

خواص اسفناج

اسفناج نسبت به سرمای زمستان مقاوم بوده و در دو نوع پاییزه و بهاره کاشته می‌شود. برگ اسفناج از نظر طب سنتی کمی سرد و تر است. ازجمله خواص اسفناج می‌توان به سلامت قلب، مغز، چشم و درمان یبوست، کم خونی، فشارخون بالا و دیابت اشاره کرد. اسفناج از بروز آسم و پوکی استخوان جلوگیری کرده و برای کاهش وزن در رژیم کتوژنیک بسیار مفید است. اسفناج سرشار از ویتامین B3 است درمان خوبی برای بیماری پلاگراست که به علت کمبود ویتامین B3 ایجاد شده و نشانه‌های آن ضعف بدن، تشنج، اختلال در دستگاه هاضمه و به وجود آمدن لکه‌های قرمز روی بدن است. همچنین برگ اسفناج منبع غنی ویتامین A, B3, C، آهن و پتاسیم است.

از مهم‌ترین خواص اسفناج می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کمک به دفع سموم بدن: چون اسفناج غنی از فیبر است و فیبر هم برای سلامت دستگاه گوارش مفید است.

سلامت و تقویت استخوان‌ها: دریافت کم ویتامین K باعث افزایش خطر شکستگی و پوکی استخوان می‌شود و مصرف این ویتامین برای سلامت و تقویت استخوان‌ها بسیار مفید بوده و چون اسفناج حاوی ویتامین K است پس برای تقویت استخوان‌ها ضروری است.

از بین بردن رادیکال آزاد: یکی از دلایل پیری زودرس پوست، مشکلات قلبی و دیابت وجود واکنش‌های رادیکال آزادی در بدن است. تنها موادی که می‌توانند این واکنش‌ها را کنترل کنند آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

افزایش قوه بینایی: اسفناج موجب تقویت چشم و افزایش قوه بینایی به خصوص برای نوجوانان می‌شود، اسفناج چون حاوی مقادیر فراوان آنتی‌اکسیدان است، از بروز بیماری‌های چشمی مانند آب‌مروارید و دژنراسیون ماکولار مرتبط با سن جلوگیری می‌کند.

ضد سرطان: فلاونوئید موجود در اسفناج، تقسیم سلولی سلول‌های سرطانی در معده و پوست را کاهش داده و همچنین سبب کاهش چشمگیر خطر ابتلای افراد به سرطان پروستات می‌شود.

کنترل فشارخون: ویتامین C و پتاسیم موجود در اسفناج نیز نقش مهمی در کاهش فشار خون بالا ایفا می‌کند. اسفناج منبع غنی پتاسیم است و مانع بروز سنگ کلیه شده و ضربان قلب را کنترل می‌کند.

خواص اسفناج برای لاغری

اسفناج یک غذای کم‌کالری است. مقدار زیاد آب و فیبر موجود در آن به هضم و جذب بهتر غذا کمک می‌کند.

به همین دلیل متابولیسم شما کنترل می‌شود و به کم کردن وزن کمک می‌کند. طبق مطالعات، اسفناج همچنین به ثابت نگه داشتن سطح قند خون و پایین نگه داشتن سطح کلسترول بد کمک می‌کند. این یکی دیگر از دلایلی است که وزن بدن شما ثابت می‌ماند.



فوت‌وفن‌های تهیه غذایی خوشمزه با اسفناج

گراتن اسفناج، پیش‌غذایی پرخاصیت

به تابه اضافه کرده و مدام هم می‌زنیم تا ز گلوله شدن آرد جلوگیری شود.

پس از این‌که مواد درون تابه یکدست شدند، مقداری نمک و فلفل سیاه به مواد اضافه می‌کنیم و به هم زدن ادامه می‌دهیم تا سس به غلظتی کمی روان‌تر از غلظت فرنی برسد، سپس تابه را از روی حرارت کنار می‌گذاریم. در این مرحله یک ظرف مناسب فر مانند پیرکس انتخاب کرده و کف و دیواره‌های آن را چرب می‌کنیم، سپس فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن می‌کنیم تا به طور کامل گرم شود. حالا یک لایه از سبب زمینی‌های ورقه‌ای در کف ظرف می‌چینیم، سپس مقداری از مخلوط اسفناج را روی لایه سبب زمینی می‌ریزیم و آن را به صورت یکدست پخش می‌کنیم. در ادامه چند قاشق سس بشامل را روی اسفناج پخش می‌کنیم.

در این مرحله روی سس بشامل را با پنیر پیتزا کاور می‌کنیم و برای طعم بهتر مقداری پودر آویشن روی پنیر پیتزا می‌پاشیم. در ادامه بقیه مواد را به همین ترتیب به صورت لایه‌ای درون ظرف می‌ریزیم. حالا روی مواد را با یک لایه پنیر پیتزا به طور کامل کاور می‌کنیم. در ادامه روی ظرف را با یک لایه فویل آلومینیومی می‌پوشانیم. در این مرحله روی فویل چند سوراخ ایجاد می‌کنیم، سپس ظرف را ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر قرار می‌دهیم. پس از گذشت این زمان، ورق فویل را از روی ظرف برمی‌داریم و مجدداً ظرف را درون فر قرار می‌دهیم. حالا گریل را روشن کرده و اجازه می‌دهیم پنیر روی گراتن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه طلایی و خوشرنگ شود.

