اندام

پرخوری را ریشه‌کن کنیم

بسیاری از ما بدون اینکه از نیاز غذایی بدنمان اطلاع داشته باشیم پای سفره می‌نشینیم و بشقابمان را در دو سه نوبت پر و خالی می‌کنیم. حتی در زمانی که سیر هم باشیم تعارف برای بشقاب دوم را رد نمی‌کنیم. آن وقت می‌پرسیم که چرا چاق می‌شویم. ما به پرخوری عادت کرده‌ایم و تا دلایل آن را نفهمیم نمی‌توانیم از شر آن خلاص شویم. پرخوری می‌تواند نوعی اختلال در نظم غذا خوردن باشد مثل بی‌اشتهایی یا پراشتهایی که می‌تواند به مشکلات جدی مثل دیابت یا بیماری‌های قلبی منجر شود. این نوع پرخوری کردن ممکن است با حالاتی مثل افسردگی یا احساس گناه همراه باشد و افرادی که به این مشکل مبتلا می‌شوند سعی می‌کنند که به تنهایی و دور از چشم سایرین غذا بخورند تا دیگران از میزان غذا خوردن آنها مطلع نشوند.

ممکن است دلیل پرخوری شما این باشد که کار دیگری جز خوردن به نظرتان نمی‌آید. در مورد آن فکر کنید. همه دوستانتان با دوستان خود سرگرم هستند و تلویزیون هم برنامه جالبی برای تماشا کردن ندارد. خیلی از افراد فقط برای گذراندن وقت چیزی می‌خورند. خوردن عملی درونی و حسی است و باعث تحریک حواس می‌شود. به همین دلیل است

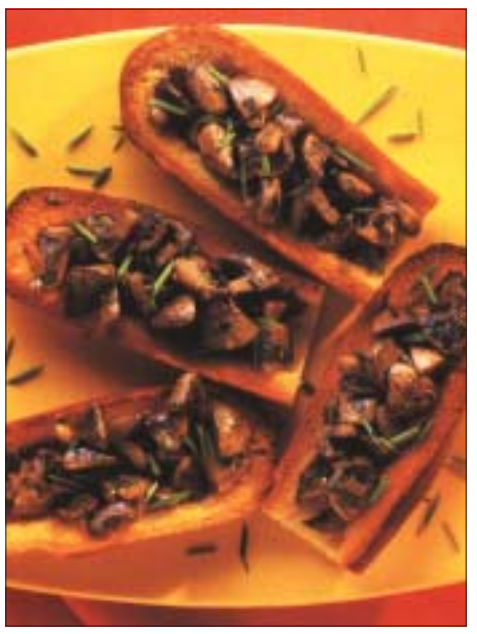
که گاه به عنوان یک عمل تفریحی با آن برخورد می‌شود. البته ممکن است تفریح خوبی باشد اما نباید به عنوان یک سرگرمی تلقی شود. استرس و فشارهای عصبی نیز می‌تواند موجب زیاد خوردن شود. این مسئله بیشتر در خانم‌ها دیده می‌شود تا آقایان. برای مقابله با پرخوری، شما باید به‌طور جدی انتخاب‌های غذایی‌تان را بررسی کنید و ببینید که چه انتخاب‌های ناسالمی داشته‌اید و آنها را کنار بگذارید. برای کنار گذاشتن پرخوری هنگامی که حوصله‌تان سر رفته است و مشغول تماشای تلویزیون هستید، سعی کنید که خود را با سرگرمی دیگری غیر از خوردن مشغول کنید. کتاب بخوانید، جدول حل کنید تا حس و حال خوردن از سرتان بیرون رود.

به‌جای اینکه مشکلاتتان را با خوردن از بین ببرید نزد دوستان و آشنایان بروید و با آنها سر مسائل مهم زندگی‌تان تصمیم بگیرید یا گفت‌وگو کنید.

عادات غذایی و مواد غذایی مصرفی‌تان را بررسی کنید. اگر می‌بینید که بشقابتان همیشه از غذا لبریز است، باید حتماً میزان غذایتان را پایین بیاورید. یک برنامه دقیق روزانه یا هفتگی تنظیم کنید. بهترین کار برای مقابله با پرخوری خوردن ۵ وعده کم‌حجم به‌جای ۳ وعده حجیم و پرکالری است. آرام غذا خوردن نیز به شما کمک می‌کند تا بفهمید چه موقع سیر شده‌اید و آن‌وقت دست از غذا خوردن بکشید.

