

زندگانه

آموزش شهروندی، سلامت و سبک زندگی



سازمان مدیریت
مبادین میوه و تره بار
شماره ۴



پیشنهادهای مذهبی و
معنوی، برای ماه خدا، ماه
رمضان

**دعوت به
مهمانی بزرگ**

۲



احوالپرستی از مهم‌ترین
شیرینی‌های ماه رمضان؛
زولبیا و یامیه

شیرینی ماه خدا

۴



باید و نبایدهای تغذیه‌ای
که ضرورت دارد در ماه
روزهداری رعایت کنیم
از افطار تا سحر

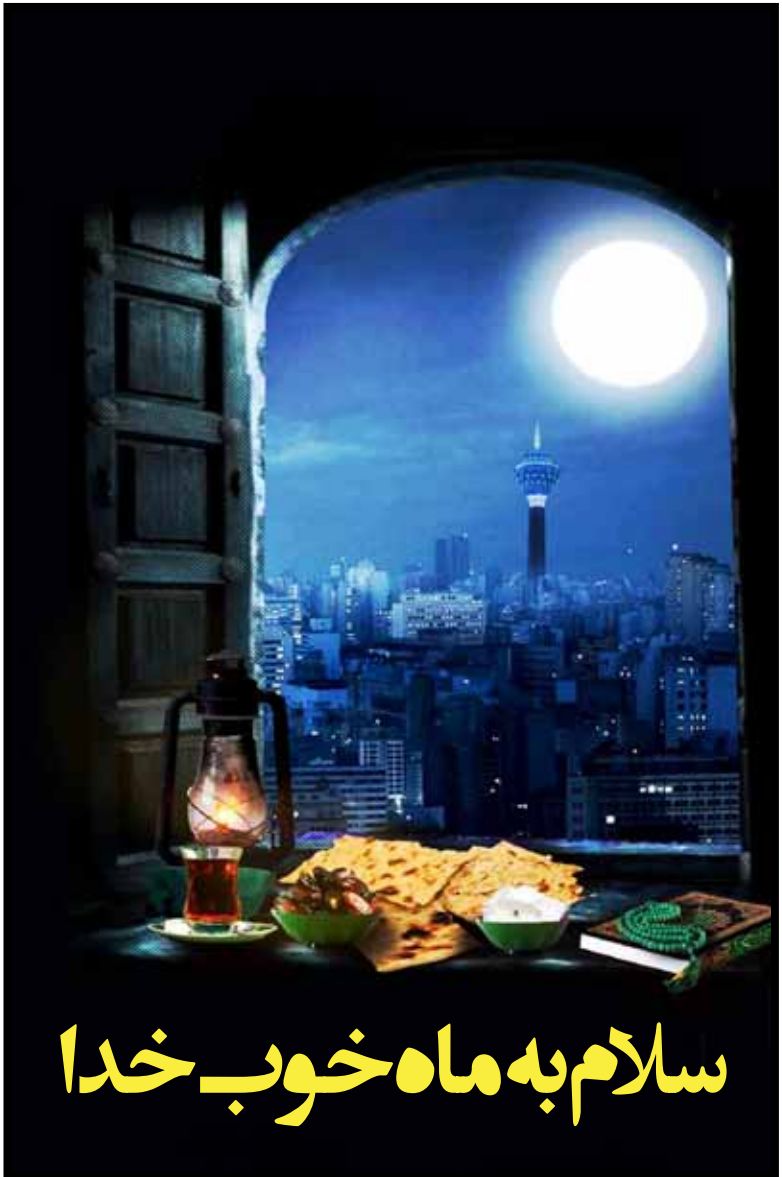
۶



باخواص خرمایشتر
آشناسوید

**مهمان سفره
افطار**

۷



سلام به ماه خوب خدا

سنت حسنه‌ای در ماه مبارک

رمضان ماه پر جنب و جوشی است. این جنب و جوش برای شرکت در مجالس و سخنرانی‌های مساجد و نماز جماعت و به ویژه شب‌های قدر، بخش نذری و اطعام روزه‌داران در بسیاری از محلات و خانه‌ها از رونق خاصی برخوردار است. تهیه و توزیع ارزاق عمومی برای برخی خانواده‌های کم بضاعت سنت حسنه‌ای است که در این شب‌ها انجام می‌شود.



