

غذاهای مناسب

سحری



برخی از مردم بر این باورند که با خوردن غذای کافی در وعده افطار می‌توانند سحری را حذف کنند؛اما کارشناسان تغذیه معتقدند این کار غلط بوده و باعث می‌شود تا عملکرد بدن در طول روز کاهش یابد و قند خون فسر در روزه‌دار هم پایین بیاید. بنابراین گل غذاهای مصرقی در وعده سحری باید ویژگی‌های مشابهی یا وعده ناهار داشته باشند تا مانع از گرسنگی فرد در طول روز شود. به گفته کارشناسان تغذیه به مواد غذایی مناسب سحری شامل ۵دسته اصلی می‌شود.

۱ مرغ وماهی

ماهی از غذاهای سرشار از منیزیم و پروتئین است که مصرف آن در وعده سحر بسیار تأکید شده به شرطی که سرخ نشود. گوشت مرغ هم به‌عنوان غذای بسیار مقوی برای وعده سحری باعث تأمین انرژی در طول روز می‌شود.

۲ تخم‌مرغ

تخم مرغ غذایی برای سحری ساده است که به‌دلیل پروتئین بالا باعث سیری بیشتر در طول روز می‌شود. شما می‌توانید به شکل‌های مختلفی این ماده غذایی را تهیه‌و در وعده سحر مصرف کنید.

۳ میوه و سبزی‌ها

مصرف میوه و سبزی‌وی‌ها در وعده سحری نه‌تنها باعث تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی برای بدن می‌شود، بلکه حفظ انرژی فرد روزه‌دار را در طول روز به همراه دارد. این میان استفاده از میوه‌های آبدار مانند هندوانه و برتقال برای تأمین آب بدن و کاهش تشنگی در زمان روزه‌داری تأکید می‌شود. همچنین مصرف موز به‌دلیل پتاسیم و نشاسته مقاوم مهم است.

۴ انواع برنج

علاوه بر انتخاب غذاهای سحری بان، برنج یکی از رایج‌ترین غذای مصرفی ما ایرانیان در وعده سحری است. در مصرف این ماده غذایی باید نکاتی را در نظر گرفت، مثلا اینکه غذاهای برنجی را با گروه کربوهیدرات مصرف نکنید. همچنین برای افزایش ویتامین غذای برنجی خود، مقداری سیسوی به برنج در حال پخت اضافه کنید. غذاهای مناسب می‌تواند استانبولی، عدس پلو، لوبیا پلو، ته‌چین مرغ، خورش قیمه، خورش قورمه و سبزی، شوید پلو یا مرغ باقالی پلو یا مرغ باشد.

۵ انواع آجیل و میوه‌های خشک

آجیل منبعی از امگا ۳ و امگا ۶ است و باعث سیری طولانی مدت می‌شود. مصرف آجیل و مغزها به همراه ششیر گرم یکی از بهترین غذاهاست. از طرفی مغزها و آجیل را می‌توان با ماست و نان هم مصرف کرد. همچنین میوه‌های خشک سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان بوده و مواد مغذی را در حجم کوچکی از خود نگهداری می‌کنند که برای معده خالی مناسب هستند

مانده رمضان

سحری چی بیزم؟ افطار را چه کار کنم؟ برای تشنه نماندن چه نوشیدنی‌هایی تدارک ببینم؟ اینها بخشی از سؤال‌هایی است که با شروع صاه مبارک رمضان برای بسیاری از افراد به‌ویژه مردان مطرح می‌شود. چراکه انتخاب غذای مناسب برای وعده‌های سحری و افطاری اهمیت زیادی دارد و باید طوری برنامه‌ریزی کنند تا همه اعضای خانواده ضمن تأمین و دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن در روز، یک وعده غذایی مقوی و سالم بخورند و انرژی کافی را برای انجام فعالیت‌های روزانه داشته باشند. در صفحات پیش رودستور پخت تعدادی از غذاهای مقوی و متفاوت را به کمک کارشناسان آشپزی آموزش داده‌ایم.

املت عدس و سبزی

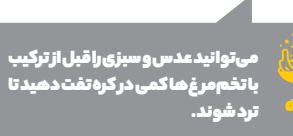
۱. عدس را از شب قبل خیس و چندبار آب آن را عوض کنید تا زودتر بپزد. بعد عدس‌ها را بپزید.

