

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

WILEY

آبرغذاها FOR DUMMIES®

www.ketab.ir

نویسندگان:

برنت اگین
شرین جتویگ

برگردان:

سارا کاظمی منش



آوند دانش

سرشناسه: اِگین، برنت Agin, Brent

عنوان و نام پدیدآورنده: ابرغذاها For Dummies/ نوشته‌ی برنت اِگین، شرین جت‌ویگ؛

برگردان سارا کاظمی‌منش؛ ویراستار: شیدا سرمدی

مشخصات نشر: تهران: آوندانش، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۳۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۰۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Superfoods For Dummies

موضوع: تغذیه—به زبان ساده

موضوع: رژیم درمانی—به زبان ساده

شناسه افزوده: جت‌ویگ، شرین، Jegtvg, Shereen

شناسه افزوده: کاظمی‌منش، سارا - ۱۳۶۷، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ الف۷الف/۷۸۴ RA

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۳۰۶۶



آوندانش

اَبَرغذاها

نوشته‌ی برنت اِگین و شرین جت‌ویگ

برگردان: سارا کاظمی‌منش

ویراستار: شیدا سرمدی

صفحه‌آرایی: استودیو حربی

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲، چاپ سوم

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لِیْتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

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

مرکز پخش: میدان انقلاب، خ جمالزاده، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵-۶۷۳

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

۵۵,۰۰۰ تومان

معاف از ارزش افزوده

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۰۸-۵

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱.....مقدمه

۱.....درباره‌ی این کتاب

۲.....قواعد رعایت شده در این کتاب

۲.....تصورات خنده‌دار

۳.....نمادهای به‌کار رفته در این کتاب

۴.....مقصد بعدی

۵.....فصل ۱: قدردانی از شگفتی‌های جاودانه‌ی ابر غذاها

۵.....تقویت دستگاه ایمنی بدن

۶.....کمک به قلب‌تان

۷.....کاهش وزن

۷.....محافظت در برابر سرطان

۸.....بهبود گوارش

۱۰.....تسکین التهاب

۱۰.....نقش آنتی‌اکسیدان‌ها

۱۰.....چربی‌ها و التهاب

۱۱.....پیر شدن به زیبایی

۱۲.....حفظ طراوت جوانی

۱۲.....افزایش توان

۱۳.....دیدن و باور کردن

فصل ۲: راه دادن ابر غذاها به زندگی تان..... ۱۵

- ۱۵..... تبدیل رژیم غذایی تان به یک رژیم غذایی سالم
- ۱۶..... تغییر ایجاد کردن: غذاهایی که باید بیشتر یا کمتر بخورید
- ۱۷..... افزودن ابر غذاها به برنامه‌ی روزانه
- ۱۸..... حواس تان به مقدار غذا باشد: هر وعده چقدر است
- ۱۹..... حجم سبزیجات
- ۲۰..... امتیازات میوه‌ها
- ۲۰..... برخورد هوشمندانه با ماهی
- ۲۰..... انتخاب محتاطانه‌ی چربی‌ها
- ۲۱..... افزودن ابر غذاها به وعده‌های غذایی تان
- ۲۱..... روزتان را با ابر غذاها آغاز کنید
- ۲۲..... تهیه‌ی نان‌ها و میان‌وعده‌های سالم‌تر
- ۲۳..... تهیه کردن ابر شام‌ها
- ۲۳..... بیرون غذا خوردن با ابر غذاها
- ۲۳..... پیدا کردن ابر غذاها در فست‌فود
- ۲۴..... سفارش ابر غذاها در رستوران‌ها

فصل ۳: جدا کردن بهترین‌های ابر غذاها..... ۲۵

- ۲۵..... ببینیم سالمون چه در چنته دارد
- ۲۶..... مروری بر اطلاعات غذایی مهم
- ۲۶..... آماده کردن سالمون
- ۲۷..... قوی شدن به کمک اسفناج
- ۲۷..... لبریز از خواص محافظت‌کننده‌ی آنتی‌اکسیدانی
- ۲۹..... انتخاب و مزه‌دار کردن اسفناج
- ۲۹..... میوه‌ای با کارکرد سبزیجات: گوجه‌فرنگی
- ۳۰..... خواص دوست‌داشتنی لایکوپین و دیگر فواید آن
- ۳۱..... گوجه‌فرنگی‌های هوس‌انگیز: انتخاب و آماده کردن

