

بهترین زمان مصرف حبوبات چه وقت است؟



برای مصرف حبوبات هم، درست مثل بقیه گروه‌های مواد غذایی، زمان مطلوب و مناسبی وجود دارد که سعیده احسانی فر، کارشناس تغذیه، درباره آن توضیح داده است.

### توجه به ساعت

لوبیاهای فیبر بالا می‌دارند، بنابراین خوردن آنها در شب ممکن است باعث ایجاد نفخ و کاهش کیفیت خواب برخی افراد شود. لوبیاهای بهترین غذا برای ناهار یا یک شام زودهنگام هستند. به این ترتیب بدن فرصت دارد تمام مواد اولیه مفید را هضم کند. با رعایت این زمانبندی به احتمال زیاد کمتر نفخ می‌کنید و احساس سیری دوام بیشتری خواهد داشت.

### میان وعده بدنسازان

برای مصرف عدس هر چند محدودیت خاصی وجود ندارد، می‌توان از این ماده غذایی هم در وعده صبحانه استفاده کرد هم در وعده شام، اما نکات طلایی برای ورزشکاران جهت بهره‌بردن از خواص این ماده غذایی وجود دارد. یک پیمانه عدس (یک فنجان عدس) حاوی ۱۸ گرم پروتئین است و میان‌وعده‌ای مفید برای بدنسازان محسوب می‌شود. افرادی که گیاهخوار هستند باید تمرکز خود را به جای مرغ و تخم‌مرغ روی منابع پروتئین گیاهی بگذارند. پروتئین‌های گیاهی مانند عدس، سرشار از فیبر و کرومیدرات هستند و مواد مغذی بدن را به هنگام ورزش بدنسازی تامین می‌کنند. ۲ ساعت بعد از تمرین و ۳ ساعت قبل از تمرین، بهترین زمان مصرف عدس برای ورزشکاران است.

### فعالیت سبک در شب

حبوبات اگر چه سالم هستند اما در دسته مواد غذایی‌ای هستند که نباید شب‌ها مصرف شوند. حبوبات دارای فیبر محلول هستند و می‌توانند در طول شب نفخ و درد شکم ایجاد کنند. اگر اصرار به استفاده از حبوبات در وعده شام دارید، حتماً این وعده را حداقل ۲ ساعت قبل از خواب مصرف کنید و یک فعالیت بدنی سبک برای بعد از آن در نظر بگیرید. به این ترتیب چرخه خواب شما هم دچار مشکل نخواهد شد.

## چطور با عدس، لوبیا و نخود سالاد درست کنیم؟ پیش غذا به سبک نو

### سالاد لوبیا سفید

**روش تهیه**  
۱. لوبیا سفید را بپزید. آبکش کنید و اجازه دهید تا سرد شود.  
۲. پیاز ابتدا باید خرد شود. در ادامه گوجه و فلفل را نیز خرد کنید و کنار بگذارید.  
۳. لوبیا را به همراه بقیه مواد سالاد در کاسه‌ای بریزید. نمک، فلفل و روغن زیتون را هم به سالاد اضافه کنید. آب لیموترش را بگیریید و روی سالاد بریزید.  
۴. همه مواد را به خوبی زیر و رو کنید. می‌توانید برای تزئین سالاد لوبیا سفید از زیتون و جعفری هم استفاده کنید. اگر دوست داشته باشید، اضافه کردن کاهو به این سالاد هم طعم جدیدی می‌سازد.

برای راحتی کاری می‌توانید از کنسرو لوبیا سفید هم استفاده کنید.

✓ **نیلوفر ذوالفقاری**  
سالادها از خوراکی‌های محبوبی هستند که هم می‌توانند کنار غذاهای اصلی خورده شوند و هم به تنهایی یک وعده غذایی سبک باشند. ترکیب سبزی‌های تازه با گروه‌های دیگر مواد غذایی هم می‌تواند به برنامه‌های غذایی تنوع دهد و هم به داشتن یک وعده سالم و مقوی کمک کند. سالادهایی که در ادامه شیوه تهیه آنها را یاد می‌گیرید، از خواص متعدد حبوبات مختلف بهره‌مند هستند.