پیشنهادهای مذهبی و معنوی، برای ماه خدا، ماه رمضان

دعوت به همان‌ها بزرگ

شما به یک ضیافت بزرگ الهی دعوت شده‌اید. درهای رحمت در ماه مبارک رمضان گشوده شده و باید از این فرصت بهترین استفاده را ببریم. جدا از دعاها و نمازهای واجب و لب فرو بستن از طعام و آب، اعمال دیگری هم هستند برای استفاده کسانی که به دنبال رنگ و بوی معنوی‌تری در مهمانی بزرگ هستند و دوست دارند از این فرصت بی‌نظیر بیشتر استفاده کنند.

حضور

محافل قرآنی

اگر در ماه مبارک، هنگام قرآن خواندن، دچار رخوت و کسالت می‌شوید، خودتان را به محافل قرآن سطح شهر بسپارید. در این محافل، گروه قاریان قرآن، شما را شازرئ خواهند کرد و خستگی و رخوت را از شما خواهند گرفت. بزرگان می‌گویند قرآن را باید با نشاط و طراوت خواند تا اثرش، بیشتر باشد.

افطاری

ساده دادن

رسول اکرم در خطبه شعبانیه، به یکی از سنت‌های زیبای رضائی سفارش فراوان کرده است؛ حتی به قدر یک خرما یا چند جرعه آب. سنت افطاری دادن را می‌گوییم. اطعام کردن، ثواب عظیمی دارد، چه برسد به این که در ماه مبارک هم اتفاق بیفتد و ما، روزه‌داری را افطار بدهیم.

رفتن

به هیئت‌های مذهبی

بعضی از هیئت‌های مذهبی، مناسبی هستند. مثلاً محرمی می‌شود، ایام فاطمیه‌ای می‌شود و رضائی و بعد، هیئت‌هایی برای این مناسبت‌ها تشکیل می‌شوند. هیئت رفتن در ماه مبارک رمضان به معنای واقعی کلمه، هم فال است و هم تماشا. هم معنویت است و هم معاشرت با برادران دینی.

مهمان

خدا در خانه خدا

محور ماه مبارک و قلب رمضان، مساجد هستند. مساجد، خانه خدا هستند و ما مهمان خداییم؛ پس کجا، بهتر از مسجد؟ در ماه مبارک هم مراسم‌های دعا و مناجات و قرائت قرآن و ... در مساجد مختلف شهر برگزار می‌شوند. حتماً به آنها سری بزنید.

دریچه

فضیلت‌های ماه مبارک رمضان

«رمضان» در لغت به معنای شدت حرارت و به معنای سوزانیدن است، چون در این ماه گناهان انسان سوزانده (بخشیده) می‌شود. این ماه، در میان مسلمانان از احترام، اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و مؤمنان با مقدمه‌سازی و فراهم کردن زمینه‌های معنوی با شور و اشتیاق و دادن اطعام و افطاری به نیازمندان، شب زنده‌داری و عبادت، تلاوت قرآن، دعا، استغفار، دادن صدقه، روزه‌داری و... روح و جان خود را از سرچشمه فیض الهی سیراب می‌کنند.

۱- برترین ماه سال

ماه مبارک رمضان به دلیل نزول قرآن کریم در آن و ویژگی‌های منحصری که دارد در میان ماه‌های سال قمری برترین است؛ قرآن کریم می‌فرماید: «ماه رمضان ماهی است که قرآن برای هدایت انسان‌ها در آن نازل شده است.»

۲- نزول کتب آسمانی

در این ماه

تمام کتب بزرگ آسمانی مانند: قرآن کریم، تورات، انجیل، زبور، صحف در این ماه نازل شده است.

۳- توفیق روزه

در ماه رمضان خداوند متعال توفیق روزه‌داری را به بندگانش داده است؛ «پس هر که ماه [رمضان] را درک کرد، باید روزه بگیرد.»





روزه‌داری درست

روزه تعریبی برای تحمل سختی‌هاست. در روزهای گرم و بلند تابستان بیشتر تشنه می‌شوید و در طول روز با کاهش میزان انرژی روبه‌رو می‌شوید. دکتر ناصر رضایی‌پور، راه‌های مفیدی را برای سلامت شما در این ماه پیشنهاد می‌کند.

زباده‌روی نکنید

اگر فکر می‌کنید هر چه بیشتر بخورید دیرتر گرسنه‌تان می‌شود اشتباه می‌کنید. در خوردن وعده سحری و افطاری حد اعتدال را رعایت کنید.

گیاهی برای تقویت بنیه

گلاب، هم برای تقویت معده و هم تقویت روح و قوا هنگام افطار بسیار مناسب است.

معده را تقویت کنید

خوردن کمی شله‌زرد، فرنی یا شیربرنج برای شروع افطار خوب است. اگر معده مرطوبی دارید روی آنها کمی دارچین و سیاه‌دانه بریزید.

