



درمان های خانگی برای کم خونی

● آهن غذا با ویتامین C بهتر جذب می شود و گیاه گزنه سرشار از آهن و ویتامین C بوده و درمانی موثر برای کم خونی است.

● آهن و فسفر خرما زیاد است و کم خونی را رفع می کند. دو عدد خرما را در یک لیوان شیر خیس کرده و صبح ناشتا آن را بخورید.



● اسفناج را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید. اگر یک قاشق عسل طبیعی را در یک لیوان آب اسفناج حل کرده و به مدت یک ماه روزی یکبار از این معجون میل کنید، درمان موثری است برای رفع کم خونی.

● پسته تازه و خام حاوی فولات بوده و برای درمان کم خونی مفید است.

● برای رفع کم خونی می توان پودر، دانه و اسانس زیره سیاه را به اشکال مختلف در برنامه غذایی روزانه گنجانید.

● چغندر را به صورت خام یا پخته، روزانه در غذا و سالاد استفاده کنید؛ البته بهتر است پوست آن را خوب شسته و با پوست استفاده کنید تا مواد بیشتری به بدن تان برسد.



● دو قاشق غذاخوری کنجد سیاه را چند ساعت در آب ولرم خیس کرده و سپس آسیاب کرده و با عسل طبیعی مخلوط می کنیم. این معجون را می توان به مدت یک ماه روزی دوبار استفاده کرد؛ نتیجه آن برای درمان کم خونی حیرت آور است.

● مقداری مویز را در کمی آب خیس کرده و روزی ۱۰ تا ۱۲ عدد از آن میل کنید.

● برگ و تخم شنبلیله را می توانید با غذا، سالاد و... استفاده کرده و از نتیجه آن بهره مند شوید.



تغذیه مناسب سالمندان

مژده مظهری

غذا دارند پس همان مقدار غذای کمی که مصرف می کنند بسیار مهم و حیاتی است به طوری که اگر غذای آنها مقوی و سرشار از املاح، ویتامین و مواد ضروری بدن باشد، بسیاری از مشکلات و بیماری ها

تغذیه در ادوار مختلف زندگی نقش مهمی دارد، اما بعضی از ادوار حساس تر و مهم تر است، مانند دوران سالمندی. با افزایش سن نیاز به دریافت انرژی کاهش یافته و افراد سالمند تمایل کمتری به مصرف

را کاهش داده و فرد سالمند با نشاط و سلامت این دوران را سپری می کند. در این شماره با طرز پخت سه نوع غذای مناسب و مفید دوران سالمندی در خدمت شما هستیم که امیدواریم مورد توجه واقع شود.

مواد لازم:

سینه مرغ کوچک: یک عدد / سیب زمینی شیرین متوسط: ۲ عدد / پیازچه: ۵ عدد / پیاز متوسط: ۲ عدد / جعفری و گشنیز خرد شده: از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری / فلفل دلمه ای کوچک: یک عدد / نمک و زردچوبه: به میزان لازم

سینه مرغ را شسته، به اندازه دلخواه خرد کرده و با یک پیاز خرد شده، کمی آب، نمک و زردچوبه می پزیم. یک پیاز دیگر را پوست کنده، خرد کرده و در کمی روغن سرخ می کنیم. سپس فلفل دلمه ای را شسته، خرد کرده و به پیاز داغ اضافه کرده و تفت می دهیم. سیب زمینی های شیرین را پوست کنده، خرد کرده و به مواد اضافه کرده و به تفت دادن ادامه می دهیم. در این مرحله سینه پخته شده مرغ را خرد کرده و همراه دو لیوان آب مرغ، جعفری، گشنیز و پیازچه های خرد شده به سوپ اضافه کرده، نمک آن را اندازه می کنیم و روی حرارت کم می گذاریم تا آب آن کم شده و جابیفند. در این مرحله سوپ را در ظرف مناسبی ریخته و با آبلیمو ترش تازه سرو می کنیم.



سوپ مرغ با سیب زمینی

مواد لازم:

برنج نیم دانه: یک پیمانه / گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم / فلفل دلمه ای کوچک: یک عدد / سیب زمینی متوسط: یک عدد / پیاز کوچک: یک عدد / گوجه متوسط: ۲ عدد / هویج متوسط: یک عدد / نمک و زردچوبه: به میزان لازم

برنج را چند ساعت قبل از پخت با آب ولرم و کمی نمک خیس می کنیم. پیاز را پوست کنده، خرد کرده و در کمی روغن تفت می دهیم سپس گوشت را به پیاز اضافه کرده و تفت می دهیم تا تغییر رنگ بدهد بعد گوجه فرنگی ها را پوست کنده، خرد کرده و همراه نمک به گوشت اضافه می کنیم.

مواد را کمی هم می زنیم و بعد سیب زمینی ها و هویج ها را پوست کنده، خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم و روی حرارت کم می گذاریم تا آب مواد کشیده شده و سیب زمینی و هویج ها کمی بپزد. برنج را در قابلمه ریخته و می پزیم و آبکش کرده و بعد از این که کمی آب اضافه اش رفت آن را روی موادی که از قبل آماده کرده ایم ریخته و کمی مخلوط کرده و روی دم می گذاریم.

این پلوی مخلوط خوش طعم را بعد از پخت کامل در ظرف مناسبی ریخته و با ماست سرو می کنیم.

پوره برنج و سبزیجات



مواد لازم:

اسفناج: نیم کیلو / عدس: یک فنجان / جو پرک: یک فنجان / پیاز بزرگ: یک عدد / ماست: یک فنجان / نعنا خشک: یک فنجان / نمک و زردچوبه: به میزان لازم

عدس و جو پرک را خوب شسته و با مقداری آب در قابلمه ای ریخته و روی حرارت کم می پزیم. سپس اسفناج را خوب شسته، خرد کرده و به مواد اضافه کرده و روی حرارت کم می گذاریم تا سوپ لعاب بیندازد و غلیظ شود. پیاز را پوست کنده، خرد کرده و در کمی روغن سرخ می کنیم و در نهایت به آن زودچوبه زده و کنار می گذاریم.

نعنا خشک را هم در ظرف دیگری با کمی روغن تفت داده و کمی زردچوبه به آن اضافه می کنیم. در حین پخت سوپ، نیمی از پیاز داغ و نعنا داغ را به آن اضافه می کنیم تا خوش طعم شود. وقتی سوپ پخت قابلمه را از روی حرارت برمی داریم و وقتی کمی خنک شد ماست را به آن اضافه کرده و خوب هم می زنیم تا یکدست شود. در نهایت سوپ را در ظرف مناسبی ریخته و با پیاز داغ و نعنا داغ تزیین کرده و سرو می کنیم.



سوپ اسفناج و عدس