

## سالاد بخورید، چاق نشوید!

سالادها، مواد مغذی ویژه هستند؛ چون به عنوان یک وعده غذایی می‌توانید هر وقت که خواستید آن را مصرف کنید. سالاد غذایی سبک بوده و درست کردن آن آسان است. شکم پر کن و بسیار حجیم هستند که هر یک از انواع آن می‌تواند تقریباً به مدت ۲ ساعت شما را سیر نگه دارد با توجه به اینکه سالاد فیبر زیادی دارد، خوردن آن قبل از غذا معده را پر می‌کند، اما زیاده‌روی در مصرف آن به همراه غذا می‌تواند به بزرگ‌تر شدن حجم معده و در نتیجه افزایش اشتها می‌انجامد. متخصصان تغذیه می‌گویند یک سالاد ساده کاهو به همراه خیار، گوجه، جوانه‌ها، قارچ یا غلات که با سرکه یا آبلیموی تازه خورده شود نه تنها در رژیم لاغری موثر است، بلکه ویتامین‌های مورد نیاز بدن را نیز تامین می‌کند.

یک سالاد خوب و لذیذ، پیش‌غذای بسیار مناسبی است. سالاد می‌تواند حتی یک شام کامل در تابستان باشد؛ به خصوص چنانچه همراه با غلات باشد. به گفته پژوهشگران، سالادها با طعم‌های گوناگون را باید با نوعی چربی زود هضم، خورد تا مواد معدنی سالاد جذب بدن شود و روغن زیتون انتخاب مناسبی است. برای کاهش وزن، سالاد یا سوپ کم چربی بخورید.

برای پیشگیری از چاقی می‌توانید در سالاد خود از فیبر (الیاف غذایی) و خشکبار بیشتری استفاده کنید. هر قدر که دل‌تان می‌خواهد سالاد بخورید. بسیاری بر این باورند که اگر سالاد زیاد بخورند، چاق می‌شوند، در حالی که سالاد بدون سس برای کم کردن اشتها غذایی بسیار مناسب و سالمی است. برای اینکه بتوانید با سالاد خوردن وزنتان را کنترل کنید، حتماً باید سالادهای تان را کم‌کالری درست کنید. اگر روی سالاد از مواد پر کالری استفاده کنید این می‌تواند خیلی سریع موجب چاقی شما شود. شما می‌توانید از سرکه سیب یا روغن زیتون برای تهیه سس سالاد استفاده کنید.

هنوز از زمانی که تنها سبزی سالاد، کاهو بود مدت زیادی نگذشته است. اما امروز دیگر از چند نوع سبزی برای درست کردن سالاد استفاده می‌شود: کاهوی معمولی، کاهوی مخصوص سالاد، آندیو و غیره. البته از سبزیجات دیگری مانند کلم برگ سفید و قرمز، گل کلم، شاهی و غیره می‌توان به عنوان سبزی سالاد استفاده نمود؛ ولی مهم‌ترین عضو سالاد همچنان هنوز کاهو است. باید دانست که رنگ کاهو هرچه تیره‌تر باشد، مواد مغذی آن بیشتر است. برگ‌های سبز تیره نشان‌دهنده وجود بتاکاروتن، کلسیم و آهن می‌باشند؛ تمام انواع کاهو دارای مقدار متوسط تا زیادی ویتامین C و مقدار کمی انرژی می‌باشند.

کارشناسان امور تغذیه بر این باورند که خوردن سالاد کم‌کالری، پیش از غذا و نان سبوس‌دار باعث می‌شود، تا افراد کمتر غذا بخورند و چاق نشود. سالاد کم‌کالری، سالاد بدون سس است. سالاد همراه با سس

در حدود ۴۰۰ کالری چربی دارد که کالری آن حدود ۱۷ درصد بیش از غذای اصلی است. سس های موجود با طعم های گوناگون علاوه بر چاقی کاذب، باعث تنگی شریان ها، بیماری های معده و پوستی می شود؛ حتی خوردن بسیاری از آنها در سالن های غذاخوری مسمومیت های غذایی به همراه می آورد.

### توصیه های مهم:

- هر روز یک وعده غذا به صورت سالاد مصرف کنید. خوردن یک بشقاب کوچک سالاد حاوی کاهو، خیار، گوجه فرنگی و پیاز در کاهش وزن اضافی مؤثر است.
- قبل از غذا مقدار زیادی سالاد کم کالری بخورید و برای درست کردن غذاهای تان نیز از مواد غذایی کم کالری مثل سبزیجات، میوه و حبوبات استفاده کنید. این سبک جدید غذا خوردن است که بسیار هم مؤثر نشان داده است.
- سالاد مخصوص درست کنید. یک بسته ۲۵۰ گرمی کاهو کمی بیش از یک وعده غذایی حجم دارد. یک گوجه فرنگی متوسط، یک سیب متوسط و یک چهارم فنجان کشمش به آن اضافه کنید تا ارزش غذایی آن بیشتر شود.
- هنگامی که میزی پر از سالاد می بینید با بی پروایی مقداری چغندر قرمز درخشان یا هویج خرد شده، کاهو، گوجه فرنگی و جوانه انواع سبزی در بشقاب خود بریزید.
- سالاد مخلوط درست کنید. مواد ذکر شده در زیر را به هر میزان که می خواهید با هم مخلوط کنید: جوانه لوبیا، هویج، کرفس، کاسنی، سبزی شاهی، خیار، کاهو، سبزیجات برگ دار، فلفل دلمه ای قرمز یا سبز، ترب، تربچه، اسفناج نپخته، گوجه فرنگی. این مواد را با نصف قاشق چای خوری روغن زیتون و سرکه طبیعی سیب و یا ۲ قاشق غذا خوری ماست کم چرب و یا سرکه طبیعی سیب اضافه نمایید، یا این که با مواد در دسترس می توانید مخلوط کنید.
- با سبزیجات سالاد خوشمزه تهیه نمایید. تهیه سالاد از انواع سبزی ها مانند ذرت شیرین تازه، لوبیا سبز، مارچوبه، بادمجان، چغندر قرمز (لبو)، کلم بروکلی، کلم برگ، هویج، گل کلم، ذرت، سیب زمینی (برای پختن و آب پز کردن)، اسفناج، هویج، نخود فرنگی فریز شده، بامیه، پیاز، سیر، تره فرنگی، نخود فرنگی، کرفس، کدو سبز، گوجه فرنگی، تربچه و پیازچه، انواع سبزی خوردن، فلفل دلمه ای، خیار، کاهو، خیار چنبل، جوانه لوبیا و گندم، کاسنی فرنگی، رازیانه انواع دانه های روغنی و کشمش استفاده کنید.
- با جوانه ها آشتی کنید. استفاده از انواع جوانه ها در سالاد، به ویژه جوانه گندم به علت داشتن آنزیم از چاقی بی مورد جلوگیری می کند.
- سالاد تان را خوشمزه نمایید. پژوهشگران اعلام کردند: سالادهایی که با آبغوره، سرکه سیب طبیعی و آب لیمو طعم می گیرد، سالم ترین و مغذی ترین نوع سالاد است. این طعم ها موجب جذب بیشتر مواد

ویتامینی و پروتئینی موجود در مخلفات سالاد (مانند کاهو، هویج، گوجه فرنگی، نخود فرنگی، پیاز و خیار) می شود.

