

برای تناسب اندام به طبیعت بروید

به تمیزی و شفافیت برگ درختان بنگرید. شکوفه‌ها را بو کنید. حیف است در این فصل که هوای آن پر از رایحه گل‌ها و اکسیژن آن بیش از هر زمان دیگر، مفرح جانمان است...



به تمیزی و شفافیت برگ درختان بنگرید. شکوفه‌ها را بو کنید. حیف است در این فصل که هوای آن پر از رایحه گل‌ها و اکسیژن آن بیش از هر زمان دیگر، مفرح جانمان است، به کوه و دشت و صحرا یا همین تپه‌ها و مناطق کوهستانی اطراف شما، نه به با چند تنفس، حیات بخش، به‌ها، خال، از هم، ده‌آلوده با از هم، تازه نکنم. چه؟ می‌گویید تا دلتان بخواهد در ایام نوروز به این نواحی رفته اید. خب باز هم بروید... زیادی که نمی‌کند، بدون شک آن آجیل و شیرینی‌های عید که نمی‌شد از خوردنش صرف نظر کرد و آن خواب تا ساعت یازده دوازده ظهر و آن بی‌حرکی 13 روز عید، همه مان را به نوعی چاق و بی‌تناسب کرده است و این افزایش وزن با دو سه دفعه کوهنوردی، پیاده روی یا طبیعت گردی دست از سرمان بر نخواهد داشت.

پس به شما توصیه می‌کنیم برای تناسب اندام و از همه مهم‌تر، لذت از این هوایی که بزودی رخت برمی‌بندد، دست کم تا اواخر اردیبهشت به طبیعت بروید، اما پرسش اینجاست در یک روز طبیعت گردی بهتر است چه بخوریم و از طبیعت چه بخواهیم؟

اگر کنجکاو شده اید که می‌خواهیم چه بگوییم حتما این نوشتار را بخوانید.

صبح خیلی زود از خواب برمی‌خیزید و صبحانه نخورده، راهی یکی از روستاهای کوهستانی اطراف شهر می‌شوید. وقتی به روستا می‌رسید و هوای تازه را استشمام و صدای چهارپایان را از آغل خانه‌های روستایی می‌شنوید انگار شیره معده تان بشدت ترشح کرده و دوست دارید هر چه زودتر یک صبحانه محلی متشکل از نیمروی آبدار، چای همراه نان و سرشیر و کره گلوله شده محلی یا پنیری که بوی گوسفند می‌دهد و در نهایت یک لیوان شیر تازه دوشیده شده گوسفند یا بز که دمای مطبوعی دارد، بخورید. حق هم دارید که ولع خوردن این صبحانه مفصل به سرتان بزند، چون هوای روستا و کوهستان همه را گرسنه می‌کند، اما در اینجا به چند توصیه تغذیه ای توجه کنید.

یا نیمرو یا کره و سرشیر

نیمرو غذایی پروتئینی و سیرکننده است و چون هنگام سرخ شدن، روغن زیادی را به خود جذب می‌کند بخصوص محلی آن که با کره تهیه می‌شود، پرکالری و در وعده صبحانه یک غذای اصلی به شمار می‌رود و مصرف نان و پنیر یا سرشیر محلی پرچرب همراه این غذا بسیار پرکالری بوده و بدون شک شما را سنگین و از ادامه راه منصرف می‌کند، اما اگر تخم مرغ سفت شده را جایگزین نیمرو کنید، هم کالری کمتر و قابلیت هضم بهتری دارد، هم می‌توانید نان و پنیر یا کره و خامه همراه چای شیرین یا شیر بخورید. تخم مرغ عسلی توصیه نمی‌شود چون احتمال وجود میکروب‌های بیماری‌زا در آن زیاد است و اگرسفیده آن ناپز بماند از قدرت جذب آهن بدن می‌کاهد. لازم است بدانید تخم مرغ فیبر ندارد و بهتر است آن را با خیار و گوجه تازه یا به صورت املت میل کنید، اما تخم کدام پرنده نیروبخش‌تر است؟

معمولا اغلب روستاییان علاوه بر تخم مرغ، تخم بوقلمون، بلدرچین، غاز و اردک نیز دارند. خوب است بدانید تخم غاز و اردک بوی زهمی داشته و باب میل شهرنشینان نیست و چربی و کلسترول بالاتری نسبت به تخم مرغ دارد. تخم بلدرچین بمب انرژی و مزایای تغذیه ای آن چند برابر سایر تخم‌هاست و تخم بوقلمون کلسترول و چربی کمتری از تخم مرغ دارد و به دلیل خواص تغذیه ای بالا به آن لقب ضدپیری داده‌اند. پس تخم بلدرچین و بوقلمون برای وعده صبحانه نه تنها شارژتان می‌کند، بلکه چون چربی کمتری دارد راحت هضم می‌شود و انرژی مطلوبی در اختیارتان قرار می‌دهد. لازم است بدانید پنج عدد تخم بلدرچین به اندازه یک تخم مرغ است.

لبنیات محلی نه، نان محلی آری

خامه، سرشیر، کره، پنیر و شیرهایی که از سوی اهالی روستا عرضه می‌شود با آن که شکل و شمایل بسیار جذاب و فریبنده و طعم و بوی بسیار دلپذیری دارد، اما اغلب به شیوه سنتی تولید شده و غیر بهداشتی است. جالب است بدانید نوعی باکتری مسمومیت‌زا به نام لیستریا در برخی لبنیات غیرپاستوریزه محلی وجود دارد که عامل ایجاد طعم و بوی دلچسب و هوس انگیز در فرآورده‌های شیری می‌شود. پس دقت کنید این محصولات پاستوریزه باشد.

