



غذاهای آماده و کم‌خاصیت

همه ما هر روز انواع و اقسام مواد غذایی آماده و نیمه‌آماده را در فروشگاه‌های محل زندگی خود می‌بینیم و اگر با کمی دقت به اطراف خانه خود نگاهی کنیم...

سلامت نیوز : همه ما هر روز انواع و اقسام مواد غذایی آماده و نیمه‌آماده را در فروشگاه‌های محل زندگی خود می‌بینیم و اگر با کمی دقت به اطراف خانه خود نگاهی کنیم، انواع رستوران‌ها، آشپزخانه‌های ویژه طبخ غذا و فست‌فودها را خواهیم یافت که البته هر روز هم بر تعدادشان افزوده می‌شود. اینها حکایت از آن دارد که متأسفانه مصرف این‌گونه مواد غذایی در خانواده‌های ایرانی رواج زیادی پیدا کرده است؛ خانواده‌هایی که تا همین دهه‌های گذشته بجز قورمه‌سبزی، قیمه یا آبگوشت خانگی به غذای دیگری فکر نمی‌کردند و کباب بیرون فقط گاهگاهی بابت تفنن میل می‌شد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ حالا اما خیلی از بچه‌ها به جای لقمه‌های سالم و تازه مدرسه هم انواع ساندویچ‌ها را از بوفه می‌خرند و می‌خورند. این در حالی است که مصرف این‌گونه غذاها نه تنها سلامت خانواده را به خطر می‌اندازد، بلکه از لحاظ اقتصادی نیز به صرفه نیست.

خانمی را می‌شناسم که با داشتن چند فرزند کار خانه را هم انجام می‌دهد، اما غذاهایش را همیشه با مواد تازه تهیه می‌کند. یعنی موقعی که می‌خواهد قورمه‌سبزی درست کند، با خریدن نیم‌کیلو سبزی یک خورش خوشمزه و تازه برای خانواده آماده می‌کند.

این روزها خانم‌های خانه وقتی برای خرید به مغازه محل هم سر می‌زنند، یخچال فروشگاه را مملو از انواع سبزیجات آماده و نیمه‌آماده می‌بینند، در حالی که می‌توانند با رفتن به سبزی‌فروشی محل یا بازارهای روز نزدیک خانه، سبزی دلخواه و مورد استفاده‌شان را به صورت تازه خریداری کرده و با حداقل قیمت یک غذای خوب و سالم برای خانواده مهیا کنند.

اما حالا کمتر چنین مواردی را می‌بینیم و بعضی خانم‌ها برای راحت بودن کار ترجیح می‌دهند از این بسته‌بندی‌های زیبا خریداری کرده و استفاده کنند. اگر هزینه مصرفی این‌گونه مواد خوراکی را در هر ماه حساب کنید، خواهید دید خیلی بیشتر از خریدن مواد طبیعی و تازه خواهد بود. علاوه بر این که ویتامین‌ها و سایر مواد مغذی آنها هم کمتر از سبزی‌های تازه است.

ما فقط می‌توانیم به همه خانواده‌ها و مخصوصاً خانم‌های خانه توصیه کنیم مصرف این‌گونه خوراکی‌ها را هر چه می‌توانند کمتر کنند. واقعاً چقدر مشکل است که خودتان هویج خریده، شسته و خرد کنید و داخل غذا یا سوپ بریزید؟ حالا که دیگر بسیاری از سبزیجات در تمام فصول یافت می‌شود؛ سبزی‌هایی مثل هویج، کدو و بادمجان، ولی بعضی سبزیجات هنوز هم فصلی خاص دارد و خانم‌ها باید در فصل مخصوص، آنها را تهیه کرده و بعد از پاک کردن و شست‌وشو، درون فریزر نگهداری کنند؛ مثل نخودفرنگی و باقالی سبز.

باز هم تاکید می‌کنیم که لازمه این کار فقط داشتن یک برنامه غذایی است؛ اگر برنامه‌ای برای غذای هفتگی خانواده داشته باشید، می‌توانید یک‌بار در طول هفته به خرید بروید و مایحتاج آشپزخانه را خریداری کنید.

بهتر است وقتی در یخچال را باز می‌کنید به جای کیسه‌های سبزی یخ‌زده رنگارنگ، مملو از سبزی‌های تازه باشد. یک بار هم شده این روش را امتحان کنید. در این روزها که قیمت انواع گوشت، مرغ، لبنیات و... گران شده و توانایی خرید کمتر، می‌توانید برای پختن غذا از سبزیجات بیشتر استفاده کنید. همچنین اگر می‌توانید حبوبات را نیز به مواد غذایی مورد مصرفتان اضافه کنید.

هوا هم که کم‌کم سرد می‌شود، انواع آش که هم خوشمزه است و هم دارای خواص بی‌شمار، حسابی می‌چسبد. همچنین می‌توانید غذاهای لذیذی با انواع صیفی‌جات تهیه کرده و به خانواده ارائه دهید؛ مثل کشک بادمجان یا کوکوی بادمجان و کدو. به این ترتیب در طول هفته غذای گوشتی کمتری مصرف می‌کنید که هم برای سلامت و هم اقتصاد خانواده مفید است.

یادتان باشد برخی از غذاها مانند لوبیاپلو را هم بدون گوشت می‌توان پخت؛ البته به شرط آن‌که لوبیای تازه بخريد تا عطر آن به

خوشمزه شدن غذا کمک کند. با همه این موارد، متأسفانه مصرف فست‌فودها و غذاهای آماده و نیمه‌آماده هر روز بیشتر از قبل می‌شود. روزی در فروشگاه‌های بسته‌بندی مخصوصی دیدم و کنجکاو شدم تا محتویات آن را بدانم. وقتی نوشته روی بسته را خواندم، متوجه شدم عدسی آماده و پخته درون بسته‌بندی است که شرکت تولیدکننده پیشنهاد داده بود پس از خرید آن را درون مایکروویو گرم کرده و میل نمایید! آیا در این دوره و زمانه درست کردن عدسی کار بسیار مشکلی است؟ همیشه عدسی از غذاهایی بوده که سریع آماده می‌شده و بسیار مفید و پرخاصیت هم بوده و هست؛ ولی به خاطر راحت بودن خرید و آماده‌سازی غذاهای آماده، کار به اینجا رسیده است.

البته شاید برای بعضی افراد مجرد، دانشجویان پسر یا... چنین غذاهایی مفید باشد، اما مادران باید بیشتر به تغذیه افراد خانواده و بویژه بچه‌ها اهمیت بدهند؛ آنها باید خرید مواد غذایی آماده و نیمه‌آماده را هر چه کمتر کرده و به جای آنها از انواع سبزی‌ها، صیفی‌جات و حبوبات در برنامه غذایی هفتگی استفاده کنند.