شکم‌پرهای کم‌چرب

الهام اسمعیلی



■ **نان شکم‌پر**

مواد لازم برای ۲ الی ۴ نفر:
۱ عدد نان ماشینی فرانسوی
۲ قاشق چایخوری روغن زیتون
۲۵۰ گرم قارچ (خردشده)
۲ قاشق چایخوری سویا سس
۲ قاشق چایخوری آب لیموترش
۲ قاشق چایخوری شیر کم‌چرب
۲ قاشق چایخوری پیازچه خرد شده
نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
ساقه پیازچه مقداری برای تزئین

طرز تهیه:

۱- فر را بر روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت از پیش گرم کنید. در این فاصله زمانی، نان فرانسوی را به صورت طولی با چاقویی تیز به دو نیم تقسیم کنید. با استفاده از چاقو و یا با دست، مقداری از خمیر داخل نان را به صورتی خالی کنید که دیواره نسبتاً ضخیمی باقی بماند.

۲- با استفاده از یک قلم‌مو، سطح داخل نان را به روغن زیتون آغشته کنید. سپس دو تکه نان را بر روی سینی فر قرار داده و به مدت ۶ تا ۸ دقیقه صبر کنید تا نان‌ها طلایی‌رنگ و ترد شوند.

۳- قارچ‌ها را به همراه سویا سس، آب‌لیمو و شیر در داخل ماهیتابه‌ای گود ریخته و مدت ۵ دقیقه و یا تا زمانی که مایع داخل ماهیتابه بخار شود، حرارت دادن را ادامه دهید.

۴- پس از خاموش کردن شعله اجاق گاز، پیازچه‌های خرد شده را به همراه نمک و فلفل به مواد فوق اضافه کرده و سپس داخل نان‌ها را با این مواد پر کنید. در پایان، خرده ساقه‌های پیازچه را بر روی غذا ریخته و آن را به صورت داغ سرو کنید. برای استفاده راحت‌تر می‌توانید با چاقو هر یک از نیمه نان‌ها را به دو نیم تقسیم کنید.

ارزش غذایی: ۳۲۴ کیلو کالری انرژی، ۶/۴ گرم چربی، ۱/۲۷ گرم چربی اشباع شده، ۰/۳ میلی‌گرم کلسترول و ۳/۰۷ گرم فیبر.

■ **سیب‌زمینی شکم‌پر**

مواد لازم برای ۴ نفر:
۲ عدد سیب‌زمینی بزرگ
۱ قاشق چایخوری روغن آفتابگردان
۱ عدد پیاز کوچک (خردشده)
۲/۵ سانتیمتر ریشه زنجبیل (رنده شده)
۱ قاشق چایخوری پودر زیره سبز
۱ قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز
۱/۲ قاشق چایخوری پودر زردچوبه
ماست و گشنیز تازه به مقدار لازم
فلفل، نمک و پودر سیر به میزان دلخواه

طرز تهیه:

۱- فر را بر روی ۱۹۰ درجه سانتیگراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت و برای مدت ۱۰ دقیقه گرم کنید. به وسیله چنگال در داخل سیب‌زمینی‌ها سوراخ‌هایی نسبتاً عمیق ایجاد نمایید. پس از گذشت ۱۰ دقیقه سیب‌زمینی‌ها را در فر قرار داده و مدت ۴۰ دقیقه و یا تا زمانی که به طور کامل پخته و نرم شوند بپزید.

۲- هر یک از سیب‌زمینی‌ها را با چاقو به دو نیم تقسیم کرده و به وسیله قاشق داخل آنها را خالی کنید. البته برای این کار لایه‌ای را در کنار پوست باقی بگذارید تا سیب‌زمینی حالت خود را به خوبی حفظ کند.

