

گندم همراه قدیمی انسان

سپیده سلیمی

گندم پرمصرف‌ترین دانه در میان غلات است زیرا بهترین آنها برای تهیه نان است. گندم به عنوان یک ماده غذایی چنانچه به صورت کامل و با پوستش مصرف شود از ارزش غذایی فراوانی برخوردار است، اگرچه بسیاری از افراد قادر به مصرف گندم کامل نیستند زیرا مصرف سبوس آن می تواند بروز انواع آرژی را موجب شود. به طور کلی ارزش غذایی گندم نیز خود تحت تاثیر سلامت و کیفیت خاک زراعی آن است.

گندم از سابقه‌ای بسیار طولانی در تاریخ بشر برخوردار است و اولین بار حدود ۱۰۰۰۰ سال پیش در بین‌النهرین کاشته شد.

گندم از گذشته برای درمان بسیاری از مشکلات فیزیکی و بیماری‌ها از قبل کم‌اشتهایی، ضعف و ناتوانی، سوءتغذیه و کم‌خونی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. بقراط مصرف گندم را به عنوان ملینی موثر توصیه کرده است. گندم همچنین به عنوان یک اسکیتورانت برای نرم کردن سینه و تسکین عفونت‌های ریوی، به عنوان ماده‌ای ملد در موارد کم‌آبی بدن و به عنوان غذایی مناسب برای رفع سنگ کیسه صفرا توصیه شده است.



دو مورد از مشتقات گندم را باید مورد توجهی خاص قرار داد: سبوس و جوانه گندم. سبوس گندم با پیشگیری و درمان یبوست مانع بروز بیماری‌هایی مانند هموروئید، باد فنج و واریس می‌شود. امروزه پزشکان در نقش موثر مصرف سبوس گندم در کاهش احتمال ابتلا به سرطان مثانه تردید ندارند زیرا سبوس گندم موجب رقیق شدن سلول‌های سرطان‌زا و دفع سریع تر آنها از مثانه می‌شود. چای سبوس درمانی موثر برای گلودرد است. ۲ قاشق سوپخوری سبوس را در ۶۰۰ میلی لیتر آب بریزید و ۲۰ دقیقه بجوشانید. سپس ۱ قاشق سوپخوری عسل و ۷ گرم صمغ عربی به آن بیفزایید و هم بزیند تا حل شود. این چای را صاف کنید و بنوشید.

جوانه گندم سرشار از ویتامین «E» است که آنتی اکسیدانی مهم برای حفاظت از سلول‌ها در برابر اثر زیان‌آور رادیکال‌های آزاد است. از این رو تصور می‌شود روند پیری را کند می‌کند و پوست را جوان نگاه می‌دارد ضمن آنکه برای قلب و دستگاه گردش خون مفید بوده و از ریه‌ها در برابر آلودگی هوا حفاظت می‌کند. جوانه گندم باروری را تقویت می‌کند و مصرف آن در دوران بارداری موجب حفظ بیشتر سلامتی برای مادر و جنین می‌شود. در آیورودا، طب باستانی هند، گندم غذایی «کافی» محسوب می‌شود که برای رشد کودکان بسیار مفید است.

سبوس گندم برای پاک کردن پوست و کنترل چربی آن نیز مفید است. اگر پوست شما چرب است از مخلوط سبوس گندم و سفیده تخم مرغ برای شستن پوست صورتتان به جای صابون استفاده کنید. آن را روی پوست صورت بمالید تا لایه سطحی مشکل از سلول‌های مرده پوست را برداشته و آن را تمیز و شفاف کند. این شوینده با تنظیم چربی پوست مانع بزرگ شدن منافذ آن بر اثر چربی می‌شود. نان خیس شده در شیر داغ نیز برای پوست‌های جوش دار مناسب است و موجب باز شدن سرجوش‌ها و تخلیه سریع تر عفونت آنها می‌شود. روغن جوانه گندم موجب تسریع بهبود جای سوختگی و زخم‌ها شده و همچنین چرب کردن پوست شکم با روغن جوانه گندم در طول دوران بارداری مانع ترک خوردن پوست شکم می‌شود.

چنانچه ذکر شد نان تهیه شده با آرد گندم کامل یا به عبارت دیگر سبوس‌دار حاوی ارزش غذایی بیشتری نسبت به نان سفید است. در اینجا روش طبخ نوعی نان سبوس‌دار را ملاحظه می‌کنید.

مواد لازم:

۱ قاشق سوپخوری مایه خمیر خشک، ۱ قاشق چایخوری پودر قند، ۲۵۰ میلی لیتر مخلوط آب گرم و شیر، ۲۷۵ گرم آرد گندم کامل (یا آرد نان سنگک)، ۲۷۵ گرم آرد سفید، ۱ قاشق سوپخوری نمک، ۱۵ گرم کره یا مارگارین، ۱۵۰ گرم گندم‌بوداده‌خردشده، ۵۰ گرم جوانه گندم، ۲ قاشق سوپخوری عصاره مالت مایه خمیر را به پودر قند و مخلوط آب و شیر گرم اضافه کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند. آرد‌ها را همراه با نمک در ظرف گردی الک کنید. کره را به آرد اضافه کنید و هم بزنید. جوانه گندم و ۱۰۰ گرم از گندم‌بوداده را به مخلوط مایه خمیر و مالت را به آن افزوده و مخلوط کنید تا خمیر نرمی تشکیل شود.

خمیر را بر روی سطح صافی که کمی آرد روی آن پاشیده‌اید قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه ورز دهید تا نرم و کشدار شود. خمیر را در کاسه تمیزی که کمی چرب کرده‌اید قرار دهید و روی آن را پوشانده به مدت یک ساعت در جای گرمی قرار دهید تا ورز آید.

آن را به مدت چند دقیقه دیگر نیز ورز دهید و سپس به دو نیمه تقسیم کنید. هر یک را به صورت فرمی گرد در دست شکل دهید و در یک سینی فر که از قبل چرب کرده‌اید قرار دهید. مجدداً روی خمیرها را پوشانده و در جای گرمی قرار دهید تا حدود نیم ساعت دیگر مانده و حجم آن دو برابر شود. کمی گندم خرد شده روی آنها بپاشید.

نان‌ها را در فر که از یک ربع قبل با درجه حرارت ۲۲۰ درجه سانتیگراد روشن و گرم کرده‌اید بگذارید تا حدود ۱۵ دقیقه بپزد سپس حرارت فر را به ۱۹۰ درجه سانتیگراد کاهش دهید و بگذارید حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه دیگر بپزد. سپس از فر خارج کرده و بر روی شبکه سیمی سرد کنید.

یکی از روش‌های بسیار مناسب برای ثبت خاطرات، تصویربرداری است که نوع ثابت آن یعنی عکاسی از جمله قدیمی‌ترین و مهمترین روش‌ها به حساب می‌آید. همان‌طور که عکاسی هنری است که انجام آن به طور حرفه‌ای نیازمند داشتن دانش کافی پیرامون این تکنیک نه‌چندان ساده است، مرحله بعدی یعنی نگهداری از این خاطرات کاغذی نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است. البته امروزه با پیشرفت علم و تکنولوژی، تصویربرداری نیز در همه انواع آن دچار تحولاتی عمده گشته و دوربین‌های عکاسی معمولی جای خود را به دوربین‌های دیجیتالی داده و کارت‌های حافظه، جایگزین حلقه‌های فیلم شده‌اند ولی این تغییرات هنوز گسترده نبوده و عکاسی و تحویل عکس‌های چاپ‌شده برای حفظ این خاطرات کاغذی چه باید کرد؟

– پس از گرفتن عکس‌ها از عکاسی با تطبیق آنها با نگاتیوهایشان شماره هر عکس را پیدا کرده و در پشت آن یادداشت کنید. با این کار، هنگامی که بخواهید هر یک از آنها را دوباره چاپ کنید، به راحتی شماره آنها در دسترس بوده و نگاتیو‌ها بارها و بارها با انگشتان دستان تماس پیدا نمی‌کند. البته این مسئله در مورد عکاسی معمولی صدق می‌کند در

فرهنگ غذایی

سوء تغذیه از مشکلات و معضلات بهداشتی است که در چند دهه اخیر به دلیل شکل‌های نامطلوب تغذیه گریبان تمامی کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه را گرفته است. برخلاف آنچه اغلب مردم تصور می‌کنند سوء تغذیه، دریافت کم مواد غذایی نیست و تنها از فقر غذایی ناشی نمی‌شود. سه دلیل عمده دارد که در زیر به آنها اشاره می‌شود:

۱- افراط در غذا خوردن که منجر به بروز چاقی و اضافه وزن می‌شود.
۲- نامطلوب بودن میزان و نوع غذا و شرایطی که در آن غذا تهیه و صرف می‌شود.
۳- نامناسب بودن کیفیت غذایی از نظر کمبود مواد مغذی و مورد نیاز بدن.
در میان عوامل فوق شماره‌های ۱ و ۳ از عوامل موثر در بروز سوء تغذیه در جوامع توسعه‌یافته و در حال توسعه به‌شمار می‌روند. آنچه امروز به عنوان سوء تغذیه در اغلب کشورها شناخته شده دریافت کم غذا نیست و اتفاقاً به پرخوری و متعاقب آن اضافه وزن مربوط می‌شود. در حال حاضر در اروپا و آمریکای شمالی چاقی به یک معضل آموزش، توان کاری و

عکاسی دیجیتالی تنها کافی است شما در کامپیوتر و یا صفحه نمایش دوربین خود، عکس‌ها را انتخاب کرده و چاپ نمایید در ضمن به جهت آنکه امکان ذخیره عکس‌های بسیاری با توجه به ظرفیت کارت حافظه دوربین شما وجود دارد، شما می‌توانید تعداد زیادی عکس گرفته و تنها عکس‌های دلخواه را برای قرار دادن در آلبوم یا قاب عکس چاپ کرده و بقیه را به عنوان یادگار بر روی لوح فشرده‌ای (CD) ذخیره کنید. به این ترتیب دسترسی به عکس‌ها و همچنین چاپ مجدد آنها همواره امکان‌پذیر خواهد بود. البته به طور کلی انتقال کلیه عکس‌ها چه چاپ شده و یا چاپ نشده، در یک و یا چند CD ضروری است زیرا این CDها در واقع نقش همان نگاتیو را برای دسترسی‌های بعدی ایفا خواهند کرد.

– در پشت هر یک از عکس‌ها برچسبی حاوی مکان، تاریخ (روز، ماه و سال) و مختصر توضیحات لازم در مورد آن مکان و افراد موجود در عکس و همچنین شماره عکس با توجه به نگاتیو‌ها چسبانید. عوامل مهم آسیب‌رساننده به عکس شامل رطوبت و دمای بالا، نور، حشرات و حتی خاک و آلودگی هوا هستند. البته عکس‌های سیاه و سفید نسبت به عکس‌های رنگی حساسیت کمتری دارند ولی به هر حال ترکیب آنها به طور قطع باعث صدمه رسیدن به عکس‌ها می‌شود. لذا آنها را همواره در مکانی خشک، خنک و تاریک نگهداری کنید. این شرایط در مورد نگهداری فیلم‌های خام و نگاتیو هم صدق می‌کند که البته در مورد فیلم‌های خام موضوع تعیین‌کننده، تاریخ انقضای حک شده روی فیلم است.

– هرگز عکس‌هایتان را در کمده آئین‌خیزه، زیرزمین، اتاق زیرشیروانی یا پارکینگ نگهداری نکنید. این مکان‌ها معمولاً

چند نکته پیرامون نگهداری خاطرات کاغذی

چندین عامل آسیب‌رساننده شامل گرما، رطوبت، خاک و حشرات را همزمان دارا هستند.

– بهترین محل برای نگهداری عکس‌ها، آلبوم است. این روزها اغلب عکاسی‌ها به همراه عکس‌های چاپ شده، آلبوم‌های موقتی را دراختیار مشتریان خود قرار می‌دهند ولی اگر به هر دلیلی آلبومی در دسترس نداشتید، می‌توانید از جعبه‌های لوازم مختلف مانند جعبه کشش یا هر جعبه دیگری که به لحاظ ابعاد با عکس‌ها متناسب باشد، استفاده کنید.

– در مرحله نگهداری عکس‌های بدون آلبوم، رعایت دو نکته ضروری است. اول آنکه در لایه‌لای هر عکس کاغذی قرار داده تا عکس‌ها با یکدیگر تماس پیدا نکنند، دوم آنکه هیچ گاه عکس‌ها را بر روی هم یا کش و یا باند یاچسبی را به طور محکم بنندید زیرا به مرور زمان به هم چسبیده و آسیب می‌بینند. علاوه بر عکس‌ها، نگاتیو‌ها و CDها نیز به عنوان منابع اصلی ذخیره، نیازمند نگهداری هستند. برای آنها نیز جایگاهی مخصوص در قالب آلبوم و یا کیف و یا جعبه فراهم کرده و برچسبی حاوی اطلاعات کافی پیرامون موضوع، مکان و زمان عکاسی بر روی آن نصب کنید. در مورد CDها هم می‌توانید توضیحات لازم را بر روی هر یک نوشته و آنها را در کیف مخصوص و یا جعبه‌ای متناسب نگهداری نمایید.

– روش نگهداری عکس‌ها در CD تنها خاص عکس‌هایی که به طریقه دیجیتالی گرفته می‌شود، نیست بلکه شما می‌توانید با اسکن کردن از روی عکس‌های قبلی و یا جدید چاپ‌شده‌تان، علاوه بر آلبوم معمولی، آلبومی دیگر در قالب CD شامل انبوهی از عکس‌های مورد نظر نیز داشته باشید.

– امروزه با استفاده از نرم‌افزارهای کامپیوتری می‌توانید

تابلوی جدید سوءتغذیه

بهاره مهرزاد

کارایی اقتصادی مردم یک کشور برجای گذارد. کمبود مواد مغذی یاد شده در کشورهای در حال توسعه نسبت به کشورهای توسعه‌یافته از شیوع بیشتری برخوردار است. با این وجود مشکلاتی نظیر فقر آهن در زنان باردار به قدری شایع است که حتی در جوامع توسعه‌یافته نیز به عنوان یک معضل بهداشتی عمومی شناخته می‌شود. با توجه به اهمیت تغذیه و نقش آن در پیشگیری از بروز انواع بیماری‌ها لازم است تا الگوی فعلی تغذیه در تمامی کشورهای توسعه‌یافته و بیشتر از آنکه پروتئین، ویتامین A و ید بروز می‌کند، نادیده گرفت. الگوی نادرست تغذیه در تمامی جوامع باعث شده تا کمبود پروتئین، ویتامین A، ید و آهن از شیوع بالایی برخوردار شود. هر یک از این کمبودها می‌تواند اثرات ناگوارى را در سلامت مغزى، آموزش، توان کارى و

بهاره مهرزاد

بهاره مهرزاد



عکس‌های قدیمی و صدمه‌دیده را ترمیم کرده و یا حتی شرایط عکسبرداری شامل نور، رنگ و حتی موقعیت افراد را تغییر دهید.

را انتخاب کنیم.

این راهنما ما را به خوردن مواد غذایی مختلف و مغذی به منظور حفظ سلامتی و داشتن وزن مناسب راهنمایی می‌کند.

شکل هرم به نحوی است که قسمت پایه آن شامل نان، غلات و فراورده‌های آن است. گروه بعدی به ترتیب سبزی‌ها و سپس میوه‌ها هستند که مواد مغذی بسیاری را از نظر سلامتی تامین می‌کنند. گروه‌های بعدی را به ترتیب مرغ، ماهی، گوشت قرمز، انواع حبوبات، تخم‌مرغ، آجیل و گروه لبنیات (شیر و ماست و پنیر و دوغ) تشکیل می‌دهند. چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌ها مثلث کوچکی را در بالای هرم اشغال کرده‌اند که بایستی به مقدار کم مصرف شوند. شکل هرم نشان می‌دهد که قسمت عمده غذای مصرفی خانواده‌ها بایستی از سه ردیف پایین هرم تامین گردد. توجه به هرم غذایی و نحوه انتخاب تغذیه صحیح در سلامت افراد به ویژه زنان باردار، شیرده، زنان یائسه، کودکان و جوانان و جلوگیری از بروز سوء تغذیه نوع یک که به واسطه دریافت بیش از حد چربی‌های اشباع بروز می‌کند و منجر به چاقی می‌شود، در آنها نقش مهمی ایفا خواهد کرد.

اندام	
رژیم غذایی ویژه بهار	
سبزه پخته، یک پرس سالاد کاهو و گوجه دوشنبه: ناهار: ۱۵۰ گرم گوشت گوساله به همراه یک پا دو عدد بادمجان کبابی، یک برش آناناس شام: ۱۰۰ گرم کالباس کم چرب، یک پرس سالاد کلم سه‌شنبه: ناهار: ۲۵۰ گرم ماهی کباب‌شده، یک عدد سیب یا گلابی شام: ۱۵۰ گرم خوراک لوبیا با سبزیجات، یک پرس سالاد سبزیجات چهارشنبه: ناهار: ۶۰ گرم برنج، ۷۰ گرم گوشت راسته، ۵۰ گرم گل کلم پخته، یک عدد کیوی شام: ۲۰۰ گرم پوره سیب‌زمینی و کدو، یک پرس سالاد کلم پنجشنبه: ناهار: ۱۵۰ گرم مرغ سرخ‌شده با روغن زیتون، ۱۰۰ گرم سالاد سبزیجات شام: دو عدد تخم‌مرغ پخته، ۱۰۰ گرم پوره سبزیجات جمعه: ناهار: ۲۰۰ گرم ماهی سرخ‌شده، دو عدد سیب‌زمینی پخته، یک برش آناناس شام: ۱۰۰ گرم ماکارونی با لوبیا سبز، سوپ مرغ، یک پرس سالاد سبزیجات پخته برای اینکه نتیجه بهتری از این رژیم بگیرید و دچار کمبود مواد مغذی نشوید خوردن میوه و یک لیوان شیر در وعده بین ناهار و شام را فراموش نکنید.	

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

خانه

دستور آشپزی من

در رویای لاغر شدن

امیر رازی

چاقی، چاقی، چاقی. مشکل اساسی امروز بشر چاقی و شکم‌گدنگی است. به گرسنگان بیافرا نگرید. به بشقاب‌های خالی مردم فقیر نگاه نکنید. به آرزوهای همیشه بیکار کودکان بی‌رمق اریتره توجه نکنید. به روستاهای دورافتاده نروید و به تماشای لاغری مفرط پیر و جوان و زن و مرد نشینید. به چاقی و سیری آزارنده دوروبر خودتان نگاه کنید و به شکم‌های برآمده و چربی‌های متراکم که از پهلوی، پهنه ساخته‌اند توجه کنید. به من نگازنده و به خودتان و دوستانان نگاه کنید که پناهگاهی جز خوردن از پی خوردن نیافته‌اند. می‌خورند بی‌آنکه گرسنه باشند. دست از غذا می‌کشند آن‌گاه که دیگر نای خوردن ندارند. . . . نفس‌ها به شماره می‌افتد، آرزو‌ها خسته می‌شوند، غذاهای رنگارنگ مانده در سفره از چشم می‌افتند و آبی که باید فرو داده شود تا فضاهای خالی میان لقمه‌های بلعیده شده را پر کند. گفتمد شکم سه قسمت است. یک قسمت برای غذا، یک قسمت برای آب و یک قسمت برای هوا. همنه‌ری من اما گفت: من پر کتم شکم را هر سه قسمت از غذا. آب راه خودش را پیدا خواهد کرد و هوا اگر آمد، آمد، اگر نیامد، نیامد. چاقی، اگرچه سلامتی را به خطر می‌اندازد، اما درمانش برای بازپافت سلامتی نیست. بیشتر از هر چه قیافه و هیکل را دفرمه می‌کند و آدم را از چشم‌های ظاهرین می‌اندازد. دیگر لباس‌های مغازه به تن آدم نمی‌نشیند و دیگر هیچ لباسی این برآمدگی‌های آزارنده را از چشم‌ها نمی‌پوشاند. بی‌تردید درمان سکنه از راه رسیدن به لاغری ساده‌تر است، برای همین مشکل بشر نه سکنه قلبی که ظاهر از ریخت افتاده مردان و زنان شکم‌گنده است. چاقی البته یک درمان دارد که بس طاققت فرسا است. درمان چاقی نخوردن است.

اما مگر می‌شود نخورد. همه می‌گویند و از دکتر غیردکتر می‌پرسند که چه بخوریم تا لاغر شویم، اما مگر با خوردن می‌شود چربی‌ها را آب کرده و شکم و کبیل متورم را به سر جای اولش برگرداند؟ هیچ کس نمی‌پرسد چه نخورم یا چطور می‌شود غذا نخورد؟ اما فصل فصل بره‌کشان پزشکان و انستیتوهای لاغری است. درمان اسیر غول چاقی« شدند،اند و برای خلاص شدن از چنگال این غول حاضرند هر پولی بدهند و هر کاری- مگر نخوردن و امساک- انجام دهند. هفته‌ای یک قرص لاغری تولید می‌شود. هفته‌ای دو کمربند لاغری وارد بازار می‌شود. هفته‌ای سه چسب لاغری عرضه می‌شود. هفته‌ای چهار کرم لاغری- به شکل معمولی- در داروخانه‌ها می‌آید. هفته‌ای پنج کتاب با پنج دستور مختلف راهی کتابخانه‌ها می‌شود. هفته‌ای شش موسسه تناسب‌اندام مجوز فعالیت می‌گیرد. . . . اما در این میان صدای آنکه فریاد می‌زند، نخورید یا لااقل کم‌بخورید تا لاغر شوید به گوش‌های پر شده از چربی نمی‌رسد. چند روز پیش دوستی- و شاید دوست نابابی- داشت تبلیغ خطرناک می‌کرد که «شیشه» آدم را لاغر می‌کند. چه راه‌هایی که جلوی پای چاق و چله‌ها نمی‌گذارند.