۲. کلم بروکلی را در قابلمه بریزید و آن را برای ۲ تا ۳ دقیقه همراه عدس بپزید.

۳. پیازهای حلقه شده را کف آب بجینید. روغن زیتون را روی پیازها بریزید.

۴. عدس، کلم بروکلی و گوجه‌فرنگی را روی پیازها بریزید. تخم‌مرغ‌ها را در یک کاسه بشکنید و هم بزیند تا از حالت لختگی خارج شود. شیر یا آب، نمک و فلفل سیاه را به تخم‌مرغ‌ها بیفزایید و هم بزیند. سبزی را در کاسه بریزید و مواد را با هم مخلوط کنید. مخلوط تخم‌مرغی را روی بقیه مواد بریزید.

۵. تابه را روی حرارت بگذارید تا تخم‌مرغ‌ها تغییر رنگ دهند و بپزند. طبق سلیقه می‌توانید مواد را هم بزیند یا بگذارید تخم‌مرغ‌ها روی مواد باقی بمانند. روی املت را با برگ‌های ترخون تازه تزئین کنید.



می‌توانید عدس و سبزی را قبل از ترکیب با تخم‌مرغ ها کمی در کره تفت دهید تا ترد شوند.

سالاد خسروشاهی

پخت ۴۵ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
■ سینه مرغ، یک عدد
■ پیاز، ۲ عدد
■ قارچ، ۱ عدد
■ ذرت پخته، نصف پیمانه
■ زیتون خردشده، یک چهارم پیمانه
■ فلفل دلمه‌سبز، نصف یک عدد
■ ماست، ۳ قاشق غذاخوری
■ سس مایونز
■ ۲ قاشق غذاخوری
■ سس فرانسوی
■ یک قاشق غذاخوری
■ لیمو ترش تازه
■ یک عدد
■ سیب‌زمینی خالی، نمک و فلفل، به مقدار لازم

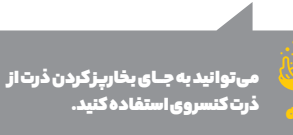
روش تهیه
۱. سینه مرغ را همراه کمی نمک، فلفل و آب داخل قابلمه قرار دهید تا پخته شود.

۲. پیاز خالای و قارچ‌ها و روغ‌های شده را همراه کمی روغن داخل ۲ تابه تفت دهید.

۳. فلفل دلمه سبزی و زیتون‌ها را به‌صورت خلالی ریز خرد کنید. ذرت را هم بخارپز کنید.

۴. همه مواد را باهم مخلوط کنید. ماست و سس مایونز و سس فرانسوی و کمی نمک و فلفل سیاه و آبلیموی ترش تازه را هم باهم داخل یک کاسه مخلوط کنید.

۵. سس سالاد را روی ترکیب مرغ و سبزی بریزید و خوب هم بزیند تا مخلوط شوند.



می‌توانید به جای بخارپز کردن ذرت از ذرت کنسروی استفاده کنید.

پرونده ویژه غذای رمضان

چندپیشنهاد برای توبه غذاهای مقوی و متنوع در وعده سحری

این سفره تکراری نیست

تعداد نفرات ۴ نفر

پخت ۲۰ دقیقه
مواد لازم
■ عدس، نصف پیمانه یا ۷۵ گرم
■ کلم بروکلی، نصف پیمانه
■ پیاز پوست‌کنده و حلقه حلقه شده، ۲ عدد
■ روغن زیتون، ۲ قاشق سوپ‌خوری
■ تخم‌مرغ، ۲ عدد
■ شیر یا آب، ۳ قاشق سوپ‌خوری
■ مخلوط سبزی تازه خردشده (ترخون، جعفری، و پیازچه)، ۳ قاشق سوپ‌خوری
■ گوجه‌فرنگی ریز شده، یک عدد



خورشت بامیه بادمجان جنوبی

تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
■ گوشت خورشتی، ۳۰۰ گرم
■ بادمجان، ۳ عدد
■ بامیه، ۲۰۰ گرم
■ سیب‌زمینی، ۲ عدد
■ یک عدد
■ گوجه‌فرنگی، ۲ عدد
■ رب گوجه‌فرنگی، ۱ قاشق غذاخوری
■ پیاز، یک عدد
■ نمک و فلفل و زردچوبه، زعفران، دمنه
■ غلیظ و آب‌لیمو، به مقدار لازم

روش تهیه
۱. پیاز را تفت بدهید تا طلایی و سبک شود. گوشت‌ها را به اندازه دلخواه برش بزیند و به پیاز اضافه کنید تا تغییر رنگ دهند. فلفل، مقداری زعفران و رب گوجه‌فرنگی و آب‌جوش اضافه کنید تا گوشت بپزد.

