

۱۴۷۰۹۰۹

اسموتی‌ها

معصومه معصومی

www.ketab.ir

سرشناسه : معصومه، معصومه، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور : اسموتی‌ها/ معصومه معصومی.
مشخصات نشر : تهران : انتشارات نخبگان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۴۰ ص.: مصور (رنگی)، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۵۹-۱
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : اسموتی (آشامیدنی‌ها)
موضوع : Smoothies (Beverages)
رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ م ۵الف / TX۸۱۷
رده بندی دیویی : ۶۴۱/۸۷۵
شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۵۳۸۸۱

انتشارات
نخبگان

اسموتی‌ها
معصومه معصومی
ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی
سال چاپ: ۱۳۹۵
نوبت چاپ: اول
نظارت بر چاپ : عباس جعفری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۵۹-۱
قیمت: ۵۰۰۰ تومان
تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

تیراژ: ۱۰۰۰

فهرست

انار گیلان	۸	سبزیجات	۲۴
ان	۹	سیب ترش	۲۵
انبه طالبی	۱۰	شاه توت	۲۶
انگور سیاه	۱۱	شیر سویا و توت فرنگی	۲۷
پرتقال، شیر سویا و وادو	۱۲	شیر و خرما	۲۸
تخم مریم گلی	۱۳	طالبی	۲۹
توت فرنگی	۱۴	کدو تنبل	۳۰
توت فرنگی و خیار	۱۵	نبش و موز	۳۱
جعفری و لیمو	۱۶	گیلاس با طربهار نارنج	۳۲
جو دوسر	۱۷	مخلوط	۳۳
چای	۱۸	موز	۳۴
چای سبز	۱۹	موز و بادام	۳۵
خیار و گشنیز	۲۰	موز شکلاتی	۳۶
زغال اخته و موز	۲۱	نارنگی و توت فرنگی	۳۷
زغال اخته و ماست وانیلی	۲۲	نعناع و آناناس	۳۸
سبز استوایی	۲۳	هندوانه کیوی و موز	۳۹

مقدمه

اسموتی (smoothie) یک نوشیدنی مقوی، پوره مانند، مخلوط و گاهی شیرین شده است که از میوه تازه درست می‌شود و در برخی موارد شکلات یا کره بادام زمینی دارد. بسیاری از اسموتی‌ها علاوه بر میوه، دارای یخ خرد شده، میوه یخ زده، عسل یا شربت و محتویات یخی هستند. این گروه از نوشیدنی‌ها در برابر انواع شیک‌ها (مخلوط هر میوه با بستنی) که نوشیدنی‌هایی سنگین هستند، تقریباً سبک و مغذی‌اند و خوردنشان برای کودکان بلکه برای کسانی که در حال گرفتن رژیم لاغری هستند و باید از یک برنامه غذایی کم‌کالری پیروی کنند یا ورزشکارند (به خصوص دوندۀ ها) هم، توصیه می‌شود. بعضی از افراد، از آن حتی به عنوان یک وعده غذای کامل به خصوص بعد از ورزش استفاده می‌کنند. اسموتی همچنین به دلیل داشتن فیبر، باعث پاکسازی روده‌ها شده و سموم بدن را به دفع می‌کند. تفاوت اسموتی با آبمیوه در این است که آبمیوه یک نوشیدنی فوق‌العاده با ناصیه، رمانی بالاست و برای افرادی که مشکلات گوارشی داشته و هضم غذا و نوشیدنی‌ها بد آن‌ها مشکل است بسیار مناسب می‌باشد؛ زیرا حذف بافت میوه، باعث آزاد شدن تمام مواد مغذی شده و بدن، بدون آنکه برای هضم آن دچار زحمت شود، ویتامین‌ها و سایر مواد مفید این نوشیدنی‌ها را جذب خواهد کرد ولی اسموتی در واقع نوعی نوشیدنی است که قابلیت متابولیسم بیشتری دارد؛ یعنی شما به راحتی می‌توانید اجزای آن را تغییر دهید و جابجا کنید. تنوع بیشتر از آبمیوه است. برای تهیه اسموتی گزینه‌های زیادی در اختیار دارید. مثلاً به راحتی می‌توانید از گیاهان، سبزیجات، میوه‌ها، دانه و مغزها، ادویه‌ها و هر چیز دیگری که مایل باشید، استفاده کنید. از آنجا که در تهیه اسموتی‌ها دست‌تان باز است، می‌توانید با انتخاب بهترین دزین‌ها یک وعده غذای ملایم، کم‌کالری و مقوی داشته باشید. اگر می‌خواهید برای کودک اسموتی آماده کنید به موارد زیر توجه نمایید:

