۹۹۹
چاردیواری
ضمیمه خانواده و سبک‌زندگی | ۱۳ شهریور ۱۴۰۲ |

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

@Chardivarijj
Chardivarijj
۳۰۰۰۱۱۲۱۹
4divari@jamejamonline.ir

نکته

منبع کمیاب فولات برای خانم‌های باردار



طالبی در هر فنجان حاوی ۲۱/۷ میلی‌گرم فولات است. گرچه این میزان در برابر ۶۰۰ میلی‌گرم فولات روزانه، مقدار اندکی است اما همین میزان هم برای تغذیه نوزاد مقدار قابل‌توجهی است. فولات برای رشد سیستم عصبی کودک و جلوگیری از نقص لوله عصبی ماده‌ای بسیار حیاتی است.

نظر طب سنتی چیست؟

طبع طالبی گرم و تر است و مصرف آن برای سردمزاجان بسیار عالی است و حال آنها را جا می‌آورد. البته از آنجا که طالبی رفع‌کننده عطش و تنظیم‌کننده متابولیسم بدن است مصرف آن در صورت اعتدال، برای تمامی مزاج‌ها مناسب است و افرادی که مزاج گرم و تر دارند می‌توانند با خوردن مصلح طالبی از این میوه خوشمزه و آبدار نهایت استفاده را ببرند. اگر طالبی در صبحانه، کنار جوانه گندم میل شود اثرات مثبت بیشتری دارد.

خواص طالبی برای ریه

از آنجا که طالبی سرشار از ویتامین C است در درمان عفونت‌ها نقش مهمی دارد.
ویتامین C برای بهبود گردش خون و اکسیژن‌رسانی به اندام‌های بدن یک ماده ضروری است و از آنجا که در فصل تابستان گرما موجب تعریق زیاد می‌شود و املاح زیادی از بدن دفع می‌شود، طالبی می‌تواند از سلامتی بدن حمایت کند. از طرف دیگر، پتاسیم به‌عنوان یک ماده ضروری در انقباض عضلات، در تقویت عملکرد سیستم تنفسی بدن بسیار تأثیرگذار است.

خواص طالبی برای مو

طالبی قوی‌ترین منبع ویتامین A و C است. این ویتامین‌ها برای حفظ سلامت مو بسیار ضروری هستند. فقط یک‌چهارم طالبی حاوی مقدار کافی توصیه‌شده از این دو ویتامین برای مصرف روزانه است.
ویتامین رتینول از خانواده ویتامین A، در مرطوب نگه‌داشتن پوست سر و مو یک ترکیب عالی می‌سازد. ویتامین C نیز یک عامل کمک‌کننده مهم برای ساخت کلاژن در بدن است.



چگونه با طالبی یک میلک شیک خوشمزه درست کنیم

یک نوشیدنی شیک و تابستانی!



میلک شیک طالبی یکی از انواع نوشیدنی‌های خنک و پرانرژی فصل تابستان است. برای مشاهده این آموزش در ادامه با سایت تفریحی چی‌شی همراه باشید. همچنین ببینید: طرز تهیه میلک شیک توت‌فرنگی به روش آمریکایی با بستنی.

مواد لازم برای ۴ نفر

طالبی: یک عدد متوسط
بستنی طالبی: ۲ پیمانه
خامه (اختیاری): ۱۰۰ گرم
شیر: یک پیمانه
یخ: به مقدار کافی
شکر: ۲ قاشق غذاخوری

دستور تهیه میلک شیک طالبی

مرحله اول: ابتدا طالبی را از وسط برش می‌زنیم و تخمه‌های آن را خارج می‌کنیم. سپس پوست طالبی را جدا می‌کنیم و میوه را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. در ادامه شیر را به‌همراه بستنی، یخ، شکر و خامه داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم.
مرحله دوم: چند پالس می‌زنیم تا مواد به‌خوبی میکس و یکدست شوند. سپس داخل لیوان‌های پایه‌بلند می‌ریزیم و آن را تزیین می‌کنیم. برای تزئین میلک شیک طالبی می‌توانیم از تکه‌های طالبی به‌همراه خامه فرم‌داده استفاده کنیم.
مرحله سوم: اگر به مخلوط‌کن یا میکسر دسترسی ندارید، می‌توانید این نوشیدنی خوشمزه را به‌صورت دستی هم درست کنید. ابتدا طالبی را داخل یک کاسه بزرگ رنده کرده، سپس باقی مواد را اضافه و با هم مخلوط می‌کنیم تا یکدست شود.
مرحله چهارم: پس از این‌که میلک شیک آماده شد، آن را تا زمان سرو در یخچال قرار می‌دهیم. اگر می‌خواهید این نوشیدنی را به‌صورت رژیمی هم درست کنید، می‌توانید خامه و شکر را حذف کنید و به‌جای خامه و شکر کمی شیر اضافه کنید.

خواص طالبی

طالبی مثل همه میوه‌ها و سبزیجات، فاقد چربی و کلسترول است و در عوض تا آنجا که دل‌تان بخواهد فیبر دارد. متخصصان تغذیه اذعان دارند اگر خانم‌ها بدانند که خواص طالبی چقدر برای سلامت پوست و موی آنها مفید است، به‌جای این‌که به‌دنبال جراحی زیبایی باشند، صبح و شام طالبی می‌خورند.

تقویت سیستم ایمنی بدن

طالبی سرشار از ویتامین C است. کم‌وبیش تمامی ما با خواص ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن آشنا هستیم. این آنتی‌اکسیدان قدرتمند، جهت خون‌رسانی بهتر، یک ماده ضروری است. علاوه بر خون‌رسانی بهتر، سلول‌های بدن را در برابر آسیب‌های احتمالی رادیکال‌های آزاد (رادیکال آزاد از متابولیسم ناقص که براثر استرس و آلودگی ایجاد می‌شود) حفظ می‌کند.

سلامت چشم

طالبی همین‌طور سرشار از ویتامین A است، به‌طوری‌که ویتامین A موجود در یک لیوان آب طالبی، تمام نیاز روزانه توصیه‌شده هر فرد را برای سلامت چشم، پوست، استخوان‌ها و سیستم ایمنی فراهم می‌کند.

سلامت قلب

پتاسیم از دیگر مواد معدنی مفید در طالبی است. یک لیوان آب طالبی حدود ۱۲ درصد از پتاسیم ضروری در هر روز را برای سلامت و بهبود عملکرد قلب تأمین می‌کند. البته مواد معدنی موجود در طالبی به همین چند مورد ختم نمی‌شود و از دیگر مواد معدنی می‌توان به وجود: فولیک اسید، کلسیم، زینک، مس، ویتامین K، نیاسین، کولین، منیزیم، فسفر، منگنز و سلنیوم اشاره کرد.

زنان باردار

طالبی اکثرا در بیرون از منزل به‌صورت آب طالبی تهیه می‌شود. بنابر احتیاط و این‌که احتمال مسموم شدن از این میوه بسیار بالاست، از مصرف این میوه در خارج از منزل در این دوران صرف‌نظر کنید. ترجیحا خودتان با شست‌وشوی کامل، به درست‌کردن آب طالبی در منزل اقدام کنید. طالبی بمب انرژی غیرمنتظره برای خانم‌های باردار است. یک فنجان طالبی حدود ۹۵ درصد از نیاز روزانه خانم باردار را برای ویتامین C، به‌منظور تقویت سیستم ایمنی بدن تأمین می‌کند. از طرف دیگر همین میزان طالبی، صددرصد ویتامین A مورد نیاز بدن را که بیشتر به‌صورت بتاکاروتن است تأمین می‌کند.