

کنکاشی نو در خوراکی‌ها

با رویکرد علمی

تألیف و گردآوری:

دکتر رضا غیاثوند

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی
استاد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

ایمان نامجو - محمد برزو اصفهانی

کارشناسان ارشد تغذیه و رژیم‌درمانی

سرشناسه	:	غیاثوند، رضا، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	کنکاشی نو در خوراکی‌ها با رویکرد علمی / تألیف و گردآوری: رضا غیاثوند، ایمان نامجو، محمد برزو اصفهانی.
مشخصات ناشر	:	اصفهان: فرهنگ پژوهان دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۳۱۰ ص، قطع وزیری.
شابک	:	۶-۶۵-۶۳۶۶-۶۲۲-۹۷۸: ۱۳۰۰۰۰۰ ریال.
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
موضوع	:	مواد غذایی
موضوع	:	Food
موضوع	:	تغذیه
موضوع	:	Nutrition
شناسه افزوده	:	نامجو، ایمان، ۱۳۷۰-
شناسه افزوده	:	برزو اصفهانی، محمد، ۱۳۷۱-
رده‌بندی کنگره	:	TX۳۵۵
رده‌بندی دیویی	:	۶۴۱/۳
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۶۲۲۴۴۳۸



انشارات فرهنگ پژوهان دانش

عنوان کتاب: کنکاشی نو در خوراکی‌ها با رویکرد علمی تألیف: رضا غیاثوند، ایمان نامجو، محمد برزو اصفهانی

ناشر: فرهنگ پژوهان دانش
نوبت چاپ، سال: اول، ۱۳۹۹
قطع و شمارگان: وزیری، ۱۰۰۰
شابک: ۶-۶۵-۶۳۶۶-۶۲۲-۹۷۸
طراح جلد و صفحه‌آرا: امین نامجو
قیمت: ۱۳۰,۰۰۰ تومان

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر در اختیار مؤلفان است و هرگونه کپی، الگوبرداری و استفاده بدون اجازه کتبی از مؤلفان شرعاً حرام و پیگرد قانونی دارد.

فهرست

۹	مقدمه
۱۳	فصل ۱: میوه‌ها
۱۴	میوه‌ها؛ هدیه شگفت انگیز طبیعت به انسان‌ها
۱۶	آلبالو
۱۸	آلو
۲۰	آناناس
۲۳	آووکادو
۲۶	انار
۲۸	انبه
۳۱	انجیر
۳۳	انگور
۳۵	به
۳۷	پرتقال
۳۹	تمشک
۴۲	توت
۴۴	توت فرنگی
۴۶	خرما
۴۹	خرمالو
۵۱	زردآلو
۵۳	زیتون
۵۵	سیب
۵۸	شلیل
۶۰	طالبی
۶۳	عناب
۶۵	قره قاط
۶۷	کیوی
۷۰	گرمک
۷۳	گریپ فروت
۷۶	گلابی
۷۹	گیلاس
۸۰	لیمو ترش
۸۳	لیمو شیرین

۸۵.....	موز
۸۸.....	نارگیل
۹۰.....	نارنگی
۹۲.....	هلو
۹۴.....	هندوانه

فصل ۲: سبزی‌ها، ادویه‌ها و گیاهان خوراکی ۹۷

۹۸.....	سبزی‌ها؛ ترکیب منحصر به فردی از مواد مغذی
۱۰۴.....	آویشن
۱۰۶.....	اسفناج
۱۰۹.....	بادمجان
۱۱۰.....	بامیه
۱۱۳.....	پیاز
۱۱۵.....	پیازچه
۱۱۷.....	تربچه
۱۱۹.....	ترخون
۱۲۱.....	تره
۱۲۳.....	جعفری
۱۲۵.....	چای سبز
۱۲۷.....	چای سیاه
۱۲۹.....	چغندر
۱۳۲.....	خرقه
۱۳۴.....	خیار
۱۳۶.....	دارچین
۱۳۹.....	ذرت شیرین
۱۴۱.....	رزماری
۱۴۳.....	ریحان
۱۴۵.....	زردچوبه
۱۴۸.....	زردک
۱۵۰.....	زعفران
۱۵۲.....	زنجبیل
۱۵۴.....	زیره سبز
۱۵۶.....	زیره سیاه
۱۵۸.....	سماق

۱۵۹	سیب زمینی
۱۶۱	سیر
۱۶۳	شلغم
۱۶۵	شنبلیله
۱۶۸	شوید
۱۷۰	فلفل تند
۱۷۲	فلفل دلمه‌ای
۱۷۴	فلفل سیاه
۱۷۶	قارچ سفید
۱۷۸	کاهو
۱۸۰	کدو حلوائی
۱۸۲	کدو سبز
۱۸۴	کرفس
۱۸۶	کلم برگ
۱۸۸	کلم بروکلی
۱۹۰	کلم قرمز
۱۹۲	کنگر فرنگی
۱۹۵	گشنیز
۱۹۷	گل کلم
۱۹۹	گوجه فرنگی
۲۰۱	مارچوبه
۲۰۳	مرزه
۲۰۵	موسیر
۲۰۷	نعناع فلفلی
۲۰۹	نعناع باغی یا معمولی
۲۱۱	هل
۲۱۲	هویج

فصل ۳: مغزها و دانه‌های روغنی ۲۱۵

۲۱۶	مغزها؛ خوراکی‌های مقوی و مغذی
۲۱۸	بادام
۲۲۰	بادام زمینی
۲۲۲	بادام هندی
۲۲۴	بذر کتان
۲۲۷	پسته
۲۲۹	تخمه آفتابگردان

۲۳۲	تخمه کدو
۲۳۴	دانه چیا
۲۳۷	فندق
۲۳۹	کنجد
۲۴۱	کینوآ
۲۴۳	گردو

فصل ۴: حبوبات ۲۴۷

۲۴۸	حبوبات؛ منبع اصلی پروتئین‌های گیاهی
۲۵۱	باقلا سبز
۲۵۳	عدس
۲۵۵	لوبیا چشم بلبلی
۲۵۷	لوبیا چیتی
۲۵۹	لوبیا سبز
۲۶۱	لوبیا سفید
۲۶۲	لوبیا سویا
۲۶۵	لوبیا قرمز
۲۶۷	ماش
۲۶۹	نخود
۲۷۱	نخود سبز

پیوست‌ها ۲۷۳

۲۷۴	پیوست ۱ - آشنایی با مواد مغذی
۲۹۱	پیوست ۲ - واژه‌نامه
۳۰۹	منابع

مقدمه

رعایت تغذیه سالم در طول زندگی نقش بسیار حیاتی و مؤثری در سلامت و طول عمر با کیفیت انسان‌ها ایفا می‌کند. با این وجود، انتخاب غذاها توسط مردم اغلب به دلایل دیگری به جزء ارزش غذایی و سالم بودن آنهاست. از آنجا که انتخاب مواد غذایی سالم بخش جدایی‌ناپذیر از سبک زندگی سالم است، آشنایی با خصوصیات و ویژگی‌های خوراکی‌های سالم با رویکرد علمی امری ضروری و مهم است. البته، در انتخاب‌های غذایی علاوه بر محتوا و ارزش غذایی یک ماده غذایی، توجه به سن، جنسیت، وضعیت سلامتی فرد، سلیقه‌های فردی، عادات غذایی، ترجیحات قومی، مذهبی، وضعیت اقتصادی و دسترسی آسان باید در نظر گرفته شود.

انتخاب یک ماده به عنوان غذا به فرهنگ یک جامعه بستگی دارد. در هر جامعه‌ای بخش‌هایی از گیاهان و حیوانات به عنوان غذا شناخته می‌شود که این می‌تواند در فرهنگ‌ها و جوامع دیگر متفاوت باشد. افراد اغلب براساس سلیقه‌های خود خوراکی‌ها را انتخاب می‌کنند. برای مثال طعم شیرینی و شوری موردپسند عموم مردم است. تحقیقات نشان می‌دهد که ژنتیک بر ترجیح سلیقه انسان تأثیر می‌گذارد. حساسیت به طعم تلخ یک ویژگی ژنتیکی است. افرادی که این حساسیت را دارند، از خوردن غذاهایی با طعم تلخ مانند کلم بروکلی، کلم، جوانه بروکسل، اسفناج و گریپ فروت خودداری می‌کنند. اما باید توجه کرد که این خوراکی‌ها و همچنین بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات دیگر، دارای ترکیبات فعال و مواد مغذی گیاهی هستند که خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند سرطان را کاهش می‌دهند. بنابراین انتخاب غذا براساس سلیقه‌ها و ترجیحات فردی نمی‌تواند تضمین‌کننده سلامتی آن باشد. جهت بررسی سلامت هر ماده غذایی، پاسخ به دو سؤال ضروری است:

- ۱- آیا این ماده غذایی ایمن^۱ و بی‌خطر است؟ به عبارت دیگر در صورت مصرف آن در کوتاه‌مدت یا بلندمدت (مصرف مکرر آن) به فرد آسیب خواهد رساند یا نه؟
- ۲- آیا این ماده غذایی برای سلامتی^۲ فرد مفید است؟

بنابراین اولویت اول بررسی ایمنی غذا^۳ است. غذایی ایمن و بی‌خطر است که فاقد هر گونه آلودگی شیمیایی، میکروبی، انگلی و فیزیکی باشد و فرد در اثر مصرف کوتاه یا بلندمدت آن به بیماری دچار نشود. تعداد اندکی از گیاهان، خوراکی هستند؛ در واقع بیشتر گیاهان به منظور مصونیت در برابر خورده شدن توسط سایر موجودات زنده، سمومی دارند که خوراکی محسوب نمی‌شوند. در گذشته انسان‌ها با آزمایش و خطا به خوراکی بودن گیاهان پی می‌بردند که ممکن بود این کار به قیمت از دست دادن جانشان تمام شود.

در مرحله بعدی، پژوهشگران به بررسی ویژگی‌ها و خواص موجود در یک ماده غذایی می‌پردازند و رابطه آن‌ها را با شاخص‌های سلامتی و همچنین کاربرد آن‌ها در پیشگیری، درمان و کنترل بیماری‌های مختلف مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌دهند. این مرحله سخت و پیچیده است، زیرا پیامدهای ناشی از مصرف غذا بر روی سلامتی یک فرد یا جامعه ممکن است سال‌ها طول بکشد تا خود را نشان دهد. احساس سیری با مصرف هر گونه غذا چه سالم باشد چه ناسالم، اتفاق می‌افتد، اما برای فهمیدن اینکه این غذا برای سلامتی فرد مفید

¹ Safe

² Health

³ Food safety

بوده یا مضر، نیاز به گذشت زمان و تحقیقات علمی گسترده دارد. البته استثنائاتی نیز وجود دارد؛ برای مثال، بهبود بیوست چند ساعت پس از مصرف سبوس گندم، به همین دلیل مواد غذایی حاوی فیبر، سال‌ها قبل از اینکه به روش‌های علمی تأیید شوند، توسط مردم مصرف می‌شده است.

پس از بررسی سلامت هر ماده غذایی، توجه به سلامت رژیم غذایی و عادات غذایی هر فرد اهمیت می‌یابد. به عبارت دیگر مهم است بدانیم که این مواد غذایی چگونه و به چه میزان ترکیب‌شده و در برنامه غذایی روزانه فرد قرار می‌گیرد. جهت بررسی سلامت یک رژیم غذایی باید شش ویژگی آن شامل کفایت^۱، تعادل^۲، میزان انرژی (کالری)^۳، تراکم مواد مغذی^۴، اعتدال^۵ و تنوع^۶ مورد ارزیابی قرار گیرد. کفایت در رژیم غذایی به معنی تأمین کلیه نیازهای بدن به مواد مغذی، فیبر و انرژی لازم برای حفظ سلامتی و وزن بدن است. ویژگی تعادل در رژیم غذایی باعث می‌شود که مواد غذایی را متناسب با یکدیگر و متناسب با نیازهای بدن انتخاب کنیم، به عبارت دیگر در رژیم غذایی متعادل حذف یا تمرکز بر روی یک ماده مغذی یا غذا وجود ندارد و کفایت رژیم غذایی را نیز تضمین می‌کند. مواد معدنی مهم مانند کلسیم و آهن اهمیت تعادل در رژیم غذایی را نشان می‌دهند. گوشت سرشار از آهن است اما کلسیم بسیار کمی دارد. در مقابل، شیر سرشار از کلسیم است اما از نظر آهن فقیر است. بنابراین تعادل و تناسب در مصرف این دو گروه غذایی و سایر گروه‌های غذایی جهت تأمین نیازهای روزانه بدن ضروری است. جهت استفاده بهینه از این تعادل بهتر است سایر عوامل مانند هضم و جذب مواد مغذی نیز در نظر گرفته شود.