۱. برای تهیه این نوشیدنی بهتر است از ماست و شیر کم چرب استفاده کنید، زیرا در غیر این صورت چربی زیاد این مواد غذایی غلظت بیش از حدی به این نوشیدنی می‌دهد که

چندان مورد پسند کودکان نیست.

۲. خیلی وقت‌ها بوی ماست باعث می‌شود کودکان رغبتی به خوردن این نوشیدنی نداشته باشند بنابراین بهتر است قبل از مخلوط کردن تمام مواد، ابتدا ماست را با شیر رقیق کنید.

۳. استفاده از یک مخلوط کن قوی می‌تواند در تهیه هر چه بهتر اسموتی مؤثر باشد؛ زیرا مایه‌ای کنواخت به دست می‌آید که کودکان از خوردنش لذت می‌برند و حاضر خواهند بود بر دیگر خوردن آن را تجربه کنند.

۴. برای زیر به نظر رسیدنی اسموتی موز، بهتر است لبه‌های لیوان، تکه‌های موز و توت فرنگی بریزد در نمین اگر به آن کمی هم بادام اضافه کنید، طعم بهتری خواهد داشت.

۵. این نوشیدنی برای وعده صبحانه مناسب نیست بهتر است آن را برای میان وعده عصر فرزندان سرو کنید.

۶. اگر تمایل دارید برای خودتان هم اسموتی تهیه کنید، مخلوط ماست، نعناع و توت فرنگی یک ترکیب بسیار عالی است و ظاهری بسیار زیبا دارد. این اسموتی از پرفروش‌ترین انواع این نوشیدنی در کشورهای دیگر محسوب می‌شود.

نکته‌هایی در مورد اسموتی

اسموتی نوشیدنی مناسب روزهای گرم تابستان است که می‌توانید آن را به آسانی و با مخلوط کردن میوه‌های دلخواهتان در مخلوط‌کن تهیه کنید. اما به این نوصیه‌ها برای تهیه یک اسموتی خوشمزه و سالم توجه کنید.

۱. برای میوه‌هایی که هسته دارند ابتدا هسته‌های آن‌ها را جدا کنید و سپس در فریزر قرار دهید.

۲. خودتان را به یک اسموتی خاص عادت ندهید. در تهیه این نوع نوشیدنی سعی کنید متنوع عمل کنید. بدن شما به انواع میوه و به انواع ویتامین نیاز دارد.

۳. سعی کنید نوشیدنی را پیچیده نکنید و با هر چه که بدستتان می آید اسموتی بسازید. حداقل ۲ و حداکثر ۶، میوه، گیاه، سبزی، مغز و ... را استفاده کنید. باید موادی را برای اسموتی انتخاب کنید که به راحتی هضم شوند و مشکل ساز نباشند.

۴. گرچه تنوع ذائقه‌ها نشان می‌دهد که میزان شیرینی مطبوع برای تمام افراد یکسان نیست، با این حال باید مصرف شکر را به حداقل میزان ممکن رساند. اسموتی، نوعی نوشیدنی بر مبنای میوه است و میوه قند طبیعی دارد؛ پس اگر به آن قند اضافه شود، مایه خواهد بود. چنانچه اسموتی شیرین نبود، به جای شکر سفید، به ازای هر نفر، یک تا دو قاشق عسل به نوشیدنی اضافه کنید.