تعداد نفرات  
۴ نفر

پخت ۱ ساعت

آماده‌سازی ۱۵ دقیقه

**مواد لازم**  
لوبیا سفید: ۱ پیمانه • گوجه‌فرنگی: متوسط خردشده ۲ عدد • فلفل سبز خردشده: ۴ عدد • پیاز قرمز کوچک خردشده: ۱ عدد • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • آب لیموترش: ۲ قاشق غذاخوری • سماق، نمک و فلفل: هر کدام ۱ قاشق چایخوری



### سالاد بروکلی

تعداد نفرات  
۴ نفر

آماده‌سازی ۲۰ دقیقه

پخت ۱ ساعت



**مواد لازم**  
کلم بروکلی: نیم کیلو • لوبیا چشم‌بلبلی: ۱ پیمانه • نخود: ۱ پیمانه • قارچ: ۵ گرم • کنجد سیاه، نمک، فلفل و روغن زیتون: به مقدار کافی • سرکه بالزامیک: ۱ قاشق غذاخوری

**روش تهیه**  
۱. قارچ و کلم بروکلی را کمی در آب بخیسانید و بعد خوب بشویید و آنها را به اندازه دلخواه برش بزنید.

۲. قارچ و کلم بروکلی را در تابه‌ای تفت دهید به طوری که کاملاً آب آنها تمام شود. اجازه دهید مواد سرد شوند.  
۳. نخود و لوبیا چشم‌بلبلی را جداگانه در آب یکی دو ساعت خیسانده و بگذارید خوب بپزند.  
۴. ظرف سالاد را برداشته و مواد را خوب با هم مخلوط کنید و داخل ظرف بریزید. کنجد سیاه را به سالاد خود اضافه و با روغن زیتون، سرکه بالزامیک، نمک و فلفل آن را مزه‌دار کنید.

ترکیب سبزی‌ها با پروتئین گیاهی این سالاد را به گزینه‌ای محبوب برای ورزشکاران تبدیل می‌کند.

### سالاد حبوبات مخلوط

تعداد نفرات  
۲ نفر

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

پخت ۱ ساعت



**مواد لازم**  
عدس: ۳ قاشق غذاخوری • نخود: ۳ قاشق غذاخوری • لوبیا: ۲ قاشق غذاخوری • ماش: ۲ قاشق غذاخوری • هویج: ۲ عدد • کاهو: ۲ عدد • کلم برگ: ۲ پیمانه خردشده • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، سس مایونز و آبلیمو: به مقدار لازم

**روش تهیه**  
۱. حبوبات را یک روز قبل از تهیه سالاد در آب خیس کرده و هر چند ساعت یک‌بار آب آن را عوض کنید.

۲. حبوبات را به همراه آب جدید درون قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا همه حبوبات با هم پخته شوند.  
۳. کلم برگ و کاهو را بشویید، آنها را در ابعاد ریز خرد کرده و کنار بگذارید. هویج را هم خرد یا رنده کنید.  
۴. حبوبات پخته را در یک آبکش بریزید و زمان دهید تا آب آنها گرفته شود، سپس در ظرف مناسبی ریخته و کاهو، کلم و هویج را به حبوبات اضافه کنید.  
۵. در این مرحله باید نمک، فلفل و روغن زیتون به ظرف سالاد اضافه شود. اگر دوست داشتید می‌توانید با کمی آبلیمو و سس مایونز هم به سالاد حبوبات خود طعم دهید.

زمان پخت حبوبات مختلف با هم یکسان نیست اما چون آنها را خیسانده‌اید، می‌توانید همه حبوبات را با هم بپزید.

### سالاد لوبیا چیتی

تعداد نفرات  
۶ نفر

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

پخت ۲ ساعت



**مواد لازم**  
سیب‌زمینی: متوسط ۴ عدد • لوبیا چیتی: الیوان • خیارشور: ۸ عدد • هویج کوچک: ۲ عدد • شوید خشک: ۲ قاشق غذاخوری • کاهو: ۱۲ برگ • سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری • ماست: ۳ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل سیاه و آبلیمو تازه: به مقدار لازم

**روش تهیه**  
۱. لوبیا چیتی را که از قبل خیسانده و چندبار آب آن را عوض کرده‌اید، در قابلمه‌ای مناسب بپزید.

۲. سیب‌زمینی‌ها را خوب بشویید، با پوست یا بدون پوست بپزید تا مغز پخت شود اما اجازه ندهید سیب‌زمینی‌ها خیلی له شوند. آنها را به شکل مکعب‌های ریز خرد کنید.  
۳. ماست و سس مایونز را با هم ترکیب کنید و خوب هم بزنید. خیارشورهایی را که نگینی کرده‌اید به این ترکیب اضافه کنید.  
۴. کاهو را ریز خرد کرده و هویج رنده‌شده را به آن اضافه کنید. در این مرحله باید لوبیاهای پخته و سردشده را به ترکیب سالاد اضافه کرد.  
۵. سیب‌زمینی و سس تهیه شده را روی مواد بریزید و همه مواد را خوب با هم ترکیب کنید. حالا وقت اضافه کردن شوید و ادویه‌هاست.

بهتر است این سالاد را یک ساعت در یخچال بگذارید تا طعم مواد خوب با هم ترکیب شود.