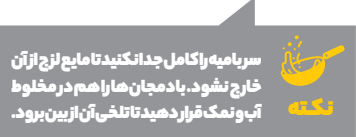
۲. بامیه را خوب بشویید و خشک کنید. بعد داخل تابه با مقداری روغن سرخ کنید.

۳. بادمجان‌ها را ورقه و سیس آبکشی و خشک کنید و داخل تابه مقداری روغن ریخته و خوب سرخ کنید.

۴. بادمجان‌های سرخ شده را روی خورشت بامیه جابجیند کم کنید و در قابلمه را روی آن قرار دهید و اجازه

۴. بلغور برای پخت به حدود ۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد.

۵. وقتی آب مرغ کاملا جذب شد بلغور پلو شما آماده سرو است.



بلغور پلو را با سالاد شیرازی یا ماست و فیار سرو کنید. خیس کردن بلغور از قبل هم توصیه می‌شود.

نیلوفر ذائقه‌فکاری

سفره سحری با صدای آشنای دعای سحر، از خاطر‌هانگیزترین تصاویر در ذهن مومنان روزه‌دار است. بزشک‌گان هر سال بر اهمیت این وعده غذایی برای حفظ سلامت روزه‌داران تأکید دارند و توصیه می‌کنند برای تهیه

خوراک ماش

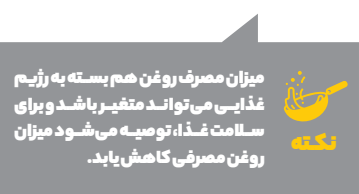
روش تهیه
۱. ماش را از یک شب قبل بخیسانید. ماش خیس خورده را همراه با بلغور گندم شسته شده درون یک قابلمه مناسب بریزید و حدود ۴ لیوان آب‌جوش به آن اضافه کنید.

۲. قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید تا ماش و بلغور به‌طور کامل پخته شوند. زمان پخت آن حدود یک ساعت است.

۳. پیاز را ریز خرد کرده و با مقدار کمی روغن در ماهیتابه سرخ کنید تا پیازها سبک و طلایی شود. رب گوجه، نمک و فلفل قرمز را به پیازهای سرخ‌شده اضافه کنید.

۴. بعد از گذشت یک ساعت که ماش و بلغور پخته شد، مخلوط پیاز سرخ شده و رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کنید و کاملا هم بزیند تا یک دست شود. پس از آن به دلخواه عصاره گوشت، پای مرغ یا آب مرغ را به قابلمه در حال جوش اضافه کنید.

۵. سیب‌زمینی را پوست کنده و نگینی خرد کنید، در مقداری روغن سرخ کنید و کنار بگذارید تا بعد از پخت کامل غذا و در زمان سرو روی خوراک بریزید.



میزان مصرف روغن هم بسته به رژیم غذایی می‌تواند متغیر باشد و برای سلامت غذا، توصیه می‌شود میزان روغن مصرفی کاهش یابد.

کوکوی لوبیا چشم‌بلبلی

تعداد نفرات ۴ نفر



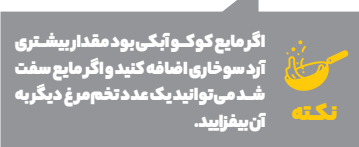
مواد لازم
■ لوبیا چشم‌بلبلی، یک لیوان
■ سیب‌زمینی، ۲ عدد
■ متوسط، پیاز، یک عدد
■ بزرگ، سبزی، ۲ حبه
■ تخم‌مرغ، ۳ عدد
■ آرد نخودچی، ۲ قاشق غذاخوری
■ یک قاشق غذاخوری، نمک و فلفل سیاه و زردچوبه و روغن، به مقدار کافی

روش تهیه
۱. لوبیا چشم‌بلبلی را از شب قبل خیس کنید تا نفخ آن گرفته شود سپس آن را با پیاز بپزید.

