

## غذاهای خانگی را دریابید!

### فواید غذاهای خانگی در افزایش سلامتی

هیچ سر آشپزی در دنیا دست پخت مادر خودمان را ندارد . باور کنید ماکارونی‌هایی که مادر یا همسرمان درست می‌کنند و یا غذاهای قدیمی که مادر بزرگ‌ها درست می‌کنند، یا همان غذاهایی که خودتان با عشق و علاقه می‌پزید ، علاوه بر این که خوشمزه‌ترند ، برای روحیه‌ی ما نیز فوق‌العاده‌اند. حتماً برای شما هم پیش آمده زمانی که یاد دست پخت مادرها می‌افتید، دهان تان آب می‌افتد و لبخند به لب تان می‌نشیند. همین لبخند ، افسردگی تان را از بین می‌برد!<sup>۱</sup>

غذاهای خانوادگی همیشه مفرح هستند. پس، هر کار دیگری را کنار بگذارید و حواس تان باشد صبحانه و شام را در کنار اعضای دوست داشتنی خانواده خود صرف کنید. چرا که گذشته از هر چیز، خانواده ای که با هم غذا بخورند، با هم می‌مانند!<sup>۳</sup>

پخت و پز یک وعده غذایی خانگی ، برای عزیزان تان می تواند احساس موفقیت خوبی را برای شما فراهم کند ، چرا باید افراد مورد علاقه خود را در اطراف تان داشته باشید و از غذاهایی که از ابتدا تهیه کرده اید لذت ببرید ،<sup>۱</sup>

خانواده را دور هم جمع می کند. صرف نظر از اینکه خانواده شما چقدر نزدیک هستند، آشپزی ، راهی فوق العاده برای جمع کردن تمام اعضای خانواده در یک مکان و لذت بردن از یک وعده غذایی خوشمزه است .یک لحظه آن را تصور کنید؛ تمام خانواده شما برای عصر به آنجا می آیند، برخی از آنها با هم در حال تماشای تلویزیون هستند، بچه ها در حیاط خانه شما بازی می کنند و تعدادی از آنها در آشپزخانه می آیند و به شما کمک می کنند تا آماده شوید .این مظهر گرد هم آوردن یک خانواده است.<sup>۱۴</sup> غذا خوردن در خانه به کل خانواده فرصت می دهد تا درباره روز خود صحبت کنند .مطالعات نشان می دهد که وقتی با هم غذا می خوریم، بچه ها و خانواده ما بسیار سالم تر هستند .غذا خوردن با هم با چاقی کمتر، عملکرد بهتر بچه ها در مدرسه و مصرف کمتر مواد در خانواده مرتبط است . مشارکت دادن کودکان در تهیه غذا (شاید با درخواست از آنها برای خواندن دستور

غذا با صدای بلند یا مخلوط کردن مواد) نه تنها یک کار سرگرم کننده است، بلکه راهی عالی برای آموزش عادات غذایی سالم به آنها است.<sup>۲</sup>

به شما در تکمیل وعده های غذایی تان کمک می کند. آشپزی می تواند فواید زیادی را برای شما و عزیزان تان فراهم کند و راهنماها و دستور العمل های زیادی در آنجا وجود دارد تا به شما در تکمیل وعده های غذایی تان کمک کند.<sup>۱</sup>

می تواند شما را به فردی شادتر تبدیل کند. در واقع، این فراتر از موضوع استرس (فشار روحی) شماست. مطالعات نشان داده است که آشپزی، واقعا می تواند یک فعالیت درمانی باشد. حتی پختن درست کردن کیک یا چیزهای ساده، نشان داده است که ذهنیت افراد را بهبود می بخشد. دلیل آن ساده است: وقتی آشپزی می کنید، حواس خود را تحریک می کنید. حس آرد جدیدی که از بازار خریده اید، بوی آن توت فرنگی های تازه، صدای کوبیدن هم زن، همه این چیزها می تواند حواس شما را تحریک کند، که به دریافت اندورفین بیشتر کمک می کند، هورمون هایی که احساس خوبی دارند که لبخند را به صورت شما نشان می دهند. دلیل دیگر این است که وقتی روی لحظه حال تمرکز می کنید و روی اجزای خود تمرکز می کنید، نمی توانید در مورد مشکلات خود، نشخوار کنید. باید آنها را کنار

