

مواد غذایی انواع آش چه خواصی دارند؟

بیشتر آش‌ها غذاهایی سالم محسوب می‌شوند و مناسب استفاده در رژیم‌های غذایی خاص هستند. مواد غذایی مختلفی که در آش استفاده می‌شوند هر کدام خواص جداگانه‌ای دارند و معمولاً در رژیم‌های غذایی سلامت‌محور مصرف آنها توصیه می‌شود.

۱- حبوبات: تقریباً در تمام انواع آش استفاده می‌شود. این دانه‌های ریز سرشار از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی و برای سلامت بدن مفید هستند. حبوبات حاوی مقادیر خوبی از فیبر هستند که به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کنند و می‌توانند نقش مؤثری در کاهش وزن داشته باشند.

۲- سبزی: مصرف سبزی‌ها به دلیل داشتن ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر برای سلامت بدن مهم است و استفاده از آنها ارزش غذایی آش‌ها را بالا می‌برد. مصرف کافی سبزی می‌تواند از بروز برخی بیماری‌های مزمن مانند دیابت، سرطان، چاقی و بیماری‌های قلبی-عروقی جلوگیری کند.

۳- لبنیات: استفاده از لبنیاتی مانند ماست و دوغ علاوه بر داشتن کلسیم در سوزاندن چربی تأثیر بسزایی دارد و استفاده از آنها در برخی آش‌ها در کاهش وزن مفید است.

رژیمی‌ها

چه نوع آش‌هایی بخورند؟

اگر چه انواع آش خاصیت بالایی دارد، اما افرادی که دنبال رژیم غذایی هستند باید در انتخاب و پخت این غذای خوشمزه به نکات زیر توجه کنند:

۱- باید آش‌های سبک را انتخاب کنند، یعنی آش‌هایی که معمولاً حاوی مقدار کمی حبوبات، رشته یا جو و در مواردی هم مقداری گوشت یا مرغ هستند. برخی آش‌ها حجم زیادی حبوبات، رشته و حتی برنج دارند و خیلی‌ها آنها را با نان میل می‌کنند. آش‌هایی که با نان خورده می‌شوند دیگر ویژگی یک غذای کم‌کالری را ندارند و کمکی هم به روند کاهش وزن نمی‌کنند.

۲- افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند آش‌های به اصطلاح ترش مانند آش آبغوره، آش گوجه و آش الورا می‌توانند در رژیم خود بگنجانند. این آش‌ها کالری کمی دارند، به تحریک ترشحات معده کمک می‌کنند و باعث بهبود هضم و متابولیسم بدن می‌شوند.



آشنایی با روش تهیه چند آش رژیمی که مصرف‌شان ضرری ندارد شوربا‌های کم‌کالری

آش اسفناج و آویشن



روش تهیه

- لوبیا را از شب قبل یا ۴ ساعت قبل خیس کنید بعد آن را در قابلمه مناسب بریزید و روی شعله قرار دهید تا خوب پخته و نرم شود.
- پیاز خردشده را با مقداری روغن سرخ کنید بعد نیمه از سیر را که ریز خرد کرده‌اید به همراه ادویه‌ها داخل تابه بریزید و تفت دهید.
- پیاز و سیر را به لوبیای پخته اضافه کنید. در ادامه هم عدس، ماش و برنج شسته را داخل قابلمه بریزید تا به خوبی بپزند و برنج له شود.
- در این مرحله اسفناج را به آش اضافه و کمی حرارت شعله را بیشتر کنید تا حدود ۲۰ دقیقه بجوشد و لعاب بدهد و سبک شود. حرارت را کم کنید و در ظرف را ببندید.
- در نیم ساعت پایانی، مقداری نعنای داغ و یک قاشق کشک به آش بیفزایید و صبر کنید تا جابجفت.



هضم سریع غذا، رفع یبوست و کارکرد صحیح و درست دستگاه گوارش از خواص آویشن است. اسفناج هم علاوه بر ویتامین، کم‌کالری و مناسب غذاهای رژیمی است.

آش سبوس برنج



تعداد نفرات ۶ نفر

آماده‌سازی ۴ ساعت



مواد لازم

- نخود، جو، لوبیا قرمز، لوبیاچیتی: هر کدام ۵۰۰ گرم
- سبوس برنج: نصف قاشق
- پودر پیاز: یک قاشق غذاخوری
- پودر سیر: نصف قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
- نعناع خشک: ۴ قاشق غذاخوری
- سبزی آش: ۲۰۰ گرم
- روغن: به میزان لازم

روش تهیه

- قابلمه مناسبی را روی حرارت بگذارید، ادویه‌ها را به جز نمک به همراه نعناع خشک به مدت ۳۰ ثانیه در روغن تفت دهید.
- حبوبات از قبل خیس شده را همراه با آب داخل قابلمه بریزید.
- بعد از ریختن حبوبات در قابلمه، شعله را زیاد کنید تا آب جوش بیاید سپس شعله را کم کنید و در قابلمه را بگذارید تا مواد به مدت ۲ ساعت و نیم بپزد.
- وقتی حبوبات به خوبی پخته شدند، سبزی آش و سبوس برنج را به آش اضافه کنید و اجازه دهید تا با شعله ملایم جابجفت.



