

این گیاه بی بو هست ولی بی خاصیت نیست

بادمجان؛ سلطان کم کالری های جهان

بادمجان اگر چه گیاه مناطق گرمسیر و فصل های گرم سال است اما به برکت وجود گلخانه ها به راحتی در چله زمستان هم قابل دسترسی است. بسیاری از مردم بر این باورند که بادمجان یکی از کم خاصیت ترین مواد غذایی در جهان است، در حالی که به اعتراف متخصصان تغذیه بادمجان سرشار از ویتامین های A، B و C است و مواد معدنی زیادی مانند پروتئین، آهن، نشاسته، گوگرد، کلسیم و منیزیم را در خود ذخیره دارد. این سبزی ارغوانی رنگ به سلطان کم کالری های جهان هم معروف است.



غذای رژیمی بپزید

خیلی ها فکر می کنند بادمجان به خاطر جذب بالای روغنی که دارد هرگز نمی تواند در گروه غذاهای رژیمی جای بگیرد و از طرفی مصرف بادمجان غیرسرخ کرده طعم و مزه جذابی هم ندارد که در برنامه غذایی بگنجد. در حالی که به راحتی می توان بدون استفاده از روغن از بادمجان یک غذای خوشمزه و رژیمی تهیه کرد. برای تهیه این غذا کافی است ۲ عدد بادمجان متوسط را خوب روی شعله گاز یا ذغال کبابی کنید. آن را درون ظرف بریزید و ۳ گوجه فرنگی کبابی شده به آن اضافه کنید. یک عدد پیاز نگینی شده، ۲ فاشق زنجبیل رنده شده، یک استکان هویج بخار پز شده و یک فنجان فلفل دلمه ای نگینی را به این ترکیب اضافه کنید و خوب هم بزنید. این غذا را می توانید با کمی سرکه، فلفل و دارچین چاشنی دار کنید.

قبل از پخت باید بدانید

بهترین روش برای آماده کردن بادمجان قبل از طبخ این است که آن را پوست بکنید و آن را ورقه ورقه کنید. مقدار بسیار اندکی نمک روی آن ها بپاشید و آن ها را برای ۲ ساعت درون آب سرد بگذارید. این کار کمک می کند تا طعم تند و تیز بادمجان و رنگ سیاهی که بعد از طبخ آن ایجاد می شود به طور قابل ملاحظه ای کمتر شود. اگر به اندازه کافی وقت داشته باشید و بعد از ۲ ساعت آب درون ظرف را عوض کنید، می توانید علاوه بر طعم تند بادمجان، خاصیت نفاخی آن را نیز از بین ببرید.

چطور بهترین بادمجان را بخریم

انتخاب بهترین بادمجان کار چندان سختی نیست. مهمترین نکته این است که بادمجانی که می خرید تازه باشد. برای تشخیص بادمجان ساده و جوان به پوست آن توجه کنید. اگر پوست بادمجان نازک، براق و صیقلی باشد این محصول تازه است. به اعتقاد متخصصان تغذیه بهتر است بادمجان هایی که اصطلاحاً «کم تخم» هستند را انتخاب کنید و به هنگام پختن آن ها زیاد از روغن و نمک استفاده نکنید. چون بافت بادمجان به گونه ای است که مقدار زیادی روغن و نمک را به خود جذب می کند و این مسئله به مرور زمان سلامت مصرف کننده را به خطر می اندازد و او را به فشارخون یا چربی مبتلا می کند.

چه کسانی بخورند
چه کسانی نخورند



افراد مبتلا به دیابت می توانند بادمجان را در برنامه غذایی هفتگی خود بگنجانند.
بادمجان بهترین انتخاب برای تامین آهن مورد نیاز به ویژه در میان دختران نوجوان است.
برای پیشگیری از ابتلا به سکت و ناراحتی های قلبی بادمجان انتخاب مناسبی است.
افرادی که سابقه مسمومیت های غذایی دارند و به اصطلاح معده شان حساس است در مصرف بادمجان پرهیز کنند.
مردان و زنانی که مبتلا به سنگ کلیه هستند بهتر است بادمجان را از برنامه غذایی شان حذف کنند. اگزالات موجود در بادمجان به تشکیل سنگ کلیه صفرافرا و کلیه کمک می کند.

این نکات
را جدی بگیرید



اگر به ناراحتی معده و دستگاه گوارش مبتلایید حتما بادمجان را به صورت آب پز مصرف کنید.
در صورتی که گرم مزاج هستید و حرارت درونی بالایی دارید بهتر است کمتر بادمجان را در برنامه غذایی تان بگنجانید.
از آن جا که بادمجان در گروه خوراکی های قلیایی قرار می گیرد بهتر است آن را در کنار گوشت قرمز مصرف کنید تا طبع آن را کمی ملایم کنید.
بهترین چاشنی برای طعم دار کردن بادمجان سرکه است.
بادمجان غذایی دیر هضم است؛ بنابراین افرادی که معده ضعیف دارند بهتر است بادمجان را به صورت آب پز بخورند تا هضم راحت تری داشته باشند.

زمستان

پنجشنبه ۲ بهمن ۱۳۹۳



بهار نارنج

۵+۲

۱۳