



فصل نامه سر آشپز

سال دوم، شماره ۴، پاییز ۱۳۹۲

صاحب امتیاز: واحد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گناباد

مدیر مسئول: خانم مهندس سالاری

سر دبیر: آقای جواد مومن

مدیر هنری، طراح و صفحه آرایی، گردآوری موضوعات، ویراستار،

عکس: آقای حمید احمدی

ترتیب انتشار: فصلی

ناشر: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی گناباد

نشانی مرکز: حاشیه جاده آسیایی، معاونت آموزشی دانشگاه علوم

پزشکی گناباد، واحد تغذیه

کدپستی: ۹۶۹۱۷۹۳۷۱۸ صندوق پستی: ۳۹۷

تلفن: ۰۵۳۳-۷۲۲۳۰۲۸ فاکس: ۰۵۳۳-۷۲۲۴۰۵۱

www.gmu.ac.ir

با تشکر از دوستانی که ما را در این

مجله یاری کردند.

عناوین این شماره

- ۳..... آشنایی با رژیم غذای
- ۴..... عوامل موثر در کاهش فشار خون بالا
- ۶..... جدول سر آشپز
- ۷..... ترندهای کنترل چربی و چروک پوست
- ۸..... ویژگی ها و خواص کدو
- ۹..... اصلاح رفتار تغذیه ای
- ۱۰..... طرز تهیه کوکوی کدو

مقدمه

غذا خوردن یکی از نیازهای انکار ناپذیر بشری است اما عادت های غذایی در آدم های مختلف، قشر های گوناگون، کشورها و جامعه ها با یکدیگر تفاوت دارد.

تنوع طلبی و تجربه کردن مزه های مختلف هم یکی از کنجکاوی های بشر است که در یکی بیشتر دیده می شود و در یکی دیگر کمتر.



کوکوی کدو

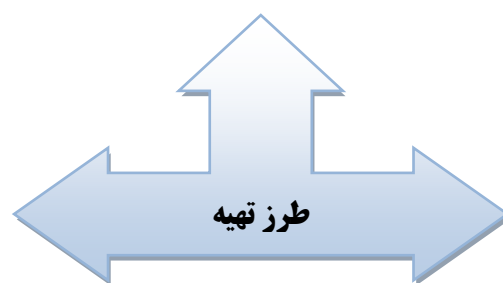
ابتدا کدوها، هویج، سیب زمینی و پیاز را ریز رنده کرده، سپس آرد، نمک، فلفل، زرد چوبه، سبزی های معطر و پودر جوانه گندم را با آن مخلوط می کنیم.

تخم مرغ ها را در ظرفی جدا زده، سپس تخم مرغ زده شده را به مایه اضافه و خوب هم می زنیم، روغن را در تابه نجسب ریخته پس از این که داغ شد مایع را به آن می افزاییم وقتی یک طرف کوکو سرخ شد آن را بریده و طرف دیگر را سرخ می کنیم.

به دلیل این که سبزی های این کوکو زیاد آب دارد، کوکوی شما شل می شود و به همین دلیل می توانید مایه را قاشق قاشق در روغن ریخته و سرخ کنید.



سر آشپز



کدو خورشی ۴ عدد

هویج یک عدد

سیب زمینی یک عدد

پیاز یک عدد

تخم مرغ ۳ عدد

آرد یک قاشق غذا خوری

سبزی های معطر خشک یک قاشق

مربا خوری

پودر جوانه گندم یک قاشق مربا

خوری

روغن به میزان لازم

نمک، زرد چوبه و فلفل به میزان

لازم

منابع

♦ سایت تبیان

♦ تغذیه و رفتار، حسنعلی میرزا بیگی

♦ سایت موژ (بهداشت، ایمنی و محیط زیست)

www.akairan.com

www.hamshahrianline.ir

۱. میزان مصرف غذای خود را یادداشت کنید.
۲. سر میز غذا روی صندلی بنشینید.
۳. میز غذا را پس از سیر شدن ترک کنید.
۴. هیچ کاری را با غذا خوردن همراه نکنید.
۵. غذای نامناسب را نگه ندارید.
۶. پس مانده های غذا را مصرف نکنید.
۷. غذای نامناسب نخورید.
۸. غذا را به آرامی بخورید.
۹. قاشق و چنگال را پس از هر لقمه به زمین بگذارید.