تدابیر سنتی

غذا باید براساس فصل و ماه انتخاب شود. روزهای بلند تابستان که دستگاه گوارش را ضعیف‌تر می‌کند، غذاهای سنگین مانند کله‌پاچه، حلیم، آنگوشت یا غذاهای خیلی گرم و خیلی شیرین یا تند را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید.

تشنگی در ماه رمضان

خوردن غذاهای ادویه‌دار گرم و خشک، غذاهای مولد صفرا، خوراکی‌های چرب و سرخ‌کردنی موجب تشنگی می‌شود.

پر خوری و شیرینی ممنوع

از پر خوری در زمان افطار و پس از آن پرهیز کنید و کمتر از شیرینی‌ها، به‌ویژه شیرینی‌هایی مانند زولبیا و بامیه استفاده کنید. از مصرف زیاد خرما نیز پرهیز شود.

روزه‌داران قبل از خواب میوه بخورند

آخرین غذای مناسب قبل از خواب برای روزه‌داران خوردن میوه است که ضمن کمک به هضم غذا، ترکیبات غذایی را که در طی روز از دست رفته به بدن برمی‌گرداند. استفاده از ترکیبات غذایی مناسب در افطار و سحر تأثیر مناسبی در تأمین انرژی بدن و استراحت به دستگاه گوارش دارد.



خوب و بد زولبیا و بامیه

از زولبیا و بامیه برای لحظات اول بعد از افطار به جهت اینکه دارای قندهای ساده بالایی است، یک تا دو عدد مصرف می‌شود و قند خون مورد نیاز را سریع بالا می‌برد. اما بر عکس فواید این شیرینی که مختصر است، مضرات آن بی‌شمار است و می‌تواند به کالری بالای آن که منجر به افزایش وزن و ناراحتی‌های متعاقب آن می‌شود، اشاره کرد. به هر حال توصیه می‌شود که در مصرف زولبیا و بامیه احتیاط شود.

خرید از جای معتبر

زولبیا و بامیه چربی بالایی دارند، این شیرینی‌ها درون روغن بطور غوطه‌ور سرخ می‌شوند و از همه مهم‌تر اینکه احتمال دارد از روغن‌های نامناسب برای طبخ آن استفاده شود. ضمن آنکه چربی بالایی دارند، مواد مخاطره‌آمیز سلامتی مانند پراکسید و اسیدیتته نیز دارند. به هر حال برای خرید این شیرینی حتماً به مراکز مجاز و قنادی‌های معتبر مراجعه کنید و کیفیت زولبیا و بامیه هم توجه داشته باشید.

باید و نبایدهای شیرینی رمضان

یادتان باش زولبیا و بامیه باید عطر، طعم مناسب و رنگ روشن داشته و تغییر رنگ قهوه‌ای در آن مشاهده نشود. ذرات سوخته نداشته باشد، زیرا این ذرات به دلیل استفاده از روغن‌های سوخته و چند بار مصرف ایجاد شده است که موجب بروز بیماری می‌شود. از نگهداری طولانی مدت این محصول در منزل خودداری و آن را در حجم کم خریداری کنید. حتماً آنها را در یخچال یا محل خشک و خنک نگهداری کنید.

احوال پرسی از مهم‌ترین شیرینی ماه رمضان؛ زولبیا و بامیه

شیرینی ماه خدا



زولبیا و بامیه شیرینی‌های فصلی مخصوص ماه مبارک رمضان است که معمولاً در این روزها مهمان سفره روزه‌داران می‌شود. اما مصرف بیش از اندازه این خوراکی شیرین و بسیار دوست‌داشتنی به دلیل قند و چربی فراوان می‌تواند به بدن شما آسیب برساند. پس در هنگام صرف زولبیا و بامیه حد را نگه دارید.

نوشیدنی‌هایی برای رفع عطش

برای کاهش عطش در ماه رمضان می‌توانید از شربت‌های سرکه‌شیره، سکنجبین یا شربت آلبیمو در وعده‌های سحری یا افطاری استفاده کنید. نوشیدن کمی عرق کاسنی در وعده سحری هم برای کاهش تشنگی در طول روز به شما کمک می‌کند. در طول ساعات روزه‌داری هم می‌توانید عطش خود را با بویدن سیب گلاب، خیار یا لیمو کاهش دهید.



