

# تغذیه سالم با خوراکی‌های طبیعی

## هشت خوراکی مغذی و طنی را بشناسید

○ آسیه طاهری

### شربت ریواس



شربت ریواس یکی از نوشیدنی‌های قدیمی، خوشمزه و مقوی است که در نیشابور از شهرت بیشتری برخوردار است. برای تهیه شربت ریواس از ساقه ریواس استفاده می‌شود. ریواس منبع شگفت‌انگیزی از ویتامین ث و مواد معدنی مختلفی مانند کلسیم، آهن، پتاسیم و منگنز است. فیبر و پتاسیم موجود در آن، سوخت‌وساز بدن را بالا می‌برد و باعث کاهش وزن می‌شود. طبع ریواس از لحاظ طب سنتی سرد است؛ اما اگر با مقداری شکر یا عسل مصرف شود، از سردی آن کاسته می‌شود. این گیاه منبعی غنی از ویتامین‌ها و املاح معدنی به شمار می‌آید و اثرات معجزه‌آسایی بر سلامت دارد.



ایران، از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب، اقلیم‌ها، سنت‌ها و فرهنگ‌های مختلفی را در خود جای داده است و به این دلیل تنوع غذایی بسیار بالایی دارد. هر منطقه‌ای با توجه به مواد اولیه در دسترس و خاص خود، غذای مخصوصی دارد و به هر کجای ایران سفر کنید، طعم‌ها و غذاهای جدیدی را تجربه خواهید کرد. برخی از این غذاها محبوبیت بیشتری پیدا کرده و در تمام نقاط ایران طبخ می‌شوند. برخی دیگر نیز در خارج از محدوده بومی خود، ناشناخته باقی مانده‌اند. برخی از این مواد مغذی با رعایت دستورالعمل‌های تغذیه‌ای و نکات پزشکی، می‌توانند به سبب تغذیه‌ای ما و فرزندانمان اضافه شوند و جایگزین خوراکی‌های خوشمزه اما بی‌مصرف شوند. در این نوشتار شما را با هشت خوراکی مغذی و طنی آشنا می‌کنیم.

### قوتوی کرمان



نوعی پودر خوراکی که باید آن را نوعی شیرینی به حساب آورد و از سوغاتی‌های کرمان و سیرجان است. قوتو در انواع مختلفی تولید می‌شود و طعم‌های متفاوتی دارد، اما معروف‌ترین و کامل‌ترین نوع آن، قهوه‌ای‌رنگ است و معمولاً شامل قهوه، شکر، تخم خرفه، خشک‌خاش، جو، بذر کتان، گشنیز، روپاس، سیاه‌دانه، جدوا، هل باد، هل رسمی، موردانه، کنجد و تخم کاهو است. برای تهیه قوتو ابتدا تمام مواد را تمیز و سپس برشته کنید. همه مواد را با هم مخلوط و دو برابر وزن ترکیب به دست آمده، شکر اضافه کرده و آسیاب کنید. اگر احساس خستگی می‌کنید، حتماً جای قوتو را در برنامه غذایی خود باز کنید. قوتو طبع گرمی دارد و در درمان بسیاری از بیماری‌ها مانند پادرد، کمردرد، سردرد و از بین بردن نفخ معده مؤثر است.

### شیره بلوط



یکی از محصولات جانبی که از بلوط تولید می‌شود، شیره بلوط یا شوکه است؛ شیره‌ای بسیار مقوی که از کلاهک بلوط و در کوهستان‌های زاگرس تهیه می‌شود و قرن‌هاست که منبع درآمد برخی از مردمان کوهستان‌نشین زاگرس به ویژه در منطقه دالاهو و ریجاب است؛ زیرا آب‌وهوای بسیار مطلوب و خاک مناسب، منبع رویش بلوط‌های پربارتر خواهد بود. این محصول از لحاظ ارزش غذایی، بسیار غنی است. کلاهک بلوط در آب جوشانده می‌شود تا شیره داخل آن استخراج شود. بعد از مرحله رقیق‌سازی این جوشانده که سختی‌های خاصی را به همراه دارد، بالآخره شوکه آماده می‌شود. این شیره در فصل بهار تهیه می‌شود.

