

خواص تره فرنگی

گیاه دارویی تره فرنگی سرشار از انواع آنتی اکسیدان و فلاونوئید، ویتامین K، ویتامین B6، ویتامین E، ویتامین A، ویتامین C، فولات، تیامین، منگنز، مس، آهن، کلسیم، منیزیم و اسیدهای چرب امگا۳ است. خواص تره فرنگی برای سلامت بسیار فراوان است.

تره فرنگی غنی از فلاونوئید است که وجود این فلاونوئیدها موجب افزایش تولید اکسید نیتریک شده و به این دلیل موجب رقیق شدن خون و همزمان آرام شدن رگ های خونی و به این طریق موجب کاهش فشار خون می شود. آمیلاز، آنزیمی است که وظیفه تجزیه کربوهیدرات های پیچیده را به قند دارد.

تره فرنگی با مهار این آنزیم آمیلاز موجب کاهش سرعت گلوکز در خون می شود و در مبتلایان به دیابت نوع ۲ خطر افزایش قند خون را کاهش می دهد.

تره فرنگی حاوی آلیسین است که خطر و احتمال ابتلا به سندرم متابولیک و نوروپاتی دیابتی را کاهش می دهد.

تره فرنگی با دفع مواد زائد و پاکسازی بدن و اندام ها به خصوص کبد موجب پاکسازی پوست صورت هم می شود. از دیگر خواص تره فرنگی برای پوست می توان به درمان آکنه و جوش صورت اشاره کرد. همچنین روند پیری و چین و چروک پوست را به تاخیر انداخته و خاصیت جوان سازی برای پوست دارد.

تره فرنگی سرشار از ویتامین C و E و بتاکارتن است که اینها موجب می شود تره فرنگی همانند یک ضد آفتاب طبیعی عمل کند. همچنین تره فرنگی می تواند موجب خنثی سازی رادیکال های آزاد شده و از پوست در برابر اشعه ماورای بنفش محافظت می کند.

سرماخوردگی

از بهترین درمان های طبیعی برای سرماخوردگی و آنفلوآنزا و تب یونجه می توان به تره فرنگی اشاره کرد. تره فرنگی غنی از ویتامین C و A است که این ویتامین ها موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند و با تقویت ایمنی فرد بیمار احتمال و خطر ابتلا به سرماخوردگی و بیماری های عفونی دیگر را کاهش می دهند. بنابراین یکی از خواص تره فرنگی این است که می تواند در درمان سرماخوردگی مؤثر و مفید باشد.

درمان بیماری های التهابی مزمن

یکی دیگر از خواص تره فرنگی داشتن ویتامین K است که به این گیاه دارویی خاصیت ضد التهابی بخشیده است. تره فرنگی با داشتن خاصیت ضد التهابی می تواند خطر ابتلا به برخی بیماری های التهابی مزمن از جمله دیابت، چاقی و آرتریت روماتوئید کاهش دهد.

پوکی استخوان

ویتامین K از جمله ویتامین های موجود در تره فرنگی است که استخوان ها را تقویت می کند و خطر ابتلا به پوکی استخوان را در خانم ها و آقایان کاهش می دهد.

خواص تره فرنگی برای سرطان

یکی دیگر از خواص تره فرنگی این است که دارای آنتی اکسیدان ها و پلی فنول هاست که موجب پیشگیری از تشکیل تومورهای بدخیم در بدن می شود و خطر و احتمال ابتلا به سرطان هایی مانند پروستات، سرطان روده بزرگ و سرطان تخمدان را کاهش می دهند.

سردبیر: زهرا چیدری

مدیر هنری: حمیدرضا خاتونی

اعضای تحریریه: یگانه شریعت، محمد علوی

مریم احمدی، محمد حسینی، مریم زاهدی

صفحه آرا: آزاده روغنی

گرافیک عکس: زرناز حسینی - جلد: سپهر سهامی فرد

ویراستار: سودابه تندر

شناسنامه

@Chardivariij

Chardivariij

۳۰۰۰۱۱۲۱۹

4divari@jamejamonline.ir

سیرتاپیاز پخت یک سوپ تره فرنگی خوشمزه و خوش عطر و طعم

سوپی گرم برای روزهای سرد

مواد درون غذا ساز را با شیر درون یک قابلمه مناسب می ریزیم.

مرحله ششم

توجه داشته باشید برای این که سوپ لعاب دار شود، می توانید به جای سبب زمینی از آرد استفاده کنید. برای این منظور آرد را درون یک تابه مناسب ریخته و با مقداری کره تفت می دهیم تا بوی خامی آن گرفته شود و بعد به سوپ می افزاییم.

مرحله هفتم

حالا قابلمه را روی حرارت گذاشته و به خوبی مخلوط می کنیم تا مواد درون شیر حل شود. پس از گذشت مدتی که سوپ ریز جوشید، فیله مرغ ریش ریش شده را به قابلمه اضافه کرده و مخلوط می کنیم.

