

غذای رژیمی

روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری...

**مواد لازم برای 2 نفر****روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری****پیاز خرد شده: یک دوم عدد****لفل دلمه‌ای قرمز خلال شده: یک چهارم عدد****سیر خرد شده: 2 حبه****کدو سبز خرد شده: یک سوم پیمانه****ذرت (کنسرو شده): یک پیمانه****شیر: 2 قاشق غذاخوری****تخم‌مرغ: 2 عدد****پودر زیره سبز: به مقدار دلخواه****نمک و فلفل: به مقدار لازم****طرز تهیه:**

فر را از قبل روی 375 درجه فارنهایت تنظیم کنید. درون ظرف فر کمی روغن ریخته و آن را درون فر بگذارید تا داغ شود. در یک تابه روغن بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید. وقتی روغن داغ شد، پیازها را اضافه کنید سپس حدود 2 دقیقه به هم بزنید تا سرخ و رنگ آن طلایی شود. سپس فلفل دلمه‌ای قرمز که از قبل خلال کرده بودید را داخل تابه ریخته کمی نمک بزنید و تفت دهید. 5 دقیقه این کار را ادامه دهید تا فلفل‌ها نرم شود. در این زمان سیر و کدوسبز را نیز اضافه کنید. نمک و فلفل آن را اندازه کنید. سپس نیمی از ذرت‌ها را داخل تابه ریخته، به همراه بقیه سبزیجات کمی تفت دهید. ادویه‌های دلخواه را به آن اضافه کنید و از روی حرارت بردارید.

بقیه ذرت‌ها را درون یک مخلوط‌کن بریزید و تخم‌مرغ‌ها را درون آن بشکنید. شیر و کمی نمک نیز درون مواد ریخته و چند دقیقه با هم مخلوط کنید تا مواد به صورت یکنواخت در بیاید. حالا این مواد را داخل ظرف سبزیجات ریخته و به هم بزنید. پودر زیره سبز را اضافه کرده و ادویه غذا را اندازه کنید. حالا مواد را درون ظرف فر که به روغن آغشته است بریزید. 40 - 35 دقیقه منتظر بمانید تا غذای شما آماده شود. وقتی روی آن طلایی شد در ظرف دلخواه ریخته و سرو کنید.

هر پیمانه از ذرت که حدودا 166 گرم است حاوی 606 کالری است. در همین یک پیمانه ذرت 8 گرم چربی، 123 گرم کربوهیدرات و 16 گرم پروتئین وجود دارد. از فواید ذرت این است که چربی اشباع اندکی دارد و کلسترول و نمک آن کم است. فیبر زیادی که در ذرت وجود دارد مانع افزایش سطح کلسترول شده و خطر سرطان روده را کاهش می‌دهد. از آنجایی که ذرت حاوی فولات است به ساخت سلول‌های جدید خصوصا قبل و در طی حاملگی کمک می‌کند. تیامین موجود در ذرت در متابولیسم کربوهیدرات‌ها نقش دارد و مصرف منظم ذرت با حفظ سلامت قلب مرتبط است. ماده‌ای به نام بتا - کریپتوزانتین در ذرت وجود دارد که به حفظ سلامت ریه‌ها کمک کرده و از سرطان ریه جلوگیری می‌کند. مصرف ذرت به مقدار متعادل و منظم به همه توصیه می‌شود.

در ضمن روغن زیتون که یکی از مواد تشکیل‌دهنده غذای امروز است بهترین روغن گیاهی است که مانع از افزایش کلسترول و تشکیل لخته خونی شده و برای بیماران قلبی انتخاب خوبی می‌باشد. علاوه بر آن روغن زیتون اثر ملین داشته و به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. اخیرا پژوهشگران دریافته‌اند که اسیداولئیک روغن زیتون می‌تواند در کاهش سرطان سینه در زنان نقش داشته باشد. خوردن 2 قاشق چایخوری روغن زیتون در روز بخصوص به بیماران قلبی توصیه می‌شود. همچنین افرادی که از کلسترول بالا رنج می‌برند می‌توانند این روغن را جایگزین روغن‌های معمولی نمایند.