۲. لوبیای پخته را به‌صورت کامل پوره کنید. سیب، سیب‌زمینی و پیاز را ریز رنده کرده و پس از گرفتن آب مواد را به خال بادم و پسته را به خلال پخته‌شده را به آن اضافه کنید و آنها را در کره تفت دهید.

۳. تخم‌مرغ‌ها را در یک کاسه بشکنید. مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه و تخم‌مرغ‌ها اضافه و با چنگال به خوبی مخلوط کنید تا یکدست شوند. در ادامه آرد سوخاری و آرد نخودچی را اضافه کنید.

۴. کوکوها را در روغن داغ بیندازید تا یک طرف آنها سرخ شود، سپس آنها را بر گردانید تا طرف دیگرشان هم سرخ شود.



اگر مایع کوکواچی بود مقدار بیشتری آرد سوخاری اضافه کنید و اگر مایع سفت شد می‌توانید یک عدد تخم‌مرغ دیگر به آن بیفزایید.

شکرپلو شیرازی

تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
■ برنج، ۵۰۰ گرم
■ شکر، ۵۰۰ گرم
■ زعفران، یک‌مقداره غلیظ
■ ۲ قاشق غذاخوری، کباب؛ یک پیمانه به علاوه
■ ۳ قاشق غذاخوری برای خیس‌کردن خلال‌ها
■ آب، یک پیمانه
■ خلال پوست‌نارنج، نارنگی یا برتقال
■ ۲ قاشق غذاخوری
■ بادام، یک قاشق غذاخوری
■ کوبه، یک قاشق غذاخوری
■ نمک، به میزان دلخواه

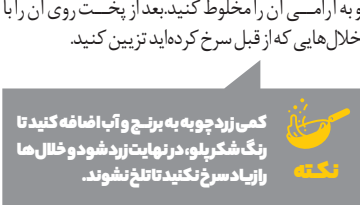
روش تهیه
۱. برنج را در آب و نمک خیس کنید. در این فاصله گوشت را به تکه‌های بزرگ خرد کنید ۲. پیاز را خرد کنید و با مقداری روغن تفت دهید. مقداری روغن سرخ کنید.

۲. پوست برتقال، نارنگی یا نارنج را بشویید و خلالی خرد کنید. خلال‌ها را در آب بجوشانید و ۳ آب آبخش کنید.

۳. خلال‌ها را در ترکیب آب و شکر جوشانده بریزید تا شیرین شوند. خلال بادام و پسته را به خلال پخته‌شده را به آن اضافه کنید و آنها را در کره تفت دهید.

۴. ۵۰۰ گرم شکر را با یک لیوان آب در یک قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید. یک لیوان گلاب را به آن اضافه کنید.

۵. شربت غلیظ شکر پلو را روی برنج آبخش شده بریزید و به آرامی آن را مخلوط کنید.بعد از پخت روی آن را با خلال‌هایی که از قبل سرخ کرده‌اید تزئین کنید.



کمی زردچوبه به برنج و آب اضافه کنید تا رنگ شکرپلو، در نهایت زرد شود و خلال‌ها را زیاد سرخ نکنید تا تافت نشوند.

سحری، از مواد غذایی سالم و مغذی استفاده شود که انرژی بدن برای مدت طولانی‌تری حفظ شود، ویتامین‌ها و مواد معدنی را به بدن برساند و البته تهیه آن چندان سخت و زمان‌بر نباشد. این پیشنهادها به شما کمک می‌کند غذاهای تازه‌ای را به فهرست سفره سحری اضافه کنید.



مواد لازم
■ ماش، ۳ پیمانه سرخالی
■ بلغور گندم، ۲ قاشق غذاخوری
■ پیاز، یک عدد
■ بزرگ، رب گوجه فرنگی، ۲ قاشق غذاخوری
■ سیب‌زمینی، یک عدد
■ بزرگ
■ عصاره گوشت، مرغ یا پای مرغ، یک تکه کوچک
■ آب، ۴ لیوان
■ روغن، نمک و فلفل قرمز، به مقدار لازم



