

ریزه میزه های پر خاصیت



گروه فرهنگ شهروندی

برخی خوراکی ها هستند که خیلی ارزش غذایی شان به چشم نمی آید. با این همه، سرشار از موادی مغذی اند که روزانه مورد نیاز بدنمان هستند. مانند پروتئین، فیبر آهن، ویتامین ها و اسیدهای چرب امگا ۳. برای آشنایی بیشتر با این خوراکی ها در ادامه به چند نمونه آن اشاره می کنیم که بهتر است آن ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

دانه چیا

دانه یا تخم چیا یکی از مفیدترین خوراکی های روی زمین است. این دانه های گیاهی مواد مغذی فراوانی دارند که برای عملکرد مغز و بدن بسیار مفید و حتی ضروری اند. تنها یک اونس این دانه که معادل دو قاشق غذاخوری می شود، حدود ۶ گرم فیبر دارد. برای مصرف دانه های چیا می توان آن ها را با ماست یا سبزیجات مخلوط یا به صورت شربت در آب میوه یا شیر مصرف کرد.

برنج وحشی

برنج وحشی برخلاف نامش اصلا به برنج خانواده برنج ها تعلق ندارد، بلکه دانه نوعی گیاه است که در مقایسه با دیگر غلات، پروتئین بیشتری دارد و سرشار از آنتی اکسیدان است. همچنین دارای فولات، منیزیم، فسفر، روی، ویتامین B۶ و نیاسین است. برنج وحشی را می توان به برنج معمولی اضافه کرد و پخت یا به صورت یک افزودنی دل چسب به سالادهای سبز افزود.

دانه کدوتنبل

دانه کدوتنبل سرشار از منیزیم است، ماده معدنی مهمی که سلامت قلب را تقویت و به بدن در تأمین انرژی کمک می کند و به عضلات قدرت می دهد. دانه های کدوتنبل را می شود در همه طول سال به صورت سوپ یا سالاد سبزیجات، همراه با غلات یا در ترکیب با میوه های خشک و آجیل مصرف کرد.

دانه انار

دانه های انار در واقع همان دانه های شیرین و جواهرمانندی هستند که داخل میوه انار قرار دارند. دانه های انار مملو از ویتامین C و آنتی اکسیدان ها هستند. یک فنجان کامل دانه انار تنها ۱۳۰ کالری انرژی دارد که یک میان وعده سبک محسوب می شود. این دانه ها را می توان به تنهایی یا به صورت مخلوط با سالاد و غلات کامل مصرف کرد.

دانه کینوا

کینوا که به آن خاویار گیاهی هم می گویند به خاطر دانه های خوراکی اش معروف است. البته جزو غلات نیست، اما خواصی مشابه و حتی بیشتر از آن ها دارد. محصول اصلی این گیاه، دانه آن است که دارای ارزش غذایی بسیار بالایی است. دانه های این گیاه مقدار سدیم کمتر، ولی میزان کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، آهن، مس، منگنز و روی بیشتری از گندم، جو و ذرت دارد. دانه های کینوا را می توان به صورت برنج پخت و مصرف کرد.

دانه کتان

افراد ی که ماهی به اندازه کافی مصرف نمی کنند می توانند با افزودن دانه های کتان به رژیم غذایی خود اسید های چرب امگا ۳ مورد نیاز بدنشان را تأمین کنند. امگا ۳ چربی های سالمی هستند که برای سلامت قلب مفیدند. این دانه ها ذر مناسبی از فیبر بدن را نیز تأمین می کنند و سبب پایین آوردن فشار خون نیز می شوند.

دانه کنف

دانه های کنف، دانه هایی هستند که دارای مقدار چشمگیری از پروتئین ۹، اسید آمینه ضروری، اسید های چرب سالم، فیبر، ویتامین E، B۶، منیزیم، فسفر، پتاسیم، آهن، روی، نیاسین، ریبوفلاوین، تیامین و فولات هستند. دو قاشق غذاخوری دانه کنف حدود ۷ گرم پروتئین دارد که این میزان پروتئین از پروتئین های دانه های کتان یا چیا نیز بیشتر است. می توان از دانه های کنف در سالاد، بشقاب مخلوط غلات کامل یا به صورت مخلوط در شیر استفاده کرد.

