



شادفراسوپ از بهترین غذاها برای سفره افطار در کنار نان و پنیر و سبزی است. سوپ کدو حلوايي هم از سوپ‌های پرخاصیت و مقوی است که برای سرما خوردگی، تقویت قند خون، تقویت دستگاه تنفسی و استحکام استخوان‌ها مفید است. از آنجا که خانم‌های خانه‌دار به فکر تغییر فصل و فریزی کردن مواد هستند، می‌توان این پیش‌غذا را در همه فصل‌ها پخت و به سفره غذای خود جلوه بخشید.

● مواد لازم برای تهیه سوپ کدو حلوايي با شیر

کدو حلوايي: یک عدد کوچک

سیب‌زمینی: دو عدد

سیر: شش حبه

پیاز: دو عدد متوسط

هویج: دو عدد

ساقه کرفس: یک عدد

شیر: یک لیوان

خامه صبحانه: سه ق.غ

ران مرغ: دو عدد بزرگ و کامل

آبلیمو: به مقدار دلخواه

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

پودر دارچین، آویشن و زیره: به مقدار لازم

آب: به مقدار لازم

روغن: به مقدار لازم



● طرز تهیه سوپ کدو حلوايي

● ابتدا قابلمه‌ای را برداشته و درون آن مقداری آب می‌ریزیم و مرغ‌ها را درون آب قرار می‌دهیم و به آن سیر را به همراه پیاز، کرفس، مقداری نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و پودر دارچین اضافه می‌کنیم و روی شعله گاز قرار می‌دهیم. زمانی که مرغ‌ها به خوبی پخته شدند، آن‌ها را از قابلمه خارج و وریش‌ریش می‌کنیم. مواد درون قابلمه‌ای دیگر می‌ریزیم و به آن‌ها شیر را اضافه می‌کنیم و ۱۰ دقیقه روی حرارت قرار می‌دهیم.

● کدو حلوايي‌ها را ابتدا از وسط برش می‌دهیم و بعد هر قسمت را دوباره از وسط برش و بعد به اندازه‌های درشت‌تر آن‌ها را خرد می‌کنیم.

● در این مرحله سیب‌زمینی‌ها را به همراه ادامه پیاز، سیر و هویج‌ها به خوبی با آب سرد می‌شویم و درشت‌تر خرد می‌کنیم. کدو حلوايي‌های خرد شده و ادویه‌ها را به سایر سبزیجات اضافه می‌کنیم. سپس آبی که از پخت مرغ باقی مانده است را به سبزیجات اضافه می‌کنیم و درب قابلمه را می‌گذاریم. مدت بیست دقیقه باید این مواد روی حرارت بمانند.

● مقداری از مواد را که مخلوط کرده بودیم، برداشته و درون قابلمه‌ای می‌ریزیم و به آن مقداری خامه صبحانه اضافه و خوب آن‌ها را با یکدیگر مخلوط می‌کنیم.

سپس باقی مواد را نیز به همراه آبی که با آن سبزیجات را پخته بودیم به قابلمه اضافه و همگی مواد را به خوبی با یکدیگر مخلوط می‌کنیم تا یکدست شوند.

● در آخر مرغی را که درون شیر قرار داده بودیم هم به مواد درون قابلمه اضافه و دوباره آن‌ها را با یکدیگر مخلوط می‌کنیم. به مواد روی شعله ملایم گاز ۱۰ دقیقه فرصت پخته شدن می‌دهیم و در آخر هم به میزان دلخواه به آن آب لیمو اضافه می‌کنیم.

میزان انرژی یک بشقاب از این غذا ۲۸۷ کالری است.

نکته

روز

کاربردهای غیر خوراکی نمک

از نمک می‌توانید در خانه داری و کارهای شخصی‌تان بهره‌های زیادی ببرید. در اینجا کاربردهای متنوع آن را یادآوری می‌کنیم.

● آتش چربی را خاموش کنید

اگر با آتش چربی رویه رو شدید، شعله را با آب خاموش نکنید به جای آن از نمک یا جوش شیرین استفاده کنید.

● دهان شویه طبیعی بسازید

دهان شویه‌های بازاری حاوی مواد شیمیایی و سایر مواد مصنوعی است و جایگزین طبیعی آن نمک است. یک قاشق چای‌خوری نمک پخت‌وپز با یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین را داخل نصف فنجان آب بریزید و سپس مخلوط را قه‌قره کنید.

● ظروف مسی را برق بیندازید

نمک را با سرکه و آرد ترکیب کنید و کمی هم آب لیمو داخل آن بریزید و ترکیب را روی ظرف مسی بمالید.

● از چکه کردن شمع جلوگیری کنید

برای جلوگیری از چکه‌های ذوب‌شده شمع ابتدا آن را برای چند ساعت در محلول غلیظ نمک قرار دهید و بعد از خشک شدن روشنش کنید.

● بوی بد کفش را از بین ببرید

برای از بین بردن بوی بد کفش، کیسه‌های نمک را داخل کفش قرار دهید یا مقدار کمی نمک داخل کفش‌ها بپاشید. بعد از چند ساعت کفش‌ها دیگر بدبو نیستند.

● گلودرد را تسکین دهید

مقداری نمک را در یک لیوان آب گرم بریزید و به ۲۰ تا ۳۰ ثانیه قه‌قره کنید تا در گلویتان برطرف شود.

● لک لباس را از بین ببرید

دولیترا آب را با ۱/۳ لیوان سرکه و نمک ترکیب کنید و سپس یک ساعت لباس خود را در محلول بگذران تا لکه‌هایش پاک شود.