باید و نیابدهای تغذیه‌ای که ضرورت دارد در ماه روزه‌داری رعایت کنیم

از افطار تا سحر

در ماه مبارک رمضان نوع تغذیه اهمیت بسیار زیادی دارد. باید نوع غذای خود را به شکلی انتخاب کنیم که هم مواد مورد نیاز بدن برای انجام کارهای روزانه تأمین نشود. حالا برای این ماه باید چه نوع غذاهایی بخوریم و چگونه غذا بخوریم؟ پزشکان و متخصصان تغذیه توصیه و دستورالعمل‌های زیادی دارند که در دسترس همگان هم قرار دارد. پس بهتر است با مطالعه این دستورات و توصیه‌های پزشکی متناسب با حال خود نکات گفته شده را رعایت کنیم. اینجا هم می‌توانید با برخی از این توصیه‌ها آشنا شوید.

بدون سحری روزه نگیرید

شاید سخت باشد که چند ساعت بعد از آنکه خوابیده‌اید، بیدار شوید و خواب آلوده غذایی بخورید و دوباره بخوابید. از این گذشته، غذا خوردن در آن وقت سحر، ممکن است به شما احساس سنگینی بدهد و در نتیجه تصمیم به حذف وعده سحری بگیرید. اما این بدترین کاری است که می‌توانید انجام دهید.

کوبه‌هیدرات نه، پروتئین آری

اگر بیدار شدن در سحرگاه برایتان دشوار است، به مدت یک ماه سبک زندگی‌تان را تغییر داده و شبها کمی زودتر بخوابید تا راحت‌تر از خواب برخیزید. اگر مشکلاتان با وعده سحری، سنگین شدن بعد از خوردن آن است، نوع غذای‌تان را عوض کنید. از خوردن کربوهیدرات‌هایی مثل نان و برنج، ماکارونی، سیب زمینی، حبوبات و نشاسته خودداری کرده و به جای آن پروتئین‌هایی مثل مرغ و ماهی بخورید. اگر همین هم برایتان زیاد است، کمی سالاد کاهو با چند عدد فیله مرغ میل کنید و پس از آن چند برش هندوانه یا میوه مورد علاقه‌تان را بخورید. حتی اگر باز هم آذیت می‌شوید، می‌توانید ۴ تا ۵ عدد خرما با گردو و شیر بخورید.

چی بخوریم؟ چی نخوریم؟

افطار، شام و سحر

بخور نخورهای افطار

افطار کردن با خرما سنت است و بهتر است تا شام چیز دیگری میل نشود. همچنین می‌توان از شیرینی‌های طبیعی، مثل عسل به صورت شربت یا انگور و کشمش یا میوه‌های شیرین دیگر استفاده کرد. آبی که هنگام افطار می‌نوشید بهتر است نه زیاد گرم و نه زیاد سرد باشد. سعی شود افطار و شام با هم نباشد. حداقل نیم ساعت بعد از افطار شام مصرف شود. در افطار لبنیات مثل دوغ و ماست مصرف نشود، زیرا بسیار سرد است و برای مغز مضر بوده و موجب احساس کسالت می‌شود.

بخور نخورهای شام

نان، پنیر، سبزی، مغز گردو، چند عدد خرما یا مقداری انگور رسیده، یک نوع غذای ساده که بخار پز یا آب پز شده باشد، مانند: انواع پلواها و خورش‌ها برای شام خوب است. می‌توان از غذاهای گوشتی یا غذاهای دریایی نیز در وعده شام استفاده کرد، اما به مقدار کم (۲ بار در هفته). می‌توان از آش جو یا کشک مرغوب و از انواع سوپ‌ها نیز استفاده کرد. به طور کلی مصرف سبزیجات و میوه‌ها هنگام سحری و شام بسیار مناسب است و به دفع سموم کمک و تشنگی در طول روز را کاهش می‌دهد.

بخور نخورهای سحر

بهتر است در سحری از غذاهای گیاهی پخته یا خام استفاده شود. غذاهای حاوی حبوبات، خرما، پنیر، نان گندم سبوس‌دار، شیر، ماست محلی، میوه و سبزیجات نیز می‌توان مصرف کرد. همچنین می‌توان مقدار کمی از غذاهای پخته گیاهی مانند پلو و خورش گیاهی استفاده کرد.



چند نکته برای روزه‌داری سالم‌تر

● در هنگام سحر نوشیدنی‌های اسیدی و ترش مزه و نوشیدنی‌های گازدار نخورید. چون باعث اشکال در هضم می‌شود و در طول روز احساس ورم و درد معده خواهید داشت.

● سوسیس و کالباس، غذاهای سرخ کرده، غذاهای کنسروی، غذاهای خیلی شیرین (مثل زولبیا و بامیه یا حلوا و شله زرد)، غذاهایی که دارای رب گوجه فرنگی و ادویه هستند باعث افزایش تشنگی می‌شوند.

