

خواص لوبیاسبز

خواص لوبیاسبز برای بدن انسان زیاد است؛ اما شاید برخی از ما آن را فقط در لوبیاپلو و خوراک لوبیا خورده باشیم. لوبیاسبز را می‌توان به روش‌های مختلف کنسروی و تازه مصرف کرد. لوبیا تازه را می‌توان به صورت منجمد در فریزر قرار داد یا به شکل پخته و آب‌پز مصرف کرد. خواص لوبیاسبز به قدری زیاد است که چنانچه با این خواص آشنا شوید، آن را در برنامه روزانه خود قرار می‌دهید.

خواص لوبیاسبز برای دستگاه گوارش

لوبیاسبز فیبر فراوانی دارد و به همین دلیل در بهبود حرکات روده و در نتیجه سلامت دستگاه گوارش موثر است. جالب است بدانید، در پزشکی مدرن، اصطلاح فودمپ (fodmap) به انواعی از کربوهیدرات گفته می‌شود که در بدن انسان قابلیت هضم ندارند، اما توسط باکتری‌های روده مصرف می‌شوند و سبب ایجاد نفخ، درد شکمی، اسهال، یبوست و به طور کلی مشکلات گوارشی می‌شوند. غذاهایی که فودمپ کمی داشته باشند، از نظر سلامت برای بدن بهتر هستند. لوبیاسبز، از این دسته مواد است که با وجود فیبر بالایی که دارد، فودمپ آن کم است و به همین دلیل یک از خواص لوبیاسبز در طب سنتی، کمک به سلامت دستگاه گوارش است.

خواص ضدسرطانی لوبیاسبز

بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌ها دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که سبب شده است، خاصیت ضدسرطانی داشته باشند. لوبیاسبز میزان بالایی کلروفیل دارد که به آن خاصیت ضدسرطان بودن بخشیده است. به همین دلیل افرادی که لوبیاسبز بسیاری مصرف می‌کنند، به خصوص اگر آن را به صورت بخارپز و کم پخت مصرف کنند؛ می‌توانند از آن برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های بدخیم کمک بگیرند.

خواص لوبیاسبز در لاغری

لوبیاسبز از مواد کم‌کالری محسوب می‌شود که کالری بسیار پایینی، در حدود ۲۸ کالری دارد. به همین دلیل می‌توان از خواص لوبیاسبز در لاغری و کاهش وزن استفاده کرد؛ این سبزی علاوه بر فیبر بالایی که دارد و در کنار غذا، می‌تواند حجم معده را پر کرده و از مصرف غذای زیاد جلوگیری کند؛ خود نیز چربی نداشته و سبب چاقی نمی‌شود. پس حتماً با گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه خود از خواص لوبیاسبز در لاغری استفاده کنید.



فوت و فن‌های پخت خوراک لوبیا سبز

خوراکی سبز و پرخاصیت

خوشمزه را به سلیقه خود می‌توانیم به همراه نان یا برنج سرو کنیم. افراد زیادی هستند که به دلیل طعم و بوی لوبیاسبز، غذاهایی را که با این ماده غذایی درست می‌شود، دوست ندارند، اما این غذای خوشمزه با ترکیبی عالی تهیه می‌شود و به هیچ وجه بوی زهم لوبیاسبز در آن، حس نمی‌شود.

✱ خوراک لوبیا سبز یا راگو یکی از انواع غذاهای ساده بین‌المللی است که با ترکیبات متنوعی درست می‌شود. این خوراک را می‌توان با روش‌های مختلفی تهیه کرد؛ از گیاهی و بدون گوشت گرفته تا با استفاده از گوشت مرغ، گوشت چرخ‌کرده قلقلی یا گوشت گوسفند و گوساله. این غذای

گرفته شود. حالا آن را به مواد داخل قابلمه اضافه می‌کنیم، سپس بلافاصله لوبیاهای خرد شده را نیز می‌افزاییم و همگی مواد را خوب زیر و رو می‌کنیم و چهار لیوان آب جوش روی مواد می‌ریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا آب به جوش بیاید. بعد حرارت را کم می‌کنیم تا مواد خوراک به مرور زمان پخته شود. پس از گذشت تقریباً یک ساعت و ۳۰ دقیقه از زمان پخت خوراک، فلفل دلمه‌ای را می‌شوییم و کلاهک و هسته‌های آن را جدا می‌کنیم.

