

متفاوت‌ترین راهکارهای سالم‌سازی فست‌فود

اشاره:

این فست‌فودهای چرب و چیلی بسیاری را در سراسر دنیا معتاد کرده و این اعتیاد نتیجه‌ای به جز بیماری‌های سخت در پی نخواهد داشت.

بیماری‌های فست‌فودی همگی از جمله مواردی هستند که باعث مرگ انسان‌ها خواهند شد. اگر علاقه شدیدی به خوردن غذاهای آماده دارید حداقل کاری که می‌توانید انجام دهید سالم‌سازی آن‌هاست. با توجه به این راهکارها غذاهای آماده را کمی سالم‌تر کنید. این راهکارها تنها برای کاهش صدمات فست‌فود است و آن‌را تبدیل به یک خوراکی مفید نخواهد کرد و توصیه ما، مثل تأکید تمام متخصصان تغذیه، پرهیز از مصرف این تیپ غذاهاست.



است اگر به همراه دوست‌تان به یکی از این رستوران‌ها رفته‌اید، برای دریافت کالری کمتر، اندازه‌های معمولی را انتخاب کنید.

۳

سالادهایی را انتخاب کنید که کالباس و حتی «نودل» ندارند. زیرا «نودل» نشاسته دارد و وحشتناک پر کالری است و کالباس نیز از فرآورده‌های گوشتی محسوب می‌شود و تنها خوردن مقادیر محدودی از آن مجاز است.

۴

در کنار غذا به جای پیاز سوخاری که در روغن سرخ شده، ذرت بخار پز شده انتخاب کنید. زیرا هم قدرت سیر کنندگی بیشتری دارد و هم سرخ نشده است.

۱

بسته‌هایی را انتخاب نکنید که حجم زیادی سیب‌زمینی سرخ شده و نوشابه دارند. زیرا خوردن‌شان با هم می‌تواند مقداری کالری دریافتی را چند برابر کند. در ضمن، محتویات آن‌ها انتخابی نیست و قابلیت تغییر هم ندارند؛ بنابراین شما هم که پول وعده را تمام و کمال پرداخته‌اید و بدون هیچ ملاحظه‌ای آن‌را خواهید خورد. پس بهتر است از همان اول غذایی را در منو انتخاب کنید که سیب زمینی کمتری داشته باشد و ترجیحا سعی کنید بیخیال نوشابه شوید.

۲

اندازه بزرگ را با اندازه‌های مناسب‌تر جایگزین کنید. برخی رستوران‌ها اندازه خانوادگی معمولی دارند. بهتر

۵

قبل از غذاهای اصلی، سالاد یا ذرت بخارپزتان را بگیرید و میل کنید. بهتر است فاصله خوردن آن‌ها با وعده اصلی حداقل ۱۵ دقیقه باشد. به این ترتیب اگر غذای اصلی‌تان کوچک هم باشد، شما را سیر خواهد کرد.



پنج‌شنبه

را ندارد و در ابتکاری جالب، شروع می‌کند به نوشتن نامه‌هایی با لحن بی‌تکلف خودش و متن همین نامه‌ها، داستان این بخش از کتاب را تشکیل می‌دهد. کتاب «پنجشنبه» توسط انتشارات قرن روانه بازار نشر شده است. البته چاپ اول این کتاب مربوط به سال ۱۳۶۹ است. اما استقبال از این کتاب باعث شده پس از گذشت سال‌ها، هنوز هم توسط این انتشارات، منتشر و در اختیار اهالی مطالعه قرار بگیرد.

کتاب «پنجشنبه» حاوی سه داستان کوتاه با موضوع دفاع مقدس و اسارت است. سه داستان این کتاب با عناوین «خداش کوچولوی من»، «پنجشنبه» و «تخلستان تشنه» با ادبیات مناسب برای گروه سنی نوجوان تنظیم شده. داستان پنجشنبه که اصلی‌ترین داستان این کتاب است، در مورد نوجوانی به نام پنجشنبه است که دوست دارد برای رزمندگان هدیه‌ای بفرستد، اما چون خانواده‌اش وضع مالی مناسبی ندارند، توان این کار



می‌رسد و هم خاطره خوش با هم بودن را تجربه می‌کنید. مطمئن باشید برای میزهای کناری شما مهم نیست که شما دو غذا سفارش می‌دهید یا یکی!

