

در تابستان سالم بمانید



سیدمهدی میرغضنفری

پژوهشگر طب سنتی

سبک زندگی افراد در فصول مختلف متفاوت است و غذاهایی که در هر فصل مصرف می کنند نیز باید متفاوت باشد؛ در غیر این صورت شخص بیمار خواهد شد.

از چه مواد غذایی ای باید پرهیز کرد؟

● در فصل تابستان افراد با مزاج گرم و خشک، بیشتر در معرض آسیب هستند؛ زیرا به دلیل گرم و خشک بودن مزاج این افراد و همچنین فصل تابستان، احتمال بروز بیماری در این افراد بیشتر است.

● سرخ کردن، بودادن و تفت دادن باعث گرم و خشک شدن مزاج می شود، بنابراین نباید در مصرف غذاهای تهیه شده به این روش ها زیاده روی کرد و غذاها باید به صورت ساده یا در صورت امکان خام و پخته تهیه شوند.

● گوشت های قرمز به دلیل داشتن گرما و حرارت زیاد باید کمتر مصرف شوند؛ به ویژه گوشت پرندگانی مانند کبک و بلدرچین که گرمای بسیار بیشتری نسبت به گوشت گوسفند دارند.

● از مصرف غذاهایی مانند فسنجان، گردو و کنجد نیز به دلیل گرم بودن مزاج شان باید در این فصل پرهیز شود.

مواد غذایی مفید در این فصل کدامند؟

در فصل تابستان بهتر است از نوشیدنی های خنک مانند آب دوغ خیار، ماست و خیار با کمی نان یا صیفی های خنک مانند خیار، کاهو، کدو خورشیدی (سبزی)، گشنیز، اسفناج و ماست و اسفناج استفاده شود.

● بهتر است نوع غذاهایی که در تابستان مصرف می شوند، پختنی و آبیز باشند و غذاها کباب و یا سرخ نشوند.

● مصرف غذاهایی مانند آش، سوپ یا خورش سبزی که سبزی آن سرخ نشده باشد و حبوباتش کم باشد و البته مقدار زیادی گوشت نداشته و کمی هم ترش باشد مثلاً با غوره یا آبغوره یا بالیمو و نارنج و یا بالیمو تهیه شده باشد، در این فصل توصیه می شود.

● سوپ جو و آش جو (به دلیل خنک بودن) بسیار مفید و از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن در این فصل هستند.

● مصرف مرکبات و میوه های ملس مانند زرشک و آب زرشک، شاه توت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه سبز، انار، شوید، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ فروت بسیار مفید است.

● خوردن ترشیجات در این فصل مفید است اما به شرطی که ترشی ها خیلی تند نشده باشند که در آن صورت، حرارت آنها بالا می رود.

● مصرف به اندازه آب و لبنیات مانند دوغ و ماست نیز در فصل تابستان مفید است.

می دانستید با خیار و گیلاس هم می توانید سوپ تهیه کنید؟

سردی من از تو

✓ **مهدیه تقوی راد**
گرمای تابستان باعث تغییر ذائقه آدم ها می شود. همه مادر روزهای گرم تابستان دوست داریم غذاهای خنک بخوریم و معمولاً از غذاهای سرخ کردنی و روغن دار اجتناب می کنیم. سوپ های سرد بهترین گزینه برای روزهای گرم هستند؛ غذاهایی که به راحتی تهیه می شوند و بعد از میل کردن آنها حس خنکی خواهید داشت. روش تهیه چند سوپ سرد را برایتان آورده ایم.

زمان آماده سازی نیم ساعت | زمان پخت نیم ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم
● روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری | خیار: ۵ عدد | سیر متوسط: ۳ حبه | پیاز متوسط: ۲ عدد | آب سبزی: ۲۵۰ گرم | شوید تازه خردشده: ۲ قاشق غذاخوری | نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم | شیرسو یا: ۱۰۰ گرم



سوپ خیار

روش تهیه

۱. مقداری روغن زیتون در ماهیتابه بریزید. سپس خیار، پیاز و سیر خردشده را به آن اضافه کنید. سبزی ها را برای چند دقیقه تفت دهید تا کمی نرم شوند.
۲. آب سبزی ها را به ماهیتابه اضافه کنید و اجازه دهید مواد برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آب بجوشند.
۳. بعد از اینکه همه سبزی ها نرم شدند، تمام مواد سوپ را در مخلوط کن بریزید و خوب با هم میکس کنید.
۴. شویدهای تازه را ریز خرد کنید و همراه با فلفل سیاه آسیاب شده و مقداری نمک، به سوپ اضافه و کاملاً ترکیب کنید.
۵. بعد از اینکه سوپ آماده شد، آن را برای چند ساعت در یخچال بگذارید تا کاملاً سرد شود. قبل از سرو سوپ شیر سو یا را به آن اضافه کنید و سوپ را میل کنید.

