

## محتویات یک سبد غذایی کامل و سالم



زندگی در جامعه مدرن با حضور سرسام آور عوامل آلاینده و شدت عوامل بیماری زا ایجاب می کند تا سلامتی بدن خود را در اولویت قرار دهیم و همراه با موج غذاهای بی خاصیت به دام بیماری ها نیفتیم. به این منظور برنامه ریزی برای داشتن یک سبد غذایی سالم از واجباتی است که هر یک از ما باید آن را در زندگی خود بگنجانیم. حال باید بدانیم یک سبد غذایی خوب و سالم شامل چه محتویاتی است و چگونه می توان سبد خوب و مغذی تهیه کرد.

دمی ها بدون گوشت درست می شوند. عدس پلو، لوبیا پلو، رشته پلو، ماش پلو، نخود پلو، سبزی پلو، هویج پلو، کلم پلو، دم پختک، آلبالو پلو، زیره پلو، گشنیز پلو، دمی گوجه، والک پلو، کشکمش پلو و... از انواع برنج هایب مخلوط ایرانی است که بیشتر مردم ایران آن ها را در برنامه غذایی خود داشته اند. در این مورد هم می توان مصرف زیاد گوشت و فست قود را متوقف کرد و برنج های متنوع ایرانی را در سفره سرو کرد. **آبگوشت:** این غذای محبوب و اصیل ایرانی که خوشمزه و انرژی و هضم راحت را باهم دارد. آبگوشت از دیرباز در ایران طبخ می شده و یکی از پایه های اصلی رژیم غذایی ایرانیان بوده است. آبگوشت ساده، بزباش، ترشاله، نخود آب بره، غوره، قنبد، نعنا، مرغ، لیه، متنجنه، گوجه فرنگی و... از آبگوشت های محبوب ایران است. امروزه پزشکان توصیه می کنند آبگوشت را جزو غذاهای اصلی خود قرار دهیم و از مواد مغذی بسیاری که دارد بهره بگیریم.

**نوشیدنی ها:** یکی از خوراکی های محبوب نوشیدنی است که با به همراه غذا میل می شود و با به صورت شربت و دمنوش مورد استفاده قرار می گیرد. امروزه نوشابه ها و نوشیدنی های صنعتی در سبد غذایی ما جا گرفته اند و با وجود مضرات بسیار زیادی که دارند مردم از آن ها استقبال می کنند. اما گشتن در فهرست نوشیدنی های ایرانی نشان می دهد که تنوع در این زمینه هم مانند غذاها زیاد است و می توان انتخاب های گوناگونی داشت. شربت سکنجبین، خاکشیر، آبلیمو، زعفران، نعنا، بیدمشک، نسترن، بهار نارنج، گلاب، دوغ، سرکه شیر و... از نوشیدنی های خوش طعم و عطر ایرانی است که در موقعیت های مختلف استفاده می شود. نوشابه هزاران ضرر و زیان را برای بدن به بار می آورد. بهتر است کم کم با آن خدا حافظی کنیم و نوشیدنی های سنتی را جایگزین آن کنیم.

مشاهده می کنید که غذاهای ایرانی بسیار متنوع هستند و اگر بخواهیم آن ها را در سبد غذایی خود بگنجانیم، حتی برای درست کردن آن ها باید نوبت تعیین کنیم. دقت در فهرست غذاهای ایرانی نشان می دهد که مصرف حبوبات و سبزیجات در اولویت است و گوشت و مرغ در پله های بعدی اهمیت قرار می گیرند. پس می توان یک سبد غذایی سالم و مقوی را بدون هزینه های بالا تهیه کرد و سلامت خود و خانواده را در صدر توجه قرار داد.

در زمینه مهیا کردن سبد غذایی سالم نباید شرایط اقتصادی را از نظر دور کنیم. در بسیاری موارد گرانی مواد غذایی سالم و باکیفیت باعث می شود تهیه این غذاها سخت شود. با در نظر گرفتن این شرایط باید سبزی خوب با محتویات مغذی تهیه کرد. غذاهای آماده و گوشت ها جزو مواد غذایی گران قیمت محسوب می شوند و در بسیاری موارد مفید نیستند، اما ما برای تهیه آن ها هزینه های گزافی می پردازیم. البته از الزامات زندگی ماشینی است که مردم را مجبور به سمت مصرف غذاهای سریع و راحت می برد. برای رفع این مشکل باید سیری در گذشته داشته باشیم و به فرهنگ غذایی نسل های پیش از خود نظری بیندازیم. در زمان های گذشته غذاهای ساده تر با ارزش غذایی بالا تر در سبد غذایی خانوار تعریف می شد. مصرف گوشت به مقدار کم در سفره خانواده بود و بیشتر بار غذایی بر دوش حبوبات و غلات بود. این نوع رژیم سلامتی و کیفیت بالایی دارد. بررسی غذاهای ایرانی نشان می دهد که در شهرهای مختلف کشور ما این گونه غذاها طبخ می شده و سلامت جامعه را در پی داشته است. با این رویکرد چند مورد از مواد غذایی محبوب و مغذی را برمی شماریم که می توان آن ها را در سبد غذایی خانوار جاداد و از خوردن آن ها مطمئن بود.

**آش:** این غذای محبوب در بین ایرانیان بسیار مغذی و سالم و ساده است. شهرهای مختلف ایران انواع آش را در برنامه غذایی خود دارند. آش معمولاً با استفاده از حبوبات و سبزی و غلات تهیه می شود. در همین چند خط می توانیم حدود ۳۰ نوع آش را نام ببریم که در بین ایرانیان محبوبیت دارند و به عنوان یک غذای سالم مصرف می شوند. آش هایی همچون رشته، جو، ترخینه، دوغ، ماست، عباسعلی، عدس، شله قلمکار، قلیه، شولی، گوجه، ترشی، انار، آلو، گندم، ماش، بی بی سه شنبه، جوش پره، برگ مو، ترخون، خیار چنبر، غلغل، غوره، کدو، گزنه، سماق، زرشک، شلغم، لبو، قیسی و... در جاهای مختلف ایران طبخ می شوند و نگاهی به مواد اولیه تهیه آن ها نشان می دهد که اساس آن ها مواد غذایی مفید و انرژی زا به حساب می آید. پس می توان به جای مصرف مدام فست قودها از انواع آش استفاده کرد.

**دمی ها و پلوهای مخلوط:** برنج قوت غالب ایرانیان است. مردمان ایران زمین برنج را در شکل های مختلف آماده می کنند و از طریق ترکیب با مواد اولیه دیگر یا خورش ها صرف می کنند. دمی یکی از انواع برنج محبوب بین خانواده های ایرانی است. بیشتر