سبوس برنج با آنتی‌اکسیدان‌های فراوان خود سوخت و ساز چربی‌ها را افزایش می‌دهد و به کاهش وزن سریع و آلفری کمک می‌کند.

تعداد نفرات ۶ نفر

آماده‌سازی ۳ ساعت

مواد لازم

- اسفناج: ۵۰۰ گرم
- لوبیاچیتی: ۵۰۰ گرم
- برنج: ۵۰۰ گرم
- عدس: ۱۰۰ گرم
- ماش: ۵۰۰ گرم
- پیاز درشت: ۲ عدد
- سیر: ۳ حبه
- کشک: یک قاشق غذاخوری
- آویشن: یک قاشق چایخوری
- زردچوبه: یک قاشق چایخوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم



آش جو دوسر



تعداد نفرات ۵ نفر

آماده‌سازی ۴ ساعت



مواد لازم

- جو دوسر: ۵۰۰ گرم
- لوبیاچیتی، نخود و عدس: هر کدام ۵۰۰ گرم
- سبزی آش: نیم کیلو
- آرد: ۲ پیا
- ۳ قاشق غذاخوری پیاز، ۲ عدد بزرگ سیر و نعناع خشک: به میزان لازم
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه

- حبوبات و جوی دوسر را از شب قبل جداگانه خیس کنید تا نفخ آن گرفته شود.
- جو دوسر و حبوبات پخته را با سبزی آش، نمک، فلفل و آب در یک قابلمه بزرگ بریزید تا خوب پخته شوند و به اصطلاح جابجفتند.
- حدود ۲ یا ۳ قاشق غذاخوری آرد یا پودر جوانه گندم را با کمی آب سرد مخلوط کنید و به آش اضافه کنید تا لعاب‌دار شود.
- نیم ساعت آخر، پیاز را خرد و در تابه سرخ کنید سپس سیر رنده‌شده، زردچوبه و نعناع خشک را به ترتیب داخل تابه بریزید و تفت دهید و در نهایت به آش اضافه کنید.



جو دوسر با وجود فیبر بتا‌گلوکان، پروتئین و چربی‌های سالم نقش مهمی در کاهش کلسترول، تنظیم قند خون، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش وزن دارد.

آش نخود وزیره



تعداد نفرات ۴ نفر

آماده‌سازی ۳ ساعت



مواد لازم

- سبزی آش: نیم کیلو
- نخود: ۲۰۰ گرم
- آب: به میزان لازم
- گندم: ۳۰۰ گرم
- پیاز خردشده: یک عدد بزرگ
- سیر ریز خردشده: ۲ یا ۳ حبه
- پودر زیره: یک قاشق چایخوری
- نمک، فلفل سیاه و سماق: به میزان لازم
- روغن زیتون: به میزان لازم

روش تهیه

- نخودها را حداقل ۸ ساعت در مقداری آب خیس کنید تا نفخ آن گرفته شود.
- سبزی آش، نخود، گندم، سیر ریز خردشده، پودر زیره، نمک و فلفل را در قابلمه بریزید و همراه با آب به مدت ۲ تا ۳ ساعت روی حرارت بسیار کم قرار دهید تا نخودها آرام آرام بپزند و نرم شوند و گندم‌ها لعاب ببندازند.
- هر نیم ساعت میزان آب آش را چک کنید و اگر لازم بود مقداری آب به آن اضافه کنید.
- پیاز را درشت خرد و سرخ و در نیم ساعت آخر به آش اضافه کنید.
- در انتها شعله آش را خاموش کنید و سماق و روغن زیتون را روی آش بریزید.



سماق باعث تجزیه چربی‌ها و سوزاندن کالری می‌شود و در عین حال، به هضم سریع غذاها کمک می‌کند.

اگر فکر می‌کنید آش نمی‌تواند یک غذای رژیمی باشد، سخت در اشتباهید. به گفته کارشناسان تغذیه، آش یکی از غذاهای سنتی و پرطرفدار ایرانی است که نه تنها تنوع گسترده‌ای دارد، بلکه به دلیل داشتن مواد مغذی و مفید جزو غذاهای پرخاصیت و سالم نیز هست. اغلب افرادی که به دلایل مختلف رژیم خاصی را دنبال می‌کنند می‌توانند بعضی از انواع آش را در فهرست وعده‌های غذایی خود قرار دهند و خیالشان از سالم و مفید بودن وعده غذایی خود راحت باشد. اگر دنبال آش‌های رژیمی هستید، با فاطمه باقری، مدرس و کارشناس آشپزی که دستور پخت چند نوع آش رژیمی را توضیح داده، همراه شوید.