بگذارید (حتی برای چند دقیقه). این واقعاً به شما کمک می کند از نظر عاطفی قوی تر و در نتیجه به طور کلی شادتر باشید.<sup>۶</sup>

غذای خانگی بهداشتی است. یک وعده غذایی که در خانه تهیه می شود بسیار بهداشتی تر از یک غذای رستورانی است. غذای خانگی در محیطی تمیز با نهایت دقت تهیه می شود. ما نمی توانیم در مورد سطوح بهداشتی در آشپزخانه رستوران ها ، مطمئن باشیم. خوردن غذاهای خانگی بیشتر می تواند خطر ابتلا به بیماری های ناشی از غذا را کاهش دهد.<sup>۱</sup>

احساس لذت و رضایت، شادابی و نشاط، تغذیه سالم و وزن متناسب، یاد گرفتن آداب غذا خوردن، گفت و گو درباره اتفاقات و اطلاع از برنامه های روزانه تک تک افراد خانواده همه از فواید غذا خوردن افراد خانواده دور یک میز است.<sup>۳</sup>

غذای خانگی سالم تر است. وقتی غذا را در خانه تهیه می کنیم، مطمئن می شویم که مواد تازه و طبیعی هستند. ارزش غذایی این غذاها، بسیار بیشتر از غذاهای رستورانی است. رستوران های فست فود (غذاهای آماده) نمک، شکر و روغن ناسالم زیادی به غذای خود اضافه می کنند.<sup>۱</sup>

انعطاف پذیر و خلاق است. درست کردن وعده‌های غذایی خود، می‌تواند به شما کمک کند تا تعداد زیادی از دستور العمل‌ها و غذاهایی را که اگر به خرید غذاهای تجاری آماده می‌کردید، با آنها برخورد نکرده باشید. بسیاری از ما ممکن است در مورد آنچه در سوپرمارکت می‌خریم، و همچنین اینکه از کدام رستوران‌ها و غذاهای آماده حمایت می‌کنیم، دچار مشکل شویم. اما ساختن غذای خود، شما را قادر می‌سازد به انبوهی از دستور العمل‌های موجود در اینترنت، مجلات و تلویزیون دسترسی داشته باشید. پس از تسلط بر یک دستور، می‌توانید آن را سفارشی کنید. این زیبایی غذاهای خانگی است، شما همیشه کنترل دارید.<sup>۷</sup>

خوردن غذاهای خانگی سالم، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت (بیماری قند)، سرطان و فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.<sup>۱</sup>

غذای خانگی سالم تر است. وقتی غذا را در خانه آماده می‌کنیم، اطمینان می‌دهیم که مواد تازه و طبیعی هستند. ارزش غذایی این غذاها، بسیار بیشتر از غذاهای رستوران است. رستوران‌های فست فود (غذاهای آماده) مقدار زیادی نمک، شکر و روغن ناسالم به غذای خود اضافه می‌کنند.<sup>۱</sup>

باعث صرفه جویی در زمان می شود. بسیاری از مردم آشپزی را یک درد سر می دانند، اما در عمل، اغلب اوقات می تواند باعث صرفه جویی بزرگی شود. بسیاری از وعده های غذایی هستند که می توانند در حدود ۲۰ دقیقه درست شوند، و برخی دیگر فقط به کمی آماده سازی نیاز دارند تا در فر، تابه یا اجاق گاز آهسته بپزند. این اغلب تلاش کمتر و سریع تر از انتخاب های جایگزین است.<sup>۷</sup>

غذای خانگی، کالری کم است. اگر قصد کاهش وزن دارید، خوردن یا سفارش غذا یک چیز مشخص نیست. برای حفظ کالری خود و نگه داشتن وزن خود، باید وعده های غذایی خود را با دقت آماده کرده و میزان نمک، شکر و چربی های اشباع را کاهش دهید.<sup>۱</sup>

