

برنامه‌ریزی غذایی؛ کلید کنترل آشپزخانه و زندگی روزمره



برنامه‌ریزی غذایی فراتر از صرفاً نوشتن یک لیست خرید است؛ این کار به معنای به دست گرفتن کنترل آشپزخانه و به تبع آن، زندگی روزمره است. با اختصاص دادن تنها یک تا دو ساعت در پایان هفته برای تعیین وعده‌های غذایی، می‌توان ساعت‌های زیادی از هفته پرمشغله کاری را برای خود ذخیره کرد.

به گزارش ایران‌زندگی- همه ما طعم سردرگمی

عصرگاهی را چشیده‌ایم؛ لحظه‌ای که پس از یک روز

طولانی کاری، جلوی یخچال ایستاده‌ایم و با این سوال

بی‌پاسخ مواجه می‌شویم: امشب چه بپزیم؟ این تعلل نه تنها باعث اتلاف انرژی ذهنی می‌شود، بلکه اغلب به تصمیم‌های شتاب‌زده‌ای مثل سفارش غذای آماده یا تهیه سریع‌ترین (و نه لزوماً سالم‌ترین) گزینه منجر می‌گردد.

این سبک زندگی شتاب‌زده، به‌طور نامحسوسی هم به

سلامت جیب و هم به سلامت جسم ما آسیب می‌زند.

در این میان، برنامه‌ریزی غذایی هفتگی نه یک مد زودگذر، بلکه یک استراتژی مدیریتی قوی است که می‌تواند این چرخه خستگی و هزینه را متوقف کند.

برنامه‌ریزی غذایی فراتر از صرفاً نوشتن یک لیست

خرید است؛ این کار به معنای به دست گرفتن کنترل

آشپزخانه و به تبع آن، زندگی روزمره است. با اختصاص

دادن تنها یک تا دو ساعت در پایان هفته (معمولاً روزهای

تعطیل) برای تعیین وعده‌های غذایی، می‌توان ساعت‌های

زیادی از هفته پرمشغله کاری را برای خود ذخیره کرد. این

روش به ما این امکان را می‌دهد که خریدهای خود را

هدفمند کنیم، از تخفیف‌ها و محصولات فصلی نهایت

استفاده را ببریم و مهم‌تر از همه، مواد مغذی لازم را به‌طور

پیوسته در رژیم غذایی خانواده خود حفظ کنیم. به این

ترتیب، آشنایی از یک وظیفه اضطراب‌آور به یک فرآیند لذت‌بخش و سازماندهی‌شده تبدیل می‌شود.

هدف این گزارش، ارائه یک راهنمای عملی و گام‌به‌گام

است تا مخاطبان بتوانند با هوشمندی کامل، وعده‌های

غذایی کل هفته خود را آماده کنند. ما در اینجا بر روی سه

ستون اصلی تمرکز خواهیم کرد: کاهش حداکثری

هزینه‌ها، صرفه‌جویی چشمگیر در زمان و جلوگیری کامل

از اسراف مواد غذایی. با اجرای این روش‌ها، شما نه تنها در

طول ماه مبلغ قابل توجهی پس‌انداز خواهید کرد، بلکه

خواهید دید که کیفیت تغذیه خانواده‌تان نیز به طرز

چشمگیری بهبود می‌یابد.

استراتژی‌های صرفه‌جویی مالی و خرید هوشمندانه

بخش بزرگی از هزینه‌های غیرضروری آشپزخانه از

خریدهای ناگهانی و غیربرنامه‌ریزی شده ناشی می‌شود.

برای مقابله با این موضوع، لازم است برنامه‌ریزی غذایی با

یک رویکرد مالی آغاز شود:

برنامه‌ریزی بر اساس موجودی و حراجی‌ها:

قبل از هر چیز، یخچال، فریزر و انباری خود را بررسی

کنید. وعده‌های غذایی هفته باید حول محور موادی چیده

شوند که در حال حاضر در خانه دارید (استفاده از موجودی

قدیمی‌تر برای جلوگیری از فساد) یا موادی که در

فروشگاه‌ها در تخفیف ویژه قرار گرفته‌اند. خرید مواد اولیه

گران قیمت خارج از برنامه، باید به حداقل برسد.

استفاده از قانون چندمنظوره بودن مواد اولیه:

در برنامه‌ریزی، موادی را انتخاب کنید که بتوانند در دو

یا سه وعده غذایی مختلف استفاده شوند. برای مثال، اگر

سینه‌ی مرغ می‌خرید، بخشی از آن برای سوپ، بخشی

برای کباب و باقی آن برای سالادسزار استفاده شود. این کار

به شما امکان می‌دهد مواد اولیه را به صورت عمده و

ارزان‌تر خریداری کنید.