● برای داشتن احساس سیری بیشتر، در وعده سحری از آجیل‌های خام مثل گردو، بادام و فندق استفاده کنید. البته در خوردن این آجیل‌ها زیاده‌روی نکنید چون باعث چاقی می‌شوند. یک مشت آجیل برای سیر ماندن شما در طول روز کافی است.

● به جای آبمیوه‌های طبیعی، خود میوه را بخورید. فیبر میوه کمک می‌کند تا هم مدت بیشتری سیر بمانید، هم کمتر تشنه شوید و هم گوارش و دفع راحت‌تری داشته باشید و دچار یبوست نشوید.

● برای پیشگیری از تشنگی در طول روز، سحر شربت خاکشیر و عسل یا تخم شربتی و عسل بنوشید.

● بلافاصله بعد از سحری خوردن نخوابید و لاقال یک ساعت فاصله میان وعده سحری و خواب ایجاد کنید.

● برای پیشگیری از بوی دهان، بعد از سحری خوردن، دهانتان را با آب و نمک بشویید.

رفلاکس معده و ترش کردن

دکتر شهرام آگاه، فوق تخصص گوارش: خوردن و دراز کشیدن پس از افطار و سحری به ویژه در افرادی که علامت رفلاکس و ترش کردن معده دارند موجب تشدید آن می‌شود. حداقل تا یک ساعت پس از خوردن سحری از خوابیدن خودداری کرده و اجازه دهید غذایاتان هضم شود. البته در خوابیدن به پهلو چپ امکان رفلاکس معده کمتر است.



زیاد هم مایعات ننوشید

ممکن است از ترس ساعت‌ها تشنه بودن، تمام مدت افطار تا سحر را به خوردن مایعات بگذرانید. اما این کار برخلاف آنچه که فکر می‌کنید، باعث کاهش تشنگی شما نمی‌شود و اتفاقاً ضعف و کم آبی بدن را بیشتر می‌کند. نوشیدن افراطی مایعات، باعث می‌شود بدن با سرعت بیشتری آنها را دفع کند. در هر نوبت دفع مایعات، بدن مقداری املاح هم از دست می‌دهد. در نتیجه شما احساس ضعف بیشتری می‌کنید. اگر عادت به خوردن نوشیدنی‌های کافئینی مثل چای و قهوه و نوشابه دارید، باید در این یک ماه این عادت خود را فراموش کنید و به خصوص در وعده سحر، از خوردن آنها اجتناب کنید.

با

درد سرهای یک لیوان آب یخ

اگر از شدت تشنگی دلتان می‌خواهد با آب روزه‌تان را باز کنید، باز هم در حال آسیب زدن به خود هستید. نوشیدن آب سرد در وعده افطار باعث انقباض دستگاه گوارش و درد معده می‌شود. همچنین زیاد خوردن آب، اشتهای شما را کور می‌کند و دیگر جایی برای خوردن غذا ندارد.



پر خوری موقع افطار ممنوع

ساعت‌های طولانی روزه‌داری، حتماً حساسی گرسنه‌تان خواهد کرد. آنقدر که در طول روز برای خوردنی‌های وعده افطار نقشه بکشید و نتوانید سر سفره افطار خوشتنداری کنید. اما سنگین خوردن در این وعده می‌تواند باعث معده درد و سیر بودن در وعده سحری شود. از طرفی خوردن غذاهای سنگین و پرکالری، باعث افزایش سریع قند خون می‌شود و در نتیجه، بدن انسولین بیشتری ترشح می‌کند. انسولین قند خون شما را جذب کرده و ناگهان دچار افت قند خون و ضعف و سرگیجه می‌شوید. پس دور مواد غذایی چرب و سنگین، غذاهای سرخ کرده و شیرینی‌جات را خط بکشید و به جای آن میوه‌هایی با قند بالا بخورید.

۴

۳

آردهای مختلف و میزان سبوس آنها



در تهیه نان سنگک و محصولات سبوس دار از آرد کامل استفاده می کنند. آرد خبازی که در نان لواش و تافتون به کار می رود سبوس کمتری داشته و آرد ستاره که در تهیه بربری و نان های فانتزی مصرف می شود از نظر میزان سبوس در مقام سوم قرار دارد. آرد نول هم در تهیه انواع شیرینی ها و کیک استفاده می شود و پایین ترین میزان سبوس را دارد.

