

خواص آلبالو

آلبالو به دلیل دارا بودن آنتوسیانین های بالا، دارای اثرات آنتی اکسیدانی، ضد دیابتی، ضد التهابی و ضد چاقی قوی است. آلبالو منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هاست. مطالعات نشان داده اند که آلبالو به دلیل محتوای آنتی اکسیدانی که دارد ممکن است اثرات ضد التهابی، ضد سرطانی و محافظ قلب داشته باشد. علاوه بر این، آلبالو کم کالری و سرشار از فیبر است که آن را به یک رژیم غذایی متعادل تبدیل می کند.

۱ کاهش التهاب، اصلی ترین خاصیت آلبالو

آلبالو سرشار از ترکیباتی به نام آنتوسیانین است که خواص ضد التهابی دارد و به کاهش التهاب کمک کند.

۲ حمایت از سلامت قلب

آنتی اکسیدان های موجود در آلبالو همچنین در کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش فشارخون و بهبود سطح کلسترول برای محافظت در برابر بیماری های قلبی عروقی موثر است.

۳ بهبود خواب یکی از خواص آلبالو

آلبالو منبع طبیعی ملاتونین است؛ هورمونی که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می کند. مصرف آب آلبالو یا غذاها و خوردنی های مختلفی که می توان با آلبالو تهیه کرد، به بهبود کیفیت و مدت خواب کمک می کند.

۴ کاهش درد عضلات ناشی از ورزش

اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی آلبالو ممکن است به کاهش درد عضلانی و تسریع بهبودی دردهای عضلانی پس از ورزش کمک کند.

۵ بهبود سلامت مغز و جلوگیری از زوال شناختی

ترکیبات موجود در آلبالو ممکن است به کاهش استرس و زوال شناختی مرتبط با افزایش سن کمک کند. بنابراین برای داشتن پیری بهتر حتما آلبالو را در برنامه غذایی خود قرار دهید.



همه فوت و فن های پخت یک مرغ متفاوت با آلبالو

مرغ آلبالویی، طعمی متفاوت

✳ اگر از درست کردن مرغ های تکراری خسته شده اید و دوست دارید مرغ را با یک روش جدید برای خودتان و خانواده تهیه کنید، در این روش مرغ همراه با آلبالو طبخ می شود که طعم بی نظیری به مرغ می دهد و پیشنهاد می کنیم تا زمانی که فصل آلبالو تمام نشده، حتما این مرغ آلبالویی خوشمزه را امتحان کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

مواد لازم برای مرغ آلبالویی

مرغ: ۳ تکه

پیاز: ۲ عدد

آلبالو بدون هسته: ۱ لیوان

نمک، فلفل، زردچوبه و پاپریکا: به میزان لازم

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

شکر: ۱ قاشق غذاخوری

روغن: به میزان لازم

طرز تهیه

برای درست کردن این مرغ خوشمزه ابتدا تکه های مرغ را با کمی زردچوبه و نمک مزه دار کنید، سپس داخل ماهیتابه کمی روغن بریزید و تکه های مرغ را داخل روغن داغ سرخ کنید. پیاز را به صورت خالی یا نگینی خرد کنید و کنار مرغ بریزید تا سرخ شود. وقتی پیاز کمی سبک و طلایی شد، زردچوبه، فلفل، نمک و پاپریکا را همراه با رب گوجه فرنگی اضافه کنید و رب را یک دقیقه تفت دهید. در مرحله بعد آلبالوی هسته گرفته را داخل ماهی تابه بریزید و شکر را اضافه کنید. حالا یک لیوان آب جوش بریزید و در ماهیتابه را ببندید و حدودا یک ساعت زمان بدهید تا مرغ بپزد و خورش جاییفتد. مرغ آلبالویی خوشمزه شما در این مرحله آماده سرو است که می توانید آن را همراه با کته زعفرانی میل کنید؛ نوش جان.