سپس آن را روی تخته آشپزخانه به صورت نگینی خرد می‌کنیم و به غذا اضافه می‌کنیم، بعد سیب‌زمینی را پوست می‌گیریم و می‌شوییم و روی تخته آشپزخانه به صورت مکعبی خرد می‌کنیم و به خوراک اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا ۳۰ دقیقه دیگر غذا بپزد. بعد از این که مواد مان پخت، نمک و فلفل خوراک را اندازه می‌کنیم و در صورت تمایل کمی آلیشو به آن اضافه می‌کنیم. در پایان خوراک لوبیاسبز پخته شده را از روی حرارت برمی‌داریم و در ظرف مورد نظر کشیده و با پلو نوش جان می‌کنیم.

آشپزخانه قرار می‌دهیم و آن را به صورت مکعبی خرد می‌کنیم. هویج را با پوست کن تمیز کرده و می‌شوییم. سپس به صورت مستطیل‌های نسبتاً درشت آن را خرد می‌کنیم و داخل تابه‌ای نصف قاشق غذاخوری روغن می‌ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و هویج‌ها را داخل تابه می‌ریزیم و تفت می‌دهیم تا نرم شوند. در این مرحله تابه را از روی حرارت برمی‌داریم و کنار می‌گذاریم. پیاز را پوست می‌گیریم و می‌شوییم و روی تخته آشپزخانه نگینی خرد می‌کنیم. قابلمه مورد نظر برای طبخ را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و کره یا روغن زیتون داخل آن می‌ریزیم. سپس پیازها را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا سبک شوند، بعد گوشت‌های خرد شده را اضافه می‌کنیم و مداوم تفت می‌دهیم تا رنگ آنها کاملاً تغییر کند و زرد چوبه و کاری را روی آن می‌پاشیم و مجدداً تفت می‌دهیم. سپس هویج‌های تفت داده را می‌افزاییم و مجدداً تابه‌ای را که هویج‌ها را داخل آن تفت دادیم روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و رب گوجه‌فرنگی را داخل آن می‌ریزیم و به مدت یک دقیقه تفت می‌دهیم تا بوی خامی آن

مواد لازم برای ۴ نفر

۴۰۰ گرم	گوشت خورشتی
یک عدد درشت	سیب‌زمینی
۲ عدد متوسط	هویج
یک عدد بزرگ	پیاز
یک لیوان	لوبیاسبز
یک عدد	فلفل دلمه‌ای
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
یک قاشق چایخوری	زرد چوبه
یک دسته کوچک	جعفری
یک قاشق غذاخوری	آب لیموترش
به مقدار کافی	نمک و فلفل سیاه
به مقدار کافی	ادویه کاری و روغن

دستور پخت خوراک لوبیاسبز

برای تهیه خوراک لوبیاسبز ابتدا لوبیاسبزها را پاک می‌کنیم و می‌شوییم و داخل آبکش قرار می‌دهیم تا آب اضافه آنها خارج شود. سپس روی تخته آشپزخانه، آنها را خرد می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. در این مرحله، گوشت را می‌شوییم و داخل آبکش قرار می‌دهیم تا آب اضافه آن خارج شود. بعد روی تخته

سند کمپانی و برگ سبز پژو آر دی آی ۱۶۰۰ مدل ۸۵ به شماره موتور 11784076660 شماره شاسی 13479279 به نام تمدن آزاد گرمه چشمه مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سند کمپانی و برگ سبز متعلق به موتور سیکلت هیرمن مدل ۱۲۹۵ به رنگ مشکی شماره انتظامی ۰۱۲۵۸۹۷۳۱-۶۳۲ شماره موتور 0125N2P219615 شماره شاسی N2P***125C9547928 به مالکیت حسین اعظمی دولت‌آبادی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

قرارداد خرید یک واحد مسکونی به آدرس (تهران) بلوار ارتش، مجتمع مسکونی کوثر، پلاک ۶، طبقه ۴ واحد ۳) از شرکت آتی‌ساز به همراه دیگر مدارک اعم از صورتجلسه تحویل واحد و الحاقیه خرید پارکینگ و... متعلق به اینجانب فهیمه عسگری شکیب مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز وسند کمپانی خودرو سواری رانا TUS مدل ۱۳۹۴ به رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۶۷-۱۶۴ و ۱۵ شماره موتور 163B0154942 شماره شاسی NAAU01FE9FT104609 به مالکیت پژمان شاهین مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی و شناسنامه مالکیت خودرو (برگ سبز) سواری پژو GLXI 405 متعلق به اباسلط فتحی شماره موتور 12486240358 و شماره شاسی 40456064 مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.



روزنامه فرهنگی اجتماعی صبح ایران

JAMEJAMDAILY

daneshpayam.agahi@gmail.com