می تواند به افسردگی و سایر مشکلات روانی کمک کند. در سطح جدی تر، فواید آشپزی به قدری قدرتمند است که آشپزی در بسیاری از کلینیک های سلامت روان، به عنوان بخشی از درمان دسته ای از شرایط روانی مانند اضطراب، افسردگی و اعتیاد استفاده می شود. هنگام آشپزی، بیماران واقعاً می توانند ذهن خود را روی

چیزهای مثبت تر متمرکز کنند. کل این فرآیند به مهار تفکر منفی و افزایش اعتماد به نفس آنها کمک می کند.<sup>۶</sup>

غذای خانگی یک رژیم متعادل را فراهم می کند. همه ما از اهمیت خوردن وعده های غذایی متعادل آگاه هستیم. ما فقط در صورت مصرف مقادیر صحیح همه مواد غذایی سالم، می توانیم مناسب و سالم بمانیم. یک وعده غذایی سنتی، حاوی کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها، ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی ضروری برای سلامتی ما است. رستوران ها بیشتر روی طعم غذای خود متمرکز هستند. بنابراین در مورد محتوای تغذیه ای سازش می کنند.<sup>۱</sup>

آیا فکر کرده اید که آشپزی را به عنوان سرگرمی انتخاب کرده اید؟ برای افراد مسن مهم است که هرچه بیشتر سرگرمی داشته باشید، زیرا آنها به مبارزه با احساس تنهایی کمک می کنند و شما را متناسب و فعال می کنند.<sup>۱</sup>

غذای خانگی اقتصادی است. غذا خوردن هر روز می تواند در بودجه خانوار شما یک ماده قابل توجه باشد. مواد غذایی خود را به صورت عمده خریداری کرده و وعده های غذایی را در خانه بپزید. می توانید از قبل غذا برای هفته را آماده کنید و آنها را در یخچال خود ذخیره کنید.<sup>۱</sup>

و وعده های غذایی آماده ، از پیش بسته بندی شده و غذاهای رستورانی می تواند  
بر سلامت شما تأثیر بگذارند. این غذاها سرشار از قند، نمک، چربی های ناسالم و  
کالری هستند.<sup>۱</sup>

کنترل بخش است. با غذای خانگی قابل کنترل تر است. وقتی غذا سفارش می  
دهید ، اندازه ، بخش بسیار بزرگ است . شما در چنین مواردی تمایل به پرخوری  
دارید . اگر قسمت خیلی کوچک باشد، ممکن است شکم خود را به خوبی پر نکنید  
و احساس بد خلقی کنید . هنگامی که در خانه غذا می پزید ، کنترل بخش بسیار  
ساده تر است . حتی اگر بیشتر از آنچه می توانید بخورید پخته اید ، می توانید  
باقیمانده ها را در یخچال ذخیره کرده و بعداً آنها را بخورید.<sup>۱</sup>

می تواند به زوج شما کمک کند . آشپزی قطعاً فعالیتی است که می تواند برای زوج  
شما مفید باشد، به خصوص اگر با هم آشپزی کنید . در واقع می تواند ارتباط قوی  
تری بین زن و شوهر ایجاد کند . شما می توانید زمان بیشتری را با هم بگذرانید و  
این نیز ارتباط و همکاری را تشویق می کند . البته، بدیهی است که فعالیت ها یا  
تجربیات دیگری نیز وجود دارد که می توانید مانند تماشای تلویزیون با همدیگر  
، آنها را با معشوق خود به اشتراک بگذارید، اما آشپزی به مراتب بهتر است.<sup>۶</sup>

برای جلوگیری از واکنش های آلرژیک (حساسیت زا) آسان تر است. اگر به غذاهای خاصی حساسیت دارید ، پخت و پز وعده های غذایی در خانه ، بهتر از سفارش دادن است. می توانید آنچه را که در مواد غذایی تهیه می کنید کنترل کنید .ممکن است تمام مواد موجود در یک غذای رستوران را بدانید.<sup>۷</sup>