مرحله هشتم

حالا اجازه می دهیم سوپ به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت بجوشد تا کاملا جا بیفتد. ۱۰ دقیقه آخر پخت، خامه صبحانه را با یک ملاقه سوپ درون یک کاسه مناسب ریخته و به خوبی مخلوط می کنیم تا خامه هم دمای سوپ شود.

پس از اتمام پخت، قابلمه را از روی حرارت برداشته و کنار می گذاریم. سپس سوپ را درون ظرف مورد نظرمان ریخته و به همراه مقداری آب لیمو ترش تازه، خامه و ساقه های سبز تره فرنگی تزیین کرده و سرو می کنیم.

با آغاز فصل سرما، بازار آلودگی هوا، سرماخوردگی و انواع بیماری های تنفسی هم حساسی داغ می شود و برای یک فرد بیمار و سرما خورده هیچ چیز به اندازه یک سوپ داغ و تهیه شده از مواد تازه مقوی نمی چسبد. سوپ تره فرنگی یکی از انواع سوپ های خوشمزه و سالم و برای غذای بیمار بسیار مناسب است.

تفت می دهیم. پس از به جوش آمدن آب، تره فرنگی ها را با استاک گوساله و فیله مرغ در قابلمه می گذاریم.

مرحله سوم

حالا پوست سیب زمینی را جدا کرده و با آب سرد می شویم، سپس به قابلمه اضافه می کنیم. در ادامه اجازه می دهیم مواد درون قابلمه به مدت یک تا یک ساعت و ۳۰ دقیقه روی حرارت بماند تا کاملا پخته و نرم شوند.

مرحله چهارم

پس از گذشت این مدت، زمانی که فیله های مرغ پخته شد، آنها را از قابلمه خارج کرده و اجازه می دهیم کمی خنک شوند، سپس آنها را به کمک چنگال ریش ریش کرده و درون یک ظرف مناسب می ریزیم.

مرحله پنجم

در ادامه سیب زمینی آب پز شده را به همراه تره فرنگی درون غذا ساز یا میکسر ریخته و به خوبی میکس می کنیم تا کاملا پوره شود. حالا

مواد لازم برای ۴ نفر

تره فرنگی: ۷۰۰ گرم

شیر: ۱ لیتر

کره: ۵۰ گرم

آرد: ۲ قاشق غذاخوری

سیب زمینی: ۱ عدد متوسط

فیله مرغ: ۴۰۰ گرم

خامه صبحانه: ۱۰۰ گرم

استاک گوساله: به مقدار کافی

نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی

طرز تهیه سوپ تره فرنگی

مرحله اول

برای تهیه سوپ تره فرنگی خوشمزه ابتدا تره فرنگی ها را می شویم، سپس درون آبکش قرار می دهیم تا آب اضافی آن خارج شود. حالا یک قابلمه مناسب را تا نیمه پر از آب می کنیم و روی حرارت زیاد قرار می دهیم تا بجوشد.

مرحله دوم

در ادامه تره فرنگی ها را به صورت حلقه ای خرد می کنیم و درون یک تابه مناسب به همراه کره ریخته و روی حرارت ملایم کمی

مدرک فارغ التحصیلی ریحانه حیدری فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ۱۶۷۲ صادره از اصفهان در مقطع کارشناسی رشته ادبیات فارسی صادره از واحد دانشگاه خوارسگان به شماره ۱۷۵۵۰۰۳۷۷۲ مقفود گردیده است و فاقد اعتبار است از بابتدیه تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوارسگان به نشانی اصفهان، خیابان جی شرقی، بلوار ارغوانیه، دانشگاه آزاد اسلامی خوارسگان ارسال نماید.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب سیده سمیرا نصرالهی فرزند سید منصور به کد ملی ۰۰۷۷۱۸۲۳۸۵ صادره از تهران در مقطع کارشناسی رشته مدیریت صنعتی صادره از واحد دانشگاهی یادگار امام خمینی (ره) با شماره ۱۳۹۱۱۳۹۰۴۲۴۶ مقفود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از بابتدیه تقاضا می شود اصل مدرک را به صندوق پستی ۱۸۱۵۵/۱۴۴ دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره) ارسال نماید.

مفقودی کارت سبز سواری و آنت سیستم سایپا تیپ ۱۵۱ رنگ سفید - روغنی مدل ۱۳۹۵ نوع سوخت بنزینی به شماره پلاک ایران ۶۵ و ۶۵۲ و ۲۳ و شماره شاسی NAS451100G4912483 به شماره موتور M13/5552754 و شماره ملی ۶۰۶۰۰۷۲۳۱۱۱ به نام علی اکبر دست افشان مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

امور آگهی های روزنامه جام جم
شماره تلفن پذیرش

۴۹۱۰۵۰۰۰