



### خوراک یا سالاد لویاسبز

علت اینکه از واژه خوراک یا سالاد استفاده می‌کنیم، به خاطر تنوع استفاده این غذاست که هم گیاه‌خواران و هم کسانی که می‌خواهند یک سالاد گرم در رستوران داشته باشند، می‌توانند استفاده کنند.



#### مواد

- پیاز، دو عدد خلدی خرد شده
- لویاسبز پخته شده یا کنسرو لویاسبز، دو کنسرو یا ۳۵۰ گرم لویاسبز پخته شده
- گوجه فرنگی، دو عدد بزرگ، خرد شده مثل عسک
- پودر سیریک قاشق مرباخوری
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- اگر از روغن زیتون استفاده می‌کنید، می‌توانید بعد از کشیدن غذا، لیموی تازه و کمی سرکه روی آن ریخته، تا غذای سالم‌تری داشته باشید.

#### دستور

ابتدا پیاز را نقت می‌دهیم تا نرم شود. بعد از آن لویاسبز پخته شده و آب کشیده را به آن اضافه و نقت می‌دهیم. پودر سیریک را می‌پاشیم، اگر خواستید این سالاد خوشمزه‌تر شود، نصف یک بسته کوچک عصاره کوچک مرغ یا گوشت را خرد کرده روی آن می‌پاشید و بعد گوجه فرنگی را نقت می‌دهیم. ولی یادتان نبود که شکل گوجه عوض نشده و فقط کمی گرم شود. آن را مثل عسک در ظرف زیبا سرو کرده و می‌کنید.



#### مؤکاف محمدی

باور کنید اعتیاد چیز بدی است. گرچه این عبارت - اعتیاد - را می‌گویم، اغلب آدم‌ها را یاد فروپاشی یک شخص یا خانواده می‌اندازد اما اعتیاد به همه چیز بد است، حتی همیشه خوب بودن! وارد بحث‌های فلسفی نمی‌شویم، این فقط صفحه غذاست. پس اعتیاد به غذا را بخوانید. درد این اعتیاد را بدن از دست داده‌ها خوب می‌داند.

اعتیاد غذایی در شکل‌ها و انواع مختلف وجود دارد که می‌تواند به چاقی بیش از حد، دیابت، جوع و سایر بیماری‌های خطرناک منجر شود. فهمیدن دلیل ابتلا به این اعتیاد‌های غذایی کار ساده‌ای نیست، اما اگر می‌بینید که نمی‌توانید در خوردن چیزی جلوی خودتان را بگیرید، این مقاله را حتماً مطالعه کنید.

#### انواع اعتیاد‌های غذایی

**کافئین:** چای و قهوه حاوی کافئین است که یکی از محرکان اعتیاد آور سیستم عصبی به شمار می‌رود. اما همه شما می‌دانید که...  
**شکر:** مصرف شکر زیاد، مکالمه‌ساز تولید گلوکز را در بدن مختل می‌کند. مهمترین منبع گلوکز در بدن کربوهیدرات‌ها هستند، به همین دلیل اگر کسی به مقدار زیاد از شکر استفاده کند، به یکی دیگر از منابع گلوکز است، بدن برای انرژی به شکر وابسته می‌شود.

**شکلات:** شکلات حاوی تئوپرومین است - ماده‌ای شبیه به کافئین - همچنین حاوی فنیل‌آمین (PEA)، ماده‌ای که روی وضعیت روانی تأثیر می‌گذارد و شهوت جنسی را بالا می‌برد.

#### غذاهای ایونی

یک نظریه می‌گوید مواد ایون و حیوانات مثل پاستا، نان و چپس می‌توانند اعتیادآور باشند. این

مطلبی برای آنها که در برابر وسوسه خوردن مقاومت نمی‌کنند

## شما معتادید!

نشده است که فرد باید چه میزان از این مواد مصرف کند تا به آن معتاد شود.

حفظ تعادل در خوردن مهمترین چیز است. همیشه به واکنش بدن‌تان بعد از صرف هر غذایی توجه کنید. اگر دیدید گرسنه‌تر شدید، بدانید که آن از غذاهای انرژی زا بوده است.

**آیا شما هم یک معتاد غذایی هستید؟**

در اینجا به بعضی از علائم آن اشاره می‌کنیم:

• میل زیاد برای غذایی مخصوص خوردن زیاد چیزی

• گرسنه شدن بعد از صرف بعضی غذاها

• گوشه‌گیری

• اضطراب

• کج خلقی و بداخلاقی هنگام گرسنگی

• سوء تغذیه به مدتی طولانی

• افزایش وزن

• خستگی

• یا اعتیاد خود مبارزه کنید

همانطور که دیدید اعتیاد غذایی مسأله ساده‌ای نیست. البته ممکن است از اعتیاد به مواد مخدر بهتر باشد. اما باز هم می‌تواند اثرات سوئی روی سلامتی شما بگذارد. روی واکنش بدنتان به

غذاهای مختلف دقت کنید تا بتوانید بفهمید که نسبت به کدام غذا اعتیاد دارید.

انرژی‌زا به خاطر کاهش شدید قند خون، احساس گرسنگی بیشتری کند.

**اعتیاد‌های غذایی مختل کننده اعصاب** اگرچه این نوع از اعتیاد میان خانم‌ها متداول‌تر است، اما بعضی از مردها هم که مشکلات احساسی دارند می‌توانند به این مسأله دچار شوند. از دست دادن اختیار یا دیدن غذایی که به آن اعتیاد دارید، فقط یک عادت نیست.

مردهایی که مشکلات احساسی و اجتماعی دارند در بیشتر مواقع با زیاد خوردن آرامش می‌گیرند. برای این مردان غذاهای خوشمزه می‌تواند جای تنهاییشان، اعتماد به نفس

پایینشان و افسردگی‌شان را بگیرد. مردم بستنی می‌خورند چون خوشمزه است، اما هر غذای خوشمزه‌ای می‌تواند به عنوان یک آرامش بخش هم استفاده شود. مردم خیلی زود به این مسأله عادت می‌کنند.

**چطور از اعتیاد‌های غذایی جلوگیری کنید** همانطور که قبلاً ذکر شد، غذاهایی هستند که ذاتاً اعتیادآورند و اگر کسی زیاد از آنها استفاده کند ممکن است به آن معتاد شود. نوشیدن ۳ تا ۴ لیوان

قهوه در روز می‌تواند باعث اعتیاد شود. همچنین مصرف زیاد شکر، شکلات و بعضی محصولات لبنی و حیوانات نیز می‌تواند اعتیاد بیاورد. هنوز مشخص

نیست که این اعتیاد‌ها می‌توانند روی بدن می‌گذارند چون بدن ما برای استفاده از چنین غذاهایی طراحی نشده است. مثلاً ما کارونی یا پنیر را به صورت عادی در طبیعت نمی‌بینیم. این غذاهای می‌تواند در بدن ایجاد حساسیت و انرژی نیز بکند.

#### اعتیاد‌های انرژی‌زا

دانشمندان اخیراً کشف کرده‌اند که انسانها نمی‌توانند به دلیل نوعی از انرژی اعتیاد‌های غذایی خود را کنترل کنند. این دانشمندان عقیده دارند که حساسیت‌های غذایی در قسمت‌های

کناره‌ای مغز ما وجود دارند - همان قسمت که مربوط به احساس گرسنگی و تشنگی است - به همین دلیل باعث شده که بعضی متخصصان باور داشته باشند که این حساسیت‌ها می‌توانند روی

احساس گرسنگی یا تشنگی ما تأثیر بگذارد. ممکن است فردی بعد از استفاده یک غذای

معتاد می‌شود. این اعتیاد‌ها می‌توانند روی بدن می‌گذارند چون بدن ما برای استفاده از چنین غذاهایی طراحی نشده است. مثلاً ما کارونی یا پنیر را به صورت عادی در طبیعت نمی‌بینیم. این غذاهای می‌تواند در بدن ایجاد حساسیت و انرژی نیز بکند.

دانشمندان اخیراً کشف کرده‌اند که انسانها نمی‌توانند به دلیل نوعی از انرژی اعتیاد‌های غذایی خود را کنترل کنند. این دانشمندان عقیده دارند که حساسیت‌های غذایی در قسمت‌های کناره‌ای مغز ما وجود دارند - همان قسمت که مربوط به احساس گرسنگی و تشنگی است - به همین دلیل باعث شده که بعضی متخصصان باور داشته باشند که این حساسیت‌ها می‌توانند روی احساس گرسنگی یا تشنگی ما تأثیر بگذارد. ممکن است فردی بعد از استفاده یک غذای

درباره «بیماری سلیاک» بیشتر بدانیم

## «گلوتن» خطر ساز است حتی یک مولکول

مشاور: دکتر شکوفه معراجی  
الهام رضاخانی

بهبترین درمان برای بیماران سلیاک، رعایت رژیم غذایی مناسب است. رژیم غذایی مبتلایان، بسته به شدت بیماری از لحاظ

پرهیز و نحوه استفاده سایر مواد غذایی متفاوت بوده و فرد باید همواره مورد مشاوره تغذیه‌ای قرار گرفته و از لحاظ کفایت انرژی و مواد مغذی موجود در برنامه غذایی خود توسط مشاوران تغذیه، مطمئن باشد.

این افراد به انرژی مناسب براساس نیازهای شخصی خود احتیاج داشته و باید از برنامه غذایی با پروتئین بالا (۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم روزانه برای بزرگسالان) و کم‌چرب (۲۰ تا ۳۰ درصد انرژی) برخوردار باشند. چربی را فراموش نکنید. میزان چربی مصرفی در رژیم غذایی این افراد ابتدا کاهش یافته و به میزان ۲۵ تا ۳۰ درصد

مهمترین مسأله برای این بیماران اطلاع از حساسیت‌های غذایی است. در مرکز تحقیقات بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه تهران مستقر هستند و آدرس [www.dreir.org](http://www.dreir.org) مراجعه و مکاتبه کنید.

#### علائم

این بیماری گوارشی با علائم مختلفی چون دردهای شکمی، اسهال، بی‌اشتهایی، کندی رشد، اختلال در جذب مواد معدنی مانند ویتامین‌های D، A، K، و سلنیوم و حتی انقباض عضلانی و همبند کردن مفاصل همراه می‌گردد و بروز می‌کند. گاهی اوقات سلیاک، ممکن است فقط با علائم گوارشی آغاز شود، بلکه منجر به بروز افسردگی شخص و حتی ناشی از عادات مایه‌آینه

شود. بهترین راه تشخیص این بیماری، آزمایش خون جهت کم‌خونی و اندازه‌گیری آنتی‌بادی گلوتن، تست مدفوع و اندازه‌گیری میزان چربی آن و همینطور بیوسبی از روده کوچک، جهت مشاهده شکل ظاهری عشاء روده و در نهایت رادیولوژی روده است.

#### و درمان‌ها

بهبترین درمان برای بیماران سلیاک، رعایت رژیم غذایی مناسب است. رژیم غذایی مبتلایان، بسته به شدت بیماری از لحاظ پرهیز و نحوه استفاده سایر مواد غذایی متفاوت بوده و فرد باید همواره مورد مشاوره تغذیه‌ای قرار گرفته و از لحاظ کفایت انرژی و مواد مغذی موجود در برنامه غذایی خود توسط مشاوران تغذیه، مطمئن باشد. این افراد به انرژی مناسب براساس نیازهای شخصی خود احتیاج داشته و باید از برنامه غذایی با پروتئین بالا (۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم روزانه برای بزرگسالان) و کم‌چرب (۲۰ تا ۳۰ درصد انرژی) برخوردار باشند. چربی را فراموش نکنید. میزان چربی مصرفی در رژیم غذایی این افراد ابتدا کاهش یافته و به میزان ۲۵ تا ۳۰ درصد