## بنه کوهی



بنه یکی از مغزی جات خوشمزه و مفید است که در استان‌های فارس، لرستان، سیستان و بلوچستان و... می‌روید. اگرچه بنه مانند پسته‌های خندان چندان معروف نیست، اما خواص زیادی دارد که نمی‌توان بی تفاوت از کنارشان گذشت. اگر دچار کم‌خونی هستید، با مصرف مداوم بنه کوهی در طبخ غذا، می‌توانید کم‌خونی خود را رفع کنید. یکی از خواص بنه کوهی، درمان سردرد است؛ پس مصرف پسته کوهی یا همان بنه کوهی را فراموش نکنید. اگر نرمی استخوان دارید، پسته کوهی را در برنامه غذایی خود بگنجانید. پسته کوهی به تقویت قوای جنسی نیز کمک می‌کند. از دیگر خواص بنه کوهی، درمان کمردرد و پوکی استخوان است.

## عرق طارونه



مردم جنوب از غلاف‌های بزرگ و سخت درخت نخل، خاطرات خوشایندی دارند. قدیمی‌ترهایشان بعد از جدا کردن شکوفه‌ها، غلاف‌ها را برش می‌زدند و از آب آن‌ها می‌نوشیدند؛ آبی معطر و خنک که به دلیل لایه زرد رنگ درونی غلاف‌ها، طعم دلچسب و خاصیت دارویی پیدا می‌کرد. حالا چند سالی است که عرق‌گیری از این غلاف‌ها رونق گرفته است. جنوبی‌ها از غلاف نخل‌هایشان **عرق طارونه** می‌گیرند و با آن شربت‌های گوارا درست می‌کنند. عرق طارونه طبیعتی گرم دارد. اگر ویتامین B و B<sub>12</sub> کم است، عرق طارونه مصرف کنید. استخوان درد و کمبود کلسیم و فسفر بدن‌تان را با مصرف عرق طارونه جبران کنید. کم‌خونی و سرگیجه‌آزارتان می‌دهد؟ عرق طارونه بخورید.

## قهوه هسته خرما



این قهوه از پودر کردن هسته‌های خرمایی که خوب خشک شده‌اند، به دست می‌آید و در استان‌های تولیدکننده خرما، مانند بوشهر رواج دارد. هسته‌های خرمایی خشک شده در مجاورت حرارت، کمی برشته و سپس پودر می‌شوند. قهوه خرما مانند قهوه تهیه می‌شود، از نظر ظاهری بسیار شبیه پودر قهوه است و طعمش هم بسیار به قهوه نزدیک است. هسته خرما طبع گرم و خشک دارد؛ به همین دلیل برای بلغمی مزاج‌ها بسیار مفید است و با تقویت مو، از ریزش آن جلوگیری می‌کند.

## شاهدانه



شاهدانه، یکی از مغزی‌ترین دانه‌های جهان است و منبع کامل آنزیم، نشاسته و چربی‌های اشباع‌نشده است. شاهدانه می‌تواند به عنوان یک میان‌وعده عالی به تمامی افراد توصیه شود و همچنین یک پیشنهاد عالی برای بعد از ورزش است. این دانه، سرشار از پروتئین، اسیدهای چرب مفید، کلسیم، فیبر، کلروفیل و امگا ۳ است و از بروز انواع مشکلات و بیماری‌ها به خصوص مشکلات قلبی جلوگیری می‌کند.

## بلوط عزیز



درخت بلوط به صورت وحشی یا کشت شده در مناطق معتدلی چون مازندران، کردستان و لرستان رشد می‌کند. میوه بلوط را همچون فندق از پوست سبزرنگ جدا و پوسته قهوه‌ای مایل به قرمز آن را بشکنید و به صورت خام، تفت داده شده و حتی آب‌پز میل کنید. مزه آن مانند فندق خوشایند و دلچسب نیست، اما به دلیل غنی بودن از املاح و ویتامین‌ها، ارزش غذایی بالایی دارد و مانند آجیل مغزی است.