

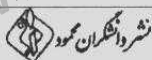
دستپخت مادر

همراه با توصیه‌های کارشناس علوم تغذیه

www.ketab.ir

اخترالملوک فرهودی - زهره کاملی

عنوان و نام پدیدآور	دستپخت مادر همراه با توصیه‌های کارشناس علوم تغذیه/
	اخترالملوک فرهودی، زهره کاملی.
مشخصات نشر	تهران : دانشگاه تهران، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۵۴ ص، وزیری.
شابک	978-964-7992-68-8
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
موضوع	آشپزی ایرانی
موضوع	Cooking, Iranian
موضوع	دستورالعمل‌های آشپزی -- ایران
موضوع	Formulas, recepies, etc. -- Iran
موضوع	شیرینی و شیرینی‌پزی
موضوع	Confectionery
شناسه افزوده	کاملی، زهره، ۱۳۴۴-
رده بندی کنگره	۳۹۸.۴ الف/ ۷۲۵ TX
رده بندی دیویی	۶۴۱/۵۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۴۷۱۸۲



دستپخت مادر

همراه با توصیه‌های کارشناس علوم تغذیه

مؤلفین: اخترالملوک فرهودی، زهره کاملی

ناشر: دانشگاه تهران محمود

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۹۲-۶۸-۸

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

سخنی با خواننده

یکی از هنرهای با ارزش و سودمندی که می‌توان آن را از مهمترین ضروریات زندگی دانست و فرا گرفتن آن، برای هرکسی لازم به نظر می‌رسد، هنر آشپزی است. اما ما غذا را نه تنها برای سیر شدن بلکه برای تامین نیازهای واقعی بدن و مقابله در برابر عوارض و ناراحتی‌های مختلف به مصرف می‌رسانیم. بنابراین لازم است تا درباره‌ی مواد مغذی موجود در غذاها و نحوه‌ی استفاده از آنها (با حفظ ارزش غذایی شان) آگاهی بیشتری داشته باشیم.

با توجه به اینکه غذاهای ایرانی، نمونه‌های خوبی از تنوع و تعادل در مصرف انواع گروه‌های غذایی مورد نیاز انسان هستند، در صدد بر آمدیم تا با استفاده از تجربیات مادران ایرانی و دانش تغذیه امروز، الگویی برای تهیه‌ی این غذاها ارائه دهیم که هم از لحاظ طعم و مزه و هم از لحاظ مواد مغذی موجود در آنها، دارای کیفیتی خوب بوده و به سلامت نسل امروز و فردای ما کمک نمایند. آنچه ملاحظه خواهید کرد، طرز تهیه‌ی چند نوع غذای رایج ایرانی (گاهی فرنگی) و همچنین چند نمونه دسر، کیک و شیرینی، مربا و برخی ترشی‌های متداول در ایران است که با همکاری مادر عزیزم جمع‌آوری و نکات و توصیه‌های تغذیه‌ای اینجانب (بعنوان کارشناس علوم تغذیه) بدان افزوده شده است. بدون تردید برای تهیه‌ی یک غذای سالم و با کیفیت، علاوه بر انتخاب درست مواد غذایی، دقت و حوصله نیز نقش بسزایی در نتیجه‌ی کار خواهد داشت.

روشن است که در راستای تألیف این کتاب، کاستی‌ها و نواقصی وجود دارد که نقطه نظرات شما خوانندگان گرامی در این زمینه، راهگشای ما خواهد بود. در پایان لازم می‌دانم از همراهی و حمایت‌های همسر، فرزندان و خانواده عزیزم صمیمانه قدردانی نمایم.