۵. ترکیب روغن و اسموتی به نظر بسیار ناهمگون می‌رسد. با این حال ترکیب روغن برای جذب ویتامین‌ها، محلول در چربی بسیار مهم است. برای جذب حداکثری ویتامین‌های A, E, K و L می‌توانید یک دوم قاشق چایخوری روغن کتان به اسموتی خود اضافه کنید.

۶. چنانچه پیش از این اسموتی را در منزل تهیه کرده و در محل کار خود مصرف می‌کردید، باید بدانید که این کار اشتباه است. ویتامین‌ها بسیار شکننده هستند و اگر نوشیدنی را تنها ۱۰ دقیقه در فضای آزاد قرار دهید، دیگر غنی از ویتامین نخواهد بود. برای نگهداری اسموتی در مدت طولانی، ترفندهایی وجود دارد. برای مثال می‌توانید به آن آب مرکبات و به خصوص آب لیمو اضافه کنید.

۷. با نگاهی به سبد خرید میوه روزانه خود متوجه می‌شوید که علاوه بر میوه، مقداری هم قند در آن وجود دارد. بر اساس اعلان رسمی سازمان جهانی بهداشت میزان دریافت روزانه قند برای بزرگسالان ۳۰ گرم و برای کودکان ۱۵ گرم باید باشد و متأسفانه که هر وعده میوه مصرفی شامل ۱۲ گرم قند می‌شود، باید تعداد میوه‌های مصرفی را کاهش داد. ۸. افزودن خیار یا کلم خام به اسموتی میوه‌ای شما می‌تواند آخرین راه‌حل جهت کاهش میزان قند آن باشد. لازم به ذکر است که فیبر موجود در سبزیجات مانند اسفنج عمل کرده و سبب جذب برخی قندها و چربی‌ها می‌شود. به زبان دیگر، استفاده از سبزیجات

به معنی کاهش دادن قند است. می‌توان چند شاخه کرفس، خیار یا چغندر که برای چربی خون مفید هستند، به اسموتی اضافه کرد.

۹. نوشیدن اسموتی به عنوان صبحانه گاهی مرسوم است اما این نوشیدنی از همه مواد مغذی مورد نیاز بدن غنی نشده است. ما باید اول صبح با مصرف یک محصول لبنی، پروتئین مورد نیاز خود را به دست بیاوریم؛ در حالی که نوشیدن اسموتی مانند مصرف یک دو وعده میوه است. این میوه‌ها که به حالت مایع درآمده‌اند، قند زیادی دارند و نیازی به جویدن آنها نیست، در نتیجه احساس سیر شدن به ما نخواهند داد.

۱۰. اسموتی بسیار سالم‌تر از نوشیدنی‌هایی بر مبنای قهوه و شکلات است، اما این نوشیدنی به شما احساس سیری نخواهد داد. اسموتی باید تنها به عنوان نوعی نوشیدنی برای لذت بردن از صبحانه، دلچسب میوه‌ها و به عنوان میان‌وعده مصرف شود.

۱۱. باید توجه کنید که در اسموتی، میوه‌ها مخلوط می‌شوند؛ در نتیجه فیبر آنها شکسته شده و میزان جذب شکر را بالا می‌برند. اتفاقی که سبب بالا رفتن شاخص قند خون می‌شود. نتیجه این اتفاق ایجاد احساس گرسنگی سریع و افزایش جذب قند است. برای جلوگیری از مصرف زیاد قند ترجیحاً دو نوع میوه را با هم مخلوط کرده، به آن پروتئین اضافه کنید؛ این پروتئین می‌تواند شیر باشد.