انتخاب قره‌قات‌های زیبا..... ۳۱

نفوذ به قدرت آنتی‌اکسیدانی قره‌قات..... ۳۲

خریداری و آماده‌سازی قره‌قات..... ۳۲

لذت‌بردن از توت‌فرنگی‌های دوست‌داشتنی..... ۳۳

بهینه‌سازی سلامت بدن با استفاده از توت‌فرنگی..... ۳۳

انتخاب، نگهداری و مزه‌دار کردن توت‌فرنگی..... ۳۴

شروع روز با جوی دوسر مقوی..... ۳۴

اندر فواید ثابت شده‌ی جوی دوسر..... ۳۵

خریدن و میل کردن جوی دوسر..... ۳۵

فصل ۴: متحول کردن غذاها به کمک ابر غذاها..... ۳۷

روغن زیتون؛ به ریختن‌اش ادامه بده..... ۳۷

استفاده از مجموع فواید روغن زیتون..... ۳۸

انتخاب، نگهداری و استفاده از روغن زیتون..... ۳۹

روح بخشیدن به غذاها با استفاده از یک جبهه سیر..... ۳۹

سنجش فواید بهداشتی سیر..... ۴۰

آماده کردن و مصرف سیر..... ۴۰

افزودن بادام به رژیم غذایی‌تان..... ۴۱

جمع‌آوری فیبر، چربی‌های مفید و آنتی‌اکسیدان‌ها..... ۴۲

خریداری بادام و لذت بردن از آن..... ۴۳

کشف دانه‌ی چپای مکزیکی..... ۴۴

بهره‌بری از فواید بهداشتی چیا..... ۴۴

راه دادن چیا به رژیم غذایی‌تان..... ۴۵

فصل ۵: زندگی گیاهی به مفهوم مثبت آن..... ۴۷

شیرجه‌ای به درون گواکاموله‌ی عزیز: آووکادو..... ۴۸

نهایت استفاده از چربی‌های غیراشباع تک‌پیوندی..... ۴۹

افزودن آووکادو به رژیم غذایی..... ۵۰

- لذت خوردن چغندر..... ۵۱
- غلبه بر بیماری‌های قلبی، اختلالات مادرزادی و سندرم متابولیک..... ۵۱
- انتخاب چغندر و لذت بردن از آن..... ۵۲
- سرمایه‌گذاری روی بروکلی، این نیروگاه مغذی..... ۵۳
- فراهم‌کننده‌ی گنجینه‌ای از خواص بهداشتی..... ۵۳
- خریداری، نگهداری و آماده‌سازی بروکلی..... ۵۵
- پیروزی بر بیماری‌های قلبی به کمک هویج..... ۵۶
- استثمار کاروتن و فیتوکمیکال‌های هویج..... ۵۶
- یافتن و آماده کردن هویج..... ۵۷

فصل ۶: صبحانه، میان‌وعده، پیش‌غذا و دسرهای ابرغذایی..... ۵۹

- درک مهم‌ترین وعده‌ی غذایی روز..... ۶۰
- آماده کردن صبحانه‌های ابرغذایی..... ۶۱
- غذای توراھی..... ۶۱
- دستور تهیه‌ی صبحانه‌های ساده..... ۶۶
- زندگی شاهانه در آخر هفته‌ها..... ۷۱
- خوردن میان‌وعده‌های ابرغذایی..... ۷۸
- پیش‌غذا، میان‌وعده و دسرهای ابرغذایی..... ۷۹
- میان‌وعده‌های ابرغذایی..... ۷۹
- شروع غذا با پیش‌غذاهای مغذی..... ۸۵
- کاوشی در میان دسرهای نه‌چندان از مد افتاده..... ۸۹

فصل ۷: ابرغذاها در غذاهای اصلی، سالادها و غیره..... ۹۳

- نهایت استفاده از وعده‌های دور همی..... ۹۴
- صدور یک بیانیه با استفاده از غذای اصلی..... ۹۵
- پر کردن بشقاب: سالادها و غذاهای فرعی مفید و مغذی..... ۱۰۹
- پذیرایی با ابرسالادها..... ۱۱۰
- خلق ابرغذاهای فرعی..... ۱۱۷

مقدمه

نیروی غذاها در یاری رساندن یا صدمه زدن به شما امری بسیار خارق العاده است. همه‌ی ما بیمارانی را دیده‌ایم که با دست کشیدن از عادت‌های هله‌هوله‌خوری و روی آوردن به غذاهای سالم در وضعیت تندرستی خود بهبود چشمگیری ایجاد کرده‌اند. همچنین می‌دانیم که با پی بردن بیماران به اهمیت تغذیه، احتمال حمایتشان از یک رژیم غذایی سالم نیز بالا می‌رود.