چکدرمه پلو ترکمنی

تعداد نفرات ۶ نفر



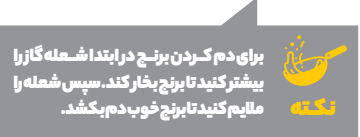
مواد لازم
■ برنج، ۶ پیمانه
■ گوشت کوسفندی، ۷۰۰ گرم
■ گوجه‌فرنگی، ۵۰۰ گرم
■ پیاز، یک عدد
■ متوسط، رب گوجه‌فرنگی، ۳ قاشق غذاخوری
■ نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و ادویه پلویی، به مقدار دلخواه

روش تهیه
۱. برنج را در آب و نمک خیس کنید. در این فاصله گوشت را به تکه‌های بزرگ خرد کنید ۲. پیاز را خرد کنید و با مقداری روغن تفت دهید. مقداری زردچوبه به پیازها اضافه کنید و تفت دهید.

تکه‌های گوشت را به پیازهای در حال تفت اضافه کنید و اجازه دهید روی شعله ملایم گاز سرخ شوند. نمک، فلفل سیاه و ادویه پلویی را هم به گوشت اضافه کنید و خوب هم بزیند.

۳. گوجه‌های رنده‌شده را به گوشت در حال سرخ‌شدن اضافه کنید. اجازه دهید روی شعله ملایم گاز آب گوجه‌ها کشیده شود و به خورد گوشت برود. ۳ قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی را اضافه و صبر کنید تا رب سرخ و مزه‌خامی آن گرفته شود. آب اضافه کنید تا گوشت بپزد.

۴. بعد از پخت گوشت برنج‌های شسته شده را به گوشت اضافه و آب برنج را اندازه کنید و بگذارید تادم بکشد.



برای دم کردن برنج در ابتدا، شعله گاز را بیشتر کنید تا برنج بخار کند. سپس شعله را ملایم کنید تا برنج خوب دم بکشد.

● ویژه‌نامه آشپزی

● ۱۴ اسفند ۱۴۰۲

● شماره ۲

رژیمی‌ها برای سحر

چی بخورند؟



برای حفظ کاهش وزن افراد در ماه رمضان موارد زیر باید رعایت شود.

- از وعده افطار تا سحر حدود ۸ لیوان آب با فواصل زمانی بخورید.
- حتما سحری بخورید.
- وعده شام را به ۲ ساعت بعد از افطار موکول کنید و بلافاصله معده خود را پر نکنید.
- از مصرف بی‌رویه زولبیاو بامیه، حلوا و سایر شیرینی‌ها در ماه رمضان بپرهیزید.
- سعی کنید در وعده سحری از غذاهایی کاملی مانند عدس پلو یا لوبیاپلو استفاده کنید.
- سحری باید وعده غذایی کاملی شامل غلات، ویتامین، پروتئین و لبنیات در حجم کل باشد. این نسبت را در نظر بگیرید.
- مخلوط موز و برتقال هم چربی‌سوز است هم برطرف‌کننده افسردگی، خوردن این مخلوط در وعده سحری تأمین‌کننده آب موردنیاز بدن است.

دستور پخت

چند غذای رژیمی

سالاد پاستا

این غذا سرشار از فیبر و کربوهیدرات‌های پچجیده و سبزی‌هاست و باعث می‌شود خیلی زود احساس سیری و بعد خوردن هم احساس سبکی کنید.

مقداری پاستای فرمی را در آب جوش بریزید و وقتی نرم شده، آبخش کنید. سپس پاستاها را با گوجه گیلاسی، خیار، ماست یونانی، زیتون، پیاز قرمز، پنیر فتا و مقداری گوشت مرغ مخلوط کنید.

سالاد تخم‌مرغ و مارچوبه

این وعده غذایی رژیمی سالم، بسیار مفید و کم‌کالری است البته می‌توانید از هر سبزی برای تهیه این خوراک خوشمزه استفاده کنید. اسفناج پخته، قارچ، کلم و آووکادو برای اضافه کردن به این سالاد ایده‌آل هستند.

روش تهیه

بزرید و در ظرف بجینید و یک تخم‌مرغ نیمرو یا آب‌پز (بسته به سلیقه و تعداد نفرات) را روی آن بگذارید. سیب‌زمینی را در فر تنوری کنید یا سیب‌زمینی پخته، کمی نمک و فلفل سیاه، روغن زیتون و لیموترش به این غذایی رژیمی سبک مزه می‌دهند.