راهنما

ویژگی های نانی که سالم است

معمولا وقتی ما برای خرید نان به نانوایی می رویم خیلی توجهی به کیفیت نان نمی کنیم. یعنی عادت کرده ایم که نان را بگیریم و داخل یک کیسه یا هر چیز دیگری بگذاریم و به خانه بگردیم. اینجا چند نکته درباره نان سالم و چگونگی خرید نان بیان شده است که احتمالا به کارتان می آید.

۱- نان های تیره (حاوی سبوس بیشتر) ارزش غذایی بالاتری نسبت به نان های سفید و روشن دارند.

۲- قرار دادن نان در یخچال، بیات شدن نان را تسریع می کند.

۳- از حمل نان در لابه لای ورقه های روزنامه خودداری کنید.

۴- نان داغ را در کیسه پلاستیک نگذارید. در مجاورت نان داغ، مواد سمی از پلاستیک به نان منتقل می شود.

۵- یک نان خوب، ظاهر سالم، کاملا برشته و پخته شده دارد و در سطح آن سوختگی مشاهده نمی شود.

۶- نان هایی که با استفاده از خمیر مایه تهیه می شود، ارزش تغذیه ای بالایی برخوردار است، قابلیت هضم و ماندگاری بهتری دارند.

۷- نانی که از آرد سبوس دار و با خمیر مایه و بدون استفاده از جوش شیرین به عمل می آید و با حرارتی ملایم، پکنواخت و شعله غیرمستقیم پخته می شود سالم ترین نان است.

۱۱ نان سنگک حاوی

سطح بالایی از ویتامین ها، کلسیم، پروتئین و آهن است. فیبر خوبی دارد و کالری خیلی زیادی نیز ندارد. از ویژگی های خوب این نان طعم، عطر و مغذی بودن آن است. قابلیت سیرکنندگی دارد.

۱۲ سبوس بسیار برای

بدن ما مفید است زیرا حاوی مقدار بسیار زیادی ویتامین B و E و فیبر هستند. ویتامین B برای اعصاب و زیبایی پوست، ویتامین E برای غشای سلولی و فیبر هم در درمان یبوست مفید است.

۱۴ نان سنگک برای

کودکان بسیار خوب است، مخصوصا در دورانی که سلول های عصبی در حال رشد هستند. در ضمن آهن موجود در نان سبوس دار سبب باهوشی و رفتار خوب کودکان می شود.

۱۱

نان سنگک که از آرد سبوس دار درست می شود با شیوه پخت سنتی و شکل و طعم متمایز آن از سایر نان ها باعث شده در فرهنگ و سفره ایرانی ارزش بالایی یافته و در صدر نان های مورد علاقه ایرانیان قرار گیرد.



۱۱

نگهداری طولانی نان در فریزر امکان پذیر است. برای استفاده دوباره، نان را چند دقیقه پیش از مصرف از فریزر خارج کنید و اجازه بدهید یخ آن در دمای محیط یا روی بخار آب کتری یا مایکروفر آب شود.

۶

به هیچ وجه نان را برای باز شدن یخ آن، روی حرارت مستقیم قرار ندهید؛ زیرا ترکیب های سوختی و دوده ناشی از شعله که هنگام گرم شدن به نان می چسبند، می توانند برای سلامت مضر و سرطان زا باشند.

چند نکته درباره نان که مصرف آن در ماه رمضان افزایش می یابد

برکت سفره های رمضان

از قدیم به ما گفته اند که نان برکت سفره است. این روزها هم که موقع افطار، نانوائی ها غلغله می شوند تا این برکت به شکل تازه در سفره افطار قرار گیرد. اینچنانچه چند نکته درباره مصرف نان گفته ایم که به کارتان می آید.



فرستی برای کار خیر

ماه رمضان بهترین فرصت برای انجام کار خیر است، برای کار خیر هم حتماً نباید پولدار باشید، می‌توانید با انجام کارهای ساده‌ای مثل اهدای خون، کار خیر انجام دهید. چند پیشنهاد برایتان داریم. **اردوهای جهادی:** اگر می‌خواهید وقت و توانایی‌هایتان را انفاق کنید به بسیج یا مسجد محله‌تان سر بزنید. حتماً آگهی‌های ثبت‌نام در اردوهای جهادی رسیدگی به مناطق محروم را خواهید دید. اردوهایی که شاید در همین روستاهای اطراف برگزار شود.

نذری دادن: پذیرایی از بچه‌های بی‌سرپرست، معلولان ذهنی، بیماران بیمارستان‌ها، کارتن خواب‌ها در اطراف شهر و محله‌های فقیرنشین، نذر خوبی است. گرچه دعوت از فامیل و به جا آوردن فرهنگ خوب صله رحم کاری بی‌جاست، اما شما می‌توانید یکبار هم از بی‌بضاعتان و کم‌توانان پذیرایی کنید.