نکته
خیار به دلیل خاصیت سیرکنندگی ای که دارد، می تواند یک سوپ رژیمی مناسب باشد. اگر به دلیل گرمای هوا میل به خوردن غذایی نداشته باشید، این سوپ از افت فشار جلوگیری می کند.

سوپ سرد سبزی

زمان آماده سازی نیم ساعت | زمان پخت یک ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● کره: ۵۰ گرم | پیازچه: ۲۰۰ گرم
● سیر خردشده: یک قاشق چای خوری
● نخودفرنگی: ۴۵۰ گرم | عصاره سبزی ها: یک عدد | آب: ۳۰۰ گرم
● قارچ: ۲۰۰ گرم | نمک و فلفل: به مقدار لازم
● نعنای خشک: یک قاشق غذاخوری | ریحان خشک: یک قاشق غذاخوری

۱. پیازچه و قارچ را خرد کنید. سپس مواد را همراه با روغن یا کمی کره، تفت دهید تا نرم شوند.
۲. نخودفرنگی ها را بریزید و سپس با قارچ و پیازچه ترکیب کنید.
۳. عصاره سبزی را به نعنای و ریحان خشک اضافه کنید و مواد را برای ۷ تا ۱۰ دقیقه تفت دهید. سپس مواد سوپ را در مخلوط کن بریزید و میکس کنید.
۴. مقداری خامه، نمک و فلفل به سوپ اضافه کنید و اجازه دهید برای ۲ ساعت در یخچال بماند و خنک شود.

نکته
از ریحان تازه برای تزئین سوپ می توانید استفاده کنید.

سوپ سرد مرغ و ماست

زمان آماده سازی یک ساعت | زمان پخت یک ساعت | تعداد نفرات ۵ نفر



مواد لازم
● مرغ پخته و خردشده: ۲۰۰ گرم | آب لیمو ترش تازه: یک قاشق مربا خوری
● شوید تازه خردشده: یک قاشق غذاخوری
● پودر سیر: یک قاشق چای خوری | ماست: ۲۰۰ گرم
● خیار خردشده: یک عدد | کرفس خردشده: ۵۰ گرم
● پیازچه خردشده: ۳ قاشق غذاخوری

۱. مرغ را تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود. سپس با مقداری پیاز، زردچوبه و نمک بپزید.
۲. آبلیمو، شوید خردشده، نمک، فلفل و پودر سیر را ترکیب کنید و برای نیم ساعت در یخچال بگذارید.
۳. با یک چنگال یا همزن دستی ماست را بزنید تا کاملاً خامه ای و یکدست شود.
۴. مرغ را ریش ریش کرده و به ترکیب خیار، کرفس و پیازچه خردشده اضافه کنید.
۵. تمام مواد را داخل ماست بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.

نکته
در صورت علاقه در تهیه این سوپ می توانید از کمی قارچ هم استفاده کنید.

سوپ سرد گیلاس

زمان آماده سازی نیم ساعت | زمان پخت یک ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● گیلاس: ۲۰۰ گرم | آب کمپوت گیلاس یا مربای گیلاس: ۱۵۰ گرم
● گوچه فرنگی گیلاسی: ۲۰۰ گرم
● فلفل دلمه ای قرمز: یک عدد
● فلفل دلمه ای زرد: یک عدد
● ریحان تازه خردشده: ۲ قاشق غذاخوری
● سیر: یک حبه | روغن زیتون: ۱۰۰ گرم | سرکه بالزامیک: ۳ قاشق غذاخوری | نمک: به مقدار لازم

روش تهیه

۱. گیلاس ها را در یک آبکش بریزید و با آب فراوان و مقداری سرکه و نمک بشویید و هسته آنها را جدا کنید.
۲. گوچه فرنگی و فلفل دلمه ای ها را بشویید، خرد و با گوچه فرنگی ها مخلوط کنید.
۳. همه مواد را با هم ترکیب کنید. اجازه دهید سبزی های خردشده همراه با گیلاس برای مدت ۳۰ دقیقه بمانند تا مزه ها به خورد هم بروند.
۴. همه مواد سوپ را در مخلوط کن بریزید و به خوبی با هم میکس کنید.
۵. بعد از میکس کردن مواد سوپ باید آن را در یک ظرف بریزید و برای یک ساعت در یخچال قرار دهید تا خنک شود. موقع سرو کردن سوپ می توانید آن را با تکه های گیلاس و ریحان خردشده تزئین کنید.

نکته
برای خوش عطر شدن سوپ سرد گیلاس می توانید مقداری پودر دارچین و عصاره وانیل به سوپ اضافه کنید.