‌فرنگی احتیاط کنند.

ماکارونی:

بسیاری از متخصصان تغذیه بر این باورند که گنجاندن مقدار متعادلی از غلات غنی شده یا مصرف غذاهای تهیه شده با آرد کامل گندم، به حفظ سلامت ما کمک می کند و با این روش بخشی از ویتامین ها و مواد معدنی موردنیاز بدن ما به سادگی تامین می شود.

در این میان «پاستا» یا همان «ماکارونی» یکی از غذاهای سالمی است که مصرف آن در سبد غذایی خانواده ها به شدت توصیه می شود.

اگر به بسته های ماکارونی خوب توجه کنید می بینید که رنگ گروهی از آنها تیره تر است. این رنگ تیره، به ذرات سبوس اضافه شده به ماکارونی، مروبط می شود و نشان می دهد ماکارونی با استفاده از آرد کامل گندم تهیه شده که ویتامین های بیشتری دارد و سطح بالاتری از فیبر را در خود جای داده است. درمورد ماکارونی های رنگی هم باید بگوییم که یکی از رایج ترین شیوه های رنگ آمیزی ماکارونی ها استفاده از پودر سبزیجاتی مانند اسفناج، گوجه فرنگی و هویج است.

یکی از مهم ترین دلایل چاقی، مصرف زیاد مواد غذایی مختلف و افزایش کالری دریافتی بدن است. بنابراین اگر شما از هر غذایی بیش از حد استفاده کنید چاق می شوید. با این تفاسیر معلوم است که رشته های ماکارونی به خودی خود چاق کننده نیستند اما درصورتی که آنها را به سس های چرب و پرکالری آغشته کنید و با اشتهای فراوان از خوردن ماکارونی دست نکشید، بدون شک چاقی سراغتان می آید.

این را هم بدانید که یک فنجان پاستای پخته شده در حدود ۲۰۰ کالری دارد و شامل ۴۰ گرم هیدرات کربن و کمتر از یک گرم چربی است. اگر برای کاهش وزن، رژیم غذایی مشخصی دارید برای تامین هیدرات کربن بدنتان از ماکارونی کمک بگیرید .

برای کنترل کالری این غذا توصیه می شود در آبی که برای جوشاندن ماکارونی استفاده می کنید تنها از کمی نمک استفاده شود و روغن به آب اضافه نکنید.

در کنار ماکارونی از گوشت های کم چرب مثل ماهی، مرغ و ماهی تن استفاده نمایید.

می توانید به جای گوشت از سویا برای افزایش پروتئین غذا استفاده کنید، اما بهتر است به جای نیمی از گوشت دلخواهتان از سویا استفاده نمایید تا هم بتوانید سبب افزایش جذب آهن و روی در غذایتان شوید و هم از فیتواستروژن ها بهره برده باشید..

ماکارونی یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی مدیترانه ای به شمار می رود. این رژیم غذایی سالم ترین رژیم غذایی سراسر دنیاست و اگر براساس آن ماکارونی را با مقدار فراوانی سبزیجات در کنار ماهی و روغن زیتون یا همراه مقدار بسیار کمی گوشت قرمز یا مرغ مصرف کنید سلامت بدن شما تضمین می شود و انواع و اقسام بیماری های مهلک ازجمله امراض قلبی و سرطان ها سراغ تان نمی آید.

پاستا جزو محصولاتی است که نمک کمی دارد و در ترکیب مواد آن اصلا کلسترول وجود ندارد. بنابراین افرادی که به بیماری قلبی عروقی مبتلا هستند یا از بابت بالارفتن فشار خون نگران هستند، می توانند با خیال راحت از این غذای سالم استفاده کنند. البته نکته مهم اینجاست که سس پاستا هم کم نمک و بدون چربی باشد. اگر می خواهید سالم ترین نوع پاستا را در خانه بپزید بهتر است که برای طعم دهی به ماکارونی از میگو و سبزیجات رنگارنگ کمک بگیرید.

عدسی:

عدس اساسی سیرتان می‌کند

[عدس](http://hamshahrionline.ir/details/41656) نیز مانند اعضای دیگر خانواده‌ی حبوبات شاخص گلیسمی پایینی دارد. یعنی اینکه قند خون را با جهش ناگهانی مواجه نمی‌کند. در واقع اینکه به کندی هضم می‌شود و سیری طولانی مدتی ایجاد می‌کند. همین هم باعث می‌شود از پرخوری و ریزه‌خواری دور باشید.  
  