به بچه ها در ارتباط کمک می کند. غذاهای خانوادگی ، در ایجاد یک تاثیر مثبت به روی بچه ها کمک می کنند. چرا که باعث ایجاد احساس امنیت می شوند و احتمال اینکه بچه ها عادات بد غذایی پیدا کنند، بسیار کمتر است. این کار به یک بچه کمک می کند در سطح احساسی با والدین خود ارتباط برقرار کند. همچنین وقتی که اعضای خانواده بی پرده با هم حرف بزنند، بچه ها در این حین ، ارزش های مهمی را فرا می گیرند.<sup>۳</sup>

این یک تسکین دهنده خوب استرس(فشار روحی) است . شما را نمی دانم، اما در محل کار، مامعمولاً وقت تان را در تمام طول روز در مقابل کامپیوتر با مشتریان استرس زا کار می کنید، بنابراین وقتی به خانه برمی گردید، احساس خستگی و فرسودگی می کنید .به همین دلیل به چیزی نیاز دارید که ذهن تان را آرام کند.آشپزی قطعاً فعالیتی است که به شما کمک می کند تا از تنش یا استرس ایجاد

شده خلاص شوید. وقتی آشپزی می‌کنید، باید دست‌های تان را کثیف کنید، کارهای فیزیکی بیشتری انجام می‌دهید، که واقعاً به شما کمک می‌کند تا خستگی ذهنی‌تان را از بین ببرید. این در واقع فعالیتی است که تمام توجه شما را می‌طلبد. وقتی سالاد درست می‌کنید، یا وقتی تخم مرغ‌ها را هم می‌زنید، آرام‌تر می‌شوید. حتی می‌توانید بگویید آشپزی می‌تواند آن کیفیت آرامش‌بخش را داشته باشد، زیرا شما می‌توانید سرعت خود را کم کنید و تمرکز کنید. می‌توانید در پایان، وقتی محصول نهایی خود را دریافت می‌کنید (تهیه غذا، پختن کیک و غیره)، احساس آرامش و آرامش بیشتری می‌کنید. و خوبی این است که بعد از آن می‌توانید از غذایی که تهیه کرده‌اید با خانواده یا دوستان خود لذت ببرید.<sup>۶</sup>

می‌تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد. علاوه بر این، اگر به آن فکر کنید، ساعت‌ها صرف پخت یک کیک می‌کنید، اندازه‌های هر یک از مواد را دقیقاً درست می‌گیرید، و مواد غذایی مورد استفاده خود را برای تزئین آن آماده می‌کنید. بعد از پخت و خنک شدن کیک، شروع به بستن کیک می‌کنید و آن را دقیقاً همان‌طور که می‌خواهید تزئین می‌کنید. در پایان، احساس موفقیت شدیدی می‌کنید و وقتی در نهایت کیک را برش می‌زنید و آن را با خانواده‌تان به اشتراک می‌گذارید،

می‌توانید افتخار کنید که خودتان آن را ساخته‌اید. این کمی شبیه زمانی است که هر بار که پروژه‌ای را به پایان می‌رسانید، آن موج اعتماد به نفس پیدا می‌کند و نتایج را به دیگران نشان می‌دهید. این موفقیت ساده می‌تواند عزت نفس شما را افزایش دهد و اعتماد به نفس شما را برای امتحان کردن چیزهای جدید در زندگی تقویت کند، به خصوص اگر آشپز خوبی برای شروع نبوده باشید، زیرا می‌دانید که با کمی تلاش می‌توانید کارهایی را انجام دهید که برای شروع در آنها، خوب نبودید.<sup>۶</sup>

 غذای خانگی یک رژیم غذایی متعادل را فراهم می‌کند. همه ما به خوبی از اهمیت خوردن وعده‌های غذایی متعادل آگاه هستیم. تنها در صورتی می‌توانیم تناسب اندام و سالم بمانیم که مقادیر صحیحی از تمام مواد مغذی و را مصرف کنیم. یک وعده غذایی سنتی حاوی کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی ضروری برای سلامتی ما است. رستوران‌ها، بیشتر بر روی طعم غذای خود تمرکز می‌کنند. بنابراین در مورد محتوای غذایی به خطر می‌افتند.<sup>۱</sup>