سر آشپز



سر آشپز



سر آشپز

۱۰. بین خوردن هر لقمه فاصله بیندازید.
۱۱. دسر را با ده دقیقه تاخیر بخورید.
۱۲. غذا را در بشقاب کوچک بکشید.
۱۳. غذای پر کالری را مانند غذای نامطلوب تلقی کنید.
۱۴. زیاد گرسنه ننماید تا زیاد بخورید.
۱۵. در طول روز بیش از ۲ لیتر آب بنوشید.
۱۶. تنوع غذایی را فراموش نکنید.

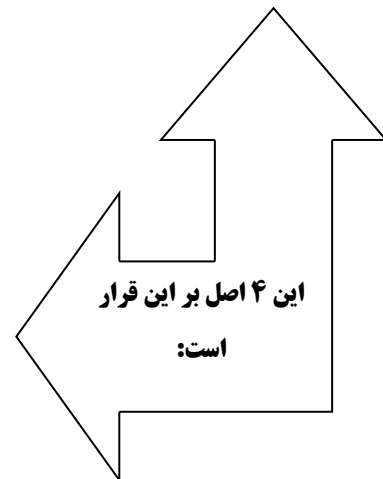
امروزه شما با رژیم های غذایی گوناگونی برخورد می کنید که همگی ادعای بهترین راه کاهش وزن را دارند. واقعیت آن است که خیلی از این نوع رژیم های غذایی حتی در صورت ایجاد کاهش وزن نیز اثرات گذرا خواهند داشت، علاوه بر آنکه با مشکلات عدیده به ویژه بیماری های پوستی و ضعف عمومی همراه خواهند بود.

در رژیم های غذایی مناسب علمی به منظور کاهش وزن و برای رسیدن به وزن پایدار و سالم، فقط توجه کردن به میزان انرژی موجود در مواد غذایی کافی نیست، بلکه در یک رژیم غذایی مناسب برای دست یافتن به وزن ایده آل، باید عادات سالم غذایی ایجاد شود. در یک رژیم غذایی مناسب ایجاد عادات غذایی صحیح بر چهار پایه اساسی استوار است:

۱. رفتار درمانی

یکی از نکاتی که در یک رژیم غذایی مناسب باید به آن توجه کرد عادات رفتاری و غذایی است. در افراد چاق، رفتارها و عادات ناصحیح غذایی است که منجر به چاقی می شود. به طور مثال افراد برای کاهش وزن، وعده های غذایی خود یا یک نوع ماده غذایی را از رژیم خود حذف می کنند. این شیوه ها علمی نیست و حتی اگر کاهش وزنی رخ دهد این شیوه ای نیست که شما به طور طولانی قادر به انجام آن باشید. از این رو باید در رفتار فرد تغییرات مثبت ایجاد شود. در یک رژیم غذایی مناسب یکی از فاکتورهای کمک کننده در کاهش وزن افراد، تغییر شیوه ناصحیح زندگی آنها است. این تغییر شیوه زندگی نیاز به یک کار تیمی دارد که نفر اول این تیم خود فرد می باشد. یعنی تا زمانی که مریض نخواهد دیگران نمی توانند به او کمکی بکنند.

این ۴ اصل بر این قرار است:



سر آشپز



سر آشپز

۲. حمایت خانواده و شرایط زندگی

یکی از نکاتی که در یک رژیم غذایی مناسب اهمیت دارد حمایت خانواده و شرایط محیط زندگی است. حمایت و همکاری خانواده بسیار مهم است و در نهایت متخصص تغذیه با علم و دانش خود، خانواده را راهنمایی خواهد کرد. نتیجه مطلوب زمانی حاصل می شود که این گروه، به صورت یک تیم هماهنگ و در کنار هم به یک هدف پیانندیشند.

