

رژیم درمانی نوین

آشپزی رژیمی

دکتر حمیدرضا فرشچی
دکتر سیده آمنه مجد

فرشچی، حمیدرضا، ۱۳۴۷ -	سرشناسه
رژیم‌فرمانی جون شیرزی رژیمی حمیدرضا	عنوان و سه پندیاور
فرشچی، آمنه مجید	منعصر نشر
تهران فرهنگ سر، ۱۳۸۹	مضامین مذهبی
۲۳۰ ص. (مصور رنگی)، جدول: ۱۷۰۱۲ س.م	شابک
۷۰۰۰۰ ریال ۹۵-۹۶۴۰۹۷۸	و قیمت فهرست‌سوی
و بیا	موضوع
عناوین رژیمی	موضوع
رژیم غذایی دستور العمل آشپزی	موضوع
رژیم لاغری	شابک افزوده
مجله، سیده آمنه، ۱۳۵۷	رده‌بندی کنگره
۱۳۸۹ تا ۱۳۷۲: ۱	تجزیه و ترویج
۴۴۹ ۵	شماره کتاب‌شناسی ملی
۲۲۱۸۱۳۳	

فرهنگ سبز

نام کتاب: رژیم درمانی نوین آشپزی رژیمی
 مؤلفان: دکتر حمیدرضا فرشچی و دکتر سیده آمنه مجید
 صفحه آرا: مهدیه‌السادات بهشتی مقدم
 طراح جلد: خیرا... اصفری
 چاپ اول: ۱۳۸۹
 شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
 ناشر: انتشارات فرهنگ سبز
 چاپ و صحافی: هنر سرزمین سبز
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۱۱۶-۹۵-۹
 قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

کتابخانه دیجیتال

نشانی: تهران، خیابان شهید بهشتی، خیابان پاکستان، کوچه چهارم پلاک ۱
 آدرس اینترنتی: www.farhangesabz.ir
 صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۳۷۵۱
 تلفن انتشارات: ۸۸۵۱۳۱۸۹

عنوان صفحه

○ پیشگفتار ۹

○ بخش اول: سالادها ۱۵

▪ سالاد سیب زمینی با کرفس

▪ سالاد یونانی با سس

▪ سالاد عدس

▪ سالاد کلم با کشمش

▪ سالاد لوبیا سفید

▪ سالاد کدو

▪ سالاد سیب زمینی ایتالیایی

▪ سالاد لویه رژیمی

▪ سالاد نخود

▪ سالاد لوبیا سبز

▪ سالاد سبزیجات با لوبیا قرمز

▪ نوعی دیگر از سالاد کرفس

▪ سالاد قارچ و لوبیا چیتی

▪ سالاد قارچ با سبزی های معطر

▪ سالاد باقلا با پنیر

▪ سالاد یونانی با پنیر و زیتون

▪ سالاد تبوله با انار و نعنا

▪ سالاد تن ماهی با کاهو

▪ یک سالاد پروتئین دار

▪ سالاد لوبیا قرمز

▪ سالاد سبزیجات

○ بخش دوم: سوپ ها و آش ها ۶۱

▪ سوپ مرغ و برنج

▪ سوپ سبزی

▪ آش ماش

▪ آش غوره

- آش سالک
- آش دوغ
- آش انار
- آش جو
- سوپ گوجه‌فرنگی
- سوپ بلغور
- سوپ آلمان
- سوپ کدو حلوائی
- سوپ جو
- سوپ مرغ
- سوپ قارچ
- سوپ قارچ و کرفس با آب مرغ
- سوپ قارچ و جعفر
- سوپ اسفناج
- حلیم

٥ بخش سوم: خوراک ها (١٠)

- یک نوع خوراک با قارچ
- خوراک بامیه
- خوراک دال عدسی
- خوراک بادمجان و کدو
- خوراک مرغ با سس گوجه‌فرنگی
- خوراک مرغ و جوانه ماش
- خوراک چینی سبزیجات با مرغ
- خوراک قارچ با کرفس و لوبیا
- خوراک سبزیجات
- خوراک گوشت و سیب زمینی
- خوراک گوشت گوساله با آبلیموی تازه
- خوراک گوشت چرخ کرده
- خوراک مرغ با سبزیجات
- خوراک چیلی

○ بخش چهارم: کوکوها و کتلت ها ۱۳۱

- کوکوی کدو
- کوکوی پیازچه
- کوکوی سبزیجات
- شامی سویا
- ترشی شامی
- کوکوی قارچ
- کتلت مرغ
- کوکوی لوبیا سبز
- نوعی دیگری از کوکوی سبزیجات
- کوکو سبزی
- شامی با سبزی
- کوکوی گوشت
- کتلت

○ بخش پنجم: خورش ها ۱۵۹

- خورش مرغ با بامیه
- خورش جعفری قورمه
- خورش تره فرنگی
- خورش کرفس
- خورش مرغ کاری
- خورش تره فرنگی
- خورش لوبیا
- خورش قیمه با قارچ
- خورش آلو و هویج
- خورش رنگین کمان
- خورش بروکلی
- خورش آلو
- خورش مرغ ساده
- خورش قورمه سبزی

- خورش بادمجان
- خورش گل کلم
- خورش ماست
- خورش بامیه با بادمجان
- خورش خلال بادم
- خورش هویج
- خورش به
- خورش آلو و اسفناج
- خورش قیمه

□ بخش ششم: پلوها ۲۰۷

- اسلانیولی پلو
- ماش پلو
- کلم پلو
- شوید لوبیا پلو با گوشت قیمه
- لوبیا پلو
- عدس پلو
- نخود پلو
- قیمه پلو
- دمیختک
- باقلا پلو با ماهیچه
- رشته پلو
- قارچ پلو
- ته چین مرغ
- زرشک پلو با مرغ
- هویج پلو با مرغ

پیشکفتار

رژیم غذایی نوین

آشپز رژیم



غذای سالم و به عبارت بهتر تغذیه سالم یکی از راههای ارتقای سلامت جسم و روان می‌باشد. متخصصان تغذیه همواره به افراد توصیه می‌کنند با اتخاذ عادات غذایی سالم علاوه بر تامین نیاز بدن به انرژی، حتی الامکان خود را از اثرات عوامل بیماری‌زا حفظ کنند.

همانطور که می‌دانیم غذا به هر ماده‌ای اطلاق می‌شود که موجود زنده آن را می‌خورد یا می‌آشامد و منبع اصلی تولید انرژی در بدن می‌باشد. البته امروزه هدف از غذا خوردن تنها ارضای گرسنگی و تامین انرژی مورد نیاز بدن نمی‌باشد، بلکه بهبود اجرای غذایی با هدف جلوگیری از بیماری و افزایش سلامت جسم و روان نیز مدنظر است.

غذا به طور کلی، یکی از لذت‌های زندگی انسان است و اگر بر روی اصول و برنامه ریزی باشد، لذت از خوراک، به لذت از عمر طولانی و سلامت می‌انجامد. ولی همان غذای گوارا و لذیذ در صورتی که بیش از اندازه مصرف شود و حاوی مواد مطلوب نباشد برای شما نه تنها لذت بخش نخواهد بود بلکه موجب بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن می‌شود.

به طور کلی غذا و تغذیه نقش مهمی در تقویت یا تضعیف سیستم ایمنی بدن دارند. بد نیست بدانید شایع‌ترین علت ضعف سیستم ایمنی، سوءتغذیه است که ممکن است ناشی از کمبود پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و

املاح یا انرژی باشد و یا در اثر افزایش دریافت انرژی و چاقی صورت گیرد. به عبارتی این که چه می‌خوریم، چگونه و چه مقدار می‌خوریم بر سلامت جسم و روان ما تاثیر بسزایی دارد. امروزه ارتباط تغذیه و نیز نحوه تهیه غذا با چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان ها، بیماری‌های مفصلی مثل آرتروز، بیماری‌های کیسه صفرا، نقرس و غیره کاملاً اثبات شده است.

نگرانی دست‌اندرکاران سلامت جوامع امروز، نه بیماری‌های واگیر و عفونی بلکه بیماری‌های غیرواگیر هستند که اکثریت قریب به اتفاق آنها با عادات غذایی مرتبطند. برای پیشگیری و نیز درمان خیلی از بیماری‌ها اعم از سرطان ها، بیماریهای قلب و عروق، چاقی و دیابت و بالاخره افزایش طول عمر، داشتن تغذیه مناسب بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

حال از کجا بدانیم نیاز ما چیست و با چه ماده غذایی تأمین می‌شود؟ علم تغذیه و تحقیقات بسیاری که در این زمینه صورت گرفته می‌تواند به ما کمک کند تا به نیازهای بدنمان واقف شویم و با رعایت یک رژیم غذایی مناسب در بهترین وضعیت سلامت قرار بگیریم.

باید بدانیم که منظور از غذاهای رژیمی، استفاده از تعداد محدودی غذای نه چندان خوش طعم و سرشار از سبزیجات معدود مانند کدو و کلم بروکلی و... نمی‌باشد.

در رژیم درمانی نوین برای بیشتر بیماری‌ها بویژه در بیماری‌های متابولیک مانند چاقی و دیابت دیگر توصیه به جدا کردن سفره غذایی فرد مبتلا به چاقی و یا مستعد این بیماری‌ها از سایر اعضای خانواده نمی‌باشد. چرا که هر قدر هم انگیزه شما برای رژیم زیاد باشد این موضوع که شما نظاره گر مصرف انواع مواد غذایی توسط سایرین

بوده، ولی همچنان از تعداد محدودی سبزیجات و یا غذای رژیمی استفاده نمایید، امکان پذیر نمی‌باشد. علاوه بر این شما در صورتی می‌توانید برنامه غذایی مناسب داشته باشید که این موضوع را برای تمام خانواده نهادینه نمایید.

لذا آنچه در غذاهای رژیمی مهم است، توجه به حجم غذا و اجزای تشکیل دهنده آن شامل کربوهیدرات، پروتئین، چربی و بخصوص کالری و چربی‌های مضر آن می‌باشد. همچنین باید توجه داشت بدن ما در هر سن و هر شرایطی که باشیم نیاز خاصی دارد، یعنی ما باید میزان معینی انرژی، پروتئین، کربوهیدرات و چربی و ریز مغذی‌ها که املاح و ویتامین‌ها هستند، مصرف کنیم. خیلی از خانم‌ها وقتی می‌خواهند غذا تهیه کنند و در عین حال رژیم بگیرند در انتخاب نوع غذا و نیز نحوه تهیه آن دچار سر در گمی می‌شوند. اگر شما مبتلا به چاقی و یا یکی از بیماری‌های متابولیک مانند دیابت و افزایش چربی‌های خون، می‌باشد این کاملاً منطقی است که در شروع دوره رژیم درمانی انتخاب غذایی شما محدود باشد، ولی هنگامی که برنامه غذایی شما توسط متخصص تغذیه تنظیم شد، شما می‌توانید یک سبد غذایی متنوع را داشته باشید. اما به دو نکته باید توجه داشته باشید:

- در هنگام تهیه غذای مورد نظر دستور تهیه اعم از نوع مواد غذایی شامل چربی، پروتئین و کربوهیدرات مورد نظر و نیز میزان استفاده از آنها را به طوری رعایت کنید که در عین لذیذ بودن سلامت شما را تهدید نکند.
- شما می‌توانید سبد غذایی متنوع داشته باشید ولی باید بدانید که محتوای میزان کالری و نیز چربی،

پروتئین و کربوهیدرات هر نوع غذای تهیه شده چه میزان است.

با توجه به نقش مهم نحوه تهیه غذا و اجزای تشکیل دهنده آن در سلامتی و نیز ادامه رژیم غذایی مناسب، بر آن شدیم تا در این کتاب، با نام آشپزی رژیمی، نحوه تهیه غذاها در گروه‌های مختلف را به همراه جدول ارزش غذایی ای آن ارائه دهیم. امید است که مطالب ارائه شده در این کتاب در جهت ارتقا آگاهی شما و انتخاب غذایی سالم و رژیمی سودمند واقع شود.

در پایان لازم می‌دانیم از خانم زهره سادات موسوی کارشناس تغذیه و خانم سمیه ابوطالبی که در تهیه این کتاب تلاش فراوان داشته‌اند، کمال تشکر را داشته باشیم. لازم به ذکر است که بدون شک این کتاب دارای کاستیهایی است که پیشنهادات شما خوانندگان محترم می‌تواند در انتشارات آینده این کتاب راهگشا باشد. لذا باعث مزید امتنان خواهد بود اگر نکات پیشنهادی خود را به ایمیل books@novindiet.net ارسال فرمایید، یا از طریق تلفن ۰۲۲۲۶۳۰۰۳-۰۲۱ و یا پست به آدرس تهران، خیابان شریعتی بالاتر از میرداماد جنب ایستگاه مترو شریعتی، ساختمان نیکان طبقه ۴ واحد ۱۰۱ ما در میان بگذارد.

ضمناً جا دارد از مدیریت محترم انتشارات فرهنگ بسبز جناب آقای دکتر احمد اسماعیل تبار و دوستان عزیزم آقایان مهدی اسماعیل تبار و هرمز شجاعی مهر کمال تشکر و قدردانی را نمایم