مدیریت لیست خرید و اجتناب از انحراف:

لیست خرید نهایی‌شما باید دقیق و بدون ابهام باشد. به

محض ورود به فروشگاه یا بازار، فقط اقلام موجود در

لیست را بردارید و از گشت‌وگذار در راهروهای که نیازی

به اقلام آن‌ها ندارد، خودداری کنید. این ساده‌ترین راه

برای جلوگیری از خریدهای وسوسه‌انگیز و غیرضروری

است.

بزرگترین مزیت برنامه‌ریزی هفتگی، آزادسازی زمان

در طول هفته است. این کار با آماده‌سازی دسته‌جمعی یا

همان Batch Prep ممکن می‌شود:

اصول پخت اولیه:

یک روز در هفته (مثلاً جمعه یا شنبه) را به عنوان روز

آماده‌سازی تعیین کنید. در این روز، حجم زیادی از اقلام

پایه‌ای که در طول هفته استفاده می‌شوند را آماده کنید:

پختن حجم زیادی از برنج، حبوبات (عدس، لوبیا) و

غلات (جو، کینوا)، شستن و خرد کردن تمام سبزیجات

مورد نیاز برای سالادها، سوپ‌ها و غذاهای اصلی.

مارینیت کردن (طعم‌دار کردن) گوشت و مرغ برای

وعده‌های مختلف و تقسیم‌بندی آن‌ها در ظروف فریزر.

تکنیک‌های آماده‌سازی پیشرفته:

برای وعده‌های صبحانه و ناهار، که معمولاً زمان کمی

برای تهیه دارند، از روش‌های زیر استفاده کنید:

صبحانه‌های آماده: تهیه پنکیک یا مافین‌های سالم در

حجم زیاد و فریز کردن آن‌ها، یا آماده‌سازی شیشه‌های

جو دوسر برای ۲ روز آینده.



یک متخصص داروسازی سنتی با اشاره به افزایش مصرف

نوشیدنی‌های حاوی تخم شربتی در فصل گرما، گفت: تخم

شربتی می‌تواند با حفظ رطوبت در دستگاه گوارش و کاهش

احساس تشنگی، به تحمل بهتر گرما کمک کند، اما جایگزین

آب آشامیدنی و جبران کننده کم آبی بدن نیست.

به گزارش ایسنا، دکتر محمدمهدی زرشناس با بیان اینکه

تخم شربتی، دانه گیاه ریحان است، اظهار کرد: این دانه پس از

قرار گرفتن در آب، لایه‌ای زله‌ای و غنی از موسیلاژ در اطراف

خود تشکیل می‌دهد که توانایی جذب مقدار قابل توجهی آب

دارد و به همین دلیل، مصرف نوشیدنی حاوی تخم شربتی

می‌تواند احساس تشنگی را برای مدت بیشتری کاهش دهد.

وی افزود: مهم‌ترین ترکیبات تخم شربتی شامل موسیلاژ،

فیبرهای محلول، ترکیبات فنولی و فلاونوئیدهاست و

موسیلاژ موجود در این دانه‌ها با نگه‌داشتن آب در دستگاه

گوارش، می‌تواند تخلیه معده را تا حدی کندتر کرده و موجب

جذب تدریجی‌تر آب شود.

این متخصص داروسازی سنتی با تأکید بر اینکه تخم

شربتی مانع کم آبی بدن نمی‌شود، گفت: در شرایطی مانند

فعالیت بدنی شدید، تعریق زیاد، تب یا گرم‌زدگی، بدن

همچنان به دریافت آب و الکترولیت‌های کافی نیاز دارد و

مصرف شربت تخم شربتی نباید این تصور را ایجاد کند که نیاز

موجب نفخ، احساس پری یا ناراحتی‌های گوارشی شود.

زرشناس ادامه داد: اگر فرد به دلیل کاهش احساس تشنگی،

مصرف آب را محدود کند، همچنان در معرض خطر کم‌آبی قرار

خواهد داشت؛ بنابراین تخم شربتی باید به عنوان یک نوشیدنی

کمکی در کنار مصرف کافی آب مورد استفاده قرار گیرد.

عضو هیأت‌علمی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی

شیراز با اشاره به ضرورت رعایت نکات ایمنی هنگام مصرف

یک متخصص گوارش و کبد درباره کبد چرب توضیحاتی

ارائه داد.

به گزارش ایسنا، دکتر امیر انوشیروانی با بیان اینکه «کبد

چرب» شایع‌ترین بیماری کبد در جهان است، گفت: براساس

آمار و ارقام، حدود ۴۰ درصد از مردم ایران چه کودک و چه

بزرگسال به کبد چرب مبتلا هستند. عدد ۴۰ درصدی ابتدای

ایرانیان به کبد چرب یک عدد بزرگ است؛ چرا که افراد با ابتلا

به کبد چرب فقط دچار مشکلات کبدی نمی‌شود بلکه به

بیماری‌هایی مانند سندروم متابولیک، دیابت، چربی خون و فشار

خون مبتلا می‌شوند. بیماری‌های قلبی و عروقی، مهم‌ترین علت

مرگ افراد مبتلا به کبد چرب است.

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: بررسی‌ها

سلامت

تخم شربتی تشنگی را کاهش می دهد، اما جایگزین آب نیست



کرد: افرادی که داروهای خوراکی مصرف می‌کنند، بهتر است

تخم شربتی را با فاصله زمانی یک تا دو ساعت از داروهای خود

مصرف کنند.

وی در پایان خاطرنشان کرد: تخم شربتی می‌تواند نوشیدنی

مناسبی برای روزهای گرم باشد و با ایجاد احساس سیری و

کاهش تشنگی، به تحمل بهتر گرما کمک کند، اما نقش آن در

پیشگیری از کم آبی بدن، کمکی است و جایگزین آب آشامیدنی

نیست؛ بنابراین حفظ آب بدن همچنان به مصرف کافی آب و در

صورت تعریق شدید، جبران الکترولیت‌های از دست رفته

بستگی دارد.

کبد چرب؛ شایع ترین بیماری کبدی جهان

درد که آسیب بیشتری به کبد وارد کنند.

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: باورهای

غلطی در ارتباط با کبد چرب وجود دارد. برخی مردم برای درمان

کبد چرب به عطاری‌ها مراجعه می‌کنند و عطار با ترکیب چند

گیاه مدعی درمان کبد چرب می‌شود. مواردی داشته‌ایم به

بیمارستان‌ها مراجعه کرده‌اند که به دلیل مصرف ترکیبات

عطاری‌ها برای درمان کبد چرب به نارسایی کبدی و حتی نیاز به

پیوند کبد مبتلا شده‌اند.

این پزشک با بیان اینکه افراد مبتلا به کبد چرب باید به

کاهش وزن خود توجه کنند، گفت: پزشکان به مبتلایان کبد

چرب می‌گویند که ۱۰ درصد وزن خود را طی بازه زمانی ۶ ماهه

کاهش دهند. اگر افراد توانایی کاهش وزن را ندارند با تجویز

پزشک می‌توانند از داروهای کاهش وزن استفاده کنند تا در مسیر

درمان کبد چرب به صورت ریشه‌ای قرار گیرند.

انوشیروانی اظهار کرد: برخی افراد چاق نیستند اما شکم دارند.

زنتیک، علت اصلی ابتلا به کبد چرب در این افراد به حساب

می‌آید اما کاهش وزن به میزان ۲ تا ۳ کیلو به آنها کمک می‌کند.



به مقدار کم و روز دیگر حجم بالایی از مواد غذایی را مصرف

کنند. به طور کلی هشش رشد در کودکان می‌تواند باعث

افزایش اشتهای آن‌ها شود و از این رو کودکان تمایل

بیشتری به مصرف مواد غذایی خواهند داشت.

راهکار: جهش رشد در کودکان غیرقابل اجتناب است و

در این حال این مرحله یکی از مهمترین مراحل رشد هر

انسانی محسوب می‌شود. اطمینان حاصل کنید آشپزخانه و

یخچال شما سرشار از مواد غذایی مفید و سالم باشد.

می‌توانید از آجیل‌هایی مانند گردو، بادام و کنمشش به

عنوان تنقلات برای کودکان استفاده کنید. همچنین پنیر،

میوه‌های تازه، حبوبات و غلات کامل می‌تواند از گزینه‌های

مناسب برای کودکان در این دوره باشد.

۳- پر خوری عصبی

یک موضوع رایج در میان همه اقشار سنی پر خوری در

زمان عصبانیت، ناراحتی و یا شرایط استرس‌زا است. در

کودکان نیز احتمال وقوع این رخداد وجود دارد. شاید اگر

والدین خوب به غذا خوردن کودکان خود توجه کنند، این

نکته را درآیند که آن‌ها به دلیل اضطراب، نگرانی و یا هیجان

غذای زیادی مصرف می‌کنند. در بسیاری از موارد غذا

خوردن در کودکان با هدف تأمین مواد لازم برای رشد نیست.