آشپزی به عنوان یک فعالیت گروهی به شمار می رود. پس از یادگیری نحوه آشپزی خودتان، چرا برخی از دوستان و خانواده خود را درگیر این موضوع نمی کنید؟ آشپزی، راهی فوق العاده برای شماسست تا بعد ازظهر را با بچه های تان بگذرانید و همزمان یک یا دو درس زندگی به آنها بدهید. آموزش اصول اولیه آشپزی به فرزندان تان مهم است، زیرا به یاد داشته باشید، آنها در نهایت از خانه شما بیرون می روند و مجبور می شوند شام خود را بپزند (حتی اگر سال ها و سال ها جلوتر از زمان باشد!)<sup>۶</sup>

تغذیه خانگی، به پیشرفت تحصیلی کمک می کند. پژوهشگران معتقدند بچه هایی که کمتر از سه بار در هفته با والدین خود غذا می خورند (یعنی بیشتر با دوستان خود، سراغ فست فودها می روند (گروه اول)، نمره های درسی شان ۲۰ درصد کمتر از بچه هایی است که حداقل ۵ بار در هفته (گروه دوم) دور یک میز با والدین خود غذا می خورند و در بین نوجوانانی که بیشتر وعده های غذایی را در خانه هستند، تنها ۹ درصدشان از مشکلات درسی رنج می برند که آن هم احتمالا به میزان هوش خودشان برمی گردد! بچه های گروه دوم، خوب حرف زدن را از

والدین خود می آموزند . همچنین به لطف توجه خانواده شان ، از مواد غذایی مغذی تری هم تناول می کنند<sup>۳</sup>

ارزان تر از بیرون غذا خوردن است. هر چند وقت یک بار غذا خوردن در بیرون از خانه یک درمان خوب است، اما یک خوراکی گران است . مطمئناً، مکان های ارزان تری برای صرف غذا وجود دارند ، اما اگر به طور منظم از مراکز ارزان تر غذا می خورید، سبک زندگی ناسالمی دارید و زمان آن فرا رسیده که تغییری در زندگی تان ایجاد کنید. واضح است که اگر می خواهید در هزینه خود صرفه جویی کنید، غذا خوردن در خانه بهترین راه است.<sup>۶</sup>

پول ذخیره می کنید. وقتی که بدانید که می بایست با اعضای خانواده غذا بخورید، احتمال این کمتر است که غذا سفارش دهید. حتی شانس اینکه تنها غذا بخورید هم کمتر می شوید، چرا که اعضای خانواده برای شام منتظر شما هستند. نتیجه اش چیست؟ در نتیجه شما پول ذخیره می کنید. فاکتورهای بی دلیل غذا ، کمتر از توانایی مالی شما باقی خواهند ماند و این ذخیره پول مطمئناً به شما انگیزه بیشتر در ادامه دادن این عادت می دهند.<sup>۳</sup>

وقتی یک غذای سنتی و فرهنگی، درست می‌کنید، می‌توانید طعم‌های مختلف را کشف کنید و به خانواده خود فرصتی برای تجربه انواع غذاهایی بدهید که در غیر این صورت هرگز مزه آن را نمی‌چشیدند.<sup>۶</sup>

برای کودکان مفید است. همه والدین نگران سلامت فرزندان خود هستند. ما تلاش می‌کنیم بهترین‌ها را برای آنها فراهم کنیم، پس چرا غذا نخوریم؟ تحقیقات نشان داده است که کودکانی که غذاهای خانگی بیشتری مصرف می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به عفونت‌ها و افزایش وزن هستند. غذاهای خانگی حاوی میوه‌ها و سبزی‌های بیشتر و چربی ترانس و قند کمتری هستند.<sup>۱</sup>

با هم غذا خوردن، استرس را کم می‌کند. باور می‌کنید یا نه، دور یک میز نشستن و غذا خوردن با پدر، مادر یا همسر از نظر روانی چنان تاثیری بر فرد می‌گذارد که باعث کاهش استرس روزانه اش می‌شود. پس اگر شغل یا شرایط تحصیلی تان اجازه می‌دهد، سعی کنید هر روز برای صرف ناهار و شام به خانه بروید.<sup>۳</sup>