عدس: با یبوست مقابله می‌کند

هر 100 گرم عدس 5 گرم [فیبر](http://hamshahrionline.ir/details/183634) دارد که حدود یک چهارم نیاز روزانه‌ی ما را تامین می‌کند. اگر از مشکل یبوست رنج می‌برید می‌توانید به این ماده‌ی غذایی اعتماد کنید. البته  حواستان باشد که عدس حاوی میزان قابل‌توجهی فیبرهای غیر محلول در آب می‌باشد که مصرف زیاد آن باعث تحریک روده‌ها می‌شود. اگر زیاد نفخ می‌کنید نیز در مصرف حبوبات احتیاط کنید. برای کاهش این مشکل می‌توانید قبل از مصرف آن‌ها را در آب بخیسانید.

عدس: آهن بزنید

هر 100 گرم از این ماده‌ی غذایی حاوی حدود 3 میلی‌گرم آهن است. شاید به نظر زیاد نیاید اما برای همه به ویژه خانم‌های جوانی که در سن باروری هستند و به دلیل عادت ماهیانه خون از دست می‌دهند بسیار مفید است به خاطر اینکه کمک می‌کند تا آهن بیشتری جذب کنند.

توجه داشته باشید که آهن موجود در عدس آهن گیاهی محسوب می‌شود که کمتر از آهن حیوانی جذب بدن می‌شود. توصیه می‌کنیم برای جذب حداکثری آهن آن ویتامین C هم مصرف کنید. به عنوان مثال عدس را پخته و به سالاد سبزیجاتتان اضافه کنید و آن را با [سرکه](http://www.hamshahrionline.ir/details/215907) و [لیموترش](http://hamshahrionline.ir/details/92269) میل کنید.

عدس خوش‌اخلاقتان می‌کند

عدس حاوی تمام ویتامین‌های خانواده B می‌باشد. این ویتامین‌ها ضداسترس‌های فوق‌العاده‌ای هستند. برای همین اگر استرستان زیاد است هر چه بیشتر از این مواد غذایی بهره ببرید. خوشبختانه ویتامین‌های گروه B مانند [منیزیم](http://hamshahrionline.ir/details/87604) موجود آن در برای بهبود خلق و خوی ما مفید است. در واقع همکاری منیزیم و ویتامین B66 برای اینکه[استرس](http://hamshahrionline.ir/details/87604) را ناکار کند و خلق و خویتان را بهتر کند فوق‌العاده است.

عدس برای مقابله با کلسترول بد خون

عدس نیز مانند [چای سبز](http://hamshahrionline.ir/details/128219)حاوی آنتی‌اکسیدان‌های خانواده‌ی کاتچین‌ها می‌باشد. میزان این آنتی‌اکسیدان‌ها زمانی که عدس‌ها را خیس کرده و بپزید بیشتر می‌شود. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این آنتی‌اکسیدان‌ها با کلسترول بالا مقابله کرده و به این ترتیب خدمت زیادی به قلب می‌کنند.

به عقیده‌ی متخصصان عدس نیز به اندازه‌ی میوه‌های قرمز یا چای (و حتی بیشتر از آن‌ها) منبع آنتی‌اکسیدان‌های محافظ قلب می‌باشد. پس برای تنظیم کلسترول خون و حفظ سلامت قلبتان عدس میل کنید.

عدس: منبع پروتئین‌هایی ارزان‌تر از گوشت

عدس نیز مانند بقیه‌ی حبوبات منبع خوب پروتئین‌ها محسوب می‌شود. 100 گرم عدس به اندازه‌ی 100 گرم گوشت پروتئین دارد با این تفاوت که چربی‌های مضر وارد بدنتان نمی‌کند. برای همین هم عدس یک انتخاب سالم برای محدود کردن پروتئین‌های حیوانی و کاهش اسیدهای چرب اشباع شده است که درعین‌حال هوای جیب را دارد.

می‌توانید شب‌ها به جای گوشت از عدس استفاده کنید. 40 تا 50 گرم عدس خام به همراه سبزیجات دیگر بهترین انتخاب است. توجه داشته باشید از آنجایی که عدس حاوی اسیدآمینه‌ی ضروری متیونین نیست لازم است که آن را به همراه غلات کامل میل کنید.