ولی اگر درباره نان‌های روستایی می‌خواهید بدانید، اغلب این نان‌ها با آرد سبوس دار، شکر، شیر و کره محلی تهیه می‌شود و سطح این نان‌ها اغلب توسط زنان روستایی با قالب‌هایی منقش می‌شود. این نان بیشتر شبیه فطیر بوده و تخرمه است، اما بسیار لذیذ و مزه‌ای همپایه نان خامه‌ای دارد و خوردن آن برای وعده صبحانه انرژی‌زا و مناسب است. اگر شیر یا کره به کار رفته در این نان‌ها غیرپاستوریزه باشد در تنور میکروب‌هایش نابود خواهد شد، پس نگران این موضوع نباشید و مقداری از این نان را برای میان وعده صبح یا عصر همراه ببرید.

با سوغات طبیعت آشنا شوید

خب تا اینجا صبحانه را خورده اید و انگار که کوک تان کرده باشند با انرژی وصف ناپذیری راه روستا را گرفته و به سمت تپه یا کوه که ممکن است خاکی یا سنگ و خاک باشد رهسپار می شوید. البته قبل از رسیدن به کوه باید از کنار برخی باغات و کشتزارها عبور کنید و سپس به صحرا می رسید. از زمان ورود به دشت و صحرا تا رسیدن به کوه به اطرافتان خوب نگاه کنید. در این نواحی تا اواخر اردیبهشت بخصوص روزهایی که بارندگی و رطوبت زیاد است انواع و اقسام قارچ های صحرایی و سبزی های کوهی می روید که با آن می توانید سالاد، پلو، خورش، آش، سوپ و کوکوهای سبزی مختلف و متنوعی تهیه کنید. والک، ترشک، غازیاغی، شنگ، ریواس، کنگر، پونه و حتی چای کوهی ازجمله سبزی های صحرایی بسیار ارزشمند و در ضمن ارگانیک (طبیعی) است.

می توانید از این سبزی ها بچینید و بعدازظهر یا عصر هنگامی که به خانه برگشتید با آن کوکو یا سبزی پلوی جانانه ای درست کنید. البته تا حدودی ذائقه تان باید به طعم و بوی سبزی های صحرایی خو بگیرد، از آن پس به خاطر جمع آوری این سبزی ها هم که شده گاهی به دل طبیعت می زنید، اما سوالی که اغلب طبیعت گردان می پرسند این که این سبزی ها را چگونه بشناسیم و هر کدام چه فوایدی دارد؟

والک، برگ های نواری شکل و دارای یک پیازچه کوچک و گل است. این گیاه کلسیم بالایی دارد و برای درمان پوکی استخوان و التیام دردهای استخوانی و مفصلی مفید است. ترشک نوعی برگ با طعم ترش است که تصفیه کننده خون و سم زدای کبد است. کنگر شبیه کرفس است که طبع گرمی دارد و مقوی قلب و کاهنده چربی خون است و باعث افزایش نیروی جنسی می شود و از بروز حالت تهوع و ویار زنان باردار جلوگیری می کند. ریواس برگ های ضخیم و گوشت دار و طعم ترش دارد. از مهم ترین خواص ریواس آن است که لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین کرده و برای کاهش قند خون سودمند است. غازیاغی در کنار نهرها رشد می کند. شیر مادران شیرده را زیاد می کند و گرمی بدن را بالا برده و برای آرامش اعصاب مفید است. پونه نیز که در کنار نهرها و جوی آب می روید نشاط آور، مقوی اعصاب، تقویت کننده حافظه سالمندان و برگ های آن از نفخ و دل پیچه می کاهد. این نوع گیاه برای رفع عفونت های تناسلی و ادراری فوق العاده است و مانند آنتی بیوتیک عمل می کند. مصرف پونه به دلیل کلسیم بالا به خانم های یائسه توصیه می شود.

آگاه باشید اگر در طبیعت نوعی سبزی را یافتید که قابل شناسایی نبود از تست کردن مزه آن بپرهیزید و بی خیال جمع آوریش شوید. زیرا برخی سبزی ها مسمومیت زا هستند بخصوص انواعی که گل یا ساقه زردرنگ داشته یا حاوی شیره های سفید رنگ هستند.

شناسایی قارچ های خوراکی از سمی، اغلب از سوی متخصصان این حرفه و برخی بومیان کارکشته محلی امکان پذیر است. در نتیجه بهتر است از چیدن قارچ صحرا اجتناب کنید و بدانید برخلاف باور عامه مردم، پختن، کبابی کردن یا سرخ کردن سبب از بین رفتن سم قارچ نمی شود.

ناگفته نماند برای وعده ناهار بهتر است از ساندویچ های سبک خانگی استفاده کنید یا اگر می توانید تا موعد برگشت با خوردن همان نان محلی و پنیر همراه تعدادی گردو، خرما و مویز شکمتان را سرگرم کنید تا به خانه برسید. زیرا شما خسته هستید و اگر غذای سنگین بخورید بدون شک تا چند ساعتی توان برگشت نخواهید داشت.

اگر تمام توصیه های ما را اجرا کرده باشید، هم طبیعت گردی و کوهنوردی کرده اید، هم اکسیژن ناب خورده اید و هم چند صد کالری انرژی سوزانده اید. مهم تر آن که کلی سبزی های مختلف چیده اید که می توانید تا یک هفته با تهیه غذاهای متنوع، خاطره یک روز شیرین و به یادماندنی را در ذهن تداعی کنید.

فاخره بهبهانی / گروه سلامت