

همه فوت و فن های پخت یک آش شلغم خوش عطرو طعم

# آشی ضد سرما خوردگی

## مواد لازم برای ۴ نفر

عدس: یک پیمانه	نمک، فلفل و زردچوبه:
ماش: نصف پیمانه	به میزان لازم
برنج نیم دانه: یک پیمانه	سیر: ۳ حبه
شلغم: ۵ تا ۶ عدد	نعناع داغ:
پیاز: ۲ عدد متوسط	به میزان لازم
سبزی آش شامل تره، اسفناج،	روغن: به مقدار لازم
جعفری، گشنیز و کمی شوید: ۳۵۰ گرم	آب: به میزان لازم

آش ها از جمله خوراکی های پرطرفدار فصل زمستان هستند که می توانند به تقویت ایمنی و سلامت بدن هم کمک کنند. در غذاهای سنتی و محلی ما ایرانی ها انواع مختلفی از این آش ها وجود دارد.

آش شلغم یک نوع آش سنتی و مقوی مخصوص روزهای سرد پاییز و زمستان است. این آش که اصالتاً به شهر خراسان جنوبی بازمی گردد، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. آش شلغم همچنین برای سلامتی ریه، دستگاه گوارش و قلب و عروق مناسب است. نکته قابل توجه این که اغلب افراد در فصول پاییز و زمستان به صورت مکرر دچار سرما خوردگی می شوند. یکی از علت های اصلی آن، سیستم ایمنی ضعیف بدن آنهاست. برای پیشگیری از این مشکل، خوردن آش شلغم به صورت مداوم بسیار توصیه می شود. دستور پخت آش شلغم محدود به مواد اولیه ثابتی نیست، بنابراین شما می توانید آن را با توجه به ذائقه خود تهیه کنید.

## روش تهیه آش شلغم بدون گوشت

می توانید در این مرحله از روش تهیه آش شلغم، عصاره یا آب گوشت اضافه کنید. سبزی و شلغم خرد شده را به قابلمه بیفزایید. نمک آش را تست کنید و اگر لازم بود، نمک و فلفل اضافه نمایید. حالا اجازه دهید آش با شعله کم، کاملاً جا بیفتد. هر چند وقت یک بار، آن را هم بزنید تا ته نگیرد. بعد از خاموش کردن حرارت، چاشنی مورد نظر را هم اضافه کنید. حالاً می توانید این آش خوشمزه را در ظروف مورد نظر سرو و با کشک، نعناع داغ و پیاز داغ تزیین کنید.

برای پخت آش شلغم بدون گوشت مراحل زیر را دنبال کنید: پیاز را رنده یا نگینی خرد کنید و اجازه دهید در روغن تفت بخورد. سیر را هم اضافه کرده و تفت دهید. زردچوبه و فلفل را به میزان لازم به پیاز اضافه کنید. حبوبات مورد علاقه خود را اضافه کنید، چند لیوان آب روی آنها بریزید و اجازه دهید نیم پز شوند. حالاً برنج خیس خورده و شسته شده را اضافه کنید.



## خواص آش شلغم برای سرما خوردگی

شلغم یک آنتی بیوتیک طبیعی است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از سرما خوردگی می شود. مصرف آش شلغم در زمان سرما خوردگی به کاهش علائم آزاردهنده این بیماری کمک خواهد کرد و بهبود را هم تسریع می کند. شلغم سرشار از مواد معدنی و ویتامین هاست که از میان آنها می توان به پروتئین، فسفر، فولات، فیبر، کلسیم، کربوهیدرات و ویتامین C اشاره کرد. وجود همه این مواد مغذی در شلغم باعث شده است که آش شلغم بهترین و مفیدترین غذا هنگام ابتلا به سرما خوردگی باشد. شلغم سرشار از ویتامین C بوده و می تواند موجب افزایش تولید گلبول های سفید خون و آنتی بادی ها شده و سیستم ایمنی را تقویت کند. شلغم با تقویت سیستم ایمنی می تواند موجب پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها از جمله سرما خوردگی (خواص شلغم پخته برای سرما خوردگی) و سرطان ها شود.