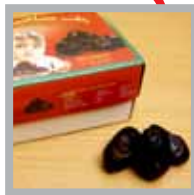
جهدهای علمی و عملی: اگر دارای دانش یا مهارت خاصی هستید می‌توانید از استعداد و علمی که در اختیار دارید به هم‌محله‌ای‌ها که از امکانات آموزشی کمتری برخوردارند زکات بدهید.

تشکیل گروه خیرین: گاهی شما تنها با کمی فکر و اتحاد می‌توانید بهترین گروه سازماندهی شده از خیرین را در محله‌تان تشکیل دهید. اعضای اصلی این گروه می‌توانند از بزرگان، کاسبان، امام جماعت و شورایاران محل باشند.

عیادت و ملاقات: خانه سالمندان، کودکان بی‌سرپرست، بیمارانی که مجبورند بیشتر عمرشان را در بیمارستان‌ها سر کنند، جانبازانی که در آسایشگاه‌ها به سر می‌برند از جمله مکان‌هایی است که به شما پیشنهاد می‌دهیم.

نکته‌های نگهداری خرما

قند موجود در خرما تازه ۵۰ و در خرما خشک ۷۵ درصد است. تخمیر میکروبی سبب ترش شدن خرما می‌شود. شکرک زدن که با کریستال شدن قند خرما بوجود می‌آید بر طعم آن ندارد، اما بافت و ظاهر آن را تغییر می‌دهد. برای جلوگیری از شکرک زدن و ترش شدن خرما، آن را در یخچال نگهداری کنید.



با خواص خرما بیشتر آشنا شوید

مهمان سفره افطار

این روزها بازار خرما فروشان نسبت به دیگر روزهای سال رونق بیشتری دارد. روزه‌داران دوست دارند هنگام افطاری با این ماده قندی سرشار از انرژی روزه خود را باز کنند. اینجا می‌توانید با فواید این خوراکی معروف سفره‌های افطار بیشتر آشنا شوید.

جایگزینی برای میوه‌ها

خرما از ارزش غذایی خوبی برخوردار است و باید آن را در هرم مواد غذایی میوه به حساب آورد. با توجه به کوچکی هر عدد خرما، هر واحد آن شامل دو تا سه عدد خرماست که چنانچه براساس نیاز روزانه دو تا سه واحد میوه می‌خورید، می‌توانید این تعداد را به جای یکی از این واحدهای میوه استفاده کنید.

یک خوراکی با مقداری فیبر

در خرما، مقداری فیبر غذایی موجود است. فیبر موجود در خرما برای سلامت دستگاه گوارش و تغذیه بسیار مناسب است، علاوه بر آن خرما پیش‌ساز ویتامین A و آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود و جلوی ضایعات و سرطانی شدن سلول‌ها را می‌گیرد. خرما در درمان یبوست و مشکلات قلبی مفید است.

تقویت اعصاب

پتاسیم در این میوه به میزان قابل توجهی موجود است که برای جلوگیری از پرفشاری خون و برای کار صحیح عضلات و اعصاب ضروری است. علاوه بر آن، خرما حاوی میزان قابل توجهی منیزیم است که برای اعصاب و عضلات بسیار مفید محسوب می‌شود. خرما می‌تواند یک رژیم غذایی سالم باشد، چرا که قند، چربی، پروتئین و انواع ویتامین‌های ضروری در آن موجود است.



مواد موجود در یک واحد خرما

خرما ویتامین‌هایی مانند C، B، A دارد و حاوی مقادیری املاح مدنی است. این جدول مواد موجود در یک واحد خرما را نشان می‌دهد.

انرژی	۳۰۰ کالری
پروتئین	۲ گرم
چربی	۰.۶ گرم
گوگرد	۶۰ میلی‌گرم
فسفر	۵۰ میلی‌گرم
پتاسیم	۶۵۰ میلی‌گرم
منیزیم	۶۵ میلی‌گرم
کلسیم	۷۰ میلی‌گرم
آهن	۲ میلی‌گرم
نیاسین	۲.۲ میلی‌گرم

صادرات خرما

خوشبختانه کیفیت تولید خرمای ایرانی موجب گرایش خریداران از کشورهای چون مالزی، روسیه، اوکراین، کشورهای اروپایی، عراق، افغانستان و هند شده است.

