

## آش رشته غذایی کامل در ماه رمضان

آش رشته به عنوان یکی از غذاهای سنتی ایرانی از دیرباز در سفره ایرانیان جایگاه خاصی داشته است و در ایام خاص به ویژه ماه رمضان مردم علاقه بیشتری به طبخ و خوردن آن در سفره افطار دارند.



آش رشته به عنوان یکی از غذاهای سنتی ایرانی از دیرباز در سفره ایرانیان جایگاه خاصی داشته است و در ایام خاص به ویژه ماه رمضان مردم علاقه بیشتری به طبخ و خوردن آن در سفره افطار دارند.

مینا کاویانی، مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه وزارت بهداشت در گفت‌وگو با فارس، اظهار داشت: رشته یکی از مواد اصلی این ماده غذایی است که جز گروه نانوغلات است. حاوی کربوهیدرات، ماده معدنی و مقداری پروتئین و منبع تأمین انرژی در بدن است اما پروتئین موجود در رشته به تنهایی نمی‌تواند در رشد و ترمیم سلولها نقش خود را ایفا کند.

وی افزود: دسته بن‌شن‌ها شامل نخود، لوبیا و عدس از دیگر موادی هستند که در تهیه آش رشته مورد استفاده قرار می‌گیرند.

این متخصص تغذیه حبوبات را جانشین‌های گروه گوشت عنوان کرد و گفت: حبوبات حاوی مقداری پروتئین گیاهی هستند که در کنار رشته تبدیل به پروتئین کامل می‌شود. همچنین فیبر غذایی موجود در نخود و لوبیا به دفع مواد زائد کمک کرده، یبوست را هم برطرف می‌کند.

کاویانی استفاده از کشک در آش رشته را بسیار مفید دانست و افزود: کشک از گروه لبنیات است که علاوه بر پروتئین بالا مقدار قابل توجهی فسفر و کلسیم هم دارد و می‌تواند در سلامت دندان‌ها و استخوانهای افراد به ویژه آنهایی که در سن رشد هستند مؤثر باشد.

وی توصیه کرد: ترجیحاً کشک به صورت پاستوریزه تهیه شده و در هر صورت قبل از مصرف جوشانده شود.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه سبزی موجود در آش رشته را سرشار از ویتامین C دانست و گفت: طبخ سبزی به زمان کمتری نیاز دارد و بهتر است بعد از پخت حبوبات سبزی را به آش اضافه کنیم در عین حال برای حفظ خاصیت ویتامین C می‌توان قبل از ریختن سبزی کمی آب لیمو به آش اضافه کرد.

کاویانی افزود: سبزی حاوی فیبر غذایی، مواد معدنی و پیش‌ماده ویتامین A است در عین حال رنگدانه‌های گیاهی موجود در سبزی می‌تواند در پایین آوردن عوامل خطر سازی مثل چربی خون، سرطان و فشار خون نقش داشته باشد.

وی اضافه کرد: پیاز یکی دیگر از مواد تشکیل دهنده در آش رشته است که معمولاً به شکل پیاز داغ در تزئین آش رشته مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این متخصص تغذیه در مورد خواص پیاز در آش رشته گفت: پیاز از خانواده سبزی‌ها است و تمام فواید آن را دارد ولی باید مراقب بود که پیاز را خیلی سرخ نکنیم و در عین حال از روغن زیادی برای طبخ آن استفاده نکنیم.

وی در مورد استفاده از نعنا داغ در آش رشته گفت: نعنا طبع گرمی دارد و برای متعادل کردن سردی و گرمی بسیار مناسب است و در عین حال ضد نفخ محسوب می‌شود به شرط آنکه بیش از حد سرخ نشود.

وی گفت: آش رشته شامل 4 گروه مواد غذایی است و غذای کاملی محسوب می‌شود ولی نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد به ویژه آنکه سیر داغ، پیاز داغ و نعنا داغ نباید غرق در روغن شود.