## نکات تهیه آش شلغم

می توانید آش شلغم را با گوشت چرخ کرده، تکه ای یا گوشت مرغ هم تهیه کنید که هم خوشمزه تر می شود و هم پرخاشیت تر. برای تهیه آش می توانید فقط از اسفناج و گشنیز استفاده کنید. امکان حذف گوشت از آش وجود دارد که طرز تهیه آش شلغم بدون گوشت در همین مقاله آمده است. شما می توانید به جای عدس و ماش از لپه و بلغور جو در روش تهیه آش شلغم استفاده کنید. سیر به افزایش خاصیت آش کمک می کند، پس حتماً چند حبه از آن را در آش بریزید. آش را مدام در طول زمان پخت هم بزنید، چون خیلی راحت ته می گیرد. اگر آش شلغم را برای کمک به بهبود سرما خوردگی آماده می کنید، توصیه می شود به جای تفت دادن پیاز، آن را مانند شلغم خرد و اضافه کنید.



## خواص شلغم برای افراد دیابتی

وجود مقادیر بالای فیبر در شلغم موجب کاهش سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع یک و دیابت نوع ۲ شده و همچنین اسید آلفا لیپوتیک موجود در شلغم در کنار کاهش سطح قند خون می تواند حساسیت به انسولین را در افراد دیابتی بهبود بخشد.

کارت وسیله نقلیه تویوتا لندکروز مدل ۲۰۱۰ به رنگ سفید شماره پلاک ۷۷۵۳۶۹-۹۹ و به شماره موتور 1390432 و شماره شاسی JTMHT05J7A5072362 به نام گروه عمرانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز و کارت خودرو مزدا ۳۲۳ رنگ نوک مدادی متالیک مدل ۱۳۸۳ به شماره پلاک ایران ۵۵ - ۴۸۳ ص ۲۷ و شماره موتور 694138 و شماره شاسی NAG83MBSD40299 به نام مجید احمدی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی مدرک فارغ التحصیلی اینجانب پوریا عظیمی فرزند محمدحسین به شماره شناسنامه و کد ملی ۰۰۱۶۲۲۹۷۵۴ صادره از تهران در مقطع کارشناسی رشته مهندسی مکانیک صادره از واحد دانشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. از پابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب به نشانی: شهرک قدس، بلوار فرزانگی، بلوار دامان، خیابان درختی کوچه شهید لطفی، پلاک ۱۶، کدپستی: ۱۶۴۸۶۴۳۷۸۵ ارسال نمایند.

کلیه مدارک (سند کمپانی، برگ سبز، کارت ماشین کارت سوخت و بیمه نامه) سواری پیکان مدل ۷۶ به شماره موتور 11127651297 شماره شاسی 0076454998 شماره انتظامی ۹۱ - ۱۵۳ ج ۴۸ به نام محمد فاضلی نوجه ده مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

سند و فاکتور فروش خودرو ام وی ام X33 با شماره شاسی NATGBAKU5R1012870 و شماره موتور MVME3T10AHR041737 مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز (شناسنامه مالکیت) و سند کمپانی موتورسیکلت (جیکا) قوای محرکه نیسرو، مدل ۸۸ رنگ مشکی، شماره پلاک ۵۷۸-۶۸۹۲۸، شماره موتور 0905731 شماره تنه 125A8801047 NF7 \*\*\* به نام سیفاله فرجی خشکرودی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و کارت خودرو سواری پراید صبا مدل ۱۳۸۴ به رنگ مشکی به شماره پلاک ۹۴۳۲۹۹۹۴ ایران ۶۵ به شماره موتور 01065556 و شماره شاسی S1412284447889 به نام اسماعیل فیروزی با کد ملی ۵۸۳۹۶۷۶۵۰۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ کمپانی و برگ سبز سواری سمند LX EF7 CNG مدل ۱۳۹۱ به رنگ سفید روغنی به شماره موتور 147H0030632 و شماره شاسی NAACJ1JC7DF135435 و شماره پلاک ایران ۳۸ - ۳۱۱ ل ۸۵ به مالکیت محرم مهری مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.