زهره کاملی

فهرست مطالب

۱۱		پیشگفتار
۱۵		چند نکته تغذیه‌ای درباره‌ی تهیه‌ی خورش‌ها
۱۷		چند نوع خورش
۱۷		خورش آلو اسفناج (برای ۴ تا ۵ نفر)
۱۸		خورش بادنجان (برای ۴ تا ۵ نفر)
۲۰		خورش بامیه (برای ۴ تا ۵ نفر)
۲۱		خورش خلال بادام (کرباسماهی) برای ۴ تا ۵ نفر
۲۲		خورش فسنجان (برای ۴ تا ۶ نفر)
۲۳		خورش قمره سبزی (برای ۴ تا ۵ نفر)
۲۵		خورش قیمه (برای ۴ تا ۵ نفر)
۲۷		خورش قیمه بادنجان
۲۸		خورش کدو حلواپی (برای ۴ تا ۵ نفر)
۲۹		خورش کدو
۲۹		خورش کرفس (برای ۴ تا ۵ نفر)
۳۰		انواع پلوها و چلوها
۳۰		چلوی ساده (برای ۶ تا ۷ نفر)
۳۳		کته ساده (برای ۵ تا ۶ نفر)
۳۳		الیاو پلو (برای ۵ تا ۶ نفر)
۳۴		باقالی پلو (برای ۵ تا ۶ نفر)
۳۶		ته چین مرغ (برای ۵ تا ۶ نفر)
۳۸		رشته پلو (برای ۵ تا ۷ نفر)
۳۹		زرشک پلو (برای ۵ تا ۶ نفر)
۴۱		سبزی پلو (برای ۵ تا ۶ نفر)
۴۳		سیمب پلو (سیمب زمینی پلو)
۴۴		عدس پلو (برای ۵ تا ۷ نفر)
۴۶		لوبیا پلو (برای ۴ تا ۶ نفر)

- ۴۸ ماش بلو (برای ۵ نفر).....
- ۵۰ چند نوع دلمه، کوفته و کوکو
 ۵۰ دلمه بادنجان و فلفل دلمه‌ای (برای ۳ تا ۴ نفر).....
- ۵۲ دلمه برگ مو (برای ۳ تا ۵ نفر).....
- ۵۴ دلمه کدو حلوايي (برای ۳ تا ۴ نفر).....
- ۵۷ دلمه لواش (برای ۳ تا ۴ نفر).....
- ۵۸ کوفته برنجی (برای ۳ تا ۴ نفر).....
- ۵۹ کوفته سبب زمینی (برای ۳ تا ۵ نفر).....
- ۶۰ نوعی کوفته (هلوکیاب کرمانشاهی) (برای ۳ تا ۴ نفر).....
- ۶۱ کوفته یونانی (برای ۳ تا ۴ نفر).....
- ۶۳ کوکو سبزی (برای ۳ تا ۴ نفر).....
- ۶۴ کوکوی مخلوط (سبب زمینی) برای ۴ تا ۵ نفر.....
- ۶۵ کوکوی سبب زمینی (برای ۴ تا ۶ نفر).....
- ۶۶ کوکوی سه رنگ (برای ۴ تا ۶ نفر).....
- ۶۷ کوکوی مرغ (برای ۴ تا ۵ نفر).....
- ۶۹ چند نوع کباب و کتلت
 ۶۹ کباب برگ (برای ۳ تا ۵ نفر).....
- ۷۰ کباب تابه ای با گوشت چرخ کرده (برای ۳ تا ۴ نفر).....
- ۷۱ تازه کباب (برای ۳ تا ۵ نفر).....
- ۷۲ کباب حسینی (برای ۳ تا ۵ نفر).....
- ۷۳ جوجه کباب (برای ۴ تا ۶ نفر).....
- ۷۵ کباب کوبیده (برای ۴ تا ۵ نفر).....
- ۷۶ کتلت سبب زمینی.....
- ۷۸ چند نوع سالاد (برای ۴ تا ۶ نفر).....
 ۷۸ سالاد الویه.....
- ۷۹ سالاد تن ماهی (برای ۴ تا ۶ نفر).....
- ۸۱ سالاد مرغ و ماکارونی (برای ۳ تا ۵ نفر).....
- ۸۲ سالاد لوبیا چیتی (برای ۴ تا ۵ نفر).....
- ۸۳ چند نوع سوپ، آش، آبگوشت و حلیم
 ۸۳ آش بادنجان (برای ۴ تا ۵ نفر).....
- ۸۴ آش ترخینه (برای ۴ تا ۶ نفر).....
- ۸۶ آش جو (برای ۴ تا ۶ نفر).....
- ۸۷ آش رشته (برای ۴ تا ۶ نفر).....
- ۸۹ آش شله قلمکار (برای ۶ نفر).....
- ۹۰ سوپ جو (برای ۴ نفر).....

پیشگفتار

تغذیه سالم مثل یک بازی پازل فقط وقتی کامل می‌شود، که مواد مغذی مختلف درست در جای خود قرار بگیرند. گروه‌های مختلف غذایی مانند قطعات این پازل در الگوی غذایی هستند که ما آن را با عنوان هرم غذایی می‌شناسیم. هر کس باید این قطعات یا گروه‌های غذایی را درست انتخاب کرده و در اندازه‌های مناسب به کار ببرد تا ساختمان بدنش درست شکل بگیرد. نقش تغذیه مناسب، حرکت به سوی سالم زیستن، سلامتی در دوران سالمندی، پیشگیری از بیماری‌ها و کوتاه کردن دوره نقاهت بیماری است. با یک رژیم غذایی سالم، بدن شما بهتر کار می‌کند و شما می‌توانید موقعیت و مهارت بیشتری کسب نمایید و کمتر به بیماری مبتلا شوید. اما این گروه‌های غذایی کدامند و چه کاری در بدن انجام می‌دهند؟ این گروه‌ها و مقدار مصرف آن‌ها به شرح زیر هستند:

۱) نان و غلات: غلات بخصوص غلات کامل یا سبوس دار باعث ایجاد حجم در معده، هضم بهتر غذا، فرو نشاندن اشتها و کاهش تغییرات قند خون می‌باشند. از طرفی می‌بایست ۵۰ درصد انرژی روزانه ما از طریق نان و غلات تامین گردد. این گروه که در کف هرم غذایی قرار می‌گیرد، بیشترین مقدار مصرف روزانه‌ی ما را تامین می‌کند. از این گروه روزانه حداقل ۶ تا ۱۱ واحد توصیه می‌شود که هر یک واحد معادل ۳۰ گرم نان (سبوس دار) یا ۵ قاشق غذاخوری برنج پخته شده یا نصف لیوان ماکارونی پخته شده است.

۲ و ۳) میوه‌ها و سبزیجات: این دو گروه تامین کننده فیبر غذایی، ویتامین‌های محلول در آب و املاح مورد نیاز بدن هستند و باید در میان وعده‌ها مورد استفاده قرار بگیرند. آنها علاوه بر تامین بخشی از آب مورد نیاز بدن، با توجه به داشتن

مواد مغذی مذکور، کلیه فعل و انفعالات موجود در بدن را تنظیم می‌نمایند و بهتر است ۲ تا ۴ میوه متوسط و حداقل ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم سبزیجات خام (یا نصف این مقدار از سبزیجات پخته شده) را در برنامه غذایی روزانه قرار داد.

(۴) گوشتها و جایگزین‌های آن: این گروه باید ۱۵ تا ۲۰ درصد از انرژی روزانه‌ی بدن ما را تامین نماید. آنها تامین کننده اصلی ویتامین‌های گروه (ب) و املاحی نظیر آهن و روی هستند. ترکیب متنوع و متعادل از پروتئینهای گیاهی (حبوبات و آجیل) و حیوانی (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ) می‌تواند نیازهای اساسی بدن ما را به این مواد فراهم نماید.

(۵) شیر و لبنیات: این گروه تامین کننده ویتامین‌های مختلف، پروتئین، کلسیم، فسفر و سایر مواد مغذی می‌باشند.

از این گروه می‌توان روزانه ۲ تا ۳ لیوان شیر یا ماست را در برنامه غذایی قرار داد. (۶) گروه متفرقه (چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌ها): در یک رژیم غذایی سالم باید ۲۵ تا ۳۰ درصد انرژی روزانه از چربی‌ها تامین شود. در میان انواع چربیها، روغنهای گیاهی به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع نشده از چربی‌های سالم به شمار می‌روند که نه تنها نسبت به سایر انواع چربی برای بدن اختلال ایجاد نمی‌کنند بلکه اثرات مفیدی در سلامتی انسان داشته و به تامین بخشی از انرژی روزانه نیز کمک می‌کنند. این روغن‌ها در گیاهانی مثل کنجد، زیتون، آفتابگردان، ذرت، سویا و کانولا وجود دارند. از این گروه که شامل قند، شکر و شیرینی هم می‌شود و در راس هرم غذایی قرار دارد، باید به اندازه و با احتیاط مصرف کرد.

برای تامین سلامت عمومی بدن و پیشگیری از بیماری‌ها، متخصصین علوم تغذیه توصیه می‌کنند که گروه‌های غذایی ذکر شده در هرم غذایی به صورت متعادل و متنوع مورد استفاده قرار بگیرند. اخیراً نیز "بشقاب غذای سالم" که حاصل جدیدترین تحقیقات انجام شده در دنیاست، توسط دانشکده پزشکی و دانشکده بهداشت دانشگاه هاروارد آمریکا تدوین گردیده که راهنمایی جامع و علمی برای

انتخاب مواد غذایی سالم در قالب انرژی مورد نیاز است. این بشقاب به عنوان جایگزینی برای هرم‌های غذایی قدیمی، تدوین شده و جدیدترین راهکارهای تغذیه سالم را ارائه می‌کند.

نیمی از بشقاب غذایی سالم، شامل میوه‌ها و سبزیجات تازه (با تاکید بر سهم بیشتر سبزیجات) و نیمه دیگر شامل غلات (با تاکید بر غلات کامل) و پروتئین‌ها (با تاکید بر منابع سالم پروتئین) است.

بیش از یک‌چهارم بشقاب غذایی روزانه باید در برگیرنده سبزیجات متنوع باشد که سیب‌زمینی و سیب‌زمینی سرخ شده جزو این گروه طبقه‌بندی نمی‌شوند.

بخش دیگر این بشقاب باید از میوه‌های رنگی تامین شود که البته نباید در مصرف میوه‌ها زیاده‌روی شود چون اغلب میوه‌ها کالری بالایی دارند و افراط در مصرف آنها می‌تواند موجب اضافه وزن شود.

حدود یک‌چهارم دیگر بشقاب غذایی روزانه باید از غلات کامل تامین شود. غلات کامل شامل نان‌های سبوس‌دار (سنگ و نان‌های پخته شده با آرد سبوس‌دار) برنج قهوه‌ای و ماکارونی سبوس‌دار است. همچنین غلات ساده و تصفیه شده مثل کیک‌ها، شیرینی‌ها، برنج و نان‌های سفید در این گروه قرار نمی‌گیرند و توصیه به مصرف کمتر آنها شده است. اما در صورت مصرف غلات تصفیه شده باید سعی شود در کنار آن از سبزیجات، سالاد، حبوبات استفاده شود.

یک‌چهارم بقیه بشقاب غذایی باید توسط منابع پروتئینی تامین شود. ماهی، ماکیان، حبوبات و آجیل همگی می‌توانند در این بخش قرار گیرند. مصرف پنیر پرچرب، گوشت قرمز، گوشت‌های فرآوری شده (سوسیس و کالباس) و انواع کنسروها باید محدود شود. در این راهنمای غذایی، نه تنها مصرف چربی‌های سالم محدود نشده، بلکه تاکید دارد چربی‌ها و روغن‌های سالم باید بخشی از کالری مورد نیاز روزانه ما را تامین کنند. در واقع تحقیقات جدید نشان داده اند نوع روغن مصرفی بسیار مهم‌تر از میزان روغن مصرفی روزانه است. بنابراین به

جای حذف روغن و چربی از رژیم غذایی باید انواع مفید چربی همچون روغن زیتون و روغن کنجد را جایگزین چربی‌های مضر مثل چربی‌های جامد، کره، مارگارین، خامه، روغن‌های هیدروژنه، مایونز و ... کنیم.

مصرف میانگین روزانه هشت لیوان آب نیز نباید در طول روز فراموش شود. علاوه بر آب، نوشیدن شیر و آبمیوه طبیعی به میزان یک لیوان در روز و حتی جای کمرنگ و قهوه کم غلظت در صورتی که قند و شکر افزوده نداشته باشد، توصیه می‌شود. مصرف لبنیات یک تا دو واحد در روز و با تاکید بر لبنیات کم‌چرب توصیه می‌شود.

نمونه‌ای از این "بشقاب غذایی سالم" روی جلد همین کتاب ارائه شده است.

بشقاب غذای سالم

برای پخت و پز، روی سالاد و سر سفره از روغنهای سالم (مانند روغن زیتون یا روغن کانولا) استفاده کنید. مصرف کره را کم کنید و چربی ترانس نخورید.

سبزیجات، هرچه بیشتر و هرچه متنوع تر بهتر. سبب زمینی و سیب زمینی سرخ کرده جزو این گروه نیستند.

میوه زیاد بخورید و سعی کنید رنگهای مختلفی از میوه‌ها را انتخاب کنید.

آب، جای آب قهوه بنوشید (بدون شکر یا با کمی شکر) مصرف شیر و لبنیات را به یک یا دو وعده در روز محدود کنید. بیش از یک لیوان کوچک در روز آبمیوه ننوشید. از مصرف نوشابه‌های قندی بپرهیزید.

غلات کامل بخورید (مانند نان گندم کامل و ماکارونی با گندم کامل یا برنج قهوه ای) مصرف غلات تصفیه شده مانند برنج و نان سفید را کم کنید.

ماهی، مرغ، حبوبات و آجیل بخورید. مصرف پلیر و گوشت قرمز را کم کنید و از مصرف سوسیس و کالباس و سایر گوشت‌های فرآوری شده بپرهیزید.

فعالیت ورزشی را فراموش نکنید

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu