

زیاده‌روی در مصرف حبوبات ممنوع!



حبوبات در کنار مزایایی که دارند، ممکن است عوارضی هم در برخی از افراد ایجاد کنند. اما اینکه این عوارض چه هستند و در افراد چگونه بروز می‌کنند، موضوعی است که سحر بابایی، کارشناس تغذیه به آن تأکید دارد.

۱ تحریک میگرن

بعضی از حبوبات حاوی ماده‌ای به نام تیرامین هستند که میگرن را تشدید می‌کنند. این غذاها معمولاً باعث ایجاد واکنش آلرژیک در بعضی از افراد نیز می‌شود.

۲ افزایش فشارخون

افرادی که به افسردگی مبتلا هستند و دوره دارودرمانی را پشت سر می‌گذارند، باید در مورد مصرف حبوبات با پزشک خود مشورت کنند؛ زیرا استفاده همزمان از حبوبات با بعضی از داروهای افسردگی باعث افزایش فشارخون بیمار می‌شود.

۳ تداخل در جذب ویتامین

بعضی از حبوبات مثل سویا، حاوی ماده‌ای هستند که جذب بتاکاروتن و ویتامین ب_{۱۲} و دی را مختل می‌کنند. البته اگر چنین غذاهایی حرارت دیده شوند و به‌اصطلاح پخته مصرف شوند، اثرشان در ایجاد اختلال در جذب ویتامین‌ها کاهش پیدا می‌کند.

۴ نقرس

اگر از بیماری‌هایی مثل نقرس رنج می‌برید، برای مصرف حبوبات حتماً با پزشک مشورت کنید. افراد مبتلا به نقرس نباید سر خود از حبوباتی مثل لوبیا یا نخود استفاده کنند؛ زیرا گاهی اوقات احتمال ابتلا به بیماری را فراهم می‌کند، اوریک اسید را بالا می‌برد که عاملی برای حمله نقرس است.

۵ ایجاد نفخ

همانطور که می‌دانید حبوبات عامل اصلی مشکلات گوارشی و ایجاد نفخ در فرد هستند. زمانی که بدن شما قند موجود در این مواد غذایی را بشکند، گاز تولید می‌شود. به همین خاطر هم افراد مبتلا به بیماری‌های گوارشی مانند ریفلاکس و سوءهاضمه یا سالمندان و خانم‌های باردار باید در مصرف حبوبات احتیاط کنند تا دچار مشکلات احتمالی گوارشی نشوند. مواد گیاهی مثل لیمو یا رازیانه می‌تواند از وجود این نفخ‌ها جلوگیری کند.

✓ **سعیه مرادی**
خوراک‌ها جزو غذاهای محبوب ما ایرانی‌ها هستند که معمولاً با نان سرو می‌شوند؛ غذاهای خوشمزه و مقوی که با حبوبات درست شده و ارزش غذایی بالایی دارند. طعم دلپذیر و خاصیت انواع خوراک باعث شده تا بیشتر افراد، حتی آنهایی که به دنبال رژیم غذایی خاصی هستند، آنها را در لیست وعده‌هایی غذایی خود بگنجانند و از فواید آن بهره‌مند شوند. منبّه گل محمدی، مدرس آشپزی در این مطلب روش تهیه چند خوراک خوشمزه را آموزش داده است.

امتحان این خوراک‌های ایرانی را از دست ندهید مقوی و خوشمزه

خوراک لوبیا چشم بلبلی

روش تهیه

۱. سویا و لوبیا چشم بلبلی را که از شب قبل خیس کرده‌اید، داخل قابلمه ریخته و همراه با آب روی حرارت متوسط اجاق گاز بگذارید و اجازه دهید تا خوب بپزند.
۲. بعد از پخت لوبیاها، جوی پوست کنده، قارچ و آب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کنید.
۳. در ادامه نمک، فلفل، زردچوبه و گلپر را نیز به خوراک افزوده و مدت یک ساعت به آن زمان دهید تا این مخلوط با هم بپزد و قوام آمده و لعاب ببندد.
۴. در انتها غذا را در ظرفی مناسب ریخته و با روغن زیتون سرو کنید.

نکته
زمان پخت لوبیا سویا و لوبیا چشم بلبلی با جو باید متفاوت باشد. چون به زمان بیشتری برای پخت نیاز دارند.