ماریان جاکوبسن، یکی از متخصصان کودکان در این زمینه

می‌گوید: در برخی موارد زمانی که کودک می‌گوید من

گرسنه هستم، این جمله بدان معناست که من خسته یا

ناراحتم و تنها می‌خواهم چیزی بخورم.

راهکار: در این موارد دیگر موضوع به مسائل فیزیکی و

جسمانی کودک مربوط نمی‌شود، بهتر است والدین اقدام به

گفت‌وگو با فرزند خود درباره گرسنگی، سیری و اهمیت توجه

به صدای شکم کنند. در مواقعی که احساس می‌کنید کودک

به اندازه کافی گرسنه نیست، با توجه کردن به او تلاش کنید

بدانید دقیقاً چه احساسی دارد و به او کمک کنید. اگر حوصله

کودک سر رفته و خسته شده است می‌توانید با یک کتاب یا

بازی او را سرگرم کنید.

راهکار موثر دیگر این است که یک جدول غذایی و تنقلات

داشته باشید که در زمان‌های مشخص به کودک غذا و

تنقلات بقیه بدهید. این کار به کودک می‌آموزد خارج از

زمانبندی جدول درخواست خوراکی و تنقلات نکند. سعی

کنید مواد غذایی سرشار از پروتئین و غلات کامل، و تنقلاتی

همانند آجیل‌ها را در این جدول بگنجانید.

۴- کودک تشنه است

مشکلات مربوط به تشنگی در کودکان به اندازه

مشکلات مربوط به گرسنگی نیست. با این حال، این

نگاه طب ایرانی به اثرات درمانی

پروبیوتیک‌ها



یک متخصص طب ایرانی، معتقد است: میکروب‌های

مفید دستگاه گوارش، می‌توانند در درمان بسیاری از

بیماری‌ها موثر باشندبه گزارش خبرگزاری مهر، فاطمه

نجات‌بخش گفت: ماست و دوغ برای همه مفید نیستند؛

گاهی دارچین و فلفل بهتر جواب می‌دهند.

وی با اشاره به رویکردی نو در تجویز پروبیوتیک‌ها، افزود:

میکروب‌های مفید دستگاه گوارش، می‌توانند در درمان

بسیاری از بیماری‌ها موثر باشند؛ اما برای تقویت آنها، باید

مزاج بیمار را شناختاین متخصص طب ایرانی، از تفاوت

پروبیوتیک‌های سرد (ماست، دوغ، کفیر) و گرم (دارچین،

فلفل، آویشن)، گفت و اینکه چگونه طب ایرانی می‌تواند به

تنظیم میکروبیوت‌ها کمک کند.

پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا دیویس و مرکز سلامت

کایزر برمنته با بررسی بیش از ۸۰۰ فرد بالای ۹۰ سال

دریافتند که خطر ابتلا به زوال عقل (دمانس) حتی پس از این

سن نیز از بین نمی‌رود و میزان آن بر اساس جنسیت، نژاد،

قومیت و ژنتیک تفاوت چشمگیری دارد.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای‌تک‌دیلی در

گزارشی آورده است:

این یافته نشان می‌دهد که زنان دو برابر مردان و افراد

سیاه‌پوست ۷۵ درصد بیشتر از آسیایی‌ها در معرض خطر

زوال عقل پس از ۹۰ سالگی هستند.

تعداد افراد بالای ۹۰ سال در جهان تا سال ۲۱۰۰ میلادی

ممکن است به حدود ۲۳۰ میلیون نفر برسد، با این حال این

گروه سنی در تحقیقات مربوط به پیری مغز کمتر مورد توجه

قرار گرفته‌اند. بیشتر دانش دانشمندان درباره زوال عقل از

است که اغلب تنوع نژادی و قومیتی کافی ندارند.

ردیابی خطر زوال عقل

مطالعه‌ای با عنوان زندگی پس از ۹۰ سالگی از سال ۲۰۱۸

میلادی برای پرکردن این خلأ طراحی شده است.

پژوهشگران گروهی از اعضای مرکز سلامت کایزر برمنته

را که در سن ۹۰ سالگی یا بالاتر و بدون نشانه‌های زوال عقل

ثبت‌نام کرده بودند، دنبال کردند. شرکت‌کنندگان هر شش

ماه یک بار ارزیابی شناختی (مربوط به حافظه و تفکر)

می‌شوند تا محققان موارد