

افطار چی بخوریم؟



روژه‌داری در کنار یـــک معنوی، فواید جسمی هم برای روزه‌داران به همراه دارد؛ به شرطی که توصیه‌های مربوط به تغذیه سالم در این ماه رعایت شود. برای صرف وعده افطاری، توصیه‌هایی وجود دارد که به کمک دکتر مهدی فراهانی، کارشناس تغذیه آنها را مرور کرده‌ایم.

شوک وارد نکنید!

بدن ما زمان افطار در حالت استراحت کامل است؛ بنابراین هنگام افطار باید از مواد غذایی استفاده کنید که به‌طور ناگهانی به دستگاه گوارش فشار وارد نکنند. حواستان باشد با وارد کردن حجم زیاد غذا به معده یا مصرف یک غذای سنگین، به بدنتان شوک وارد نکنید.

شروع با خوراکی‌های سبک

توصیه می‌شود در زمان افطار با چند عدد خرما همراه با یک استکان چای یا شیر ولرم روزه خود را باز کنید و بین افطاری و شام فاصله‌ای بیندازید. افطاری با غذاهای سبک، کم قند و فیبردار مثل سوپ و سبزی یا سالاد که فشار چندانی به معده وارد نمی‌کنند شروع شود و بعد شام اصلی را بخورید.

مایعات فراموش نشود

در زمان بین افطاری تا سحری، رعایت دفعات غذا خوردن بسیار اهمیت دارد. مصرف ۲ وعده غذایی اصلی (افطار و سحری) و یک میان وعده تا زمان قبل از خواب (مصرف میوه و نوشیدنی) توصیه می‌شود. البته در ساعات بین افطار و سحری، نوشیدن مایعات به مقدار فراوان لازم است. به جای نوشیدن آب زیاد، بهتر است از میوه‌های ابدار و سالاد استفاده کنید تا از کم‌آبی بدن در روز جلوگیری شود.

قند طبیعی مصرف کنید

خرما یک منبع عالی قند، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیم است و مغز بادام غنی از پروتئین و فیبر و دارای حداقل چربی و یک منبع خوب پتاسیم، منیزیم و کربوهیدرات است. خوردن غلات و نان‌های سبوس‌دار هم توصیه می‌شود.

تعادل در مصرف گروه‌های غذایی

غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند و از همه گروه‌های غذایی مثل میوه، سبزی‌ها، گوشت، مرغ، ماهی، نان، حبوبات و محصولات لبنی در رژیم غذایی باید وجود داشته باشند.

سفره‌تان را با غذاهای متنوع رنگارنگ و جسورانه بچینید

کوکوی لویا سبز تبریزی

روش تهیه
۱. لوبیا را حلقه‌ای ریز و هویج را نگینی خرد کنید و بپزید. بعد آنها را در آبکش بریزید تا خنک شوند.

۲. سیب‌زمینی‌ها را نگینی خرد و سرخ کنید.
۳. پیازهای نگینی خردشده را نیز در روغن تفت دهید و وقتی طلایی شد، گوشت چرخ کرده را همراه مقداری نمک و فلفل قرمز به آن اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ گوشت قهوه‌ای شود.

۴. تخم‌مرغ‌ها را داخل کاسه‌ای بریزید و به آن نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز اضافه کنید و با چنگال خوب هم بزنید. لوبیا و هویج پخته، سیب‌زمینی سرخ‌شده، مایع گوشتی بدون روغن و زرشک را به تخم‌مرغ بیفزایید و مخلوط کنید.
۵. مواد کوکو را یک‌جا یا در قالب‌های فلزی کوچک در تابه بریزید و پس از اینکه یک طرف آن سرخ شد، سمت دیگر را سرخ کنید.

نکته
لوبیاها را فشار دهید تا آب در آنها باقی نماند و سیب‌زمینی‌ها را هم بعد از سرخ شدن روی دستمال بگذارید تا روغن اضافه آنها گرفته شود.

سوپ ورمیشل



مواد لازم
• پیاز بزرگ: یک عدد
• سینه مرغ: ۲۵۰ گرم
• هویج متوسط: ۲ عدد
• گوجه‌فرنگی بزرگ: یک عدد
• رشته ورمیشل خردشده: یک پیمانه
• یک قاشق غذاخوری نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، جعفری و لیموترش: به میزان لازم

روش تهیه
۱. ابتدا سینه مرغ را همراه کمی زردچوبه و نمک بپزید. بعد آن را خرد یا ریش‌ریش کنید.
۲. پیاز را نگینی یا خالای خرد کنید و در روغن تفت دهید تا طلایی شود. پیاز که نرم شد، زردچوبه، فلفل سیاه، رب گوجه‌فرنگی و مرغ‌ریش‌شده را به آن اضافه کنید و تفت دهید.

۳. ۴ پیمانه آب در قابلمه بریزید و وقتی جوش آمد، زیر آن را کم کنید. حالا پوست گوجه‌فرنگی را بگریید و ریز خرد یا رنده کنید. هویج و سیب‌زمینی را هم پوست بگریید و به‌صورت مکعبی خرد کنید.
۴. پس از ۲۰ دقیقه گوجه، هویج و سیب‌زمینی را به سوپ بیفزایید. وقتی هویج و سیب‌زمینی پخت، رشته‌های خردشده ورمیشل را اضافه کنید و سوپ را هم بزنید تا مواد آن یکدست شوند و رشته‌ها به هم نچسبند.

۵. رشته‌ها ۱۵ دقیقه‌ای می‌پزند و به غذا لعاب می‌دهند. سپس می‌توانید سوپ را در ظرف موردنظرتان بکشید و با لیموی تازه و جعفری خردشده تزیین و سرو کنید.

نکته
در دستور اصلی سوپ ورمیشل از قارچ استفاده نمی‌شود، اما در صورت تمایل می‌توانید ۲۰۰ گرم قارچ را نگینی یا ورقه‌ای خرد و به سوپ اضافه کنید.

پرونده ویژه غذای رمضان

بفرمایید افطاری با منوی خاص!

نوع	پیش‌غذا و غذای اصلی	پخت	۴۵ دقیقه	تعداد نفرات
مواد لازم	لوبیا سبز: ۵۰۰ گرم تخم‌مرغ: ۵ عدد • هویج متوسط: ۲ عدد • سیب‌زمینی: ۳ عدد • پیاز متوسط: ۱ عدد • گوشت چرخ‌کرده: ۱۰۰ گرم • زرشک: نصف پیمانه • نمک، فلفل قرمز و سیاه: به میزان لازم	پخت	۴۵ دقیقه	۴ نفر



کوکوی سیب‌زمینی و هویج

نوع	پیش‌غذا و غذای اصلی	تعداد نفرات
پخت	۳۰ دقیقه	۵ نفر



مواد لازم
• سیب‌زمینی متوسط: ۴ عدد
• هویج: ۲ عدد
• پیازچه خردشده: ۱۰۰ گرم
• تخم‌مرغ: ۳ عدد
• نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سیب‌زمینی‌ها را با آب بپزید و به‌طوری که خیلی له نشوند، اما کامل بپزند و بعد آنها را رنده کنید.
۲. هویج رنده‌شده، تخم‌مرغ، پیازچه خردشده، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه و خوب مخلوط کنید.
۳. تابه‌ای را روی شعله گاز قرار دهید و مقداری روغن در آن بریزید. وقتی روغن داغ شد، مایع کوکو را در آن پخش کنید تا روی حرارت ملایم بپزد.
۴. یک طرف کوکو که طلایی شد، آن را برش بزنید و برگردانید تا طرف دیگر هم سرخ شود.
۵. برای تزیین از سبزی‌های تازه، گوجه و زیتون استفاده کنید.

نکته
این غذا برای افطار است، پس نباید چرب باشد. سعی کنید با حداقل روغن کوکو‌ها را سرخ کنید.

✓ **سعیده مرادی**
لذت نشستن دور یک سفره خانوادگی در ماه مهمانی خدا، خاطره جمعی همه ما از این ماه پرپرکت است و برای خیلی از ما، ماه رمضان با سفره رنگارنگ افطارش جذاب‌تر می‌شسود، اما برای داشتن یک سفره متنوع افطار، حتما

کوفته مرغ

روش تهیه
۱. فیله مرغ را با کمک غذاساز یا چرخ‌گوشت له کنید.
۲. پیاز خردشده، نمک، فلفل، زردچوبه، پودر سیر، پودر تخم‌گشنیز، آرد و روغن را به مرغ چرخ‌شده اضافه کنید و خوب ورز دهید تا کاملاً مخلوط شوند.
۳. دست‌هایتان را با آب خیس کنید و از خمیر مرغ به‌اندازه یک نارنگی کوچک بردارید و در دست فرم دهید.
۴. این غذا را می‌توانید بدون فر و روی شعله گاز هم بپزید، اما برای پختن آن با فر، سینی را کمی چرب کنید و کوفته‌ها را در آن بچینید.
۵- طرف را به مدت ۱۵ دقیقه در فری که با دمای ۲۱۰ درجه گرم کرده‌اید قرار دهید.
۶. سپس شعله بالا را روشن کنید تا روی کوفته‌ها در مدت ۱۰ دقیقه طلایی و خوش‌رنگ شود. در نهایت کوفته‌ها را از فر خارج کرده و داغ سرو کنید.

نکته
هرچه اندازه کوفته‌ها کوچک‌تر باشد، زمان پخت کمتر خواهد شد.

پکورای سیب‌زمینی

نوع	پیش‌غذا و غذای اصلی	تعداد نفرات
پخت	۳۰ دقیقه	۲ نفر



مواد لازم
• آرد لیه یا نخود خام: ۶ قاشق غذاخوری
• سیب‌زمینی: ۲ عدد
• گشنیز تازه: به میزان لازم
• تخم گشنیز: ۲ قاشق غذاخوری
• فلفل سبز تند: ۴ عدد
• نمک و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. پوست سیب‌زمینی‌ها را بگیرد، به‌صورت حلقه‌ای خیلی نازک خرد کنید و برای ۱۰ دقیقه در آب نمک بخیساید.
۲. در یک کاسه آرد لیه، فلفل سفز ریزشده، گشنیز تازه خردشده، پودر تخم گشنیز، نمک و زردچوبه را با یکدیگر مخلوط و به آب اضافه کنید تا مایع نسبتاً غلیظی درست شود.
۳. حلقه‌های سیب‌زمینی را در این مواد بزنید و صبر کنید تا خوب به همدیگر آغشته شوند.
۴. روغن را داغ کنید و سیب‌زمینی‌ها را به آرامی داخل تابه بریزید.
۵. وقتی پکورا طلایی شد، آن را از قابلمه خارج کنید و روی دستمال کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود.

نکته
حرارت زیر قابلمه باید متوسط رویه پایین باشد تا سیب‌زمینی‌ها حین سرخ شدن مغزپخت شوند.

لازم نیست سراغ تهیه غذاهای گران‌قیمت و تجملاتی بروید یا به خودتان را به پختن غذاهای تکراری همیشگی مجبور کنید. اگر دوست دارید ماه رمضان امسال، غذاهای جدیدتری برای روزه‌داران خانه آماده کنید، ما برایتان پیشنهادهای جالبی داریم.

نوع	غذای اصلی	پخت	یک ساعت	تعداد نفرات
مواد لازم	فیله مرغ: ۸۰۰ گرم پیاز کوچک: ۲ عدد • پودر سیر: زردچوبه و پودر تخم‌گشنیز: یک قاشق چای‌خوری • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم • آرد: یک قاشق غذاخوری	پخت	یک ساعت	۴ نفر