- سعی کنید به نسبت مقدار سالادی که می خورید، برای خود غذا بکشید. برای کاهش میزان کالری مصرفی کلی، باید سعی کنید مقدار کمتری غذا صرف کنید، یعنی باید گرسنگی تان با لقمه های کوچک برطرف بشود. پس از صرف سالاد کمی صبر کنید و بعد غذای خود را شروع کنید.
- مصرف سیر را در نظر بگیرید. این ماده ی غذایی پرترفدار دارای خاصیتی است که از اضافه وزن جلوگیری کرده و حتی باعث لاغری می شود. محققان آزمایش هایی روی موش های آزمایشگاهی انجام دادند و مشاهده کردند موش هایی که سیر مصرف می کنند حتی با داشتن یک رژیم غذایی شیرین نیز کمتر در معرض چاقی و اضافه وزن قرار می گیرند. یعنی اگر نمی توانید جلوی شیرینی خوردن خود را بگیرید پا به پای آن سیر هم مصرف کنید.
- خوردن سالادهای حجیم و کم کالری قبل از غذای اصلی راه خوبی برای کاهش کالری های مصرفی است، اما استفاده از مواد غذایی کم کالری در غذای اصلی نیز به این منظور کمک می کند. استفاده از سبزیجات که هم سالم هستند و هم کم کالری انتخاب خوبی به شمار می رود؛ اما دقت کنید که حتماً مقدار کافی پروتئین چه با مرغ، گوشت یا ماهی باشد نیز در برنامه ی غذایی تان بگنجانید، چون چند دقیقه ای بعد از صرف غذا باز گرسنه تان خواهد شد.
- مصرف گوجه فرنگی را جدی بگیرید. گوجه فرنگی در پیشگیری از چاقی مؤثر است. گوجه فرنگی به صورت خام یا پخته در سالاد، انواع سس ها، سوپ و انواع مواد غذایی به طور وسیع در جهان مورد استفاده قرار می گیرد
- بهتر است از سس های کم کالری برای سالاد استفاده کنید.
- از میوه های تازه برای تهیه سالاد استفاده کنید. از میوه های زیر جهت تهیه سالاد می توان استفاده نمایید: سیب، گریپ فروت، لیمو ترش، لیمو شیرین، انبه، خربزه، شلیل، پرتقال، هلو، گلابی، آناناس، موز، انواع توت، زردآلو، میوه های خشک (مانند زردآلو و برگه آلو). می توانید در تهیه سالاد از میوه های کمپوت شده استفاده نمایید.
- از لیمو ترش استفاده کنید. بین مصرف لیمو ترش و کاهش وزن رابطه وجود دارد. موقع خرید، لیموهایی را انتخاب کنید که سفت و نسبت به اندازه شان سنگین باشند و پوست براق داشته باشند و رنگ شان هم سبز تیره باشد..
- برای تهیه سالاد از چاشنی های طبیعی استفاده نمایید. برخی از چاشنی های طبیعی که می توان در تهیه سالاد از آنها کمک گرفت عبارتند از: ریحان، فلفل هندی، پودر فلفل هندی، تره، ادویه، برگ

گشنیز، جعفری، فلفل سیاه، زعفران، زرد چوبه، آویشن، پونه، نعناع، ریشه زنجبیل تازه، تخم خردل، زیره سبز و سیاه، ترخون.

- کلم بروکلی مصرف نمایید. بروکلی سرشار از فیبر و مواد مغذی است که هر دو برای سلامت و لاغری ضروری است؛ علاوه بر این بروکلی کم کالری است و احساس سیری طولانی مدتی می دهد.
- مصرف قارچ را امتحان کنید. قارچ اشتهای برانگیز و مغذی و در عین حال کم کالری است. هر نصف فنجان قارچ حاوی ۱۰ کالری انرژی دارد. این ماده غذایی پرفرودار کمابیش فاقد چربی است و دارای فیبر (هلیاف غذایی)، پتاسیم، سلنیوم، ربیوفلاوین، تیامین، اسید فولیک، ویتامین B6 و زینک (روی) است. باید بدانید دو هفته مصرف منظم قارچ خام باعث کاهش وزن خواهد شد.
- از فلفل سبز استفاده نمایید. فلفل سبز سرشار از ویتامین C بوده که اثر چربی سوزی دارد. بنابر مطالعات، کسانی که دچار کمبود ویتامین C هستند، چربی اندوخته بیشتری در بدن خود دارند. پس خوردن میوه ها و سبزیجاتی که منبع این ویتامین هستند، می تواند بدن را به سوی چربی سوزی سوق بدهید.
- چغندر را فراموش نکنید. چغندریکی از سبزیجاتی است که حاوی بیشترین میزان قند است، اما با این حال کالری کمی دارد یعنی حدود ۵۰ کالری در هر فنجان. مصرف چغندر با سبزیجات دیگر یک ماده غذایی لاغری بی نظیر را ایجاد می کند.
- از ساقه های کرفس کمک بگیرید. افرادی که قصد لاغری دارند کرفس زیادی می خورند، به خاطر این که این سبزی کم کالری است. ساقه های کرفس سرشار از آب است. کرفس سرشار از فیبر است و همین فیبرها یک ماده ی مغذی سالم ساخته است.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم

2- Does Eating Late at Night Make You Gain Weight? 5 Healthy Eating Myths, Debunked, Lexis PETRONAS, Condé Nast., 2018, (<https://www.glamour.com/>)

3-30 Salad Recipes for Weight Loss, Cheyenne Buckingham, Galvanized Media, 2018, (<https://www.eatthis.com/>)

4-Surprising Salad Tricks to Help You Lose More Weight, Liz Vaccariello, RDA Enthusiast Brands, 2018, (<https://www.rd.com/health/diet-weight-loss/>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)