یک نکته اساسی در کاهش وزن آن است که شما باید همیشه به خاطر داشته باشید که یک روزه و یک شبه چاق نشده اید که به دنبال معجزه های می گردید که ۱۲-۱۰ روزه لاغر شوید!

۳. ورزش و افزایش فعالیت بدنی
ورزش و فعالیت بدنی جزء لاینفک برنامه کاهش وزن و یک رژیم غذایی مناسب است، چرا که حتی افراد با وزن طبیعی نیز برای سلامتی خود نیازمند فعالیت بدنی روزانه هستند. برای افراد مبتلا به افزایش وزن، فعالیت بدنی نه تنها برای کاهش وزن، بلکه بعد از اتمام دوره درمان، برای ثابت نگه داشتن وزن آنها نقش اساسی دارد. منظور از فعالیت بدنی فقط رفتن به ورزشگاه‌ها و ورزش سنگین حرفه‌ای نیست، بلکه با برنامه منظم، این فعالیت بدنی حتی در محل کار و زندگی نیز میسر است.

۴. انتخاب غذای سالم مطابق با سید غذایی خانواده

انتخاب غذاهای سالم و مطابق با سید غذایی خانواده یکی دیگر از نکاتی است که باید به آن در یک رژیم غذایی مناسب توجه کرد. میزان کالری دریافتی و نیز میزان پروتئین، چربی، انواع قند و کربوهیدرات‌ها در طی وعده‌های غذایی اهمیت ویژه‌ای در کنترل وزن و حفظ سلامتی افراد دارد.

فرد چاق، باید طی دوره‌های درمانی با انواع مواد غذایی آشنا شده و بیاموزد که چگونه از انواع گروه‌های غذایی به میزان کافی در یک رژیم غذایی مناسب بهره‌مند شود. اگر بخواهیم یک رژیم غذایی مناسب برای سال‌ها مورد استفاده قرار گرفته و در عین حال وزن فرد نیز پایدار بماند، باید آن رژیم غذایی با سید غذایی خانواده هماهنگ باشد.

باید در یک رژیم غذایی مناسب، تغییر رفتارهای غذایی، اعم از انتخاب نوع غذا، حجم وعده‌های غذایی، ساعات غذا خوردن، نحوه طبخ غذا، سرعت غذا خوردن و نیز گنجانیدن فعالیت بدنی و ورزش به عنوان یک برنامه روزانه وضع شود. در این صورت است که شما یاد خواهید گرفت که چگونه در موقعیت‌ها، مراسم و نیز تعطیلات در حالی که لذت می‌برید وزن کاهش یافته خود را نیز کنترل نمایید.

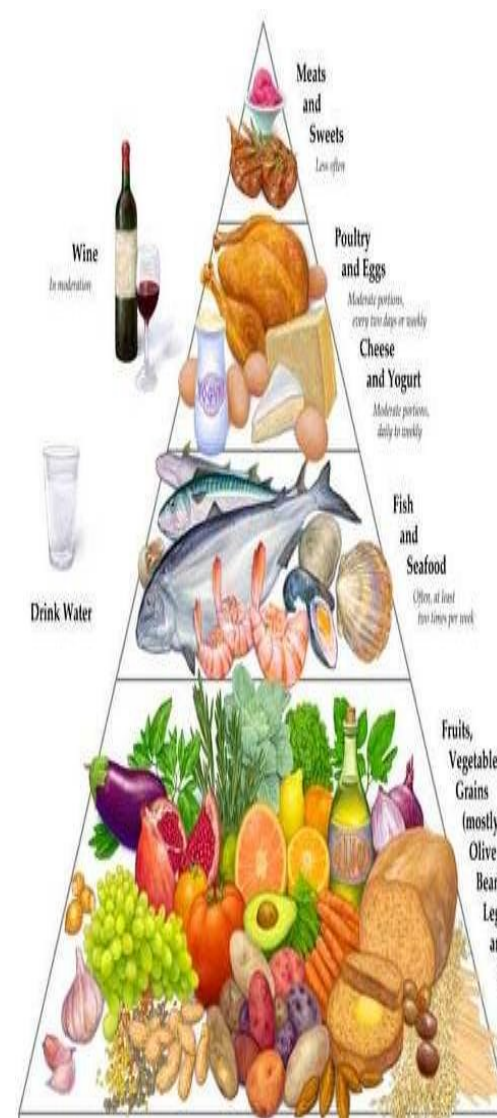


سر آشپز



سر آشپز

سر آشپز



خواص کدو

کدو از غذاهای است که رنگ خود را از ماده‌ای به نام تاتارازین می‌گیرد که مولد رنگ نارنجی در مواد غذایی است. توصیه می‌شود از مصرف مواد حاوی این رنگ به کودکان بیش فعال ممانعت شود، چون باعث افزایش تحرک و بروز رفتارهای پرخاش جویانه در آن‌ها می‌شود.

کدو از ارزش غذایی و درمانی بالایی برخوردار است. با گونه‌های مختلف آن دارای ترکیباتی نظیر، چربی، پروتئین، قند، کلسیم، آهن و ویتامین‌های A و B می‌باشد.

از کدو حلوایی (کدو تنبل)، کدو مسمایی و کدو سفید جهت پختن و سرخ ردن و از کدو تخمی جهت تیه تخمه استفاده می‌شود. در تهیه و پختن بعضی خورش‌ها می‌توان از کدو استفاده کرد. همچنین در سوپ و سالاد سبزیجات نیز می‌توان از آن استفاده کرد.



سر آشپز

- کدو بسیار خنک کننده، نرم کننده و ملین شناخته شده است.

- کدو دارای اثر و خاصیت تسکین دهنده اعصاب و در ضمن خواب آور می‌باشد و در بی خوابی‌ها ماده غذایی بسیار نفعی به شمار می‌رود.

- همچنین برای کسانی که دچار یبوست، بواسیر، سوء هاضمه، ورم معده، بیماری‌های تورمی کلیه و مجاری ادرار می‌باشد.

- کدو را به صورت ضماد در هنگام سوختگی و تورم‌های موضعی به عنوان مسکن و برای نرم کردن پوست صورت مورد استفاده قرار می‌دهند.

- کدو تنبل هضم غذا و کم کننده فشار خون به شمار می‌رود.

- آب کدو مسمایی ضد صفرا، ضد بلغم بوده و برای ناراحتی‌های کبدی، چاقی، مرض قند و چرب خون است. برای گرفتن آب کدو، مقدار زیادی از آن را خرد کرده بجوشانید، بعد بگذارید تا نصف آب جوشیده و بخار شود، بعد آن را صاف کنید و استفاده نمایید.

سر آشپز



- خاطر نشان می‌شود زیاده روی در خوردن کدو باعث کم اشتها و تبیلی معده و ایجاد نفخ آن می‌شود. افراد سرد مزاج باید کدو را با زیره سیاه و ادویه جات گرم مصرف نمایند.

- در ۱۰۰ گرم تخمه کدوی سبز کم‌رنگ ۶۰۰ کالری انرژی وجود دارد. کلسیم آن برای حفظ سلامت پروستات نقش داشته و در ناراحتی‌های مفاصل می‌توند نقش ضد التهابی ایفا کند.

- تخمه کدو بهترین منبع منیزم است. دانشمندان در یافته‌اند، که سطح بالای منیزم در خون، تا ۴۰ درصد احتمال مرگ زود رس را کاهش می‌دهد.

- در هر ۳۰ گرم تخمه تفت داده شده کدو ۱۵۰ میلی گرم منیزیم وجود دارد. تخمه کدو خواب آور، تسکین دهنده اعصاب و زخم‌مthane و روده بوده و تب‌های گرم و تشنگی را رفع می‌کند.

- تخم کدو برای تقویت حافظه مفید بوده و سرشار از ویتامین E و اسیدهای چرب لینولئیک می‌باشد.

گیاه رازیانه



ایجاد چین و چروک در پوست از همان آثار گریز ناپذیر افزایش سن است که با رژیم غذایی مناسب و ورزش و سبک زندگی صحیح می توان تا حدودی آن را کاهش داد. یک ماسک مفید برای کاهش چروک های پوستی استفاده از روغن زیتون و سفیده تخم مرغ است.