میرزاقاسمی:

سیر دوست قلب شماست!

احتمالا این سبزی را فقط به عنوان یک ماده غذایی ضد سرطان می شناسید اما جالب است بدانید که مطالعات نشان داده خوردن هر حبه سیر (حدود۱۰ گرم)، مملو از ترکیبات سولفوردار است (از عوامل بوی بد سیر) و از بروز تهاجم های عفونی (چه ویروسی، چه قارچی) جلوگیری می کند. نتایج تحقیقات نشان می دهد که عادت به خوردن چندباره این سبزی در طول هفته از بروز بیماری های قلبی و عروقی به میزان قابل ملاحظه ای می کاهد. سیر پایین آورنده چربی و فشار خون بوده و از تشکیل پلاک های تنگ کننده عروق خونی نیز جلوگیری می کند.گوجه علیه سرطان یکی از آن دست سبزی های ارزشمندی که در کنار سیر موجود در این غذا می تواند به هرچه مغذی تر شدن آن کمک کند، گوجه فرنگی است که البته بهتر است به صورت پخته شده میل شود تا جذب عوامل ضدسرطان اش افزایش یابد.

به تازگی محققان در مطالعه ای به این نتیجه رسیده اند که افرادی که در هفته بیش از ۷ واحد (هر واحد معادل یک گوجه فرنگی متوسط است) از این سبزی را میل می کنند به میزان ۶۰ درصد کمتر به سرطان دهان که یکی از انواع سرطان های رو به رشد در جهان است، مبتلا می شوند. آنها علت این قضیه را این طور شرح می دهند که در گوجه فرنگی ترکیباتی به نام پی کوماریک اسید و کلروژنیک اسید وجود دارد که از تشکیل ترکیب سرطان زایی مانند نیتروزآمین جلوگیری می کند. می دانید که عادت به خوردن فرآورده های گوشتی از عواملی محسوب می شود که تشکیل این ترکیب زیان بار را در بدن افزایش می دهد.

**● بادمجان بی خاصیت نیست**

در میان عامه مردم، بادمجان به عنوان یک سبزی بی خاصیت شهرت دارد؛ در حالی که این تصور صحیح نیست؛ زیرا نکته اول در مورد آن، فیبر فراوان این سبزی است؛ به طوری که اغلب در رژیم های لاغری میزان مصرف تنوری شده یا آب پز شده اش محدودیت کمی دارد. نتایج مطالعات نشان داده اند که این سبزی ترکیبات فنولیکی دارد که خاصیت آنتی اکسیدانی داشته و بدن را در برابر انواع عفونت های باکتریایی و قارچی محافظت می کند. علاوه بر اینها در بافت این سبزی، ترکیبی به نام کلروژنیک اسید وجود دارد که به عنوان یک ترکیب آنتی اکسیدان شناخته شده و پایین آورنده کلسترول بد خون معرفی می شود که البته در کنار سیر، این خاصیت چند برابر خواهد شد. ضمنا عادت به خوردن این سبزی از بروز بیماری های عروق کرونری قلب که این روزها مبتلایان آن در حال افزایش اند، جلوگیری می کند؛ به شرطی که بادمجان ها سرخ شده مصرف نشوند زیرا در این صورت، دریافت کالری مضاعفی را به همراه خواهند داشت که عامل چاقی بوده و می تواند به دنبال آن، خطر ابتلا به این نوع از بیماری ها را بالا ببرد.

**● همراه این غذا**

بهتر است نانی را که همراه این غذا میل می کنید، از نوع سبوس دار باشد؛ برای مثال، نان سنگک یا نان جو. البته شمالی ها معمولا آن را با برنج میل می کنند. شما نیز می توانید از این عادت تبعیت کنید. نکته مهم درباره این غذا، مصرف آن به همراه ماست (البته مخلوط شده با جوانه گندم و خیار) است. به این ترتیب وعده تان کامل تر خواهد شد.

**● اگر اضافه وزن دارید**

حتماً بادمجان هایتان را کباب کنید تا روغن مصرفی تان به میزان قابل ملاحظه ای کاهش یابد. به جای تخم مرغ، به آن قارچ بزنید تا به این ترتیب، از میزان کالری دریافتی اش به میزان قابل توجهی کاسته شود. در ضمن، می توانید آن را با مقادیر محدود نان سنگک (۳ تا ۴ برش به اندازه کف دست) میل کنید.

