



پیشنهاد سرآشپز

سامان گلرئیز

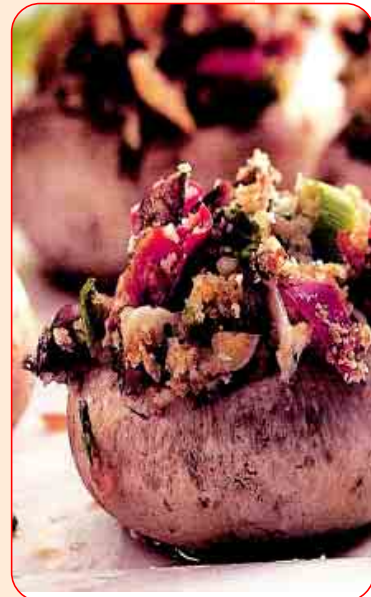
دلمه قارچ با گردو و پنیر

مواد لازم:

نیم کیلو قارچ تازه  
یک سوم فنجان پنیر پیتزا یا پنیر گروگوزلا رنده شده  
یک چهارم فنجان نان تست خرد شده  
یک چهارم فنجان گردوی آسیاب شده  
یک چهارم فنجان فلفل دلمه ای قرمز خرد شده  
۴ پیاز کوچک خرد شده  
نصف قاشق چایخوری نمک

طرز تهیه:

فر را تا ۲۵۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. ساقه قارچ را خارج کنید و کلاه قارچ را نگه دارید. به اندازه نصف فنجان ساقه قارچ را خرد کنید و همه را در آب نیم گرم بپزید تا کمی پخته شود.  
پنیر رنده شده، نان خرد شده، پیاز خرد شده و نمک و ادویه و ساقه های قارچ خرد شده را با هم مخلوط کنید و کلاههای قارچ را با آن پر کنید. از مواد دیگری هم برای دلمه می توانید استفاده کنید. بمدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دلمه های قارچ را در فر قرار دهید تا خوب حرارت ببیند و پخته شود. هنگامی که پنیر طلایی رنگ شده، دلمه قارچ شما آماده است.  
لطفاً گرم میل کنید.



ارستوران



ترجمه: هلیا خرم  
منبع: MSN

هر چه کودکان بزرگتر شوند، آرزویشان برای انتخاب غذاهای مختلف افزایش پیدا می کند و حتی گاهی بیرون از منزل غذا می خورند. فاکتورهای بیرونی و خارجی، مثل فشار دوستان، تبلیغ و اصرار آنها نقش مهمی در این راستا ایفا می کند.  
با وجود اینکه رشد در این سنین کندتر از دوران نوزادی و اوایل کودکی اتفاق می افتد، اما کودکان مدرسه ای هنوز به مواد مغذی زیادی احتیاج دارند، در حالی که اشتها کمی دارند. همان طور که می دانیم، رابطه مستقیمی بین تغذیه صحیح و سلامتی کودک وجود دارد و رفتارهای کودک در طول دوره سن رشد، می تواند الگوی مهمی برای جلوگیری از بیماری ها و کمک به سلامت کودک به شمار رود. یک کودک برای رشد مناسب و سلامت به مقدار زیادی انرژی نیاز دارد که باید از طریق رژیم غذایی تأمین شود. در سال های اخیر میزان انرژی مصرفی در کودکان کاهش پیدا کرده است. البته میزان فعالیت و تحرک کودکان نیز دچار نزول شدیدی شده است. در حقیقت، تعداد کودکانی که چاق هستند یا دچار اضافه وزن می شوند، روز به روز در حال افزایش است. کودک خود را تشویق کنید که تا حد امکان فعال و پرتحرک باشد و اطفا میانشان حاصل کنید که انرژی کافی و مورد نیاز از خلال وعده های اصلی غذایی و اسنک ها به بدن کودک می رسد.

تغذیه کودکان ۵ تا ۱۲ سال

تضمینی برای آینده سالم

**فولیت:** فولیت برای رشد کودکان لازم و مهم است، اما اغلب کودکان به میزان کافی از این ویتامین استفاده نمی کنند و یک صبحانه غنی از غلات و حبوبات بهترین منبع برای رساندن فولیت کافی به بدن است. از دیگر منابع غنی از این ویتامین می توان به لیه ای انواع نان ها و سبزیجات دارای برگ های پهن اشاره کرد.

انتخاب غذا و وعده های غذایی:

انتخاب غذاها و اسنک ها و زمان خوردن آنها بسیار مهم است. خوردن همبرگر و چیپس گاهی اوقات بد نیست، اما برای همه وعده های غذایی اصلاً مناسب نیست. کودک شما باید از غذاهای مختلفی که جزو گروه های اصلی غذایی است، استفاده کند.

مثال ها:

نان، انواع حبوبات و غلات، کیک و شیرینی، پاستا، برنج، سیب زمینی شیرین و ممری تمام انواع میوه و سبزیجات تازه، یخی، آبمیوه، خشک شده و کسوسو شده

سعی کنید از نوع کم چرب آنها استفاده کنید. شیر، ماست، پنیر  
گوشت قرمز، گوشت پخته و گوساله، جگر، مرغ

مهم هستند برای: آبنمیز، آبنمیز و ویتامین ها و مواد معدنی و ویتامین ها و مواد معدنی شامل ویتامین C و

بهترین منابع آهن شامل گوشت قرمز، جگر، زرده تخم مرغ، لوبیا، لپه و یک صبحانه کامل از غلات

است. برای جذب بهتر و بیشتر آهن باید مصرف آن را با غذاهای غنی از ویتامین C مثل آبمیوه، میوه جات، گوجه فرنگی و سبزیجات دارای برگ های سبز، ترکیب کنید

A و فیبر پروتئین، کربوهیدرات، کلسیم، ویتامین و دیگر مواد معدنی پروتئین، آهن، ویتامین ها و دیگر مواد معدنی گروه های غذایی: کربوهیدرات های نشاسته ای میوه و سبزیجات ۵ وعده در روز

شیر و محصولات لبنی گوشت و ماهی و دیگر جایگزین های آنها دو وعده در روز  
انواع ماهی های سفید و چرب مثل سالمین، ماهی آزاد، ماهی تن و ماهی خال مخالی، تخم مرغ، لوبیاها و لپه، آجیل و خشکبار غذاهای قندی و چرب  
این گروه غذاها شامل چربی هستند مثل کره، روغن های مختلف، شکلات، کیک، بیسکویت، شیرینی ها، شکلات، خامه، بستنی و نوشیدنی های شیرین  
این گروه غذاها نباید همیشه استفاده شوند و در صورت استفاده باید در میزان کمی مصرف شوند، زیرا دارای کالری زیاد و قند و چربی زیادی هستند. در حالی که ویتامین و مواد معدنی کافی ندارند. علاوه بر این نوشیدنی ها و غذاهای قندی مثل آبمیوه ها باعث خرابی و فساد دندان ها نیز می شوند. بنابراین شیر و آب در بین غذا بهترین نوشیدنی است و سعی کنید مصرف نوشیدنی های قندی را در بین غذا به حداقل برسانید و یا حداقل در آخر غذا از آنها استفاده کنید.

علم و تغذیه

ترجمه: سوگند شبارات  
منبع: YAHOO/HEALTH

همیشه به ما گفته شده است، در رژیم های غذایی خود از خوردن خشکبار و آجیل اجتناب کنید زیرا غنی از چربی هستند. اما امروز محققین و متخصصان تغذیه این نظریه را رد می کنند. دوره نخوردن آجیل به سر آمد زیرا با اینکه غنی از چربی هستند، اما غنی از چربیهای اشباع شده مثل امگا ۳ و فیبر هستند که برای سلامت قلب مفید و باعث تنظیم میزان کلسترول می شود.

در اگوست سال ۲۰۰۲ در مجله آمریکایی به نام «سیر کولینش» مقاله ای به چاپ رسید که در آن ۲۷ نفر را که به بیماری افزایش کلسترول مبتلا بودند، مورد بررسی قرار داده بود. این افراد روزانه به مدت یک ماه یک یا ۲ مشت بادام زمینی مصرف کرده بودند و طرف همین مدت میزان LDL آنها ۴/۴ تا ۹/۴ درصد کاهش پیدا کرده بود. مطالعه دیگری نشان داد که مصرف روزانه یک یا ۲ مشت گردوی آمریکایی به مدت ۴ هفته LDL افراد را ۱۰ درصد کاهش داده است و مصرف روزانه ۴۵ گرم گردو به مدت ۶ هفته باعث کاهش LDL و کل کلسترول و همچنین کاهش LDL کم چگال خطرناک تا ۲۷ درصد شده است. برخی از انواع آجیلها مثل گردو و بادام زمینی برای کاهش میزان کلسترول و سلامت قلب مفیدتر از بقیه هستند.

می توانید از آجیل در موارد زیر استفاده کنید.  
(۱) آنها را خرد کرده و روی سالاد بریزید  
(۲) آنها را به صورت تست شده همراه با نان تست استفاده کنید.  
(۳) آنها را رنده کرده و به عنوان چاشنی مرغ یا ماهی سفید از آن استفاده کنید.  
(۴) آنها را مخلوط کن خرد کرده و روی بستنی خود بریزید و از خوردن آن لذت ببرید.  
میزان کالری آنها:  
مطالعات نشان می دهد، افرادی که از خشکبار و آجیل استفاده



خشکبار غنی از چربی های خوب

کالری ۵۷۷ پسته  
کالری ۶۴۲ بادام زمینی  
کالری ۶۳۲ فندق  
میزان فیبر و کلسیم بادام زمینی از هر نوع آجیل دیگری است و فندک نیز دارای مقادیر زیادی هوموستین است که باعث کنترل ویتامین B6 می شود.

می کنند لاغرتر از بقیه هستند به دلیل اینکه آجیل باعث احساس سیری می شود و افراد کمتر غذا می خورند. البته نباید در خوردن آن زیاده روی کرد مثلاً به طور متوسط خوردن ۷ عدد گردو کافی است.  
هر وعده کالری ۲۴۵ بادام بلوط