دانه آفتابگردان

دانه های آفتابگردان مواد منحصربه فردی هستند و مواد مغذی فراوانی در خود دارند. در حقیقت این دانه های یکی از ۱۰ ماده برتر غنی از ویتامین E، مس، فسفر، سلنیوم و ویتامین های B همچون تیامین هستند. دانه آفتابگردان همانند دیگر آجیل ها و دانه ها، منبع خوب و سالمی از اسید های چرب ضروری و فیبر، اسید های آمینه (به ویژه تربیتوفان)، ویتامین ها، فیتوسترول ها و مواد دیگر هستند. ۱۰۰ گرم از این دانه ها حدود ۲۱ گرم پروتئین دارد.

دانه کنجد

دانه کنجد یکی از غنی ترین دانه های روغنی از نظر ارزش غذایی و دارویی است. دانه های ریز، پهن و بیضی شکل کنجد، طعم مطبوع و خوشایندی به بیشتر غذاهای آسیایی می بخشند و از اجزای اصلی شیرینی های خوشمزه خاومرمانه نیز محسوب می شوند. کنجد منبع غذایی بسیار با ارزشی از منگنز و مس است و از نظر کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، ویتامین B۱، روی و فیبر های غذایی نیز منبع ارزشمندی به شمار می رود. تنها یک چهارم لیوان از آن، قابلیت تأمین ۷۰/۴ درصد مس، ۳۱/۶ درصد منیزیم و ۳۵/۱ درصد از کلسیم مورد نیاز روزانه بدن را دارد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹ | پیام رسان: ۰۹۰۵۴۴۵۸۰۶۰

وعده پر حرف و حدیث

درباره شام که حذف یا بی اهمیتی نسبت به آن، با مشکلات زیاد سلامتی همراه است

معصومه متین نژاد اگر می گوئیم شام وعده ای پر حرف و حدیث است، بیراه نمی گوئیم، چون اگر قرار باشد در میان سه وعده غذایی اصلی، وعده ای را حذف کنیم، این وعده شام است. اگر قرار باشد رژیم بگیریم و از وعده غذایی خود بزنیم، این وعده شام است. خلاصه اینکه تنها وعده غذایی که هر بلایی بخواهیم بر سر آن می آوریم، وعده شام است. در حالی که افزون بر توصیه های دینی زیادی که درباره ضرورت خوردن شام داریم، از نظر علمی هم ثابت شده که اهمیت وعده شام به اندازه صبحانه است و نمی توان این وعده را حذف کرد یا خیلی سبک شمرد. اگر علاقه مندید که در این باره بیشتر بدانید، مطلب امروز ما را حتما بخوانید.

کالری دریافتی از هر وعده غذایی



چرا شام نباید حذف شود؟

- رسوبات مفید و مواد ضروری که باید در معده باقی بماند در جریان هضم پوچ از بین می رود.
- خواب شبانه را با اختلال روبه رو می کند.
- کیفیت سوخت و ساز بدن را کاهش و احتمال ابتلایه دیابت را افزایش می دهد.
- فرصت دریافت پروتئین، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی را از بدن می گیرد، به ویژه اگر در طول روز جبران نشود.

یک چهارم بشقاب نشاسته



یک چهارم بشقاب پروتئین

مشخصه یک شام ایده آل

یک شام ایده آل باید تعادلی از سبزیجات، پروتئین، غلات و چربی های سالم باشد.

یک دوم بشقاب سبزیجات



سالاد شام نیست!