**● اگرسنگ کلیه دارید**

به دلیل اگزالاتی که در بادمجان وجود دارد، بهتر است خوردن آن را محدود کنید و هر از گاه، از غذاهای بادمجان دار بهره ببرید. البته در صورت مصرف باید غذای تان را کم نمک و بدون روغن تهیه کنید و به همراه آن، از سیب زمینی و عدس استفاده کنید که می توانند به شکستن اگزالات دریافتی کمک کنند.

کشک بادنجان:

بادمجان در میان عامه مردم، به عنوان یک سبزی بی‌خاصیت شهرت دارد. در حالی که این تصور صحیح نیست.

اگرچه بادمجان سرخ‌نشده انرژی زیادی در مصرف‌کننده ایجاد نمی‌کند، ولی شامل مواد معدنی زیادی نظیر [پتاسیم](http://article.tebyan.net/167023/%D8%AF%D8%B3%D8%AA%D9%87-%D8%A8%D9%86%D8%AF%DB%8C-%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%A8%D8%B9-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D9%BE%D8%AA%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D9%85) و [منیزیم](http://article.tebyan.net/2137/%D9%85%D9%86%DB%8C%D8%B2%DB%8C%D9%85-%D9%88-%D9%86%D9%82%D8%B4-%D8%A2%D9%86-%D8%AF%D8%B1-%D8%A8%D8%AF%D9%86)، [مس](http://article.tebyan.net/70489/%D9%85%D8%B3-%D9%88-%D8%A7%D8%AB%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%A2%D9%86-%D8%AF%D8%B1-%D8%A8%D8%AF%D9%86) و ویتامین‌های [B2](http://article.tebyan.net/734/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-B2) ، [B1](http://article.tebyan.net/733/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-B1) و [اسید فولیک](http://article.tebyan.net/55011/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-B9-%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AF-%D9%81%D9%88%D9%84%DB%8C%DA%A9-) است که برای بیماران مبتلا به دیابت و کسانی که دچار [نقرس](http://article.tebyan.net/69410/%D9%86%D9%82%D8%B1%D8%B3-%D9%88-%D8%AF%D9%84%D8%A7%DB%8C%D9%84-%D8%A7%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D8%AF-%D8%A2%D9%86) هستند، مفید است و تنوری‌شده یا آب‌پز آن اغلب در [رژیم‌های لاغری](http://article.tebyan.net/234/%DA%86%D8%A7%D9%82%DB%8C-%D9%88-%D8%B1%DA%98%DB%8C%D9%85-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%DA%A9%D8%A7%D9%87%D8%B4-%D9%88%D8%B2%D9%86) استفاده می‌شود.

پتاسیم و اسید فولیک بادمجان از بروز فشار خون و بیماری‌های قلبی ـ عروقی جلوگیری می‌کند و به شرطی که سرخ نشود، به عنوان پایین آورنده کلسترول شناخته شده است.

طبیعت این سبزی گرم است و یکی از کم‌کالری‌ترین مواد غذایی به شمار می‌آید.

نتایج مطالعات نشان داده است، ترکیبات فنولی بادمجان خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته و بدن را در برابر انواع عفونت‌های باکتریایی و ویروسی محافظت می‌کند.

از سوی دیگر در پوست این سبزی آنتی‌اکسیدانی به نام آنتوسیانین وجود دارد که برای جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی مفید است. از این رو توصیه می‌شود، آن را با پوست، پخته و میل کنید. مصرف بادمجان گرفتگی رگ‌ها را باز می‌کند و افراد را از سکته قلبی حفظ می‌کند.

**بادمجان سرخ شده را به تنهایی نخورید**

یکی از مهم‌ترین مسائل روزمره زندگی انسان استفاده از انواع غذاها برای رفع گرسنگی و ادامه حیات است. در گذشته‌های نه‌چندان دور مردم نسبت به غذاهای مصرفی روزانه خود اطلاعات زیادی داشتند و می‌دانستند که چه غذایی باید مصرف و آن را چگونه طبخ کنند و چه نوع مواد غذایی برای بدنشان مفید است.