تعداد نفرات
۴ نفر

حدوداً ۵ ساعت

پخت

آماده‌سازی ۷ ساعت

مواد لازم

● سویا: نصف پیما نه ● لوبیا چشم بلبلی: نصف پیما نه ● جو پوست کنده: نصف پیما نه ● گوجه فرنگی: ۶ عدد متوسط ● قارچ: ۵ عدد متوسط ● جعفری و گشنیز خرد شده: ۱ پیما نه ● نمک، فلفل قرمز، زردچوبه، گلپر: به مقدار لازم ● روغن زیتون: به مقدار لازم



خوراک لوبیا سفید

تعداد نفرات
۴ نفر

آماده‌سازی ۸ ساعت

پخت

حدوداً ۵ ساعت



مواد لازم

● لوبیا سفید: ۴ پیما نه ● گوجه فرنگی خرد شده: ۱ پیما نه ● پیاز: ۱ عدد ● شوید خشک شده: ۱ قاشق چایخوری ● برگ بو: به مقدار لازم ● رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق چایخوری ● روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری ● نمک و فلفل: به مقدار لازم

روش تهیه

۱. لوبیا سفیدها را داخل قابلمه ریخته و همراه با آب، روی حرارت متوسط گذاشته و بگذارید تا خوب بپزد.
۲. زمانی که لوبیاها در حال پخت هستند، داخل ماهیتابه، پیازهای خرد شده را سرخ کنید تا حدی که طلایی شوند.
۳. رب را به پیاز اضافه کرده و مقداری تفت دهید تا خامی آن از بین برود.
۴. لوبیاها که پخته شد، مخلوط پیاز و رب را به آن بیفزایید. سپس برگ بو و گوجه فرنگی را داخل خوراک ریخته، هم بزنید و بگذارید تا غذا به خوبی پخته و جا بیفتد. در انتها شوید را اضافه و خوب مخلوط کنید. در ظرف را بگذارید و ۱۵ دقیقه اجازه دهید بماند.

نکته
لوبیا سفیدها بهتر است از شب قبل در آب بماند تا نفخ آن گرفته و راحت‌تر پخته شود.

خوراک عدسی

تعداد نفرات
۴ نفر

آماده‌سازی ۳ ساعت

پخت

حدوداً ۲/۵ ساعت



مواد لازم

● عدس: ۳ پیما نه ● پیاز: ۱ عدد ● سیب زمینی: ۱ عدد ● آرد: ۱ قاشق غذاخوری ● نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم ● روغن: به مقدار لازم ● رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

روش تهیه

۱. در ابتدا پیاز را متوسط خرد کرده و داخل قابلمه بریزید. به همراه روغن و زردچوبه تفت دهید تا پیازها طلایی رنگ شوند.
۲. رب گوجه فرنگی را به قابلمه اضافه کرده و با پیازها سرخ کنید تا بوی خامی آن گرفته شود.
۳. عدس را به همراه آب به پیاز اضافه کنید. بعد سیب زمینی خرد شده را به آن اضافه کرده و در قابلمه را بگذارید تا مواد به خوبی بپزند.
۴. برای اینکه عدسی لعاب بیشتری داشته باشد، یک قاشق غذاخوری آرد را در ظرفی جداگانه به همراه مقداری روغن تفت داده و داخل قابلمه عدسی بریزید. زمانی که عدس پخته شد، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دیگر روی اجاق بماند تا طعم ادویه را به خود بگیرد.

نکته
اگر عدس را به مدت طولانی بپسازید در زمان پخت بیش از حد نرم شده و ممکن است له شود و ظاهر عدسی شما را خراب کند.

خوراک لوبیا چیتی

تعداد نفرات
۴ نفر

آماده‌سازی ۵ ساعت

پخت

حدوداً ۳ ساعت



مواد لازم

● لوبیا چیتی: ۳ پیما نه ● پیاز: ۱ عدد ● رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری ● نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم ● سیر: ۲ حبه

روش تهیه

۱. برای تهیه خوراک لوبیا چیتی در ابتدا ظرفی با اندازه مناسب انتخاب کنید. لوبیاها را همراه مقداری آب در آن ریخته و روی شعله متوسط قرار داده و اجازه دهید تا لوبیاها به خوبی بپزند.
۲. حین پخت لوبیاها، تابه‌ای مناسب برداشته و روغن داخل آن ریخته و پیاز خرد شده یا رنده کرده را به آن اضافه و سرخ کنید تا طلایی رنگ شود.
۳. سیر ریز خرد شده را به مواد اضافه کرده و بگذارید تا روی حرارت بماند که بوی آن درآید.
۴. در ادامه زردچوبه، نمک و رب داخل تابه ریخته و تفت دهید. سپس آماده شده را داخل ظرف لوبیا ریخته و اجازه دهید با هم بپزد و خوراک شما لعاب ببندد.
۵. در نهایت داخل ظرفی مناسب بریزید و سرو کنید. برای بالا بردن ارزش غذایی خوراک لوبیا آن را به همراه سبزی خوراکی یا لیموی تازه میل کنید.

نکته
اگر لوبیا چیتی با حرارت ملایم و در زمان طولانی پخته شود، خودش لعاب می‌اندازد و نیازی به آرد نیست.