نکات مهم:

۱ این غذا به دلیل داشتن آلبالو طبع ترشی دارد. اگر غذای ترش دوست ندارید،

می توانید میزان شکر را بیشتر کنید و اگر غذای ترش دوست دارید، می توانید به دلخواه میزان شکر را کمتر یا حذف کنید. ۲ برای پخت این غذا می توانید به دلخواه از سینه، ران یا فیله مرغ استفاده کنید. وقتی می خواهید مرغ بخارپز کنید، حتما جاهایی مانند ران و بال را که اتصال دارند، چک کنید؛ زیرا ماندگی و ناسالم بودن مرغ در این قسمت ها زودتر مشخص می شود. اگر این قسمت ها بوی نامطبوعی بدهد، یعنی مرغ تازه نیست. حواس تان باشد مرغ هایی را که خیلی خیس هستند، انتخاب نکنید. رطوبت زیاد مرغ نشان دهنده این است که قبلا فریز شده است. اگر از مرغ های بسته بندی استفاده می کنید، حتما تاریخ آن را چک کنید و حواس تان باشد که خونابه نداشته باشد. به طور کلی برای تهیه این غذا، مرغ تازه مناسب تر است.

۳ اگر بخواهیم به طور مختصر در مورد کاربرد انواع پیازها توضیح بدهیم، باید از پیاز زرد که معروف ترین عضو خانواده پیازهاست، شروع کنیم. این پیاز بهترین گزینه برای پخت و پز است. پیاز سفید طعم ملایم تری نسبت به پیاز زرد دارد. از نظر کاربرد تقریبا مثل پیاز قرمز است و می شود آن را به صورت خام خورد یا در سالادها از آن استفاده کرد.

پیاز قرمز نسبت به پیاز سفید و زرد فیبر بیشتری دارد و به خاطر رنگ زیبایش می توان از آن برای تزئین بشقاب غذا هم استفاده کرد. علاوه بر این برای کبابی کردن، سالاد و ساندویچ ها هم انتخاب مناسبی است.

پیازهای قرمز به اندازه کافی عطر و طعم به غذا نمی دهند؛ بنابراین برای پخت و پز معمولا مورد استفاده قرار نمی گیرند.

برگ سبز خودرو سواری پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی ۸/۱ مدل ۱۳۸۵ به رنگ نقره ای شماره انتظامی ایران ۵۳-۹۱۵ ل ۷۲ شماره موتور 12485217865 شماره شاسی 40306277 به مالکیت نهال باقری مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی خودرو سواری وانت مزدا پی ۲۰۰۰ آی مدل ۱۳۹۰ به رنگ نقره ای آبی متالیک شماره انتظامی ایران ۵۳-۱۴۱ ب ۳۸ شماره موتور FE150828 شماره شاسی NAGPXP11B2067779 به مالکیت سیاوش صادقی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند خودرو پژو 206TU3 مدل ۱۴۰۱ به رنگ نقره ای به شماره پلاک ۵۰ ایران-۹۹۳ ط ۷۱ با شماره موتور 182a0172077 و شماره شاسی NAAP03EE4NJ286384 به نام اقای قشرشید باهری مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد.

سند کمپانی و برگ سبز تیبا ۲ مدل ۹۵ بشماره موتور M15/8301696 شماره شاسی NAS821100G1053324 شماره انتظامی ۹۱ - ۴۲۹ ن ۲۲ به نام امین صباحی نمین مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

پلاک مشخصات نیمه یدک تانکر حمل سوخت ایران کاوه مدل ۸۴ به شماره شاسی G73NE018369WH به نام کاظم زرین کیا مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

اوراق سهام به شماره ۴۱۹۷۶ الی ۴۲۰۱۵ مربوط به شرکت خدمات بهداشتی و درمانی صنایع اصفهان (بیمارستان خانواده اصفهان) به شماره ثبت ۷۶۴۱ نزدانجانبه ابوالقاسم سرتیپی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت راکز مدل ۱۳۹۴ به رنگ مشکی شماره انتظامی ایران ۶۲۹-۸۸۶۹۲ شماره موتور OH5FE1015214 شماره شاسی N2G***125R9413204 به مالکیت محمد الهی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

به یک حسابدار خانم جهت کار در شرکت رزن یدک در شهرک صنعتی صفادشت با حقوق وزارت کار نیازمندیم. ۰۲۱-۶۵۲۲۷۵۳۰



روزنامه فرهنگ اجتماعی صبح ایران
JAMEJAMDAILY
daneshpayam.agahi@gmail.com