ه عنوان مثال، یکی از غذاهای سنتی ایرانیان [کشک و بادمجان](http://article.tebyan.net/135085/%DA%A9%D8%B4%DA%A9-%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%AC%D8%A7%D9%86-%DA%A9%D8%A8%D8%A7%D8%A8%DB%8C) است که غذای خوشمزه‌ای است و برخی از افراد نمی‌دانند که چرا کشک را همراه بادمجان مصرف می‌کنند و نه همراه با کدو؟ علت آن است که چون مردم در قدیم مزاج خود را بهتر از امروز می‌شناختند، برخی از آن‌ها اصلاً بادمجان مصرف نمی‌کردند و بعضی دیگر هم که مصرف می‌کردند، به صورت کشک همراه با بادمجان بود تا [مزاج غذا](http://article.tebyan.net/185350/%D8%B1%DA%98%DB%8C%D9%85-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D8%B2%D8%A7%D8%AC-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D8%AE%D8%AA%D9%84%D9%81) را متعادل کنند. بادمجان سرخ‌کرده در روغن به تنهایی موجب تولید سودا در خون می‌شود؛ یعنی خلط سودا را در بدن افزایش می‌دهد و زیاد شدن این خلط در بدن موجب بروز بیماری‌های پوستی و ناراحتی‌های اعصاب و روان می‌شود.

استفاده از [کشک](http://article.tebyan.net/97877/%D8%A7%D8%B1%D8%B2%D8%B4-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D9%8A%D9%8A-%D9%83%D8%B4%D9%83) نیز به تنهایی موجب لختی بدن، بی‌خوابی و در بعضی از افراد، موجب بروز بیماری‌هایی مانند صرع می‌شود. این در حالی است که غذای توأم کشک و بادمجان مضرات هیچ کدام از این دو را ندارد؛ زیرا بادمجان از نظر مزاج گرم و خشک و کشک سرد و خشک است؛ با مخلوط کردن این دو با یکدیگر، غذایی به دست می‌آید که از نظر طبع نزدیک به معتدل می‌شود.

**بادمجان را سرخ نکنید**

فصل تابستان که به آخر می‌رسد، برخی خانم‌های باسلیقه اقدام به خرید حجم انبوهی از بادمجان کرده و آن را برای مدت یک سال خانواده خود سرخ و در فریزر نگهداری می‌کنند. آیا سرخ کردن بادمجان از ارزش تغذیه‌ای آن نمی‌کاهد؟

برای طبخ بادمجان از شیوه های مختلفی چون پخت در فر، کباب‌کردن، آب‌پز کردن و سرخ کردن استفاده می‌کنند.

**در روش آب‌پز** نیازی به پوست کندن نیست اما در روش کبابی باید پوست آن را در پایان کار جدا کرد زیرا می‌سوزد. در این روش‌ها روغن کمتری مصرف می‌شود و حتی اگر خوب طبخ شود مزه آن بهتر از بادمجان سرخ‌کرده خواهد بود و عطر و خواص آن هم بهتر حفظ می‌شود.

**در روش سرخ کردن،** حرارت بالا اکثر ویتامین‌های این سبزی را تخریب کرده و این سبزی به دلیل جذب روغن زیاد، کالری مضاعفی را به مصرف‌کننده رسانده و می‌تواند عامل چاقی و عوارض ناشی از آن شود. در مورد سرخ‌کردن نیز بهتر است ابتدا بادمجان را پوست بکنیم، نمک بزنیم و در برابر آفتاب بگذاریم تا آب آن کمی گرفته شود و جذب روغن به حداقل ممکن برسد. در ضمن می‌توان با آغشته کردن تکه‌های بادمجان با [سفیده تخم‌مرغ](http://article.tebyan.net/151574/%D8%B3%D9%81%DB%8C%D8%AF%D9%87-%DB%8C-%D8%AA%D8%AE%D9%85-%D9%85%D8%B1%D8%BA-%D9%85%D8%AD%D8%A8%D9%88%D8%A8-%D8%A8%D8%AF%D9%86%D8%B3%D8%A7%D8%B2%D8%A7%D9%86) میزان روغن مصرفی را به حداقل رساند و مقدار انرژی دریافتی را پایین آورد.

**در روش کبابی یا تنوری** نیز به دلیل آن که بادمجان در حرارت مستقیم آتش قرار می‌گیرد، قسمت عمده‌ای از ارزش غذایی این سبزی کاسته و زمینه تشکیل ترکیبات سرطان‌زا در آن فراهم می‌شود.

بر این اساس اگر می‌خواهید بادمجان را کبابی کنید آن را ابتدا با پوست، تنوری کرده و سپس پوست آن را کاملاً جدا و دور بیندازید.

**بادمجان را با پوست مصرف کنید**

بعضی‌ها دوست دارند بادمجان را راه راه پوست بگیرند زیرا معتقدند زیباتر می‌شود. اما این پوست سیاه به زیبایی شما نیز کمک می‌کند.

دانشمندان اخیراً دریافته‌اند پوست سیاه بادمجان به مبارزه با عوارض پیری کمک می‌کند.

تحقیقات جدید پزشکی نشان می‌دهد پوست سیاه بادمجان حاوی ترکیبات مفید آنتی اکسیدان است که به بدن کمک می‌کند با عوارض پیری مبارزه کند.

بر اساس تحقیقاتی که اخیراً در یکی از دانشگاه‌های میشیگان در آمریکا انجام شده است، بادمجان نقش مهمی در حفظ دیواره سلول‌ها دارد و علاوه بر آن به تولید هورمون‌های مردانه و زنانه کمک می‌کند.

خوراک لوبیا:

لوبیا چیتی فاقد کلسترول بوده و قند موجود در آن در مقایسه با انواع لوبیا کمتر است. لوبیا چیتی به دلیل داشتن پروتئین فراوان، منبع غذایی مفیدی برای تأمین پروتئین روزانه و پیشگیری از ابتلا به اختلالات کلیوی و پوکی استخوان به شمار می‌رود.   
گفتنی است میزان پروتئین موجود در این نوع لوبیا از انواع دیگر آن بیشتر است.   
این ماده غذایی منبع مناسبی از ویتامین «ث» بوده، همچنین میزان کلسیم، آهن، سدیم و پتاسیم موجود در این نوع لوبیا قابل توجه است.   
تیامین، منیزیم، نیاسین و فسفر از جمله مواد معدنی موجود در این لوبیا است. قرار دادن میان‌وعده‌های غذایی حاوی لوبیا چیتی در پیشگیری از سرطان روده بزرگ نقش مهمی دارد.   
اکثر مواد غذایی بویژه مواد غذایی پرچرب سبب افزایش هورمون لپتین در خون می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد این هورمون نقش مهمی در افزایش اشتها و ابتلا به اضافه وزن دارد.   
این در حالی است که رژیم غذایی حاوی لوبیا چیتی باعث ترشح حداقل میزان لپتین در خون شده و از ابتلا به چاقی ناشی از افزایش اشتها پیشگیری می‌کند.

قلیه ماهی:

**ماهـی آزاد؛ مـنـبـع امـگــا۳**

ماهی ها در خانواده گوشت های سفید جای می گیرند و عادت به خوردن آنها به تمامی گروه های سنی توصیه می شود. یادتان باشد که ماهی آزاد یا سالمون، منبع اسیدهای چرب امگا ۳ است، ویتامین D دارد و از همه اینها مهم تر سرشار از پروتئین است؛ به طوری که با خوردن هر ۱۰۰ گرم از این ماده ۲۰ گرم پروتئین تامین خواهد شد. جالب است بدانید که عادت به خوردن ماهی ها به خصوص آنهایی که چرب تر هستند برای کسانی که به بیماری های پوستی مانند پسوریازیس مبتلا هستند، توصیه می شود زیرا به این ترتیب می توان از شدت علایم به وجود آمده ناشی از این بیماری کاست. در ضمن، امگا ۳ موجود در آنها می تواند از تشکیل پلاک های خونی جلوگیری کند و مانع گرفتگی عروق شود و احتمال ابتلا به حملات قلبی را به حداقل ممکن برساند.

**● گـشـنـیـز عـلـیـه بـی خـوابـی**

. درباره خواص این سبزی باید گفت، مطالعات نشان داده اند، خاصیت آرامش بخشی دارد و خواب آوری مناسب است بنابراین خوردن آن در وعده شام می تواند به بهبود روند خواب کمک کند.