خوردن غذاهای خانگی آموزشی است. خوردن غذاهای خانگی می‌تواند یک تجربه آموزشی باشد. می‌توانید مزایای تغذیه‌ای مواد مورد استفاده را یاد بگیرید و به دیگران آموزش دهید.<sup>۱</sup>

نتیجه آن ، غذای سالم خوردن است. آیاگاهی در زمان های تنهایی ، باعث شده پیتزا یا دیگر غذاهای فست فودی را سفارش دهید یا شاید از خیر صبحانه بگذرید، یا اینکه باقیمانده های شام دیشب را از یخچال بردارید؟ زمان آن رسیده که این عادت های ناسالم را کنار بگذارید. اینگونه غذا خوردن اصلا برای سلامتی شما خوب نیست. پس، همه را مجبور کنید که شام را با هم باشید. با اینکار، همه اعضای خانواده، در نهایت غذایی سالم و مغذی خواهند خورد که در خانه پخته شده است.<sup>۳</sup>

از مواد تازه ، لذت می برید. محصولات آماده شده تجاری اغلب حمل و نقل و ذخیره می شوند. آنها حاوی مواد نگهدارنده و مواد دیگر هستند تا سرعت بدتر شدن کیفیت و طعم را کاهش دهند. رستوران های فست فود ، اغلب غذاهای آماده حمل می کنند که سپس در محل گرم می شوند. تهیه وعده های غذایی خود ، از ابتدا به این معنی است که شما همیشه می توانید با مواد تازه آشپزی کنید و در نتیجه غذای شما هم مزه تر و هم مغذی تر است.<sup>۴</sup>

لیست غذای تان را مرور کنید و غذاهای زیادی را برای انتخاب پیدا خواهید کرد .  
وقتی غذاهای مختلف می خورید، می توانید درباره فرهنگ ها و سنت های مختلف  
اطلاعات بیشتری کسب کنید .<sup>۱</sup>

باعث سیرشدن کامل شما می شود. وقتی با هم هستیم و سرسفره یا میز غذا  
صحبت می کنیم، غذا را آرام تر می خوریم، پیش غذا، غذای اصلی و دسر ، به نوبت  
سرو می شود و خود این مساله به شرطی که اعتدال را حفظ و میزان غذای  
مصرفی مان را کنترل کنیم، باعث سیرشدن کامل می شود، حتی خستگی رفع  
می شود و سرشوق می آیم و می توانیم با انرژی بیشتری کار کنیم.<sup>۳</sup>

خلق و خوی شما را تقویت می کند. انتخاب یک رژیم غذایی از وعده های غذایی  
سالم خانگی ، می تواند خلق و خوی شما را تقویت کرده و مقاومت شما را در برابر  
استرس بهبود بخشد .<sup>۱</sup> به هر حال، وقتی احساس سلامتی بیشتری داشته باشید،  
احساس شادی بیشتری خواهید داشت.<sup>۱</sup>

هرچه تعداد وعده هایی که کنار هم غذا می خوریم بیشتر باشد، بهتر است اما نباید  
کمتر از یک وعده در روز شود. این وعده برای برخی خانواده ها می تواند صبحانه  
باشد، زیرا در بیشتر موارد، پدر خانواده وعده ناهار در منزل نیست و شبها وقتی

بازمی‌گردد که بچه‌ها خواب هستند. در برخی خانواده‌ها برعکس وعده شام مهم است، زیرا پدر به خانه برمی‌گردد و تمام اهل خانه حضور دارند.<sup>۳</sup>

✚ خوردن وعده های غذایی سالم ، می تواند انرژی بیشتری به شما بدهد و به شما کمک کند شب ها بهتر بخوابید.<sup>۱</sup>

✚ میزان ایمنی مواد غذایی ، در غذاهای خانگی بیشتر است. مسمومیت غذایی برای کسانی که در رستوران ها یا فروشگاه های فست فود می خورند ، یک مشکل بسیار شایع است .با استفاده از مواد تشکیل دهنده و مهارت خود برای پخت و پز وعده های غذایی که می خورید ، می توانید مطمئن باشید که می دانید غذای شما ، برای خوردن بی خطر است و عزیزان خود را بیمار نمی کند .<sup>۳</sup>