اگر غذاها شما را در عرصه‌ی تغذیه‌ی مناسب به جلو هل می‌دهند، ما بر این باوریم که این غذاها به‌خاطر توان‌شان در بهبود وضع سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها جایگاه بسیار ویژه‌ای دارند و برای اثبات این گفته می‌توانیم دلیل علمی بیاوریم. اکثر ابر غذاها را به‌راحتی می‌توان پیدا کرد اما ما انواع ناشناخته‌تری از این نوع غذاها را نیز به شما معرفی می‌کنیم.

می‌پرسید چه چیزی عایدتان می‌شود؟ شاید بخواهید پرجنب‌وجوش‌تر باشید، وزن کم کنید، کلسترول‌تان را پایین بیاورید، یا فشار خون خود را کاهش دهید. فرقی نمی‌کند دلیل علاقه‌ی شما به ابر غذاها چیست، اما به‌محض اینکه آثار مثبتشان را لمس کنید، آن‌ها را تا ابد در رژیم غذایی خود نگه خواهید داشت.

درباره‌ی این کتاب

اگر بنا بود ما همه چیز را درباره‌ی غذا، تغذیه، رژیم غذایی و تندرستی در این کتاب بنویسیم، احتمالاً مجبور می‌شدید یک اتاق به منزلتان اضافه کنید تا بتوانید مطالب نوشته‌شده را در آن بایگانی کنید، چرا که چنین کتابی ابعادی غول‌پیکر خواهد داشت. بنابراین، محض عملی بودن کار، مروری کوتاه بر تغذیه خواهیم داشت و بعد یک‌راست می‌رویم سراغ ابر غذاها. البته قطعاً چیزی فراتر از فهرست غذاهای سالم به شما ارائه خواهیم کرد. در این میان برای‌تان توضیح می‌دهیم که چطور می‌توانید از افزودن ابر غذاها به رژیم غذایی‌تان بهره ببرید و توصیه‌ها و دستورالعمل‌هایی برای خرید این نوع خوراکی‌ها نیز در اختیارتان خواهیم گذاشت. سپس به شما خواهیم گفت چطور باید آن‌ها را آماده کنید که خواص خود را از دست ندهند و در عین حال کاملاً لذیذ باشند. در ادامه چند مورد از نکاتی که قرار است به آن‌ها بپردازیم آمده است:

✓ چرا شما و خانواده‌تان به ابرغذاها نیاز دارید:

منطق خوردن این خوراکی‌ها

✓ چه چیزی ابرغذاها را این قدر مقوی می‌کند:

دانش نهفته در پس غذاها

✓ ابرغذاها را از کجا می‌توانید پیدا کنید:

خواروبارفروشی‌ها، مغازه‌های خاص و منابع اینترنتی

✓ چگونه ابرغذاها را آماده و نوش‌جان کنید:

روش‌ها و دستورهای ساده‌ی پخت

هر فصل از این کتاب به گونه‌ای نوشته شده که بتواند ماهیتی مستقل داشته باشد. در ضمن مثال‌ها و توصیه‌های بسیاری هم در فصل‌ها گنجانده‌ایم تا بتوانید خوردن ابرغذاها را بلافاصله آغاز کنید.

قواعد رعایت شده در این کتاب

در طول متن این کتاب از نشانه‌های زیر استفاده خواهد شد تا درک مطالب به‌شکلی ساده و پایدار میسر شود:

✓ واژه‌ها یا اصطلاحات جدید با خط کج (*italics*) می‌آیند و بلافاصله تعریف ساده‌ای

از آنان ارائه می‌شود.

✓ حالت پررنگ (**Bold**)، بخش عملی فعالیت‌های شماره‌گذاری شده و واژه‌های

کلیدی به کاررفته در فهرست‌ها را نشان می‌دهد.

✓ وقتی از یک پژوهش علمی سخن می‌گوییم، منبع آن پژوهش را به شما خواهیم

گفت؛ عنوان مجله‌های علمی و پزشکی به صورت کج (*italics*) آمده است.