- برخی فکر می کنند که اگر برای شام فقط از سالاد استفاده کنند، سبب تندرستی ولاغری می شود، در حالی که،
- طبع غالب بیشتر سالاد ها سردی است و خوردن آن برای سرد مزاج هادر هوای سرد و نوبت شام مناسب نیست و سبب بیماری های مزاج سرد می شود.
- همچنین افرادی که چاق هستند نمی توانند با مصرف سالاد لاغر شوند و آن ها را در چار مشکل می کند چرا که
- تجمع چربی مزاج سردی دارد و مصرف سالاد های سرد نه تنها سبب لاغری در افراد چاق نمی شود بلکه آن ها را چاق تر هم می کند.
- خوردن سالاد تنها برای وعده شام، سبب بروز ضعف شبانه، اختلال در خواب به علت احساس گرسنگی و بیداری و خوردن دوباره می شود.

شام در منابع دینی

در آموزه های دینی به خوردن شام حتی به اندازه لقمه ای نان و نمک توصیه شده است. از این رو در کتاب طب الرضا^ع و به نقل از امام هشتم شیعیان درباره اهمیت شام خوردن می خوانیم: «در بدن رگی است به اسم عشا که اگر انسان شام نخورد آن رگ تا صبح اورانفرین می کند و می گوید: خدا گرسنه ات بدارد که گرسنه ام داشته و خدا تشنه ات بدارد که تشنه ام داشته.»

چند توصیه مهم

- از غذاهای سبک یا ساندویچ های ساده استفاده شود.
- دست کم دو ساعت پیش از خواب خورده شود.
- به هیچ وجه حذف نشود.
- طبع گرم و حجم کمی داشته باشد.
- سیرکننده باشد ولی سنگین نه، چون خواب شبانه را مختل می کند.
- از گوشت های زود هضم مانند گوشت گوسفند و مرغ جوان استفاده شود.
- افراد سالمند مفصل تر از افراد جوان بخورند، ولی پرخوری نکنند.

چند نمونه شام سالم

۱- قاشق معمولی برنج + پنج قاشق معمولی خورش قورمه سبزی کم روغن با دو تکه گوشت قرمز خورشتی بدون چربی + نصف لیوان ماست کم چرب + یک پیش دستی سالاد به همراه یک قاشق جای خوری روغن زیتون + یک پیش دستی سبزی خوردن + یک لیوان دوغ	۲- دوبرش نان سنگک دو کف دست بدون انگشت) + یک بشقاب معمولی خوراک گوشت یا مرغ با سبزیجات (مرغ یا گوشت پخته + گرم به همراه یک لیوان لوبیا سبز، هویج، گوجه فرنگی و پیاز پخته و دو قاشق جای خوری روغن مایع) + نصف لیوان ماست کم چرب + یک پیش دستی سالاد به همراه دو قاشق جای خوری روغن زیتون + نصف لیوان ماست کم چرب + یک لیوان دوغ	۳- دوبرش نان بربری + ۴۵ گرم پنیر + ۳ عدد گردو + یک لیوان شیر پاستوریزه کم چرب + ۲ عدد خرما	۴- دو قاشق جای خوری سس مایونز + یک لیوان ذرت پخته + ۶ گرم سینه مرغ آب پز + نصف لیوان سبزیجات پخته (هویج، قارچ و کدو سبز) + یک پیش دستی سالاد مخلوط سبزیجات + نصف لیوان ماست کم چرب + یک لیوان دوغ	۵- دوبرش نان سنگک + یک برش ماهی پخته به همراه دو قاشق جای خوری روغن مایع + یک لیوان سبزیجات پخته (قارچ، پیاز، هویج، کدو سبز و کرفس) + یک پیش دستی سبزی خوردن + یک لیوان دوغ	۶- قاشق معمولی برنج + پنج قاشق معمولی خورش قورمه سبزی کم روغن با دو تکه گوشت قرمز خورشتی بدون چربی + نصف لیوان ماست کم چرب + یک پیش دستی سالاد به همراه یک قاشق جای خوری روغن زیتون + یک پیش دستی سبزی خوردن + یک لیوان دوغ
--	---	---	--	--	--