✚ منجر به آشپزخانه تمیز می شود . شما می خواهید غذای خوشمزه درست کنید که افراد را در معرض خطر پزشکی قرار نمی دهد .بنابراین ، شما به طور طبیعی می خواهید مناطق آماده سازی خود را تمیز و مرتب نگه دارید .بدون حتی متوجه شدن ، این باعث می شود روزانه آشپزخانه خود را تمیز کنید .میزهای شما مانند جدول شما، از بین می روند و پاک می شوند ، و صفحات و کارد و چنگال های شما شسته و برای جلسه آشپزی بعدی آماده می شوند.<sup>۴</sup>

دانش خود را در مورد جهان گسترش می دهد. آشپزی به عنوان یک سرگرمی به این معنی است که می خواهید چندین دستور العمل و راهنمای آنلاین از سراسر جهان بخوانید. با این کار ، شما می خواهید در مورد فرهنگ ها و سلیقه های مختلف از کشورهای مختلف اطلاعات بیشتری کسب کنید. یادگیری در مورد غذا ، می تواند یک چشم باز کننده واقعی باشد ، زیرا وعده های غذایی را کشف می کنید که شاید قبلاً در مورد آنها نشنیده باشید.<sup>۳</sup>

غذای خانگی فقط طعم بهتری دارد. عطر جذاب که هوا را پر می کند. بافت و ترکیب طعم آور هر نیش سالم و سالم که به شکم شما می رود. و خاطرات دوست داشتنی کودکی و دلتنگی آن را به عقب می اندازد. این که آیا این یک فیله آب دار است که به کمال پخته شده است یا ماکارونی که با دستور العمل مخفی مادر بزرگ شما تهیه شده است ، وقتی صحبت از طعم و مزه معتبر است ، هیچ رستوران و یا غذا نمی تواند با غذای تهیه شده در خانه با عشق و لمس منحصر به فرد شما مقایسه کند.<sup>۵</sup>

درست کردن وعده‌های غذایی شما را قادر می‌سازد تا از افزودنی‌ها و نگهدارنده‌های متعددی که امروزه وارد غذا می‌شوند اجتناب کنید و در عوض، وعده‌های غذایی بسیار مغذی مصرف کنید.<sup>۱</sup>

نیازهای غذایی خود را برآورده می‌کنید. اگر نیازهای غذایی خاصی دارید، غذا خوردن در رستوران، یا خرید غذاهای آماده تجاری می‌تواند بسیار چالش برانگیز باشد. به عنوان مثال، اگر آلرژی (حساسیت)، عدم تحمل چیزی مانند گلوتن، یا شرایطی مانند دیابت (بیماری قند) دارید. اگر یک رژیم غذایی را به دلایل اخلاقی یا سلامتی مانند گیاه خواری انتخاب کرده باشید، چنین چیزی صادق است. داشتن وعده‌های غذایی از ابتدا، به این معنی است که دقیقاً می‌دانید چه چیزی در دستور غذا وجود دارد.<sup>۲</sup>

### **منابع مورد استفاده:**

1-What Are the Benefits of Homemade Food? Climbing Seeds, 2023, (<https://www.mealawe.com>)

2-6 Benefits of Homemade Meals + 7 Recipes, Chiara Iacoviello, 2015, (<https://thewholeu.uw.edu/>)

۳-فواید غذا خوردن در کنار خانواده را جدی بگیرید! وحید عرفانی

4-10 Benefits of Cooking at Home, Lifeline 24, 2023,

(<https://www.lifeconnect24.co.uk>)

5-Benefits of Homemade Food vs. Restaurants, you feed 2020,

(<https://youfeedapp.com>)

6- 5 Benefits of cooking at Home for Your Mind, Health, Couple and

Wallet, Like to Cook,2023, (<https://www.liketocook.com>)

7- 10 Advantages of Homemade Meals, The Arena Media Brands, 2023,

(<https://delishably.com>)



**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)

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