۸

یکی از نکته‌هایی که هنگام انتخاب مرغ سوخاری باید به آن توجه کنید این است که در روغن مخصوص سرخ کردنی آن هم نه برای چند بار، تهیه شده باشد. بنابراین سوخاری را در رستورانی بخورید که تقریباً به روش پخت آن از نظر رعایت نکات بهداشتی و سلامت اطمینان دارید. خوشبختانه به تازگی رستوران‌هایی مرسوم شده‌اند که مشتری می‌تواند مراحل آماده شدن غذایش را از پشت محفظه شیشه‌ای به طور کامل دنبال کند. پس این کار شدنی است.

۹

هنگام سفارش نوشیدنی، نگاهی به یخچال پشت سر فروشنده بیاندازید و اگر آبمیوه طبیعی یا دوغ و حتی آب معدنی دارد، یکی از آن‌ها را به جای انواع نوشابه انتخاب کنید.

۱۰

به سمت گزینه‌های سالم‌تر بروید. مثلاً به جای پیتزاهایی که انواع سوسیس و کالباس در آن‌ها به کار رفته است انواعی که با تکه‌های مرغ، ماهی یا سبزیجات تهیه شده‌اند، سفارش دهید.

۷

سعی کنید با همراهمان که می‌تواند همسر، رفیق یا همکاران باشد، در غذا خوردن شریک شوید. یعنی یک غذا را سفارش دهید و با یک سالاد آن را همراه هم بخورید. به این ترتیب هم کالری کمتری به بدن تان

۶

در صورتی که تمایل دارید غذایتان را با سس میل کنید، به جای سس سفید از سس قرمز استفاده کنید و برای سالاد هم از گارسون آبلیمو و روغن زیتون بخواهید.

۳۹



خدا بود و دیگر هیچ نبود

قسمت اول کتاب شامل یادداشت‌هایی است که شهید چمران در طول دوره تحصیلش در آمریکا آن‌ها را نوشته و محتوای آن‌ها نشان از توکل شهید به خداوند برای پرهیز از گناه بوده است. بخش دوم کتاب که بخش غالب کتاب را تشکیل می‌دهد، در مورد خاطرات و یادداشت‌های شهید، در طول دوره حضورش در لبنان است و بخش آخر هم طبیعتاً مرتبط با دوره جنگ تحمیلی است.

کتاب «خدا بود و دیگر هیچ» مجموعه‌ای از دل‌نوشته‌های شهید چمران است که به کوشش برادر ایشان مهدی چمران جمع‌آوری شده و این جمع‌آوری آنقدر دقیق انجام شده که تاریخ نگارش هر کدام از دل‌نوشته‌ها همراه با محلی که آن مطلب نوشته شده بود، در این کتاب و در انتهای هر بخش ذکر شده است. (منبع از این محکم‌تر می‌خواهید؟!)

مهدی چمران در ابتدای کتاب مقدمه‌ای نوشته که شامل زندگی‌نامه برادر شهیدش است.



اخلاق معاشرت

مطالعه کتاب اخلاق معاشرت را به نوجوانان عزیز که در حساس‌ترین دوران زندگی‌شان قرار دارند و شاکله اصلی اخلاق و منش‌شان در این دوره شکل می‌گیرد، توصیه می‌کنیم.

این کتاب توسط انتشارات بوستان کتاب منتشر شده و با ۲۵۵ صفحه در قطع رقعی، مطمئناً اوقات فراغت شما را به بهترین و سالم‌ترین شکل ممکن پر خواهد کرد.

کتاب «اخلاق معاشرت» به قلم نویسنده‌ای توانا که نیاز به معرفی ندارد نگاشته شده: استاد جواد محدثی.

جواد محدثی در این کتاب به بررسی ابعاد حیات طیبیه برای یک مسلمان می‌پردازد و با موضوع شناسی زوایای مختلف زندگی و با استفاده از آیات قرآن و احادیث، به روشن کردن زندگی مورد تأیید دین می‌پردازد.