اعتماد به خدا

در سالی که قحطی بیداد کرده بود، مرد عارفی از کوچهای می گذشت. غلامی را دید که بسیار خوشحال است. به او گفت چطور در چنین وضعی می خندی؟ گفت که من غلام اربابی هستم که چندین گله و رمه دارد و تا وقتی برای او کار می کنم، روزی مرا می دهد پس چرا غمگین باشم در حالی که به او اعتماد دارم؟ آن مرد عارف گفت: از خودم شرم کردم که غلام به اربابی با چند گوسفند توکل کرده و من خدایی دارم که مالک تمام دنیاست و نگران روزی خود هستم.

این روزها در مساجد، حسینیه ها، آستان متبرک امامزاده ها و حتی در گوشه خیابان ها، افطاری های ساده ای به دست روزمداران داده می شود. فرهنگی که در سال های اخیر حسابی رونق گرفته و باعث شده هیچ روزهداری در شهر مان بدون افطار نماند. خوشبختانه توزیع افطاری های ساده سال به سال توسط خیران شهر مان بیشتر می شود.



تهیه نوشیدنی برای رفع عطش

هندوانه و عسل و آناناس

این نوشیدنی برای رفع عطش در افطاری های ماه رمضان که با فصل گرم مصادف شده، بسیار مناسب است. می توانید هندوانه را در مخلوط کن بریزید و از پوره هندوانه استفاده کنید. **مواد لازم:** هندوانه ۲ کیلوگرم - عسل ۲ قاشق غذاخوری (در صورتی که هندوانه شیرین نباشد) - کمیوت آناناس یک عدد

روش تهیه: هندوانه را برش دهید، تخمه های آن را بگیرید و در آب میوه گیری، آب آن را بگیرید؛ سپس با عسل مخلوط کرده و آب آناناس را هم به آن اضافه کنید؛ تکه های آناناس را ریز خرد کنید و به مخلوط بالا بیفزایید، سپس میل کنید.

خاکشیر یخ مال

این نوشیدنی چون حاوی آبلیمو، گلاب و خاکشیر است برای رفع گرمزدگی مناسب خواهد بود. **مواد لازم:** خاکشیر ۵۰ گرم - عسل یا شکر یا سکنجبین ۴ قاشق غذاخوری - یخ خرد شده به میزان لازم - آبلیمو و گلاب در صورت دلخواه **روش تهیه:** خاکشیر را با آب سرد خیس کنید، سپس چند بار آن را بشوید. با عسل یا سکنجبین یا شکر آن را کمی شیرین و یخ را خرد کنید و داخل آن بریزید و بعد میل کنید. می توانید مقداری گلاب و آبلیمو به شربت اضافه کنید.

مسابقه ماه رمضان

مسابقه میوه های قرآنی

شما خوانندگان زندگانه می توانید در مسابقه میوه های قرآنی شرکت کنید و برنده شوید. جایزه چیست؟ به ۴۰ نفر از برندگان کارت هدیه ۵۰۰ هزار ریالی اهدا می شود. برای شرکت در مسابقه کافی است اعداد گزینه های صحیح را از چپ به راست کنار هم قرار داده عدد ۴ رقمی به دست آمده را به همراه نام و نام خانوادگی تان به شماره موبایل ۰۹۳۳۹۶۳۶۱۳۰ پیامک یا به تلگرام @Zendeganeh ارسال کنید. سؤال ها از این قرار است:

الف- نام کدامیک از این میوه ها در قرآن ذکر شده است؟

۱- انگور ۲- زیتون ۳- انار ۴- همه موارد
ب- تین در سوره مبارکه تین به چه معناست؟

۱- گل ۲- انجیر ۳- سیر ۴- خرما
ج- منظور از «لینه» در سوره حشر، آیه ۵ کدام است؟

۱- نوعی درخت خرما ۲- کدو ۳- زنجبیل ۴- انگور
د- منظور از طلح در سوره واقعه، آیه ۲۹ کدام است؟

۱- موز یا افاقیا ۲- سیر ۳- پیاز ۴- زنجبیل

ارتباط شما
با زندگانه

خوشحالیم که با ما همراه شده اید. تقاضا داریم که ما را با نظرات و پیشنهادها پتان بیشتر همراهی کنید. می توانید پیام های تان را از طریق تلگرام یا پیامک به شماره ۰۹۳۳۹۶۳۶۱۳۰ برای ما بفرستید. مطالب زندگانه را در کانال تلگرامی به نشانی @zendeganeh هم می توانید دنبال کنید. کیو آر کد اینجا هم شما را مستقیم به کانال ما خواهد برد.

