

لبوچه فوایدی دارد؟

پیشگیری از سرطان: چغندر دارای رنگدانه بتاسیانین است که می تواند از رشد سلول های سرطانی جلوگیری کند. نیترات هایی که به عنوان مواد نگهدارنده در گوشت استفاده می شوند، احتمال دارد با ترکیب شدن در بدن به تشکیل ترکیبات نیتروسامین منجر و به سرطان تبدیل می شوند. آب چغندر به کاهش یا جهش سلول های ناشی از این ترکیبات کمک می کند. چغندر برای جلوگیری از سرطان های کولن، ریه و پوست مؤثر است.

داشتن چشم های سالم: بتا کاروتن یک شکل از ویتامین A که در چغندر وجود دارد به جلوگیری از آب مروارید که عمدتاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می دهد، کمک می کند. همچنین باعث جلوگیری از ماکولار که در سالمندان وجود دارد، می شود.

مراقبت از کبد: چغندر غنی از کلسیم، بتاین، ویتامین های B، آهن و آنتی اکسیدان بوده که برای کبد چرب بسیار مفید است و نیز به دلیل داشتن روی و مس از سلول های کبد محافظت می کند. خواص لبو قرمز به کاهش سنگ صفرا کمک می کند. فیبر موجود در چغندر به دفع سموم در بدن کمک می کند.

عملکرد قلب: خواص چغندر کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می دهد و چون حاوی بتاین است به کاهش سطح هموسیستئین کمک می کند. با مصرف چغندر شرایطی مانند آترواسکلروز، حملات قلبی و سکته مغزی به میزان چشمگیری کاهش می یابد.

کاهش نواقص زایمان: چغندر غنی از فولات های ویتامین B است و به شکل گیری ستون فقرات کودک کمک می کند. از همین رو چغندر می تواند در رژیم غذایی زنان باردار گنجانده شود. کمبود فولات می تواند موجب برخی از عوارض مانند نقص در لوله های عصبی شود که به معنی نقص در مغز، ستون فقرات یا نخاع است.

جلوگیری از مشکلات تنفسی: ویتامین C موجود در چغندر که یک آنتی اکسیدان قوی است برای سیستم ایمنی بدن بسیار مفید بوده و بتا کاروتن طبیعی آن به جلوگیری از سرطان ریه که یکی از مشکلات تنفسی است، کمک می کند.



فوت و فن های یک سوپ خوشمزه و خوشرنگ

سوپ لبو مخصوص روزهای سرد سال

درون ظرف دلخواه مان می ریزیم و به همراه نان جو سرو می کنیم.

خواص لبو

لبو در واقع ریشه اصلی گیاه چغندر است که از قدیم تا کنون در فصول سرد سال میان ایرانیان طرفداران زیادی داشته و علاوه بر این که خوراک دلپذیری است به عنوان یک داروی گیاهی و رنگ خوراکی نیز استفاده می شود. لبو دارای خاصیت فراوانی است و یک منبع غنی از فولات و منگنز، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین B6، پانتوتیک اسید، کولین، بتاین، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس و سلنیوم است که پپتین موجود در لبو برای درمان افسردگی مفید بوده و تریپتوفان موجود در آن ذهن را آرام می کند.

چغندر دارای ماده ای به نام کولین است که می تواند حرکات عضلانی، خواب، یادگیری و حافظه را تقویت کند. این مواد مغذی با جذب چربی باعث انتقال امواج عصبی شده و التهاب مزمن را کاهش می دهد.

کمک به پیشگیری از سرطان: چغندر دارای رنگدانه بتاسیانین است که می تواند از رشد سلول های سرطانی جلوگیری کند. نیترات هایی که به عنوان مواد نگهدارنده در گوشت استفاده می شوند، احتمال دارد با ترکیب شدن در بدن به تشکیل ترکیبات نیتروسامین منجر و به سرطان تبدیل می شوند. آب چغندر به کاهش یا جهش سلول های ناشی از این ترکیبات کمک می کند. چغندر برای جلوگیری از سرطان های کولن، ریه و پوست مؤثر است.

با آغاز فصل سرد سال فروشندگانه های دوره گردی که مجموعه های بزرگ را روی چرخ های دستی گذاشته و لبو داغ به دست رهگذران می دهند در گوشه و کنار هر کوی و برزنی دیده می شود. اصلاً لبو به بخشی از خاطرات نوستالژیک زندگی ما تبدیل شده است، البته تنها خوراکی ای نیست که از چغندر قرمز تهیه می شود، بلکه می توانیم با آن سوپ، سالاد و... خوشمزه ای درست کنیم.

تفت می دهیم تا تغییر رنگ بدهند.

مرحله سوم: در این مرحله پوست لبو را جدا کرده و رنده درشت می کنیم. در ادامه لبورنده شده را به همراه یک قاشق سوپخوری آب لیموترش تازه، آب مرغ، نمک و فلفل سیاه به مواد می افزاییم.

مرحله چهارم: حالا اجازه می دهیم سبزیجات به مدت ۳۰ دقیقه بجوشند تا کاملاً پخته شوند. پس از گذشت این زمان، سوپ را در غذا ساز ریخته و به خوبی میکس می کنیم تا کاملاً پوره و یکدست شود.

مرحله پنجم: در ادامه مجدداً سوپ را به قابلمه برگردانده و روی حرارت ملایم قرار می دهیم. حالا شیر و خامه صبحانه را با هم درون یک ظرف مناسب ریخته و مخلوط می کنیم تا با هم ترکیب و یکدست شوند.

مرحله ششم: حالا یک ملاقه از سوپ به مخلوط شیر و خامه اضافه کرده و هم می زنیم تا دمای شیر و خامه با سوپ یکی شود، سپس آن را به قابلمه اضافه کرده و مخلوط می کنیم.

مرحله هفتم: زمانی که سوپ جوش آمد، بلافاصله قابلمه را از روی حرارت بر می داریم، سپس باقی آب لیموترش را به سوپ اضافه کرده و مخلوط می کنیم. در نهایت سوپ را

مواد لازم برای ۴ نفر

شیر: ۲/۵ پیمانه

پیاز: ۲ عدد

آب لیموترش تازه:

۲ قاشق سوپخوری

کره: یک چهارم پیمانه

هویج: ۲ عدد

خامه صبحانه: ۴ قاشق

سوپخوری

کرفس: ۲ ساقه

لبو: ۵۰۰ گرم

آب مرغ: ۲ پیمانه

نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی

طرز تهیه سوپ لبو

مرحله اول: برای تهیه این سوپ خوشمزه، ابتدا کرفس و هویج را به صورت نگینی خرد می کنیم، سپس در یک قابلمه کره را اضافه کرده و می گذاریم با حرارت ملایم ذوب شود.

مرحله دوم: پیاز را که به صورت نگینی خرد شده اضافه کرده و کمی تفت می دهیم تا سبک و شیشه ای شود. زمانی که پیاز نرم شد، کرفس و هویج را به آن قابلمه اضافه کرده و



آگهی تغییر نام

انتشارات کلک مشاطه

با نظر به اینکه انتشارات کلک مشاطه اقدام به تغییر نام انتشارات به کتاب تور نموده است. این آگهی جهت تغییر نام انتشارات کلک مشاطه انتشار می یابد. شماره پروانه ۹۴۱۹

کلیه مدارک (سند کمیایی، برگ سبز، کارت عاشقین و بیمه) پتزو PARS XU7 مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور 124K1666755 شماره شاسی NAA01 CE3MK171492 شماره انتظامی ۹۴ - ۵۴۴ ل ۴۷ به نام حسین سلامی مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

سند کمیایی خودرو سواری ۲۰۷ هاج یک تیپ ۲۰۷ I-TU5 مدل ۱۴۰۱ به رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۲۰ - ۱۹۴ ی ۸۶ شماره موتور 178B0088675 شماره شاسی NAAR03FE8NJ505547 به نام سعید جهدکن مقفود گردیده و فاقد اعتبار است.



www.mozayedemonaghese.com
واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