حالا مقداری نمک به قابلمه اضافه می‌کنیم و آن را روی حرارت زیاد قرار داده، سپس اجازه می‌دهیم سبب زمینی‌ها آب‌پز شود. در ادامه سویا را خیس می‌کنیم.

اسفناج را ریز خرد می‌کنیم. زمانی که سبب زمینی پخت، آن را درون آبکش قرار می‌دهیم تا آب اضافی‌اش خارج شود، سپس اجازه می‌دهیم کاملاً خنک شود. در این مرحله پیاز را به صورت نگینی ریز خرد می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم تا پیاز سبک شود. در ادامه سویا را به تابه اضافه می‌کنیم. در این مرحله پودر زیره سبز، پودر هل و پودر تخم گشنیز به مواد اضافه می‌کنیم و به تفت دادن ادامه می‌دهیم تا بوی خامی سویا از بین برود. حالا فلفل دلمه‌ای را به همراه رب گوجه‌فرنگی به تابه اضافه می‌کنیم. در ادامه مقداری نمک، فلفل سیاه و پودر آویشن به مواد اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم.

در این مرحله اسفناج را اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم تا آب اضافی آن کشیده شده و کمی تغییر رنگ دهد، سپس تابه را از روی حرارت کنار می‌گذاریم. حالا سراغ آماده کردن سس بشامل می‌رویم.

تهیه سس بشامل

برای این منظور یک تابه مناسب روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و آرد را به آن اضافه می‌کنیم، سپس کمی تفت می‌دهیم تا بوی خامی آن گرفته شود. در ادامه کره را به تابه اضافه کرده و اجازه می‌دهیم ذوب شود. پس از این‌که کره ذوب شد، آن را به همراه آرد کمی تفت می‌دهیم تا با هم ترکیب شوند، سپس شیر را به تدریج

گراتن اسفناج یکی از انواع غذاهای رستورانی است که برای پیش‌غذا نیز مناسب است.

مواد لازم برای ۴ نفر

سبب زمینی: ۳ تا ۴ عدد

پیاز: ۲ عدد متوسط

سویا: یک لیوان

قارچ: ۳۰۰ گرم

فلفل دلمه‌ای رنگی: یک عدد

رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

اسفناج: ۳۰۰ گرم

پنیر پیتزا: ۵۰۰ گرم

گوجه‌فرنگی گیلاسی: ۵ تا ۶ عدد

پودر هل و پودر تخم گشنیز: هر کدام نصف قاشق مرباخوری

پودر زیره سبز و پودر آویشن: هر کدام نصف قاشق مرباخوری

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار کافی

مواد لازم برای سس سفید

شیر: یک لیوان

آرد: ۲ قاشق غذاخوری

کره: ۳۰ گرم

طرز تهیه گراتن اسفناج

سبب زمینی‌ها را به صورت ورقه‌ای خرد کرده و درون قابلمه می‌ریزیم و به آن آب اضافه می‌کنیم.



آگهی فراخوان

تأسیس انجمن صنفی کارفرمایی کشتارگاه‌های صنعتی طیور استان آذربایجان شرقی

به استناد ماده ۱۲۱ قانون کار و بند ۲ ماده ۷ آیین‌نامه چگونگی تشکیل، حدود وظایف و اختیارات انجمن‌های صنفی و کانون‌های مربوطه مورخ ۸۹/۰۸/۰۳ هیأت وزیران انجمن صنفی با عنوان فوق در شرف تأسیس می‌باشد. لذا بدینوسیله از کلیه موسسین کشتارگاه‌های صنعتی طیور استان دعوت می‌شود در صورت تمایل به عضویت از تاریخ انتشار این اطلاعیه ظرف مدت یک هفته در خواست کتبی خود را به نشانی: تبریز، چهارراه شهید بهشتی، مجتمع تجاری اطلس، طبقه ۳، واحد ۸ به اعضای هیأت موسس آقاییان ۱- نادر فرخی (۰۹۱۴۱۱۴۰۵۶) ۲- فرج اله اکبری (۰۹۱۴۳۲۶۰۴۵۷) ۳- محمد رضا پاپائی (۰۹۱۴۱۱۴۳۲۸) تحویل فرمایند.

هیأت موسس انجمن صنفی کارفرمایی کشتارگاه‌های صنعتی طیور استان آذربایجان شرقی

کلیه مدارک (سند کمپانی، برگ سبز و کارت ماشین) پژو ۲۰۶ - ۱ آریان مدل ۹۰ بشماره موتور 13889003524 شماره شاسی NAAP61MEXBJ412571 شماره انتظامی ۵۶ - ۷۷۲ د ۸۸ بنام احمدرضا صفری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سند کمپانی پژو 207i مدل ۹۰ به شماره موتور 13390009002 شماره شاسی NAAR03FE3BJ957823 شماره انتظامی ۹۱-۳۶۲ پ ۹۲ بنام مسید اکبر میرزاده مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.



زودتر با خبر شوید...

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