

## خواص ماش

ماش حاوی بسیاری از آنتی اکسیدان های سالم، از جمله اسیدهای فنولیک، فلاونوئیدها، کافئیک اسید، سینامیک اسید و سایر موارد است. آنتی اکسیدان ها به خنثی کردن مولکول های مضر معروف به رادیکال های آزاد کمک می کنند. آسیب سلولی ناشی از رادیکال های آزاد ممکن است با التهاب مزمن، بیماری های قلبی، انواع سرطان ها و بیماری های دیگر مرتبط باشد. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده که آنتی اکسیدان های موجود در ماش، می توانند آسیب رادیکال آزاد مربوط به رشد سرطان در سلول های ریه و معده را خنثی کنند. جالب است که ماش جوانه زده دارای خاصیت آنتی اکسیدانی چشمگیری است و حتی حاوی شش برابر آنتی اکسیدان بیشتری نسبت به دانه های معمولی ماش باشد.

ماش می تواند در کاهش فشار خون مؤثر عمل کند. این عضو از خانواده حبوبات منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم و فیبر است. مطالعات، هریک از این مواد مغذی را با کاهش خطر فشار خون بالا مرتبط کرده است.

ماش حاوی مواد مغذی متنوعی است که برای سلامت گوارش و هضم بسیار مفید هستند. این دانه ها فیبر زیادی دارند و در هر فنجان (۲۰۲ گرم) پخته شده از آن حدود ۵/۴ گرم فیبر وجود دارد. ماش حاوی نوعی فیبر محلول به نام پکتین است که می تواند با سرعت بخشیدن به حرکت مواد غذایی از طریق روده، نظم حرکات روده را حفظ کند.

## طرز تهیه جوانه ماش

جوانه ماش، یکی از میان وعده های سالم در رژیم غذایی است که خواص درمانی و تغذیه ای بسیار متنوعی دارد؛ از افزایش قدرت سیستم ایمنی گرفته تا خواص کم نظیر برای سلامت پوست و مو. روش های مختلفی برای تهیه این جوانه ها وجود دارد و در کل تهیه جوانه ماش کار سختی نیست.

**روش اول:** ابتدا ماش ها را خوب شسته، سپس درون آب خیس کرده و به مدت ۱۲ ساعت در جای تاریک و خنک قرار دهید. در مرحله بعد مجدداً آنها را شسته و به مدت ۱۲ ساعت دیگر در جای تاریک و خنک قرار دهید. دانه های ماش پس از ۱۲ ساعت دوم جوانه می زند. اغلب دانه های ماش طی ۲۴ ساعت جوانه می زند. برای استفاده حداکثری توصیه می شود جوانه ماش به صورت خام مصرف شود.

**روش دوم:** در این روش، مقدار مورد نیاز از جوانه ماش را درون یک ظرف که می تواند بطری شیشه ای یا کاسه شیشه ای باشد بریزید. انتخاب این ظرف ها به شما امکان می دهد نظاره گر روند رشد جوانه ها باشید. آب سرد را به شیشه اضافه و اطمینان حاصل کنید که جوانه ها کاملاً در آب فرو می روند. پس از گذشت ۱۲ ساعت آب را تخلیه کنید. این کار را دو مرتبه تکرار کنید و ظرف را در دمای اتاق و دور از نور مستقیم خورشید قرار دهید.

برای هفته آینده، شیشه را دوبار در روز پر کرده و سپس تخلیه کنید. اطمینان حاصل کنید که ماش در آب غوطه ور نشده و فقط مرطوب و تمیز می شوند. جوانه ماش طی یک هفته شروع به رشد می کند. با قرار گرفتن جوانه ها در مدت مورد نظر، شست و شوی نهایی را انجام داده و آنها را تخلیه کنید. جوانه ماش را در یخچال قرار داده و در طول هفت روز آینده از مصرف آن لذت ببرید.



قوت و فن های پخت یک ماش پلوی خوش عطر و طعم

## ماش پلو؛ سنتی و پرخاصیت

✱ ماش پلوی یکی از انواع غذاهای خوشمزه و سنتی ایرانی است که با مواد متنوعی تهیه می شود. ماش پلو شباهت زیادی به عدس پلو دارد و اگر از افرادی باشید که به عدس پلو علاقه مندید، این غذای سنتی و خوشمزه ایرانی را نیز می پسندید. ماش را می توانیم به صورت ساده برای شام یا ناهار درست کنیم یا این که به عنوان یک غذای مجلسی به همراه ماهیچه، گوشت، مرغ یا مانند این دستور به همراه گوشت چرخ کرده قلقلی درست کنیم. برای تزئین روی این غذای خوشمزه به سلیقه خود می توانیم از پیاز داغ، کشمش پلویی تفت داده و... استفاده کنیم.

