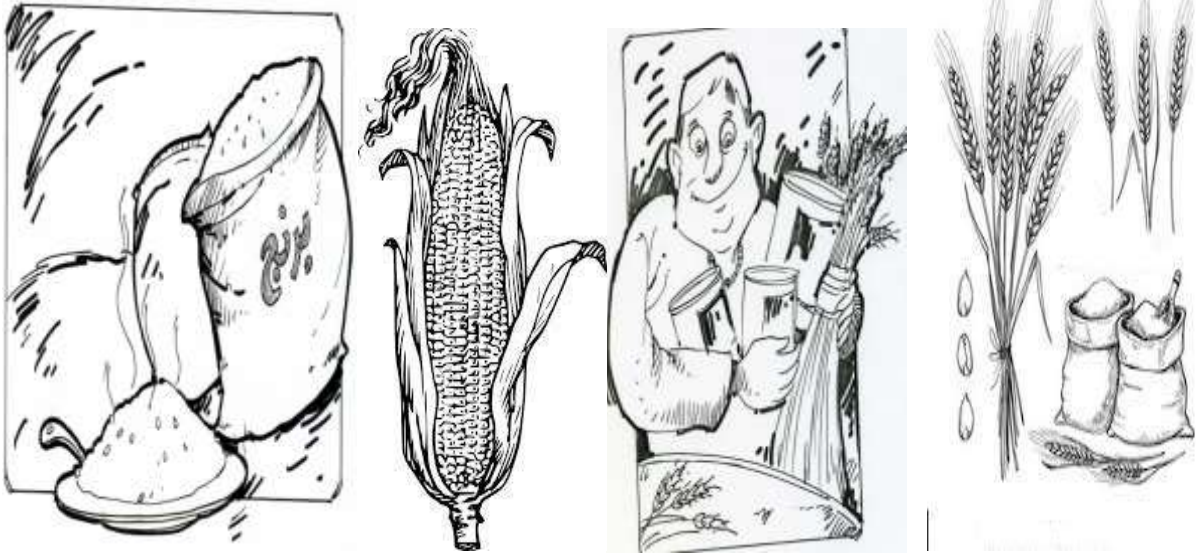


غلات ، با خاصیت ضد آفسردگی با غلات آشتی کنید!



گندم، جو دوسر، گندم سیاه، برنج قهوه‌ای و ذرت از نوع غلات کامل (سبوس دار) 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 تیامین، ریبوفلاوین، بسیاری از مواد مغذی از جمله فیبر غذایی (الیاف غذایی)، ویتامین‌های گروه کلسیم و سلنیوم می‌باشند. B نیاسین و مواد معدنی مانند منیزیم، مصرف مواد غذایی سالم از گروه غلات ونان باعث جذب آهن، کلسیم و روی 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.

خاصیت ضد افسردگی جو شناخته شده است . خوردن جو به شکل حلیم یا آش برای افرادی که خلق افسرده‌ای دارند، درمانی موثر است.

خاصیت ضد افسردگی غلات (گندم، جو) و به ویژه جو، شناخته شده است.

جو دوسر، از خاصیت ضد افسردگی برخوردار است و مانند داروی تقویت کننده اعصاب عمل می کند . دانشمندان هر روز بیشتر از روز قبل، به خواص غلات سبوس دار پی می برند. گندم و جوی سبوس دار ، از جمله این مواد هستند که به دلیل داشتن 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 در نهایت به اضافه وزن و حالت سنگینی ، که خود نوعی از بی حالی است ، جلوگیری کند. خاصیت ضد افسردگی غلات (گندم، جو) و به ویژه جو شناخته شده است.

توصیه های مهم:

✚ هر بار که غذا می خورید از غلات سبوس دار استفاده کنید.
✚ در کنار غذای خود از سوپ تهیه شده از غلات (سوپ جو، آش) استفاده نمایید.
✚ با دنبال کردن یک برنامه صحیح غذایی سرشار از غلات سبوس دارمی 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 آنها در پخت و پز غذا استفاده کنید.

از جوانه های غلات (جوانه گندم) به همراه سالاد استفاده کنید.

✚ 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 پُر 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.

فهرست مواد اولیه غلات دار را 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.

- با مخلوط جو، برنج وحشی، آب گوشت و ادویه ها، یک پلوی مخلوط درست کنید .
می توانید کمی آجیل بوداده یا میوه خشک خرد شده به آن اضافه کنید.
- رنگ ، نشان دهنده غلات کامل نیست. نان می تواند به علت شَهدها یا دیگر مواد اضافه شده، قهوه‌ای باشد.
- از غلات کامل در تهیه غذاهای مخلوط استفاده کنید؛ مثلا در تهیه خورش یا سوپ سبزی ها از جو یا بلغور استفاده کنید.
- در دستور پخت شیرینی‌ها، تا نصف مقدار آرد مصرفی را می توانید با آرد گندم کامل یا آرد جوی دوسر جایگزین نمایید.
- از جوی دوسر یا غلات صبحانه شیرین نشده آسیاب شده، در تهیه انواع کُلت مرغ، ماهی یا گوشت استفاده کنید .
- هنگام تهیه بیسکویت یا شیرینی‌های دیگر، از آرد کامل یا جوی دوسر استفاده کنید.

ذرت بُو داده با کمی نمک و کره یا بدون آن‌ها، می تواند یک میان وعده سالم باشد.

منابع :

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

6- 6 Benefits of Eating Cereals in the Morning, Nature Word, 2017, (<https://www.natureword.com>)

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

8-Health benefits of Cereals, Home Health, Beauty Tips), 2018,(<http://homehealthbeauty.in>)

9-Health Benefits of Cereals, Natural Health Cure, 2009, (<http://www.naturalhealthcure.org>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir