

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات واپلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

زندگی بدون گلوتن

FOR

DUMMIES®

www.ketab.ir

نوشته‌ی دانا کورن

برگردان: عزیزالله سمیعی و سعید گرامی



آوند دانش

سرشناسه: دانا کورن، ۱۹۵۱- م. Korn, Danna

عنوان و نام پدیدآورنده: زندگی بدون گلوتن/ نوشته دانا کورن؛ عزیزالله سمیعی و سعید گرامی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ص ۱۰۴.

شابک: ۱- ۲۲-۷۰۲۲-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Gluten-Free Cooking For Dummies, 2nd ed, 2013

موضوع: رژیم غذایی بدون گلوتن -- دستورالعمل‌های آشپزی

شناسه افزوده: گرامی پروجر دی، سعید، ۱۳۴۶، مترجم

شناسه افزوده: سمیعی عزیزالله، ۱۳۲۸، مترجم

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۱: ۹/۱۳۷/۸۶/۲۳۷ RM

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۶۳۸

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۸۳۴۱۲



آوند دانش

زندگی بدون گلوتن

نوشته‌ی دانا کورن

برگردان: عزیزالله سمیعی و سعید گرامی

مدیر هنری: پدram حربی

تاریخ انتشار: سال ۱۴۰۰- چاپ سوم

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: پاد چاپ

نشانی ناشر: خیابان پاسداران، خیابان گل‌نبی، خیابان ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشن‌دانا، پلاک ۲۵، تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ نامبر: ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۱- ۲۲-۷۰۲۲-۶۰۰-۹۷۸

کپی حقوق این کتب نزد ناشر محفوظ است.

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کند. به واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ گونه کار حقوقی، حسابداری یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای مورد نیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/یا به عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کند صحت می‌گذارد. علاوه بر این، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حداثی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خوانده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

فهرست مطالب

۱ مقدمه

۱ درباره‌ی این کتاب

۲ قواعد رعایت شده در این کتاب

۳ تصورات خنده‌دار

۳ نمادهای به کار رفته در این کتاب

۴ مقصد بعدی

۵ فصل ۱: زندگی بی‌گلوتن از آنجا که

۶ اصلاً گلوتن چیست و در کجاست؟

۷ فکر می‌کردم گندم برایم خوب است!

۹ کشف مزایای زندگی بی‌گلوتن

۹ قرار نیست غذا خوردن، بدن را اذیت کند

۱۰ تبدیل تغذیه به یک مأموریت: مزایای سلامتی از سر تا پا

۱۲ مهارت در تهیه‌ی وعده‌های غذایی

۱۳ برنامه‌ریزی و آماده شدن

۱۳ خرید زیرکانه

۱۴ اهمیت آشپزخانه

۱۴ پختن غذای متفاوت

۱۵ هیجان‌زده شدن از روش زندگی بی‌گلوتن

۱۵ خود را با رژیم جدید وفق دهید

۱۶ مزه‌دار کردن با طعم‌دهنده‌های بی‌گلوتن

- ۱۶ رفتن به این طرف و آن طرف
- ۱۶ تشویق فرزندان به دوست داشتن این روش
- ۱۷ تعیین توقعات واقع بینانه
- ۱۸ خود را با اطلاعات وسیع تجهیز کنید

فصل ۲: چه کسی به دنبال زندگی بی گلو تن می رود و چرا؟ ۱۹

- ۲۰ مشخص کردن طیف حساسیت به گلو تن
- ۲۰ در یک طرف: آلرژی ها
- ۲۱ جایی میان حساسیت و ناسازگاری
- ۲۳ عبور از خط: بیماری سلیاک
- ۲۳ اوتیسم و اختلالات روحی
- ۲۳ شناسایی علائم حساسیت به گلو تن و بیماری سلیاک
- ۲۴ کنترل کردن نشانه های معده ای - روده ای
- ۲۴ شناسایی علائم غیر روده ای - معده ای
- ۲۵ شناسایی علائم در کودکان
- ۲۶ کشف تشخیص های اشتباه و آنچه تشخیص داده نشده
- ۲۸ آزمایش حساسیت به گلو تن و بیماری سلیاک
- ۲۸ پژوهش درباره ی پروسه های مختلف آزمایش
- ۳۰ تفسیر نتیجه ی آزمایش ها
- ۳۲ اگر جواب آزمایش ها مثبت بود، چه باید کرد
- ۳۳ به جان خریدن خطرات در صورت کنار نگذاشتن گلو تن
- ۳۴ نگاهی به عوارض همراه
- ۳۵ زندگی با سلامتی سازشکارانه
- ۳۶ بهبودی از همان روز اول شروع می شود

فصل ۳: درک اصول اساسی رژیم ۳۷

۳۸	وقتی شک کردی، امتناع کن
۳۸	تعریف گلوتن برای اینکه از آن پرهیز کنید
۳۹	شناسایی غذاهای بی گلوتن در یک نگاه
۳۹	غلات ممنوع
۴۱	غلات و نشاسته‌هایی که با خیال راحت می‌توانید بخورید
۴۴	سایر غذاهایی که معمولاً گلوتن ندارند
۴۵	غذاهایی که معمولاً گلوتن دارند
۴۵	کشف غلات جایگزین
۴۶	زلف عروسان
۴۷	پیکان ریشه
۴۷	گندم سیاه (سوبا)
۴۸	کهور (پنول)
۴۹	ارزن
۴۹	مونیتینا (ساقه‌ی برنج هندی)
۴۹	کینوا (هی)
۵۰	ذرت خوشه‌ای (مایلو، جوآر، جوآری، بلال)
۵۰	تف
۵۱	بررسی مواد تشکیل‌دهنده‌ی مشکوک
۵۵	درباره‌ی چه غذاهایی تحقیق کنیم!
۵۲	اتمام بحث درباره‌ی غذاهای خاص
۵۳	اطمینان از سلامت داروها و مکمل‌های غذایی
۵۴	استفاده از محصولات غیرغذایی: آنچه که باید بدانید

فصل ۴: خرید از آنچه که فکر می‌کنید، آسان‌تر است ۵۷

۵۷	بدانید چه می‌خواهید
۵۸	مشخص کردن برنامه‌ی غذایی

مقدمه

در سال‌هایی نه چندان دور، شیوه‌ی زندگی بدون گلوتن به دسته‌ای از افراد اختصاص داشت که مجبور شده بودند خودشان را با غذاماندی شبیه خاک آزه، البته نه به خوشمزه‌گی آن، وفق دهند!

امروزه شیوه‌ی زندگی بی‌گلوتن در جهان فراگیر شده و بسیار مورد توجه قرار گرفته است. محصولات فاقد گلوتن (که تفاوت زیادی با غذاهایی که خودمان را با آن‌ها خفه می‌کردیم، دارند) رو به افزایش است و برچسب‌هایشان نیز قابل فهم‌تر شده است. از طرفی وقتی همبرگرستان را بدون نان قلمبه‌اش سفارش می‌دهید، مردم هم دیگر به شما طوری نگاه نمی‌کنند که انگار چهارتا کله دارید.

در پی غذای بی‌گلوتن بودن به معنای رژیم گرفتن نیست، بلکه صرفاً پیروی از روشی خاص برای زندگی است. این کتاب بر است از اطلاعاتی که می‌تواند روی هر جنبه‌ی از زندگی شما، از سلامتی گرفته تا حساب بانکی، خرید کردن و بخت‌ویز تا عادت‌های تغذیه‌ای اثر بگذارد، حالا چه یک دهه باشد که بی‌گلوتن زندگی می‌کنید و چه تازه فکر ترک گلوتن به سرتان زده باشد.

من روش زندگی بدون گلوتن را پیش گرفته و این کار را سال‌ها ادامه داده‌ام. هیچ انگیزه‌ی پنهانی هم ندارم جز این که با این رفتار ابرویم را بالا بیندازم و شغل استادی بیوشم و به خودم لقب "گلوتنستیز" بدهم و آن قدر پیش بروم تا بتوانم مزایای رژیم غذایی بدون گلوتن را به گوش همه برسانم. هیچ مکملی برای فروش ندارم و هیچ غذای بی‌گلوتنی را هم به شما توصیه نمی‌کنم. مهم این است که تمام تلاشم را بکنم تا آنچه که باید درباره‌ی روش زندگی بی‌گلوتن بدانید، به شما بگویم تا بتوانید تصمیم‌های درستی بگیرید. به همین دلیل این کتاب را طوری نوشته‌ام که مرجعی برای زندگی - و مهر ورزیدن - عاری از گلوتن باشد.

درباره‌ی این کتاب

این کتاب راهنمایی‌های روشنی درباره‌ی راه‌های زندگی بی‌گلوتن را در اختیارتان می‌گذارد و مثل همه‌ی کتاب‌های *For Dummies* به بخش‌هایی تقسیم شده است و شما مجبور نیستید تمامی قسمت‌های آن را یکجا یا حتی از روی جلد تا پشت جلد را به ترتیب بخوانید. می‌توانید

خواندن را مثلاً از ب شروع کنید و به ر یا آ بروید و حتی دوباره به ب برگردید. می‌توانید قسمت‌های مشابه آن را بخوانید و اگر دلتان خواست به ذهن بسپارید؛ همه‌ی کاری که باید بکنید این است که قسمت مورد علاقه‌ی خودتان را پیدا و در آن کندوکاو کنید. (راحت‌ه؟ نه؟)

قواعد رعایت شده در این کتاب

من واژه‌هایی اختراع می‌کنم که فهمیدن آن‌ها آسان است. مثلاً گلوتنی شده یعنی محصولی که به گلوتن آلوده شده، گلوتنی یعنی دارای گلوتن، گلوتن‌خوار یعنی خورنده‌ی گلوتن، گلوتنستیز یعنی کسی که با اهریمن گلوتن می‌جنگد و غیره. خالی از تفریح هم نیست! در حقیقت، حاضرم شرط ببندم که به زودی خود شما هم واژه‌های گلوتن‌شناسانه‌ی خودتان را اختراع می‌کنید. در اینجا بعضی اصول مشخص را برای دستور پخت‌های فصل ۶ می‌آوریم:

✓ اگر ماده‌ای در دستور تهیه‌ی یک غذا توصیه می‌شود، فرض این است که نباید گلوتن داشته باشد. مثلاً من نمی‌گویم "وانیل بی‌گلوتن" چون هیچ وانیلی گلوتن ندارد یا سس سویا که معمولاً گلوتن دارد، اما وقتی در یک دستور غذایی از سس سویا نام می‌برم، فرضم این است که شما از نوع بدون گلوتن آن استفاده می‌کنید.

✓ در صورتی که مخلوطی از آرد‌ها را استفاده می‌کنید، بهتر است با خمیرهای بدون گلوتن پخت‌ویز کنید (در فصل ۵ توضیحات مفصلی راجع به چگونگی مخلوط کردن آرد‌های بی‌گلوتن داده شده است).

✓ در بیشتر دستورهای پخت غذا می‌توان به جای شیر از جایگزین‌های آن استفاده کرد.

✓ تخم‌مرغ‌ها بزرگ‌اند.

✓ کره و مارگارین را می‌توان به جای یکدیگر به کار برد.

✓ همه‌ی درجه‌ها به فارنهایت است.