غذاها مقدار انرژی لازم جهت حفظ عملکردهای مختلف بدن، حرکت عضلات و فعالیت بدنی را تأمین می‌کنند و عاملی مهم جهت دستیابی به وزن سالم است. دریافت انرژی به میزان بیشتر یا کمتر از نیاز فرد در بلندمدت می‌تواند سلامتی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. اغلب توصیه می‌شود که خوراکی‌های دارای بیشترین مواد مغذی و کمترین کالری^۷ (واحد اندازه‌گیری انرژی در خوراکی‌ها) را انتخاب کنیم؛ مانند سبزی‌ها و میوه‌ها. در اینجا ویژگی دیگر رژیم غذایی به نام **تراکم مواد مغذی** مطرح می‌شود که میزان مواد مغذی یک ماده غذایی را نسبت به انرژی آن نشان می‌دهد. هر چه مواد مغذی بیشتر و کالری کمتری باشد، تراکم مواد مغذی بیشتر است، و از نظر تغذیه‌ای سالم‌تر می‌باشد. مواد مغذی به دو دسته درشت مغذی‌ها یا مواد مغذی انرژی‌زا (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) و ریزمغذی‌ها یا مواد مغذی غیر انرژی‌زا (ویتامین‌ها و مواد معدنی) تقسیم می‌شوند.

اعتدال در رژیم غذایی به معنی مصرف کافی و پرهیز از افراط و زیاده‌روی است. غذاهای سرشار از چربی و قند اغلب لذیذ و پرا انرژی هستند اما مواد مغذی نسبتاً کمی دارند. علاوه بر این، مصرف بیش از حد آن‌ها باعث افزایش وزن می‌شود. ویژگی ششم رژیم غذایی **تنوع** است. تنوع در رژیم غذایی به معنی مصرف خوراکی‌های مختلف در هر گروه غذایی است؛ زیرا مواد غذایی که در یک گروه قرار می‌گیرند، حاوی مواد

^۱ Adequacy

^۲ Balance

^۳ Energy (Calorie)

^۴ Nutrient density

^۵ Moderation

^۶ Variety

^۷ Caloric

مغذی مختلفی هستند. به عنوان مثال در بین میوه‌ها توت فرنگی سرشار ویتامین سی و زردآلو سرشار از ویتامین آ است.

محققان علوم پزشکی بر این باورند که خوراکی‌های با منشأ گیاهی، بدن را در برابر بسیاری از بیماری‌ها محافظت می‌کنند. یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد خوراکی‌های گیاهی وجود فیتوکمیکال^۱ (ترکیبات شیمیایی گیاهی) در آن‌ها است، که خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و ضد سرطانی دارند. از نظر علمی ثابت شده است افرادی که مقادیر بالایی از میوه‌ها و سبزی‌های مختلف را مصرف می‌کنند، کمتر به چاقی، پرفشاری خون، بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی و انواع سرطان‌ها (مانند دهان، گلو، معده، روده و ریه) دچار می‌شوند. امروزه ثابت شده است که رژیم غذایی در بروز یک سوم از سرطان‌ها نقش دارد و رعایت یک رژیم غذایی سالم و متعادل با مقادیر بالای میوه‌ها و سبزیجات، دومین راهکار مهم پیشگیری از سرطان، پس از ترک سیگار است.

در کتاب حاضر خواص و ویژگی‌های ۱۱۰ نوع از خوراکی‌های گیاهی در ۴ فصل شامل میوه‌ها (فصل اول)، سبزی‌ها، ادویه‌ها و گیاهان خوراکی (فصل دوم)، مغزها و دانه‌های روغنی (فصل سوم) و حبوبات (فصل چهارم) به زبانی ساده و کاربردی با رویکرد علمی بیان شده است.

امیدواریم خوانندگان محترم این کتاب با افزایش آگاهی‌های خود نسبت به خوراکی‌ها، انتخابی علمی و هوشمندانه داشته باشند و پژوهشگران و صاحب‌نظران حوزه تغذیه و سلامتی، ما را از نظرات و پیشنهادات ارزشمند خود بهره‌مند سازند.

دکتر رضا غیاثوند

rghiasvand@yahoo.com

ایمان نامجو

inamjoo@yahoo.com

محمد برزو اصفهانی

nutr.borzoo@gmail.com