تصورات خنده‌دار

این کتاب برای کسانی نوشته شده که می‌خواهند غذاهایی را بشناسند که نه تنها مزه‌ی خوبی دارند، بلکه می‌توانند احوال آن‌ها را بهتر و عمرشان را طولانی‌تر کنند. هنگام نوشتن این کتاب فرض ما بر این بود که شمای خواننده در یکی از دسته‌بندی‌های زیر جای دارید:

✓ پدر یا مادری هستید که برای تربیت فرزندان سالم به دنبال راهکارهای تغذیه‌ای،

غذاهای مناسب و در نهایت خلق رژیم غذایی متعادل برای آن‌هاست.

✓ مربی ورزش، کارشناس بهداشت یا هر کسی که به نحوی دغدغه‌ی زندگی سالم را

دارد و می‌خواهد دانش خود را گسترش دهد تا به کمک آن بتواند به مراجعانش در زمینه‌ی بهبود عادات تغذیه‌شان یاری رساند.

✓ دچار یک مشکل پزشکی هستید که ممکن است با خوردن ابرغذاها بهبود پیدا کند.

✓ وزن‌تان از وزن ایده‌آل‌تان بیشتر است و می‌خواهید بدانید ابرغذاها چگونه می‌توانند در کاهش وزن کمک‌تان کنند.

✓ دچار کمبود وزن هستید و در پی راه‌های بهداشتی برای جذب کالری، آن هم بدون خوردن هله‌هوله، می‌گردید.

✓ رژیم غذایی‌تان مشکلی ندارد اما دنبال خوراکی‌های جدید می‌گردید که به رژیم‌تان مقادیر بیشتری ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان اضافه کنند.

✓ سرآشپز یا رستوران‌داری هستید که می‌خواهد راه‌های ساده‌ای برای افزودن خوراکی‌های مقوی به غذاهایش داشته باشد تا غذاهای سالم‌تری تهیه کند.

✓ مایلید در رژیم‌تان تغییر ایجاد کنید و روی این تغییرات پافشاری کنید تا تغذیه‌ی سالم‌برای‌تان به یک عادت بدل شود.

نمادهای به‌کار رفته در این کتاب

این کتاب از نمادهایی - به‌شکل نگاره‌های کوچک در حاشیه‌ها - استفاده می‌کند تا به یاری آن‌ها کمک‌تان کند اطلاعات مهم را در متن به‌سرعت شناسایی کنید. نمادهایی که ما از آن‌ها استفاده می‌کنیم به‌همراه معانی‌شان در زیر آمده‌اند:

این نماد زمانی ظاهر خواهد شد که در خلال افزودن ابرغذاها به رژیم غذایی‌تان، داشتن اندیشه یا انجام فعالیت خاصی بتواند سبب صرفه‌جویی در وقت و/یا هزینه شود و از نگرانی‌های شما بکاهد. موارد مشمول این نماد عبارتند از توصیه‌های مربوط به طبخ و خرید مواد غذایی، علاوه بر ایده‌هایی برای افزودن خوراکی‌های مقوی به غذاهای محبوب‌تان.

هر وقت این نماد را دیدید، باید بدانید اطلاعاتی که قرار است بخوانید آن‌قدر مهم است که ارزش بیش از یک‌بار خواندن را دارد.

این نماد با اطلاعاتی می‌آید که موارد خطرآفرین برای سلامتی یا بهزیستی‌تان را معرفی می‌کند.

این نماد همراه دستورهای پخت مخصوص گیاه‌خواران می‌آید.



مقصد بعدی

مجموعه کتاب‌های دامیز (For Dummies) به شکلی سازمان‌دهی شده‌اند که شما می‌توانید، بدون اینکه مجبور باشید خواندن را از فصل یک آغاز کنید، سراغ هر یک از فصل‌ها بروید و اطلاعات مفیدی در آن پیدا کنید. طبعاً ما شما را تشویق می‌کنیم که کل کتاب را بخوانید، اما ساختار کتاب کارتان را راحت می‌کند و این امکان را به شما می‌دهد که اول سراغ عناوینی بروید که برایتان بیشترین جذابیت را دارند.

اگر خودتان از قبل اطلاعات زیادی درباره‌ی ابرغذاها دارید، برای دیدن چند دستور غذای فوق‌العاده از این نوع غذاها، کتاب را ورق بزنید و فصل ۶ و ۷ را پیدا کنید. اگر کنجکاو هستید که بدانید ابرغذاها بر سلامت و بهزیستی عمومی‌تان چه تأثیری دارند، خواندن را از فصل ۲ شروع کنید. یا اینکه دست از سرکشی بردارید و تمام فصل‌ها را به ترتیب بخوانید...!

www.ketab.ir