## طرز تهیه ماش پلو

برنج: ۲ پیمانه

ماش: ۲ پیمانه

پیاز: ۲ عدد بزرگ

سیر: ۴ حبه

گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم

نمک و فلفل سیاه: به اندازه کافی

زرد چوبه و روغن: به اندازه کافی

## دستور پخت ماش پلو

**مرحله اول:** برای تهیه ماش پلوی خوشمزه ابتدا ماش را به مدت حداقل ۱۲ ساعت می خیسانیم، سپس به همراه دو پیمانه آب داخل یک قابلمه مناسب می ریزیم و روی حرارت متوسط قرار داده تا ماش به طور کامل پخته شود.

**مرحله دوم:** پس از این که ماش به طور کامل پخت آن را آبکشی می کنیم و کنار می گذاریم، سپس پیازها را به صورت نگینی ریز خرد کرده با کمی روغن در یک تابه مناسب روی حرارت ملایم تفت می دهیم تا سبک و شیشه ای شود.

**مرحله سوم:** در این مرحله سیرها را رنده کرده

و به تابه اضافه می کنیم، به دلیل این که سیر زود می سوزد فقط آن را کمی تفت می دهیم تا عطرش بلند شود، سپس مقداری نمک، فلفل سیاه و زرد چوبه اضافه می کنیم و با دیگر مواد کمی تفت می دهیم.

**مرحله چهارم:** در این مرحله ماش را به تابه اضافه کرده و کمی تفت می دهیم و تابه را از روی حرارت کنار می گذاریم. در ادامه یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار می دهیم و آن را تا نیمه از آب پر می کنیم، سپس برنج را که از قبل خیسانده ایم به قابلمه اضافه می کنیم.

**مرحله پنجم:** یک قاشق غذاخوری نمک و یک قاشق غذاخوری روغن اضافه می کنیم و اجازه می دهیم برنج به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه نسبت به نوع آن نرم شود. زمانی که دانه های برنج به طور کامل نرم و مغزشان سفت بود باید برنج را آبکشی کنیم.

**مرحله ششم:** در این مرحله قابلمه ای که برای پخت ماش پلو در نظر گرفته ایم را روی حرارت قرار می دهیم و دو قاشق غذاخوری روغن اضافه می کنیم. در ادامه برای ته دیگ از سیب زمینی

اسلایس شده یا نان لواش استفاده می کنیم. سپس روی ته دیگ را با برنج پوشش می دهیم و بعد مقداری از مخلوط ماش روی برنج می ریزیم و به همین ترتیب به صورت لایه ای برنج و ماش را در قابلمه می ریزیم، فقط توجه داشته باشید که لایه آخر باید برنج بریزیم.

**مرحله هفتم:** در این مرحله در قابلمه را می گذاریم تا برنج دم بکشد، حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت برای دم کشیدن برنج زمان نیاز است. در همین حین گوشت چرخ کرده را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و زرد چوبه چند دقیقه ورز می دهیم.

**مرحله هشتم:** سپس به مدت ۳۰ دقیقه درون یخچال قرار می دهیم تا استراحت کند. در ادامه گوشت چرخ کرده را از یخچال خارج و به کوفته قلقلی های کوچک به اندازه فندق تبدیل می کنیم و در روغن سرخ می کنیم و کنار می گذاریم.

**مرحله نهم:** پس از این که ماش پلو دم کشید، آن را درون قابلمه به خوبی مخلوط می کنیم تا برنج و ماش با هم یکدست شوند، سپس در ظرف مورد نظرمان می کشیم و با گوشت قلقلی تزئین می کنیم. در پایان ماش پلو را به همراه ترشی دلخواه سرو می کنیم.



برگ سبز و سند کمیانی خودرو سواری هاچ یک  
لوسوس COUP-ELISE-S مدل ۲۰۱۶ به رنگ  
زرد روغنی شماره انتظامی ایران ۶۷-۶۲ و ۹۶۵  
شماره موتور 22RV111282 شماره شاسی  
SCCLJCRC5GHD10019 به مالکیت  
محمدرضا خادم القرانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو ۲۰۶ مدل ۹۵ رنگ سفید شماره پلاک  
۱۶۷م ۱۶۷م ۴۶ شماره موتور 163B0287599  
شماره شاسی NAAP13FE6GJ893207  
به نام صادق پور آقائی تاجن گوکه مفقود گردیده  
و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمیانی خودرو سواری سایپا هاچ یک  
111SE مدل ۱۳۹۵ به رنگ سفید روغنی شماره انتظامی  
ایران ۶۷-۹۷۸ و ۵۹۹ شماره موتور M135666264  
شماره شاسی NAS43100G5878054 به مالکیت  
زهرا آتشی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

زودتر با خبر شوید ...

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و سایت: ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