همین ننگ‌بازنده درماننده که از فرط افسردگی به اپیکورپسم پناهنده شده و با فرودادن لقمه‌های چرب و پرنشاسته رگ و پی خود را مملو از چربی کرده است، درست در آخرین روزهای سال گذشته سرش کلاه رفت و گول تبلیغات احمقانه لاغری را خورد و مبلغ گرانی که با سخنی قلم به چشم زدن به چنگ آورده بود به کفانی بی‌اصل ونسبی داد تا یک دوره قرص لاغری بی‌درسر نصیبش شود. لاغر که نشدم هیچ، عیدم که حرام شد هیچ، پولم که هدر رفت هیچ، چاق‌تر هم شدم و سبزی مضاعف پیدا کردم. . .

لاغری با نخوردن است، اما ظاهراً می‌شود جوف معده را با سالاد و میوه‌های فیبردار، و هویج و کدو و از این قبیل احجام بی‌خطر و مفید پر کرد. باید به دنیای سالادهای جورواجور پناه برد.

■**سالاد کاهو + کدوی سرخ شده**

سالاد اگر خوب درست شود چیزی بی‌نظیری است. ما قدرت انتخاب برای خرید کاهو نداریم. میوه‌فروش سر کوچه - مثلاً صمد ارژونی- هر چه داشت همین است. بستگی دارد که میوه‌فروش از میدان تبریز چه بار زده باشد و آورده باشد. کاهوی اهورازی با کاهوی شهری و کاهوی مانژندران و گیلان زمین تا آسمان دارد اما در این امور چندان نمی‌شود ادد. اگر شانس با شما یار باشد کاهوی شاه‌عبدالعظیمی نصیبتان می‌شود که مغزی به اندازه دارد و روی برگ‌هایش را یک چربی مختصری فراگرفته که موجبات تردی و خوش خوراکی آن را فراهم کرده است. بهترین کار این است که این کاهو را بشوییم و در یک عصر بهاری با سرکه یا سکنجبین نوش‌جان کنیم اما چون می‌خواهیم آن را به عنوان یک وعده غذایی در نظر بگیریم ناچاریم که از این میل و هوس بهاری چشم‌پوشیم. کاهو را در هتل‌ها و رستوران‌ها درشت درشت خرد می‌کنند و در شهرستان‌ها ریز اما بیدار روش میانه را برگزید. از برگ‌های سبز و آفتاب‌خورده کاهو هم نباید غافل شد. البته که مغز و برگ‌های سبز روشن خوشمزترند اما دانه‌های کوچک پرفایده در دل این سبز پزنگ‌خانه‌کرده است. از من می‌شنوید مغز کاهو را همان خوردن با قشور به هنگام شستن و کاهو پوست بکنید و به تنهایی نوش‌جان کنید که از قدیم گفته‌اند یک ده آباد به از صد شهر خرابه است. چون موضوع ما لاغری است، بنابراین باید از سس مایونز و هرازجیره و سفید صرف‌نظر کنیم. در غیاب سس هیچ چاشنی‌ای بهتر از سرکه و روغن زیتون نیست. فرانسوی‌ها می‌گویند سرکه را بدهید آدم خسیس توی سالاد بریزد و روغن زیتون را آدم دست و دل‌باز. ضمناً دودبوانه هم پیدا کنید که سالاد را هم بزنند. هم‌زدن سالاد از اهم مهمات است. اگر دیوانه پیدا نکردید خوردن آستین‌با لایزیند و به جان کاهوها بیفتید، اقتدر هم بزنید که سالاد خسته شود. در این فصله باید کدوهای کوچک تازه را با پوست نازک بگیرید و با روغن مایع بی‌خطر سرخ کنید. سرخ‌سرخ که نه، بلکه نفت بدهید. نمک و فلفل و زردچوبه فراموشتان نشود. این کدوهای طلایی را روی سالاد بیندازید و نوش‌جان کنید و امید ببندید که اگر کدوهای متوالی و متمادی چنین شامی بخورید، کم‌کم سالی پنج شش کیلو لاغر کنید. زهی خیال باطل.