جالب است بدانید که زکریای رازی نیز این سبزی را برای آرام کردن سردرد و رفع سستی تجویز می کرد. علاوه بر این، بررسی ها نشان داده اند، مصرف منظم گشنیز از بروز بیماری های دهان و دندان و خرابی های ناشی از آن جلوگیری کرده و به رفع بوی بد دهان کمک می کند. این سبزی ضد نفخ است و یکی از منابع مناسب ویتامین K و منیزیم به حساب می آید. یادتان باشد که زیاده روی در مصرف آن گنگی، بی حسی و خستگی شدید همراه دارد بنابراین در مصرف آن حد اعتدال را رعایت کنید.

**● شـنـبـلـیـلـه؛ گـیـاه شـیـرافــزا**

شنبلیله، گیاه برگ سبزی است که بومی ایران است و در بیشتر نواحی ایران از جمله آذربایجان، اصفهان، فارس، خراسان، سمنان و دامغان می روید و به عنوان سبزی خوراکی، کاشته و مصرف می شود. شنبلیله خواص تقویتی دارد؛ ملین، اشتهاآور، خلط آور و ضدتب و کاهنده قندخون است. همچنین این گیاه مقادیر زیادی آهن و فسفر دارد بنابراین عادت به خوردن آن می تواند به بهبود وضعیت تغذیه ای مصرف کننده کمک کند. شنبلیله یک داروی گوارشی تلخ است و می توان آن را در بیماری قند و به صورت موضعی در التهابات پوستی مصرف کرد.

همچنین از جوشانده دانه های این گیاه برای افزایش میزان شیر در دوران شیردهی بهره برد. دانه های شنبلیله که مهم ترین قسمت دارویی این گیاه هستند با باز کردن مجاری عروق خون، از بروز سکته قلبی نیز جلوگیری می کنند. همان طور که گفتیم شنبلیله آهن فراوان دارد بنابراین عادت به خوردن آن برای مبتلایان به کم خونی توصیه می شود.

**● همراه این غذا**

این غذا اغلب همراه نان میل می شود. نان توصیه ای ما برای مصرف در کنار این غذا نان سنگک است. خوردن آن با کمی ترشی نیز طعمی خاص را به وجود خواهد آورد و همراه شدن یک لیوان آبلیموی تازه با آن هم می تواند به هرچه مغذی تر شدنش کمک کند.

**● اگر کم خون هستید**

بهتر است این غذا را همراه سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی، هویج و کلم بروکلی میل کنید زیرا بتاکاروتن موجود در آنها جذب آهن دریافتی را افزایش خواهد داد. پس می توانید به جای رب گوجه، از گوجه فرنگی های تازه استفاده کنید. نکته دیگر اینکه باید آن را همراه آب پرتقال تازه میل کنید که منبع ویتامین C است.

**● اگر بیماری قلبی دارید**

حتما ماهی سالمون را در برنامه هفتگی تان قرار دهید و به غذایتان گردو نیز اضافه کنید. به این ترتیب، امگا ۳ بیشتری دریافت خواهید کرد. نکته دیگر اینکه بهتر است آن را با سبزیجاتی مانند کدو سبز، لوبیا سبز و گوجه فرنگی همراه کنید.

**● اگر اضافه وزن دارید**

میزان روغن مصرفی تان را کم کنید و در ضمن، با غذایتان نان و برنج نیز نخورید. به این ترتیب، میزان کالری دریافتی تان به حداقل ممکن خواهد رسید. یادتان باشد که سبزیجات پخته در کنار این غذا می توانند قدرت سیرکنندگی آن را افزایش دهند.

پوره سیب زمینی:

یک وعده استاندارد پوره سیب زمینی را می توان یک فنجان در نظر گرفت. خیلی راحت می شود بیشتر از یک فنجان خورد، اما این مقدار یا کمتر از یک فنجان انتخابی سالم به حساب می آید تا همچنان بتوانید از پوره سیب زمینی لذت ببرید.  
پوره سیب زمینی را می توانید از راه های مختلف درست کنید، مثلا با کمترین افزودنی و خیلی ساده و یا با اضافه کردن، کره، شیر، پنیر، نمک و غیره. آنچه در تهیه پوره سیب زمینی استفاده می کنید می تواند روی مشخصات تغذیه ای آن تاثیر بگذارد.  
اگر سعی دارید پوره سیب زمینی با کالری پایین درست کنید، استفاده نکردن از افزودنی های سنگین مانند کره می تواند کمک کند. به پوره سیب زمینی سبزیجات و سیر اضافه کنید این کار بدون اینکه کالری غذا را بالا ببرد باعث بهبود طعمش می شود.

