

## غذایی برای کاهش سکت قلبی

لوبیا را در یک ظرف بزرگ بریزید. درون ظرف تا جایی آب بریزید که یک سانتیمتر روی لوبیا را بپوشاند. بگذارید تا جوش بیاید.



مواد لازم برای 2 نفر

لوبیا سفید: 75 گرم

پیاز: یک عدد کوچک - نصف کنید - (5 دقیقه در آب سرد خیس و بعد آبکشی کنید)

سیر: 3 حبه

برگ بو: یک برگ

آبلیمو: یک قاشق چایخوری

روغن زیتون: 2 قاشق غذاخوری

کرفس: یک چهارم پیمانه خرد شده

لفل دلمه‌ای قرمز یا زرد خرد شده: یک قاشق غذاخوری

پیاز قرمز خرد شده: یک عدد کوچک

شوید تازه خرد شده: یک قاشق چایخوری

چغندر کوچک: نصف عدد

نمک: به مقدار لازم

شکر: به مقدار کم

طرز تهیه:

لوبیا را در یک ظرف بزرگ بریزید. درون ظرف تا جایی آب بریزید که یک سانتیمتر روی لوبیا را بپوشاند. بگذارید تا جوش بیاید. اگر در این حین روی لوبیا کف تولید شد، کف آن را بگیرید. پیازهای خیس خورده، 2 حبه سیر و برگ بو را به لوبیا اضافه کنید. حرارت را کم کنید. درب ظرف را گذاشته و بگذارید تا 30 دقیقه آرام بپزد. سپس نمک آن را بزنید و 20 دقیقه دیگر بگذارید تا بپزد و نرم شود. سپس ظرف را از روی حرارت بردارید. پیازها، سیر و برگ بو را از داخل آن در بیاورید و کنار بگذارید. صبر کنید تا لوبیا سرد شود و بعد آبکشی کنید و درون یک کاسه بریزید. لوبیا را به آرامی با آبلیمو، روغن زیتون، کرفس، فلفل، پیاز قرمز و شوید تازه مخلوط و آغشته کنید. می‌توانید به طور دلخواه یکی دو قاشق از آب لوبیا را نیز درون آب بریزید. نمک و فلفل آن را اندازه کنید و کنار بگذارید. در هنگامی که لوبیا در حال پختن است، در یک ظرف دیگر چغندر را بپزید. آنها را درون یک قابلمه بگذارید و روی آن آب بریزید تا روی چغندر را بپوشاند. به آن نمک بزنید و بگذارید تا جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید و 30 تا 45 دقیقه (بستگی به اندازه چغندر دارد) بگذارید بپزد و نرم شود. بعد از روی حرارت بردارید. یک حبه سیر درون آن بیندازید و بگذارید سرد شود. سپس پوست آن را بکنید و خرد کنید. یک قاشق سوپخوری آب لبو و شکر را با هم مخلوط کنید و لبوها را با آن آغشته کنید. لوبیا را درون ظرف ریخته و دور آن را با لبوها تزئین و سرو کنید. چغندر از آنجایی که حاوی چربی‌های اشباع و کلسترول اندک است، از منابع غذایی بسیار مفید به شمار می‌رود، علاوه بر آن منبع خوبی از ویتامین ث، آهن و منیزیم است. همچنین فیبر بالایی دارد و حاوی مقادیر کافی فولات، پتاسیم و منگنز است. تنها اشکال آن این است که قسمت زیادی از کالری موجود در آن از مواد قندی می‌آید. بررسی‌ها نشان می‌دهند آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چغندر برای حفاظت در برابر بیماری عروق کرونر قلب و پیشگیری از سکت قلبی موثر است. ماده‌ای به نام بتانین در چغندر وجود دارد که باعث کاهش سطح هوموسیستئین خون می‌شود. هوموسیستئین یک ماده سمی است که باعث چسبیدن پلاکت‌ها به هم و لخته شدن خون و تصلب شرایین می‌شود.

ویتامین ث موجود در چغندر نیز به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و رادیکال‌های آزاد که اثر سرطان‌زایی دارند را خنثی می‌کند. جالب است بدانید که برگ‌های چغندر منبع خوبی از کاروتنوئید و ویتامین A هستند. ریشه چغندر حاوی ویتامین B3، B5، B6 و کاروتنوئید نیز می‌باشد. چغندر حاوی اسید اگزالیک نیز می‌باشد که می‌تواند در افرادی که مبتلا به سنگ کلیه از جنس اگزالات هستند به تسهیل تشکیل سنگ کمک کند. بنابراین به این افراد توصیه می‌کنیم که از مصرف چغندر تا حد امکان پرهیز کنند.