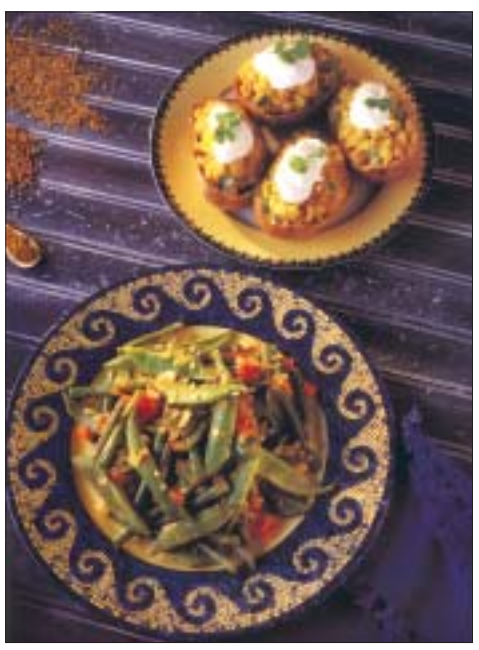
روغن را در ماهیتابه‌ای نچسب ریخته و پیاز خرد شده را برای مدتی در روغن تفت دهید تا نرم شود.

زنجبیل تازه که پیش از این با رنده ریز رنده کرده بودید را به همراه پودر گشنیز، زردچوبه و پودر زیره سبز به پیاز داغ اضافه کنید.

۳- شعله اجاق گاز را کم کرده و به مدت ۳ دقیقه اجازه بدهید تا مواد تفت داده شوند. سپس سیب‌زمینی‌های پخته شده که از داخل پوسته خارج شده‌اند را له کرده و به مواد فوق اضافه کنید حال نمک و فلفل و کمی پودر سیر را به آنها بیفزایید.

۴- پس از اضافه کردن سیب‌زمینی‌های له شده مدت ۳ دقیقه دیگر حرارت دادن را ادامه دهید در ضمن در طول این مدت مرتب مواد را بهم بزنید.

به این ترتیب مواد داخل سیب‌زمینی‌ها آماده شده و نوبت به پرکردن هر یک از پوسته‌های سیب‌زمینی با مواد می‌رسد. در پایان بر روی مواد هر یک از سیب‌زمینی‌ها یک قاشق غذاخوری سرپر، ماست و مقداری برگ گشنیز خرد شده بریزید.



ارزش غذایی: ۲۱۲ کیلوکالری انرژی، ۲/۵۴ گرم چربی، ۰/۳۱ گرم چربی اشباع شده، ۰/۴ میلی‌گرم کلسترول، ۳/۳۵ گرم فیبر.

■ **کدوی شکم‌پر**

مواد لازم برای ۴ نفر:
۴ عدد کدوی درشت
۱ قاشق چایخوری روغن آفتابگردان
۱ حبه سیر (خرد شده)
پوسته یک عدد لیموترش رنده شده
آب نصف لیموترش
۲ فنجان برنج پخته شده
۱۷۵ گرم گوجه‌فرنگی خرد شده
۲ قاشق غذاخوری بادام هندی بو داده (در صورت تمایل)
نمک و فلفل به میزان کافی
پودر آویشن مقداری برای تزئین

طرز تهیه:

۱- کدوها را به صورت طولی به دو نیم تقسیم کرده و به وسیله قاشق مقداری از محتویات داخل آن را خالی کنید. فر را بر روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. در قابلمه بزرگی مقداری آب ریخته و پس از جوشیدن آب، پوسته‌های کدو را به مدت ۲ دقیقه در داخل آب در حال جوش قرار دهید تا نیم‌پز شوند. سپس آنها را با دقت آبکش کنید.

۲- خرده کدوهای خالی شده از پوسته را با چاقو ریزتر کرده و به همراه سیر خرد شده در داخل روغن تفت دهید.

شعله اجاق گاز را کم کرده و بگذارید مواد به آرامی پخته و نرم شود ولی مراقب باشید که تغییر رنگ نداده و قهوه‌ای نشود.

۳- پوسته رنده شده لیمو، آب‌لیمو، برنج پخته شده، گوجه‌فرنگی و بادام هندی را به مواد فوق اضافه کرده و مدت ۳ دقیقه حرارت دهید. پس از پایان این مدت پوسته‌های کدو را با این مواد پر کنید. کدوهای شکم‌پر را در داخل ظرف شیشه‌ای نسوز (پیرکس) چیده و روی ظرف را با ورقه‌ای از فویل آلومینیوم بپوشانید.

مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه و یا تا زمانی که کدوها کاملاً پخته شوند در فر قرار دهید. در پایان غذا را با پودر آویشن تزئین کرده و سرو کنید. نکته: برای آنکه کدوها به ظرف نچسبد، ظرف را با مقدار کمی روغن چرب کنید.