● بوی پیاز را از دست بزدایید

معمولاً بعد از آشپزی بوی پیاز و سیر روی دست‌ها باقی می‌ماند. برای از بین بردن بوی دست‌ها را با مایه‌های نمک بشوید و دست‌ها را خشک و بشوید.

● اتو را تمیز کنید

برای تمیز کردن لکه‌های روی صفحه اتو آن را روشن کنید و کمی نمک روی کاغذ بپاشید و در نهایت اتو را روی نمک‌ها بکشید.

شورش را در نیاورید!

نگاهی به فایده‌ها و زیان‌هایی که مصرف نمک بر سلامتی انسان دارد

سمیرا شاهیان | سرانه نمک مصرفی برای هر فرد در کشور مان حدود ۱۰ تا ۱۲ گرم در روز است. در حالی که باید میزان مصرف این ماده خوراکی، در افراد زیر پنجاه سال پنج گرم در روز و در افراد بالای پنجاه سال و همچنین بیماران قلبی حدود سه گرم در روز، یعنی نصف قاشق مربا خوری باشد.

سدیم یک ماده معدنی است که بدن برای داشتن عملکرد صحیح به آن نیاز دارد. این ماده عملکرد عضلات و اعصاب را تنظیم و به کنترل فشار خون کمک می‌کند. با این حال مصرف بیش از اندازه نمک سبب شده است فشار خون، یکی از بیماری‌های مزمن فراگیر در بین ایرانیان باشد. طوری که آمار مبتلایان به فشار خون به خاطر مصرف زیاد نمک نگران‌کننده شده و بر اساس آخرین مطالعات دانشگاه علوم پزشکی تهران، میزان شیوع فشار خون بالا در بزرگسالان ایران (افراد بالای پنجاه سال) به ۴۲ درصد رسیده که شیوع آن در بین زنان بزرگسال ایرانی ۴۷ درصد و در بین مردان بزرگسال ۳۸ درصد است. بدن ما به مقدار معینی از هر ماده معدنی نیازمند است و کمتر یا بیشتر شدن آن‌ها پیامدهای زیادی برای سلامتی دارد، موضوع امروز نمک و عملکرد ترموستاتی بدن در برابر آن است.

سوزه روز

۱۲



همسایه

۵ گرم

حد اعتدال مصرف نمک در روز حداکثر پنج گرم است که معادل تقریبی یک قاشق چای‌خوری می‌شود.

۶ گرم

کاهش مصرف شش گرم نمک در روز سبب کاهش ۲۴ درصدی سکنه‌های مغزی و کاهش ۱۸ درصدی سکنه‌های قلبی می‌شود.

۱۰ میلیون

مصرف زیاد نمک باعث فشار خون بالا می‌شود. ۱۰ میلیون نفر در کشور به این بیماری مبتلا هستند.

۸۶ هزار

سالانه ۸۶ هزار و ۵۰۰ نفر به دلیل فشار خون بالا جان‌شان را از دست می‌دهند.

۵۰ درصد

با مصرف نان، پنیر، رب گوجه، سس و انواع فست‌فودها، ۵۰ درصد نمک فرآوری شده وارد بدن می‌شود.

۳ سم سفید

نمک، شکر و هروین سه سم سفید هستند.

۱۲ گرم

سرانه روزانه نمک مصرفی به ازای هر نفر در کشور حدود ۱۲ تا ۱۰ گرم است. در حالی که باید میزان مصرف این ماده خوراکی، در افراد زیر پنجاه سال پنج گرم در روز و در افراد بالای پنجاه سال و همچنین بیماران قلبی حدود سه گرم در روز یعنی نصف قاشق مربا خوری باشد.

۳۱۰ گرم نان

با خوردن ۳۱۰ گرم نان در روز، انسان پنج گرم نمک مجاز خود را دریافت می‌کند. اگر فرد به جز این مقدار خوراک، هیچ چیز دیگری مصرف نکند، نمک لازم را مصرف کرده و نیازی نیست ناماده غذایی حاوی نمک دیگری مصرف کند.

سالم‌ترین نمک

خیلی از ما نمک آشپزخانه را سالم‌ترین نمک می‌دانیم. در حالی که نمک‌هایی که فاقد مواد افزودنی هستند سالم محسوب می‌شوند. طب سنتی، بهترین نمک را سنگ نمک شفاف و سفید معرفی می‌کند که با استفاده از آن بدن انسان، فعالیت درست و مناسب خود را دارد. اما مصرف این نوع نمک در کشور ما خیلی کم است.

ناخوشی‌های نمکی

همچنین پوکی استخوان، تشدید آسم و سردرد، ورم پا و سکنه مغزی از دیگر ناخوشی‌های خطرناک حاصل از مصرف بیش از اندازه نمک هستند.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

۸۴ عنصر

در سنگ نمک ۸۴ عنصر مورد نیاز بدن در این نوع نمک خوراکی موجود است.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند.

نمک پیدار

بیشتر مواد و املاح معدنی این نوع نمک‌ها در زمان تصفیه حذف می‌شوند و در عوض ید و مواد نگهدارنده بسیاری به آن تزریق می‌شود، از این رو مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

نمک دریا

پزشکان، نمک دریا را ماده‌ای طبیعی می‌دانند که برای بدن مفید است، اما از آنجایی که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات و دارای فلزات سنگین و سرطان‌زا است، مصرفش را تأیید نمی‌کنند