برای درست کردن این ماسک مغذی سفیده را از زرده جدا کنید و آن را در ظرفی مناسب هم بزنید. سپس یک قاشق چای خوری روغن زیتون به سفیده تخم مرغ اضافه و مواد را مخلوط کنید.

این ماسک را مدت ۱۰ دقیقه روی صورت قرار دهید و با آب ولرم بشویید.

سر آشپز



سر آشپز

وعده صبحانه از جمله مواد غذایی مفید برای رفع استرس است. فراموش نکنید ماهی، سبزی، روغن زیتون و میوه جزو بهترین های این رژیم هستند. فواید این غذاها فقط به زیبایی پوست ختم نمی شود. این غذا ها از

یک روش دیگر این است که هر روز صبح پس از برخاستن از خواب، سفیده تخم مرغ را با یک قاشق سوپ خوری عسل و نصف قاشق چای خوری آب هویج مخلوط کنید و روی پوست صورت قرار دهید و پس از ۱۰ دقیقه حمام بگیرید.

بخور رازیانه درمان مناسبی برای رفع چین و چروک های سطحی پوست است. روزانه نصف قاشق غذا خوری رازیانه را له کنید، در ظرف بریزید و بجوشانی و پوست صورت را با آن بخور دهید.

یا سیب زمینی پخته را با کمی شیر مخلوط کنید و روی صورت بمالید و پس از ۱۵ دقیقه با آب سرد بشویید.



سر آشپز

سرطان پوست هم جلوگیری می کنند. امگا ۳ موجود در ماهی باعث شفاف و نرم شدن پوست می شود. روغن زیتون، گوجه و آب چغندر خاصیت آنتی اکسیدانی دارند و علاوه بر شفاف کردن پوست آن را از نور آفتاب محافظت می کنند.

عوامل موثر در کاهش فشار خون بالا

۱- در فضای باز پیاده روی کنید. پیاده روی تند به شما کمک می کند که فشار خون را پایین بیاورید. اگر این اقدام به طور صحیح انجام شود، قلب می تواند به طور موثرتری از اکسیژن استفاده کند. ۴ تا ۵ نوبت پیاده روی سریع در هفته می تواند تغییرات قابل ملاحظه ای در زندگی شما اعمال کند. می توانید با ۱۵ دقیقه ورزش روزانه شروع کنید و به آرامی مدت و شدت تمرینات را افزایش دهید.

۲- نفس عمیق بکشید. تمرین تنفس آرام و روش های مدیتیشن هم می تواند در این خصوص روی شما تاثیر شگفت انگیزی داشته باشند. این روش ها به شما کمک می کنند که به میزان قابل ملاحظه ای استرس خود را کاهش دهید و فشار خونتان را نیز کنترل کنید. سعی کنید این روش را ۱۰ دقیقه صبح و ۱۰ دقیقه شب انجام دهید. نفس عمیق خود را به درون برده و سپس خارج کنید. اگر می توانید گاهی اوقات به کلاس یوگا بروید تا این روش ها را بهتر یاد بگیرید.

۳- مواد خوراکی سرشار از پتاسیم مصرف کنید. شاید تا کنون از تاثیرات منفی سدیم (نمک) روی فشار خون شنیده باشید. پتاسیم یک ماده معدنی ضروری برای مقابله با تاثیرات بد سدیم است. میوه ها و سبزیجات غنی از پتاسیم هستند، از جمله سیب زمینی، گوجه فرنگی، آب پرتقال، موز، نخود فرنگی و کشمش مصرف نمک را کاهش دهید. حتی اگر در خانواده تان سابقه ابتلا به فشار خون بالا را ندارید، کاهش مصرف نمک می تواند تاثیر بسیار زیادی روی سلامت شما داشته باشد. قبل از این که نمک به غذا بیفزایید فکر می کنید که آیا واقعا به آن نیاز دارید یا نه.

۴- سعی کنید به جای نمک از دیگر چاشنی ها استفاده کنید. همچنین تا حد امکان از مصرف مواد غذایی فرآوری شده و کنسروی و آماده بپرهیزید، مثل سوسیس و کالباس، چیپس، ناگت مرغ منجمد و ...، چون این مواد سرشار از نمک هستند.



سر آشپز

فشار خون بالا با تعداد هشداردهنده مرگ و میر سالانه در جهان مرتبط است. هر چند فشار خون بالا ممکن است علائم ظاهری نداشته باشد، اما مهم ترین پیامدهای آن حمله قلبی، سکته مغزی و در کنار آن نارسایی کلیوی است. اگر شما چاق هستید، می توانید با کاهش وزن و اعمال چند تغییر کوچک در زندگی تان، فشار خون خود را پایین بیاورید.



سر آشپز

۵- از مزایای کاکائوی تلخ غافل نشوید. انواع تلخ شکلات ها، حاوی فلاونوئیدهایی هستند که خاصیت انعطاف پذیری عروق را بهبود می بخشند. لذا شکلات حداقل حاوی ۷۰ درصد کاکائو را مصرف کنید. نوشیدن دو لیوان آب پرتقال در روز می تواند فشار خون را به میزان قابل توجهی پایین بیاورد و متعاقب آن، خطر بروز بیماری های قلبی را کاهش دهد.

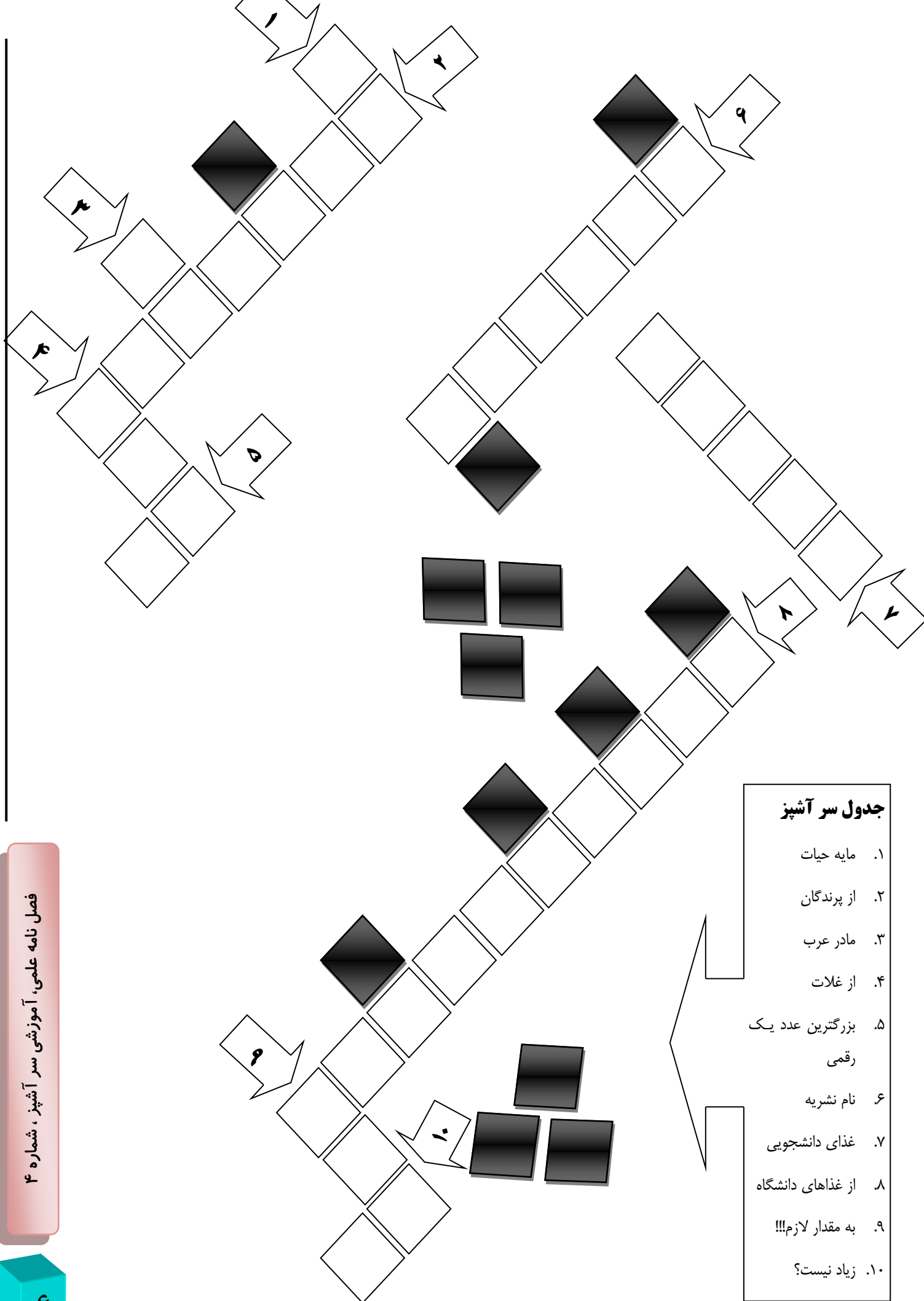
۶. از فواید دم کرده های گیاهی نیز بهره مند شوید. این نوشیدنی های گیاهی برای کاهش فشار خون بالا مفید هستند، مثل چای سبز

۷. ساعات کاری تان را کم کرده و استراحت نمایید. کاهش ساعتی که در اداره می گذرانید، می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. کار بیش از حد و طولانی مدت، زمان ورزش و تغذیه سالم را از شما می گیرد.

۸. با گوش دادن به یک موسیقی آرام می توانید به کاهش فشار خون تان کمک کنید.

۹. جوانه گندم به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم زیاد باعث کاهش فشارخون بالا می شود. پتاسیم و منیزیم بر خلاف سدیم در کاهش فشار خون موثرند.

۱۰. محققان در یک پژوهش جدید دریافته اند که مصرف پسته برای پایین آوردن فشارخون موثر است. پسته با کاهش روند جذب کربوهیدرات ها در بدن می تواند فشارخون را پایین بیاورد. همچنین پسته حاوی مقدار زیادی پروتئین گیاهی و پتاسیم و منیزیم است.



سر آشپز

۱۱-برگ زیتون حاوی ترکیباتی موثر در کاهش فشار خون است که می تواند به عنوان یک درمان کمکی مناسب برای کنترل خطر پیشرفت عوارض قلبی عروقی در بیماران مبتلا به پرفشاری خون استفاده شود.

۱۲-آلو از افزایش فشار خون، بروز بیماری های قلبی عروقی، سرطان و بیماری های گوارشی پیشگیری می کند و به عنوان ی غنی از پتاسیم در کاهش فشار خون بالا مؤثر است.

۱۳-روغن کنجد یکی از روغن های غیر اشباع و مفید برای بدن است. این روغن نه تنها کلسترول خون را بالا نمی برد، بلکه آن را کاهش می دهد. کره کنجد فشار خون را کاهش می دهد. گفتنی است کنجد با همه خواصی که دارد برای معده ضعیف مناسب نیست، زیرا هضم آن سنگین است. این گونه اشخاص باید آن را با عسل یا سرکه بخورند.

۱۴- نوشیدن میزان کمی آب چغندر قرمز در روز به کاهش فشار خون در مبتلایان به پرفشاری خون کمک می کند.

۱۵- نوشیدن دو لیوان آب پرتقال در روز می تواند فشار خون را به میزان قابل توجهی پایین بیاورد و متعاقب آن، خطر بروز بیماری های قلبی را کاهش دهد.

۱۶ -هندوانه حاوی یک نوع اسید آمینه است که عملکرد شریان ها را تقویت می کند و می تواند به کاهش فشار خون آئورت کمک کند.

۱۷- خوردن مقادیر زیادی سبزیجات و میوه های سرشار از پتاسیم مانند موز و پرتقال برای مبتلایان به فشار خون بالا مفید است.



سر آشپز



سر آشپز

روغن کنجد عامل کاهش کلسترول خون