

با ارزش غذایی نخودپلو آشنا شوید

انتلاف نخودهای سبز با برنج سفید

مخلوط کردن برنج با انواع سبزیجات و غلات، از طرفی به هر چه مغذی تر شدن غذا کمک می کند و از طرف دیگر، از اندیس گلاسیمی غذا می کاهد؛ یعنی باعث می شود جذب قند غذا آرام تر صورت بگیرد و سیری بلندمدت تری حاصل شود. این روزها خیلی از خانم های خانه دار شروع به ذخیره سازی نخود فرنگی کرده اند و چه بهتر که شما نیز اگر نخود فرنگی تازه خریدید، برای وعده ناهار تان نخودپلو بپزید و به این ترتیب، یک غذای ارزشمند را به برنامه غذایی روزانه تان بیفزایید و از تنوع غذایی هم بهره مند شوید.

مواد لازم (برای ۴ نفر)		
ماده غذایی	مقدار	میزان انرژی (کیلوکالری)
برنج	۴ لیوان	۴۰۰
سینه مرغ	۲۵۰ گرم	۴۰۰
سیب زمینی	۲ عدد	۱۶۰
فلفل سبز تند	نصف لیوان	۱۵
پیاز	۱ عدد	۲۵
نخود فرنگی	۱ لیوان	۵۰
سیب	۴ حبه	۱۰
گوچه فرنگی	۲ عدد	۲۵
زیره، زنجبیل و فلفل قرمز	به میزان دلخواه	صفر
زردچوبه و نمک	به میزان دلخواه	صفر

این غذا تقریباً ۱۱۰۰ کیلوکالری انرژی دارد و در صورت اضافه شدن روغن در حین پخت، ۱۰۰ کیلوکالری دیگر نیز به انرژی آن افزوده خواهد شد و در صورتی که آن را بین چهار نفر تقسیم کنید، به هر نفر تقریباً ۳۰۰ کیلوکالری می رسد. اگر به این مقدار غذا یک لیوان دوغ و یک بشقاب سبزی خوردن یا سالاد اضافه کنید، تقریباً ۵۰ کیلوکالری دیگر هم انرژی دریافت خواهید کرد.

طرز تهیه

ابتدا پیاز را خرد کرده و با کمی روغن تفت دهید. سپس مرغ را که به تکه های کوچکی تقسیم کرده اید، به آن بیفزایید و با ادویه های یاد شده به آن طعم دهید. سپس سیب زمینی و نخود فرنگی را افزوده و بعد از افزودن مقداری آب به آن روی حرارت ملایم بگذارید تا نیم پز شود. سپس فلفل سبز، گوچه فرنگی و سیب را اضافه کرده و بگذارید تا خوب مغزپخت شوند. آن گاه مایه به دست آمده را در حین آبکش کردن برنج در لایه لای برنج ریخته و کمی تأمل کنید تا دم بکشد. سپس در کنار یکدیگر آن را میل کنید.

نخود فرنگی، سبزی پر انرژی

خیلی ها می گویند که این سبزی نشاسته ای چاق کننده است و نباید در رژیم های لاغری از آن استفاده کرد، در حالی که مطالعات نشان داده اند در مقایسه با سایر حبوبات و سبزی های نشاسته ای کمترین میزان قند را دارد، به طوری که در هر ۱۰۰ گرم از آن ۱۱ گرم کربوهیدرات وجود دارد. این سبزی تا حدودی نیز دارای فولات بوده و پتاسیمش بالاست، به علاوه برای بیماران قلبی و فشار خونی مصرف این سبزی در کنار سایرین و البته سینه مرغ می تواند یک وعده غذایی سالم را تشکیل دهد. یادتان باشد که نصف لیوان نخود فرنگی پخته معادل یک واحد سبزی بوده و ۲۵ کیلوکالری انرژی دارد و باید در میزان انرژی روزانه محاسبه شود.

سیب زمینی، سرشار از پتاسیم
سیب زمینی نیز سبزی نشاسته ای بوده و به دلیل کربوهیدرات فراوانی که دارد باید از مصرف زیاد آن خودداری کرد. این سبزی سرشار از پتاسیم است، به طوری که مطالعات نشان داده اند در هر ۱۰۰ گرم آن ۳۲۰ میلی گرم از این ماده معدنی وجود دارد. از این رو، مصرف آب پز شده اش به فشار خونی ها کمک فراوانی می کند بنابراین تا می توانید از سرخ کردن آن بپرهیزید. فراموش نکنید که هر یک عدد سیب زمینی ۹۰ گرمی معادل یک واحد غلات بوده و ۸۰ کیلوکالری انرژی دارد.

سینه مرغ، کم چرب و پر پروتئین
عادت به مصرف گوشت های سفید یک عادت غذایی مناسب بوده و به بهبود وضعیت تغذیه ای تان کمک فراوانی می کند اما یکی از این گوشت ها، سینه مرغ است که منبع پروتئین حیوانی به حساب آمده و در عین حال چربی بسیار کمی دارد و برای همه به خصوص افراد دارای اضافه وزن، مصرف بیشترش توصیه می شود اما چه بهتر که با آب کم و انواع سبزیجات پخته شود.

