

## غلات، با خاصیت ضد افسردگی با غلات آشتی کنید!

گندم، جو دو سر، گندم سیاه، برنج قهوه‌ای و ذرت از نوع غلات کامل هستند. یکی از مهم ترین مواد غذایی که باید در سبد غذایی هر فردی باشد، غلات است. گندم، جو دوسر، ذرت، برنج و غیره را غلات می‌گویند. غلات از جمله منابع مهم بسیاری از مواد مغذی از جمله فیبر غذایی، ویتامین‌های گروه ب (تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و فولات) و مواد معدنی (آهن، منیزیم و سلنیوم) است. غلات کامل، منابع منیزیم و سلنیوم می‌باشند.

مصرف مواد غذایی سالم از گروه غلات ونان باعث جذب آهن، کلسیم وروی بیشتر در بدن می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند خوردن غلات سبوس دار به جای غلات تصفیه شده خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. غلات سبوس دار شامل آرد سبوس دار گندم، برنج سبوس دار، جو دوسر خرد شده می‌شود. جوانه ها و سبوس غلات، جزء اصلی غلات هستند. کسانی که غلات کامل را به عنوان بخشی از رژیم

غذایی خود مصرف می‌کنند، در معرض خطر کمتری برای ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن می‌باشند. (۱)

خاصیت ضد افسردگی جو شناخته شده است. خوردن جو به شکل حلیم یا آش برای افرادی که خلق افسرده‌ای دارند، درمانی موثر است. جو دوسر، از خاصیت ضد افسردگی برخوردار است و مانند داروی تقویت کننده اعصاب عمل می‌کند. دانشمندان هر روز بیشتر از روز قبل به خواص غلات کامل پی می‌برند. گندم و جوی سبوس دار، از جمله این مواد هستند که به دلیل داشتن کربوهیدرات های پیچیده برای مقابله با افسردگی مناسب هستند.

این مواد از مدت زمان بیشتری برای هضم بهره می برند و باعث می شوند تا قند خون شما کم کم تنظیم شده و از پرخوری های ناگهانی که نهایتاً به اضافه وزن و حالت سنگینی، که خود نوعی از کرختی است، جلوگیری کند. خاصیت ضد افسردگی غلات (گندم، جو) و به ویژه جوشناخته شده است.

### توصیه های مهم:

- در کنار غذای خود از سوپ تهیه شده از غلات (سوپ جو، آش) استفاده نمایید.
- با دنبال کردن یک برنامه غذایی سرشار از غلات سبوس دار می توانید کلسترول خون تان (چربی خون) را کنترل کنید. غلات سبوس دار (آرد سبوس دار گندم، برنج سبوس دار، جو دو سر خرد شده) بخرید و از آن ها در پخت و پز غذا استفاده کنید.
- از جوانه های غلات ( جوانه گندم) به همراه سالاد استفاده کنید.
- هر بار که غذا می خورید از غلات سبوس دار استفاده کنید.
- در کنار غذای خود از سوپ تهیه شده از غلات (سوپ جو) استفاده نمایید.
- از غلات (نان گندم سبوس دار مانند نان جو نان سنگک) در صبحانه خود استفاده کنید.
- برای اینکه غلات کامل بیشتری بخورید، یکی از محصولات تصفیه شده را با یکی از انواع محصولات تهیه شده از غلات کامل جایگزین کنید، مثلاً خوردن نان تهیه شده از آرد کامل (سبوس دار) به جای نان سفید یا خوردن برنج قهوه‌ای به جای برنج سفید.
- غلات سبوس دار و حاوی فیبر (الیاف غذایی) مصرف کنید.
- مهم است که به جای اضافه کردن غلات کامل به رژیم غذایی خود، آنها را جایگزین محصولات تهیه شده از غلات تصفیه شده نمایید.

- خوردن برنج قهوه‌ای یا پاستای تهیه شده از آرد کامل را امتحان کنید. از برنج قهوه‌ای برای پر کردن فلفل سبز دلمه‌ای، یا گوجه فرنگی پخته شده استفاده کنید و خوردن ماکارونی تهیه شده از آرد کامل را امتحان نمایید.
- از برچسب غذایی استفاده کرده و محصولاتی را با درصد ارزش روزانه بالاتر از نظر فیبر انتخاب کنید؛ درصد ارزش روزانه برای فیبر، یکی از نشانه‌های مقدار غلات کامل در یک محصول می‌باشد.
- با مخلوط جو، برنج وحشی، آب گوشت و ادویه‌ها، یک پلوی مخلوط درست کنید. می‌توانید کمی آجیل بوداده یا میوه خشک خرد شده به آن اضافه کنید.
- رنگ نشان دهنده غلات کامل نیست. نان می‌تواند به علت شهدها یا دیگر مواد اضافه شده قهوه‌ای باشد.
- لیست مواد اولیه غلات دارا بر روی برچسب ماده خوراکی بخوانید. به دنبال واژه‌هایی باشید که نشانگر مواد قندی افزوده (ساکاروز، شربت ذرت حاوی فروکتوز بالا، عسل و ملاس) و روغن‌ها (روغن‌های گیاهی هیدروژنه) هستند که کالری مواد خوراکی را افزایش می‌دهند. مواد خوراکی دارای قند، چربی و روغن کمتر را انتخاب کنید.
- از غلات کامل در تهیه غذاهای مخلوط استفاده کنید؛ مثلا در تهیه خورش یا سوپ سبزی‌ها از جو یا بلغور استفاده کنید.
- در دستور پخت شیرینی‌ها تا نصف مقدار آرد مصرفی را می‌توانید با آرد گندم کامل یا آرد جوی دوسر جایگزین نمایید.

• از جوی دوسر یا غلات صبحانه شیرین نشده آسیاب شده در تهیه انواع کتلت مرغ، ماهی یا گوشت استفاده کنید.

• هنگام تهیه بیسکویت یا شیرینی‌های دیگر از آرد کامل یا جوی دوسر استفاده کنید.

• ذرت بوداده با کمی نمک و کره یا بدون آن‌ها می‌تواند یک میان وعده سالم باشد.

### منابع مورد استفاده:

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

۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

۳- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

۴- [1] با غلات آشتی کنید ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (Vahiderfani.ir)

۵- 6 Benefits of eating cereals in the morning, Nature Word, 2017, (  
<https://www.natureword.com>)

۶- Health benefits of cereal, Organic Information Services, 2018,  
(<https://www.organicfacts.net>)

۷- Health benefits of cereals, HHB( Home Health, Beauty Tips), 2018,(  
<http://homehealthbeauty.in>)

۸- Health benefits of cereals, Natural Health Cure, 2009,  
(<http://www.naturalhealthcure.org>)

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

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

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)