



نظیفه فارانی

چربی بدن را "بادرنگ" از بین میبرد

بادرنگ ماده غذایی پر ارزش است که در صورتی که به خوبی مورد استفاده قرار بگیرد می تواند به عنوان یک چربی سوز قوی در بدن موثر باشد.



بسیاری خیار یا بادرنگ را فقط برای خوشمزه گی مورد استفاده قرار میدهند. در حالیکه این سبزی نه تنها خوشمزه گی دارد، بلکه تا به امروز بسیاری به خواص و توانایی این گیاه سبز رنگ دقت نکرده اند. این سبزی که حتی میشود آنرا میوه نیز نامید، دارای مقدار زیادی ویتامین ث است که می تواند چربی بی جای بدن را بسوزاند و از ایجاد چربی دیگر جلوگیری کند.

به نظر محققین غذا شناسی، یک دانه **بادرنگ** ریزه شده با مقداری توت وحشی یا تمشک (در عکس) (هر نوع آنکه باشد) با نعنای همراه ۳۵۰ گرم ماست و مقداری یخ درون دستگاه مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید. این ترکیب می تواند به عنوان یک نوشیدنی تقویتی و همچنین چربی سوز عالی برای زمان پس از سپورت یا پیاده روی یا جاکنگ یا jogging یا کار شاقه و ثقیل، معجزه باشد. فراموش نکنید که کلسیم موجود در ماست به تنهایی یک چربی سوز عالی دیگر است.



یک ترکیب مناسب دیگر که از آن می توان به عنوان یک وعده غذایی کامل استفاده کرد، ترکیب ۱۰۰ گرم **پنیر فتا**، (در عکس) یک عدد **بادرنگ** ریزه شده، یک قاشق غذا



خوری ماست و ۱۰۰ گرم زیتون سیاه میباشد. باید گفت که **پنیر فتا** یک منبع مناسب ویتامین ب۲ است که چربی های اضافی را از بین برده تقویه قدرت درونی بدن را سبب میشود. و ترکیب **پنیر فتا** با **بادرنگ** و ماست زیادتیر چربی وجود را از بین میبرد.



در مورد **سوپ بادرنگ** تعجب نکنید برای درست کردن این سوپ کافی است که تخمه های **بادرنگ** را خارج کنید و سپس آنها را به مدت ۲ دقیقه تفت دهید. سپس **بادرنگ** ها را در ۵۰۰ میلی لیتر یخنی مرغ و یک دانه پیاز ریزه شده ترکیب کنید. این مخلوط را کمی جوش بدهید و مقداری مرچ پودر شده را نیز به آن اضافه کنید. این سوپ شدیداً متابولیسم بدن شما را فعال کرده و به شما در از بین بردن چربی کمک به سزای خواهد کرد.

اما فرمول نهایی ما برای شما یک ترکیب سالم دیگر است که ترکیب یک **بادرنگ** کلان خرد شده با **سیر** پوست شده است. این ترکیب را با مقداری **نعنا** ترکیب کرده و مقداری **قیماق ترش** (بزبان آلمانی saure sahnه در عکس) را نیز به آن اضافه کنید. از این

د پانو شمیره: له 1 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de

پاڼه: دلیکنی د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله لیکنه له رالیرو مخکې په خیر و لولی

ترکیب سوس گونه می توانید در کنار ماهی قزل آلا یا دیگر ماهی ها استفاده کنید. بر اساس تحقیقات انجام شده مشخص شده است که **سیر** نیز دارای ترکیبهایی است که چربی های اضافی را از بین میبرد.

توت وحشی یا تمشک ،

ده برابر بادنجان رومی آنتی اکسیدان * antioksidan دارد. مزه توت وحشی شیرین و کمی ترش، نرم و آب شدنی در دهان است. هر کسی را به خوردن رغبت میکند. انواع مختلف توت وحشی در مناطق مرطوب پیدا میشوند. این میوه معروف به میوه ضد سرطان میباشد. انواع این توت وحشی به رنگ مختلف دارد. اگر کسی قادر باشد که در هفته یکبار از آب این توت نوشجان کند، از غده های سرطانی در امان میماند.

تاریخچه توت وحشی

تاریخچه توت وحشی به زمان ما قبل تاریخ می رسد. بر اساس نوشته ای در يك كتاب انگلیسی در سال 1548 درباره دواهای گیاهی، تا آن زمان توت کشت نمی شد که آنرا وحشی مینامند. از قرن 19 به بعد این میوه در اروپا و آمریکای شمالی کشت شده و انواع مختلف آن مثل loganberry و boysenberry پدید آمده است در حال حاضر تولیدکنندگان تجاری توت وحشی کشور های روسیه، پولند، یوگسلاوی، آلمان، شیلی و ایالات متحده هستند.

فواید توت وحشی

توت وحشی منبع بسیار خوبی از مکملهای غذایی به نام **اسید الاژیک** است این ماده در توت های وحشی یافت می شود که از گروه مواد مغذی گیاهی به نام tannins می باشد، که تولید کننده يك پروتئین موثر در فعالیت آنتی اکسیدان این میوه های دانه دار است

مواد موجود در 100 گرم توت وحشی ، آنتی اکسیدان ده برابر بانجان رومی است

منگنز 1.24 میلی گرام

ویتامین C 30.76 میلی گرام

فیبر 8.34 گرم

فولات 31.98 میکروگرام

ویتامین B2 (ریبوفلاوین) 0.12 میلی گرام

منیزیم 22.14 میلی گرام

ویتامین B3 (نیاسین) 1.10 میلی گرام

پتاسیم 186.96 میلی گرام

امگا 3 0.12 میلی گرام

مس 0.10 میلی گرام

مواد مغذی این گیاه علیه اکسیدان، میکروب و سلول های سرطان است
توت وحشی بعنوان يك میوه حاوی اسید الاژیک، از آسیب های ناخواسته به غشاهای سلول و دیگر ساختارها در بدن با خنثی کردن رادیکالهای آزاد، جلوگیری می کند. اسید الاژیک تنها ماده مغذی گیاهی موجود در توت وحشی نیست، فلاونوئید نیز از دیگر ترکیبات موجود در توت وحشی میباشد. در اینجا مواد اصلی، quercetin keampferol, و مولکولهایی با پایه سیانیدین (cyaniding) به نام Cyanidin-3- glucosylrutin هستند.
مولکولهای فلاونوئید با عنوان anthocyanins طبقه بندی می شوند و آنها متعلق به گروهی از مواد هستند که به توت وحش رنگ سرخ تیره می دهند.

Anthocyanins توت وحشی، خاصیت آنتی اکسیدان منحصر به فرد و همچنین خاصیت ضد میکروبی از قبیل قابلیت جلوگیری از رشد بیش از حد يك باکتری و سماری در بدن دارد.

همچنین طبق تحقیقاتی که صورت گرفته توت وحشی خاصیت ضدسرطانی بسیار قوی دارد. بر اساس تحقیقی روی حیوانات، توت وحشی از تکثیر سلول سرطانی و ایجاد غده در قسمتهای مختلف جلوگیری میکند . آنتی

د پانو شمیره: له 2 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرولو مخکي په څیر و لولئ

اکسیدان منحصر به فرد توت وحشی بوده که مصونیت بسیاری فراهم می‌سازد. توت وحشی تقریباً 50 درصد فعالیت آنتی اکسیدان نسبت به توت زمینی یا توت فرنگی و سه برابر کیوی و 10 برابر بانجان رومی دارد. بیشترین مقدار آنتی اکسیدانت توت وحشی ellagitannins است که گروهی از ترکیباتی است که مختص توت وحشی می‌باشد و فعالیت ضدسرطانی دارد. 20 درصد کل مقدار آنتی اکسیدان توت وحشی، ویتامین C است که حدود 30 میلی‌گرم در 100 گرم (3/5 اونس) میوه‌است Anthocyanins توت وحشی، بخصوص سیاندین و pelagonidin glycosides، 25 درصد آن را شامل می‌شوند. موضوع دیگر اینکه فریز کردن و ذخیره‌سازی توت وحشی روی فعالیت آنتی اکسیدان آن تأثیر نمی‌گذارد، اگر چه در یخ زدن، مقدار ویتامین C را نصف می‌کند. توت وحشی سیاه و انگور موسکایی همچنین مانع از فعالیت آنزیمهای metalloproteinase می‌شوند که نقش بسیار مهمی در پیشرفت سرطان دارند. وقتی انزیمها را نابود کرد زمینه رشد سرطان خود بخود از بین می‌رود.

چگونه ذخیره و انتخاب کنیم.

چون توت وحشی خیلی زود فاسد می‌شود، توت های را بخرید که کاملاً رسیده نباشند. آنهایی را انتخاب کنید که سفت و سخت ، گرد و پررنگ هستند. اگر توت های وحشی را می‌خرید که در ظرف بسته بندی شده‌اند، مطمئن شوید که آنها را محکم بسته بندی نکرده باشند چون باعث خراب شدن و شاریدگی می‌شود و رطوبت یا خرابی به ظرف نرسیده باشد. فصل توت وحشی از اواسط تابستان تا اوایل خزان است توت وحشی میوه‌ای است که زود خراب می‌شود بنابراین نیاز به مراقبت بیشتر دارد. قبل از اینکه آن را در یخچال نگهداری کنید، ابتدا توت های خراب شده را بردارید تا دیگران را خراب نکند. توت وحشی، یک یا دو روز در یخچال تازه می‌ماند. توت وحشی را در هوای اتاق یا در معرض نور آفتاب به مدت طولانی قرار ندهید چون باعث خرابی آنها می‌شود. در بازار ها یخ زده آن فراوان است زیرا فابریکات بشکل فنی آنرا در یک آن یخ زده میسازند. ازینرو یخ زده بازار بهتر از یخ زده خود ما میباشد. یعنی ضایعات ندارد. پایان

تمام این توت های وحشی برای بدن کیما میباشند



*اکسیدان عبارت از افزایشات مضره است که بودن آنها در بدن صحت را صدمه میزند.

د پانو شمیره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له رالیولو مخکي په څیر و لولی