گوچه فرنگی، منبع آنتی اکسیدان
می دانید که این سبزی قرمز رنگ منبع آنتی اکسیدان ها بوده و مصرفش به همراه سایر گروه های غذایی به افزایش جذب سایر مواد مغذی کمک می کند. این سبزی علاوه بر ویتامین C و لیکوپن فراوان دارای بتاکاروتن نیز بوده و به این ترتیب عادت به مصرف هر روزهاش به تمامی گروه های سنی توصیه می شود. یادتان باشد که یک لیوان گوچه فرنگی خرد شده، یا نصف لیوان از آب آن و یا به شکل پوره شده دارای تنها ۲۵ کیلوکالری انرژی است.

سیب، محافظ معده
حتماً نام رژیم مدیترانه ای به گوش تان خورده و شاید بدانید که تحقیقات نشان داده اند افرادی که از این رژیم غذایی پیروی می کنند، بیشترین طول عمر را دارند. می دانید به چه دلیل؟ یکی از علت های این موضوع خوردن سیب و زیتون فراوان در این برنامه غذایی است زیرا این سبزی نیز از منابع آنتی اکسیدانی به حساب آمده و به دلیل آلیسین فراوان مانع از افزایش کلسترول خون می شود. به علاوه، خاصیت آنتی باکتریایی این سبزی موجب شده است تا این سبزی به یکی از مواد غذایی ضد سرطان معده و به دنبال آن زخم معده تبدیل شود.

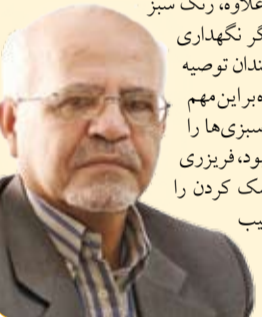
دکتر مسعود کیمیگر / متخصص تغذیه

نخودی ها بخوانند!

نخودسبز، گیاهی است که در گروه سبزیجات نشاسته ای قرار دارد و ۷۸ درصدش را مواد نشاسته ای تشکیل می دهد. بنابراین دارای «کربوهیدرات» بوده و از حیث ویتامین C نیز غنی است اما در اثر پخت این ویتامین کاهش چشم گیری پیدا می کند. این ماده غذایی فیبر قابل ملاحظه ای داشته اما میزان سایر ویتامین ها و املاحش زیاد نیست. برنج، فیبر کمی نسبت به گندم دارد و فاقد آهن است ولی وقتی با نخودسبز یا لوبیا سبز و یا با قلم مخلوط شود، باعث بالا رفتن کیفیت غذا شده و ارزش تغذیه ای غذا حاصله را نیز بالا می برد. نکته ای که در هنگام پخت باید به آن توجه داشت، آن است که نباید آب نخود فرنگی را در حین پختن دور ریخت. می توان به اندازه ای آب اضافه کرد که در حین پختن کاملاً جذب شود تا بتوان املاح و ویتامین های آن را مصرف کرد.

در مورد انتخاب نخودسبز می گویند بهتر است نخودهای سبز و گرد را بخرید و از تهیه و مصرف نخودهای قهوه ای، لک دار و زرد بپرهیزد. به علاوه، در خوب پختن و جویدن آن دقت زیادی به خرج دهید تا پس از خوردن باعث مشکلات گوارشی و دل پیچه تان نشود. با اضافه کردن ماده غذایی مانند نخود سبز، میزان کالری دریافتی ناشی از برنج کم می شود؛ به طور مثال، یک لیوان برنج پخته بدون روغن ۱۵۰ کالری انرژی تولید می کند.