آنچه به همراه پوره سیب زمینی میل می کنید می تواند روی چگونگی هضم آن تاثیر داشته باشد. پوره سیب زمینی را به همراه پروتئین و چربی های سالم میل کنید تا بین درشت مغذی ها تعادل برقرار کنید و همچنین شاخص گلیسمی پوره سیب زمینی را کاهش دهید. ( پروتئین و چربی های سالم باعث می شوند قند دیرتر وارد جریان خون شود، بنابراین پوره سیب زمینی نمی تواند به صورت ناگهانی قند خون را بالا ببرد.)  
توصیه می شود هنگام وعده های غذایی نیمی از بشقابتان را با میوه و سبزیجات پر کنید. با اینکه سیب زمینی یکی از سبزیجات است، اما نشاسته بالایی دارد. پوره سیب زمینی نمی تواند نیمی از بشقاب را پر کند، در کنار آن میوه ، سبزیجات و پروتئین سالم استفاده کنید.

برای افزایش مقدار پروتئین و کلسیم آن، پنیر صبحانه به پوره سیب زمینی اضافه کنید.  
برای معطر کردن و افزودن آنتی اکسیدان، گیاهان تازه مانند پیازچه، شوید، رزماری، ریحان خرد شده به آن اضافه کنید.  
مقداری مغز میوه خرد شده به آن بیفزایید.  
برای کم کردن کالری، به جای شیر و خامه، روغن زیتون و سیر به پوره اضافه کنید تا سیستم ایمنی را تقویت کند.  
برای جذب ویتامین C، مقداری آب لیموی تازه به آن اضافه کنید.  
پیاز کاراملی شده و مقداری دارچین، طعم بی نظیری به پوره می دهد.  
سیب زمینی، هویج و نخود آب پز شده را به پوره اضافه کنید.  
سیر کباب شده را که سرشار از خاصیت است، به پوره اضافه کنید.  
کلم بروکلی آب پز شده را به پوره اضافه کنید. کلم بروکلی برای سلامت مفید است.

فرنی:

فرنی ارزش غذایی بالایی دارد و مواد ترکیبی آن حاوی ویتامین ب و مفید برای بدن هستند. اگر به جای شکر در آن عسل بریزید تبدیل به یک معجون لاغری بی نظیر می شود.

فرنی ارزش غذایی بالایی دارد زیرا ترکیبی از شیر و نشاسته بوده و انرژی، فراوانی به فرد می‌دهد. مواد نشاسته‌ای هم مثل شیر دارای ویتامین‌های گروه B و روی هستند. البته اگر به جای افزودن شکر از عسل یا شیره‌‌های گیاهی استفاده شود، مصرف‌شان مفیدتر خواهد بود.

یادتان باشد که فرنی باید در حد اعتدال مصرف شود زیرا زیاده‌روی و یا به موقع مصرف نکردن‌ آن می‌تواند زیان‌بار باشد. مصرف آن بعد از وعده غذایی اصلی توصیه نمی‌شود زیرا به خاطر کالری بالا باعث افزایش وزن و بالا رفتن تری‌گلیسیرید می‌شود.

شیربرنج و فرنی در صورتی در ماه رمضان توصیه می‌شوند که: اولا به صورت قسمتی از یک وعده غذایی خورده شود، ثانیا شیرینی‌شان محدود باشد و ثالثا در مصرف‌شان افراط نشود (حتی در افطار)؛ بعضی افرادی که روزه می‌گیرند، مخصوصا در تابستان‌های گرم دچار افت قندخون می‌شوند و افت قندخون عصبانیت و سرگیجه را تجربه می‌کنند که در این زمان، خوردن غذاهای یادشده می‌تواند برای آنها کمک‌کننده باشد.

کارشناسان به افرادی که تمایل دارند تناسب اندام مناسبی به دست آوردند و در عین حال از خوردن غذاهای رژیمی بدشان می‌آید مصرف فرنی در وعده‌ی صبحانه را پیشنهاد می‌کنند.