سالاد تبوله

نوع	پیش‌غذا	تعداد نفرات
پخت	۳۰ دقیقه	۴ نفر



مواد لازم
• جعفری تازه: ۲ دسته
• نعناع: یک‌دسته
• گوجه‌فرنگی بزرگ: ۳ عدد
• خیار بزرگ: یک عدد
• لیموترش: ۳ عدد
• روغن زیتون: ۴ قاشق غذاخوری
• بلغور گندم: ۵۰۰ گرم
• نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه
۱. بلغور را در کاسه کوچکی قرار دهید و روی آن آب بریزید؛ در حدی که به‌اندازه ۲ سانت بالاتر از بلغور باشد. تقریباً ۲۰ دقیقه زمان می‌برد تا بلغور آب را جذب کند و دوبرابر شود.
۲. جعفری و نعناع را بشویید و اجازه دهید که کاملاً خشک شوند. بعد ساقه‌های آن را کنار بگذارید و بقیه آن را خیلی ریز خرد کنید.
۳. خیار را پوست بگریید و همراه با گوجه‌فرنگی به‌صورت ریز خرد کنید. تمام مواد را داخل کاسه بزرگی بریزید.
۴. بلغور را فشار دهید تا آب اضافی آن گرفته شود و بعد به سبزی‌ها بیفزایید.
۵. در آخر باید چاشنی‌ها هم از آلیمو ترش، روغن زیتون و نمک و فلفل را در سالاد بریزید و خوب هم بزنید.

نکته
سالاد تبوله معمولاً با حمص و نان پیتا سرو می‌شود و از آنجا که سبزی تازگی خود را سریع از دست می‌دهد، ترجیحاً این سالاد را قبل از غذا سرو کنید.

• ویژه‌نامه آشپزی

• ۱۴ اسفند ۱۴۰۲

• شماره ۲

۵

خوردن افطاری ناسالم ممنوع!



همان اندازه که باید در روزه‌داری حواستان به رساندن مواد مغذی و مفید به بدنتان باشد، باید درباره مواد خوراکی و غذاهایی که مصرفشان در وعده افطار ناسالم است، اطلاعات لازم را داشته باشید. خوردن بعضی غذاها در افطار معده شما را سنگین می‌کند، قند و فشارتان را بالا می‌برد و خلاصه اینکه به جای هر منفعتی برایتان ضرر دارد.

نه به شیرینی و چربی‌های زیادی

مصرف غذاهای سرخ‌شده باید محدود شوند؛ زیرا باعث هضم نشدن، سوزش، سردل و ایجاد اختلال در وزن می‌شوند. مصرف بیش از حد مواد غذایی پرچرب موقع افطار، منجر به تشنگی هم می‌شود.

مصرف مایعات متعادل

مصرف نوشیدنی‌های زیاد مخصوصاً مایعات خنک با رقیق کردن اسید و آنزیم‌های دستگاه گوارش باعث اختلال در هضم و جذب مواد غذایی می‌شود. این مسئله مشکلات مهمی مثل درد شکم و نفخ بیش می‌آورد و ایـــن تصور هم که نوشیدن چای زیاد از تشنگی جلوگیری می‌کند اصلاً درست نیست.

استفاده کمتر از ادویه‌ها

مواد غذایی پرادویه و نمک حرارت بدن را بالا می‌برد و باعث تشدید تشنگی می‌شود. سعی کنید ادویه کمتری در غذاهای ماه رمضان استفاده کنید تا هم تشنه نشوید و هم باعث تحریک معده و سیستم گوارش‌تان نشود.

جایگزینی میوه خیس به جای میوه خام

مصرف میوه‌های بسیار ابدار و خام باعث درد شکم می‌شوند؛ پس بهتر است در وعده افطار زیاد از آنها استفاده نکنید. می‌توانید به جای آن از خیس‌انده برکه هلو، زردآلو، انجیر و آلوئ یخار استفاده کنید. بهترین زمان مصرف این ترکیب یک تا دو ساعت بعد از شام است.

بی‌محلی به غذاهای فرآوری شده

بدترتین انتخاب برای وعده افطاری، غذاهای فرآوری شده و نیمه‌آماده است. هضم این غذاها برای معده بسیار سنگین است؛ ضمن اینکه این غذاها کمتر مواد مفید موردنیازتان را تأمین می‌کنند. سوسیس و کالباس هم انتخابی ناسالم هستند که فقط شما را تشنه‌تر می‌کنند.

چربی برای ورزشکاران ممنوع
ورزشکاران باید از مصرف غذاهای چرب پرهیز و کربوهیدرات‌هایی مانند برنج، پوره سیب‌زمینی، ماکارونی و مخصوصاً عسل و خرما را در این دوران مصرف کنند.