حال اگر یک سوم برنج پخته را نخود یا لوبیا یا باقلا بیفزایید، ۴۰ کالری انرژی کمتر دریافت می کنید و این رقم برای کسانی که اضافه وزن دارند، بسیار مهم است. زمان خوردن این غذا هم اهمیت دارد چون نخود فرنگی کمی نفخ است. بنابراین چه بهتر که بعد از خوردن غذا مدتی را به پیاده روی یا حرکت و جنبش اختصاص دهید تا غذای تان هضم شده و نفخ نکند. کودکان نیز از ۷ ماهگی به بعد می توانند نخودسبز را به صورت پخته مصرف کنند. توصیه می شود نخود فرنگی پخته را زود در مصرف برسانید زیرا قند آن به مرور تبدیل به نشاسته شده و شیرینی و طعم مطبوعش از بین می رود. نخود فرنگی را به چند روش می توان نگهداری کرد. اول اینکه آن را می توانید در کیسه های پلاستیکی که چند سوراخ در آن ایجاد کرده اید به مدت ۴ روز در یخچال نگهداری کرده و به مرور مصرف کنید. شما می توانید نخود فرنگی را در فریزر به روش «آنزیم بری» تا شش ماه نیز ذخیره کنید؛ به این روش که آب را در ظرفی جوش آورده سپس نخود فرنگی ها را در آن بریزید تا فقط یک جوش بزند (به مدت یک دقیقه) سپس آنها را آب کش کرده و همین که سرد شدند در کیسه فریزر ریخته و بسته بندی کنید. این روش باعث از بین رفتن آنزیم های مضر این سبزی و طولانی شدن مدت نگهداری آن می شود، به علاوه، رنگ سبز آن باقی خواهد ماند. روش دیگر نگهداری به صورت کنسروی است که چندان توصیه نمی شود زیرا قانون تغذیه همواره بر این مهم استوار است که همه میوه ها و سبزی ها را باید تازه مصرف کنیم. اگر تازه نبود، فریزری سپس کنسروی و در انتها خشک کردن را معرفی می کند و به اصطلاح به ترتیب می گویند: تازه خوری، فریزری، کنسروی، خشک.



همراه این غذا بخورید

از آنجا که نخودپلو از سه گروه غلات، گوشت ها و سبزیجات تشکیل شده است، بنابراین جای لبنیات در میان آنها خالی است از این رو مصرف ماست و دوغ کم چرب را در کنار یک بشقاب سبزی خوردن تازه می شود توصیه کرد. البته بسیاری از خانواده ها خوردن ترشی را ترجیح می دهند ولی ما به شما پیشنهاد می کنیم به جای ترشی از زیتون تازه استفاده کنید؛ البته در کنار یک لیوان دوغ که به عنوان نوشیدنی همراه غذای تان میل خواهید کرد.



ماندگی و کهنگی

از آنجا که برنج مخلوط شده با انواع سبزیجات و گوشت با احتمال بیشتری فاسد می شود بنابراین بیش از یک روز آن را در یخچال نگه ندارید و هر چه سریع تر آن را میل کنید، در ضمن اگر آن را یکبار گرم کردید دوباره مقادیر باقی مانده را به داخل یخچال برگردانید. به علاوه فراموش نکنید که غذا باید در ظرف شیشه ای که در آن محکم بسته می شود، در یخچال قرار گیرد.

اگر چاق هستید

اگر چاق هستید، به شما توصیه می کنیم از میزان برنج و سیب زمینی این غذا کم کرده و به میزان سبزی آن بیفزایید تا به این ترتیب میزان کالری دریافتی تان کاهش پیدا کند، به علاوه بهتر است قبل از صرف غذا، یک بشقاب سالاد را به همراه آب لیموی تازه میل کنید تا از اشتها ی تان کاسته شود.

اگر زخم معده دارید

معمولاً مبتلایان به زخم معده سهم کمی از سبزیجات را در برنامه غذایی روزانه شان می گنجانند. به این دلیل به شما توصیه می کنیم از این غذا که از مخلوط سبزی های سهل الهضم و سیر تشکیل شده، استفاده کنید؛ به علاوه اگر می توانید مقدار سیر غذای تان را کمی بیشتر کنید و البته این را هم بدانید که فلفل موجود در این غذا برای شما کمی تحریک کننده است و توصیه می شود از مقدار آن بکاهید.

اگر چربی خون تان بالاست

وجود گوچه فرنگی و سیر به کاهش چربی خون شما کمک فراوانی می کند. پس اگر چربی خونتان بالاست، به شما توصیه می کنیم که مقدار این دو سبزی را افزوده و روغن کمتری به غذای تان بیفزایید و بیشتر از آنکه اجزای تشکیل دهنده آن را سرخ کنید با ادویه زدن و طعم دادن، با آب آن را مغزپخت کنید.



سالم بنوشید!

چشمه، محصولی متفاوت با کاربری چند منظوره. جدیدترین محصول یزدگل است. امکان نگهداری آب سرد و یخ با مدت زمان طولانی و استفاده از فیلتر تصفیه آب منحصر به فرد، از مهمترین ویژگی های این محصول می باشد.

در سفرهای کوتاه یا پیک نیک های بعدی، چشمه، محصول سلامتی در دسترس شماست.

امتیازات ویژه:

- امکان استفاده از فیلتر تصفیه آب (اسبزه های ۸ و ۱۴ لیتری)
- حفظ دمای آب سرد و یخ تا ۲۴ ساعت
- استفاده از بهترین عایق در جداره بدنه
- کنترل خروج آب با سوپاپ تنظیم کننده
- استفاده از پایه جهت سبوت مصرف اسبزه های ۸ و ۱۴ لیتری
- ظرفیت های مختلف ۲، ۸ و ۱۴ لیتری

خدمات مشتریان : ۰۲۱ - ۸۸ ۷۳۸ ۴۴۴



چشمه ۱۴ لیتری با پایه نگهدارنده



فیلتر تصفیه