



# غذاهای خنک تابستانی

می توانیم این فصل پر حرارت را با سلامت طی کرده و پشت سر بگذاریم. در این شماره با ما همراه باشید با آموزش سه نوع غذای تابستانی پرخاصیت.

زیادی مواجه می شویم. تغذیه در این فصل بسیار مهم است و باید غذاهای مناسب فصل بیشتر از غذاهای معمول تهیه و مصرف شود که در این صورت

در تابستان بدن به دلیل فعالیت و جنبش زیاد، بسیاری از املاح را از طریق تعریق از دست می دهد که در صورت توجه نکردن به این موضوع با مشکلات

## خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



**قهوه:** انرژی بدن را بالا برده، خستگی را از بین برده، مغز را فعال کرده و از آلزایمر و زوال عقل پیشگیری می کند. اثر چربی سوزی داشته و سوخت و ساز بدن را بالا می برد.

## دیماج

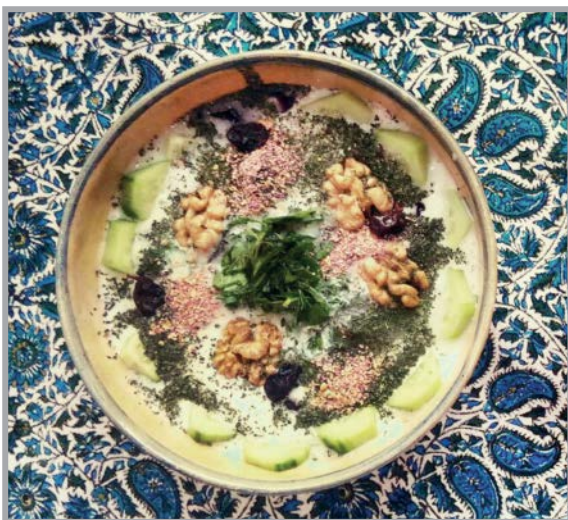
### مواد لازم:

**پنیر تبریز:** ۲۰۰ گرم / **کره:** ۱۰۰ گرم / **سبزی خوردن:** ۱۰۰ گرم / **گردو:** ۵۰ گرم  
**نان خشک:** ۴ عدد / **آب:** یک لیوان / **ماست چکیده برای تزیین:** به میزان لازم  
ابتدا نان های خشک را خرد کرده و در کاسه بزرگی می ریزیم. یک لیوان آب را کم کم به آن اضافه کرده و هم می زنیم. سپس پنیر را هم خرد کرده و به آن اضافه کرده و خوب هم می زنیم.  
کره را آب کرده، گردو را خرد کرده، سبزی خوردن را شسته و ساطوری خرد کرده و همه آنها را به مواد دیماج اضافه کرده و با دست خوب ورز می دهیم سپس در ظرف را با دمکنی گذاشته و حدود دو ساعت به آن استراحت می دهیم. بعد از آن کمی از مواد را برداشته و با دست شکل می دهیم.  
اگر مواد از هم جدا شد و انسجام نداشت کمی به آن آب و کره اضافه کرده و دوباره ورز می دهیم. بعد از آماده شدن دیماج آن را در ظرف مناسبی چیده و با ماست چکیده و سبزی خوردن تزیین کرده و سرو می کنیم. این میان وعده در تابستان به عنوان صبحانه یا عصرانه در تبریز و قزوین طرفداران زیادی دارد.



### مواد لازم:

**ماست چکیده:** ۲۰۰ گرم / **دوغ:** نیم کیلو / **آب:** نصف لیوان / **خیار متوسط:** ۲ عدد / **سبزی معطر (نعنا، پونه، ریحان و...):** ۱۰۰ گرم / **کشمش:** ۱۰۰ گرم / **گردو:** ۱۰۰ گرم / **نان خشک:** به میزان لازم / **گل محمدی خشک:** به میزان لازم  
ماست را در کاسه بزرگی ریخته و دوغ را به آن اضافه کرده و خوب هم می زنیم. اگر غلیظ بود کمی آب به آن اضافه می کنیم. خیارها را هم شسته، پوست کنده و خرد کرده یا رنده رشت می کنیم و سبزی های معطر را شسته، ساطوری خرد کرده و با کمی نمک به مواد اضافه می کنیم. کشمش را شسته و همراه گردوی خرد شده به آبدوغ خیار اضافه کرده و مواد را خوب هم می زنیم. در صورت تمایل چند تکه یخ هم اضافه می کنیم تا خنک شود سپس آبدوغ خیار را در ظرف مناسبی ریخته و با گل محمدی تزیین کرده و بانان های خشک خرد شده سرو می کنیم. این غذای ساده و سالم براحتی هضم شده و به دلیل طبع خنکی که دارد عطش، خستگی و رخت ناشی از گرما را کاهش می دهد.



## آبدوغ خیار

### مواد لازم:

**ماست:** نیم کیلو / **آب:** ۴ لیوان / **خیار متوسط:** ۲ عدد / **بلغور پخته:** ۵ قاشق غذاخوری / **ذرت پخته:** ۵ قاشق غذاخوری / **شوید:** ۱۰۰ گرم / **جعفری:** ۱۰۰ گرم / **تر بچه نقلی:** ۱۰ عدد / **نمک:** به میزان لازم  
ماست را در ظرف بزرگی ریخته و آب سرد را کم کم به آن اضافه کرده و هم می زنیم. خیارها را شسته، پوستش را کنده و خرد یا رنده درشت کرده و به ماست اضافه می کنیم.  
بلغور را قبل از پخت خیس کرده و سپس می پزیم. ذرت را هم پخته و با بلغور به مواد اضافه کرده و خوب هم می زنیم. جعفری و شوید را شسته، ساطوری خرد کرده و به سوپ اضافه می کنیم و بعد از کمی هم زدن نمک آن را اندازه می کنیم. سپس تر بچه ها را شسته و اگر ریز است درسته و اگر درشت باشد آنها را خرد کرده و به سوپ اضافه کرده و هم می زنیم. در این مرحله سوپ آماده است. آن را در ظرف مناسبی ریخته و سرو می کنیم. این سوپ خوشمزه تابستانی کاملاً با حال و هوای این روزها همخوانی داشته و نیازهای بدن به خیلی از مواد را برطرف می کند.



## سوپ سرد



**پنیر:** مانند شیر منبع خوبی از پروتئین (غیر گوشتی) و کلسیم بوده و برای تقویت استخوان، ناخن و دندان ها مفید است. سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از تب، سرفه و سرماخوردگی جلوگیری می کند.



**آلبالو:** در کاهش درد آرتریست و آرتروز موثر بوده و با کاهش آوره مانع از ابتلا به نقرس می شود. مصرف مداوم آن از دیابت جلوگیری می کند. طبع آلبالو سرد است و در مصرف آن باید دقت کرد.



**گوشت شتر مرغ:** کالری و کلسترول این گوشت پرخاصیت کم بوده و مصرف متعال آن باعث کاهش وزن می شود. آهن موجود در آن مناسب بوده و درمانی برای کم خونی است.