ارزش غذایی: ۱۲۶ کیلوکالری انرژی، ۵/۳۲ گرم چربی، ۰/۶۵ گرم چربی اشباع شده، صفر کلسترول، ۲/۳۱ گرم فیبر.

با فرزندان

پدر و مادر بهتری باشیم

دکتر لورنس استینبرگ
نوشین دیانتی

بخش اول

وقتی مردم می‌فهمند من هم پدر هستم و هم روانشناسی که تمام عمرش را صرف تحقیق درباره تربیت کودک کرده است، معمولاً می‌پرسند آیا نتایج تحقیقاتم کمکی کرده که پدر بهتری هم باشم. جواب مثبت است. مثل این است که از یک آشپز حرفه‌ای بپرسید آیا یاد گرفتن آشپزی به عنوان شغلی برای امرار معاش، به غذا درست کردنش در خانه هم کمکی کرده یا نه. چطور ممکن است غیر از این باشد. مثل هر چیز دیگر، تربیت کودک هم به دانش نیاز دارد.

بیش از ۲۵ سال درباره پدر و مادرها و فرزندانشان مطالعه کرده‌ام. چندین کتاب و صدها مقاله درباره تربیت و پرورش کودک منتشر کردم و دبیری مقالات مربوط به روابط والدین و فرزندان را در نشریات علمی معتبر در حوزه روانشناسی کودک بر عهده دارم. غریزه پدر بودنم تحت تاثیر حرفه‌ای شکل گرفته که زندگی‌ام را صرف تحقیق درباره آن کردم و هنگامی که شک یا پرسشی درباره رفتار با فرزندانم دارم -همان‌طور که همه پدر و مادرها حتی کارشناسان و متخصصان همیشه دارند- همیشه رفتاری پیش می‌گیرم که از مطالعه درباره هزاران خانواده یا مطالعه هزاران گزارش تحقیقی یاد گرفته‌ام.

پرورش کودک نوعاً کاری نیست که آن را خیلی علمی به حساب بیاوریم. اما شگفت‌زده خواهید شد اگر متوجه شوید، برخلاف این تصور، علمی در حوزه تربیت صحیح فرزند وجود دارد که تحقیقات روشمند بسیاری درباره آن انجام شده که بسیار بیشتر از تحقیقاتی است که درباره سایر جنبه‌های زندگی موجود است، در حالی که ما به طور معمول برای راهنمایی گرفتن در سایر جنبه‌ها به علم متکی می‌شویم. در حقیقت، روانشناسان کودک و سایر کارشناسان حدود هفت سال و نیم درباره تربیت صحیح فرزند درس می‌خوانند و این رشته یکی از حوزه‌های علوم اجتماعی است که درباره آن تحقیقات همه‌جانبه‌ای انجام شده است. مهمتر اینکه پژوهش درباره تربیت کودک حوزه‌ای تحقیقاتی است که در آن یافته‌ها به طرزی چشمگیر همیشگی هستند و در طول زمان ثابت باقی می‌مانند. پیدا کردن حوزه‌های بسیار دیگری که بتوان این نکته را درباره آنها گفت سخت است. راهنمایی‌ها درباره اینکه چه باید بخوریم، در چه فواصل زمانی ورزش کنیم یا چگونه باید فشار روحی را کنترل کنیم مدام تغییر می‌کنند. همیشه درمان‌های پزشکی جدیدی ابداع می‌شوند. توصیه‌های بهداشتی امروز آنچه را دیروز شنیده‌ایم تکذیب می‌کند. اما اصول علمی موثر تربیت کودک در حدود ۴۰ سال گذشته ذره‌ای تغییر نکرده‌اند. در حقیقت، پیوند شواهد علمی با اصول اساسی تربیت کودک برای رشد طبیعی او کاملاً واضح است و آنقدر ثابت است که با اطمینان می‌توانیم بگوییم می‌دانیم کدام رفتار نتیجه می‌دهد و کدام نمی‌دهد. اگر به نظر می‌رسد راهنمایی‌هایی که در کتاب‌های عامه‌پسند مطرح می‌شود متغیرند به این دلیل است که معدود کتاب‌های عامه‌پسند بر پایه دانش مستند نوشته شده‌اند.