چاردیواری
۹۸۷
ضمیمه خانواده و سبک‌زندگی | ۲۲ خرداد ۱۴۰۲ |

شناسنامه

معاون ضمائم: احسان رستگار
سردبیر: زهرا چیذری
مدیر هنری: حمیدرضا خاتونی
اعضای تحریریه: یگانه شریعت، محمد علوی، مریم احمدی محمد حسینی، مریم زاهدی
ویراستار: سودابه تندرو، فاطمه شاهق
گرافیک عکس: زرناز حسینی
صفحه آرا: آزاده روغنی

@Chardivarijj
Chardivarijj
۳۰۰۰۱۱۲۱۹
4divari@jamejamonline.ir

نکته

خواص هلو

این میوه سرشار از ویتامین‌های A و C است و سیستم ایمنی بدن و پوست را تقویت می‌کند و حتی بینایی را هم بهبود می‌بخشد.

غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها

همه ما درباره خواص آنتی‌اکسیدان‌ها برای سلامت بدن شنیده‌ایم. یک تحقیق برزیلی نشان داد که هلو منبع غنی آنتی‌اکسیدان‌هاست. این میوه حاوی کلروژنیک اسید و آنتی‌اکسیدان‌های قوی دیگر است که سلامت بدن را افزایش می‌دهند. هلو همچنین حاوی ترکیبات فنولیک است.

بر اساس تحقیقات انجام شده، این ترکیبات فعالیت آنتی‌اکسیدانی بیشتری در مقایسه با ویتامین C یا کاروتنوئیدها دارند. هلو غنی از آنتی‌اکسیدان‌های دیگر هم است که از جمله آنها می‌توانیم لوتئین، زیگزانتین و بتا کریپتوگزانتین را نام ببریم که همگی نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها دارند.

کمک به کاهش وزن

گزارش منتشر شده توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها نشان داد هلو، اثری قابل توجه روی کاهش وزن دارد. این میوه به شما کمک می‌کند تا احساس سیری کرده و در نتیجه کالری کمتری مصرف کنید. این میوه منبع خوبی از فیبر به شمار می‌رود. فیبر باعث ایجاد احساس سیری می‌شود و در نتیجه کاهش وزن را به دنبال دارد.

محققان آمریکایی در یک کار تحقیقاتی به این نتیجه رسیدند که مصرف فیبر غذایی در جلوگیری از پرخوری و در نتیجه اضافه وزن مؤثر است. در حقیقت مصرف ۳۰ گرم فیبر در روز اثری چشمگیر روی لاغری دارد. مصرف فیبر همچنین از بالا رفتن کلسترول، فشار خون و قند خون جلوگیری می‌کند.

طرز تهیه یک نوشیدنی فصلی متفاوت در خانه

آبمیوه هلو به همراه تکه‌های میوه

آبمیوه هلو با تکه‌های این میوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌هایی است که برندهای مختلف بر سر ارائه نوع بهتر و خوش‌طعم‌تر آن با یکدیگر رقابت دارند. درست کردن این آبمیوه محبوب اما خیلی هم سخت نیست و حالا که فصل هلو رسیده است می‌توانید این نوشیدنی را خودتان در خانه درست کنید و از طعم خوشایند آن لذت ببرید.

مرحله اول

برای تهیه رانی هلو ابتدا آنها را به خوبی می‌شوییم، سپس با یک کارد تیز پوست‌شان را جدا می‌کنیم. در ادامه هسته هلوها را خارج می‌کنیم، سپس آنها را به صورت نگینی خرد می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.

مرحله دوم

داخل یک قابلمه مناسب آب می‌ریزیم و آن را روی حرارت قرار می‌دهیم. سپس شکر را به آن اضافه کرده و آنقدر هم می‌زنیم تا به طور کامل در آب حل شود. پس از این‌که آب به جوش آمد و شکر به طور کامل حل شد هلوهای خرد شده را داخل قابلمه می‌ریزیم.

مرحله سوم

اجازه می‌دهیم هلوها به مدت ۱۰ دقیقه بجوشند و نرم شوند.

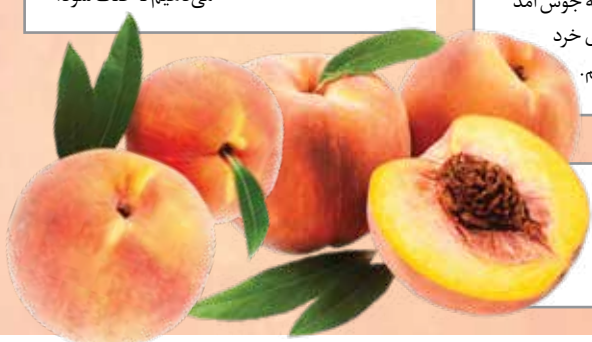
پس از ۱۰ دقیقه قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم و آب لیمو ترش به آن اضافه می‌کنیم.

مرحله چهارم

هلوهای خرد شده را پوره کنید، سپس به مایه رانی اضافه کنید و خوب مخلوط کنید تا یکدست شود. در زمان سرو اگر رانی غلیظ بود می‌توانید کمی آب اضافه کنید.

مرحله پنجم

پس از این‌که مایه رانی خنک شد، نصف لیوان از هلوهای خرد شده را برمی‌داریم و بقیه را داخل مخلوط‌کن یا میکسر می‌ریزیم تا کاملا یکدست شود، سپس نصف لیوان خرده‌های هلو را اضافه می‌کنیم و در یخچال قرار می‌دهیم تا خنک شود.



فرم شماره ۵ گاز نظام مهندسی به شماره پرونده ۳۵۰۰۰۴۴۹۴ و شماره سریال‌های ۱۰۵۰۰۷۹۷- ۱۰۵۰۰۷۹۸ ۱۰۵۰۰۷۹۹-۱۰۵۰۰۸۰۰-۱۰۵۰۰۸۰۱ ۱۰۵۰۰۸۰۲ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

دانشنامه پایان تحصیلات دوره کاردانی دانشجو سارا نبوره به شماره تایید سازمان مرکزی ۱۳۸۹۱۶۶۰۱۲۳۰ سال فارغ التحصیلی ۱۳۹۰ از دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد.





