



چغندر با ۹۰ درصد آب و فیبر بالایی که دارد می‌تواند به خوبی عملکرد روده را تنظیم کند. چغندر همچنین کربوهیدرات و بار گلیسمی پایینی دارد



## بدانید



## برنامه غذایی پاییزه

## کلم پیچ

پاییز فصل درخشش کلم‌ها است. این سبزی نه تنها در سرما رشد می‌کند بلکه مدت‌زمان تازه ماندنش نیز افزایش می‌یابد. تنها با یک وعده کلم پیچ می‌توانید مقدار نیاز روزانه خود به ویتامین C، A و K را دریافت کنید. کلم پیچ غذای واقعا قدرتمندی است چون تنها با خوردن یک غذا می‌توانید چندین ماده مغذی مهم را وارد بدن‌تان کنید. کلم پیچ همچنین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است که می‌تواند از قلب محافظت و از برخی سرطان‌ها پیشگیری کند. فیبر و منیزیم موجود در آن نیز به هضم بهتر غذاها کمک می‌کند.

## چغندر

چغندر با ۹۰ درصد آب و فیبر بالایی که دارد می‌تواند به خوبی عملکرد روده را تنظیم کند. این غذا همچنین کربوهیدرات و بار گلیسمی پایینی دارد و این بدان معناست که باعث نمی‌شود قند خون‌تان به شدت بالا برود. چغندر را به حالت بخارپز، سرخ‌شده یا در سالاد می‌توانید استفاده کنید.

## انار

تا وقتی فرصت دارید از دانه‌های این میوه استفاده کنید، چون تا بجنبید فصل‌شان تمام می‌شود. فصل انار خیلی کوتاه است اما فواید آن فوق‌العاده زیاد است. تحقیقات نشان داده خوردن میوه انار و نوشیدن آب انار می‌تواند بدن را در برابر سرطان‌های خاص و آلزایمر محافظت کند، جریان خون به قلب را افزایش دهد و فشار خون و کلسترول را متعادل نگه دارد. انار سرشار است از آنتی‌اکسیدان و مقداری فیبر و ویتامین E نیز دارد. نصف فنجان انار را می‌توانید به سادگی داخل سالاد یا ماست بریزید و میل کنید.

## سیب

مثل انگلیسی An apple a day keeps the doctor away (روزی یک سیب بخور تا دکتر را دور نگه داری) بی‌دلیل نیست. سیب حاوی پکتین و فیتونوترین است که به تنظیم روده و کاهش کلسترول کمک می‌کنند.

## کدوتنبیل

کدوتنبیل از محصولات ناب پاییزی است. گوشت و پوست کدوتنبیل هردو سرشار از ویتامین A و C است که برای سیستم ایمنی، پوست و سلامت چشم حیاتی هستند. همچنین دانه‌های آن را نیز نباید فراموش کرد. دانه‌های کدوتنبیل سرشار از زینک است که به التیام بدن و حفظ حس چشایی‌مان کمک می‌کند. دانه‌های کدوتنبیل را کمی بو دهید و کامل میل کنید (بیشترین مقدار زینک در غشای بین پوسته خارجی و هسته داخلی است).



## باران عاطفه



دو هفته‌ای می‌شد که خودم را غرق کرده بودم در فکر و خیال. دیگر خیالم هم راحت‌تر بود. محمد، سیر تا پیاژ افکار درهم برهمم را فهمیده بود. گفتم می‌خواهم به عنوان پرستار افتخاری به بیمارستان بروم تا سر از

ماجرای باران در بیاورم، اخم‌هایش رفت تو هم. نگاهش خیره ماند به ریشه‌های فرش. ریشه‌هایی که این چند روز تارهایش از دستم در امان نبود و پایه‌ای افکارم بافته شده بود.

عزیزجان یک هفته‌ای می‌شد که علائم کرونا دامنش را گرفته بود. با اولین تب، چمدانش را بست و خداحافظی کرد و رفت. حالا دلواپس او هم بودم. با این‌که خاله ملوک پیغام فرستاده بود نگران خواهر من نباش، حواسم را شش‌دنگ داده‌ام به پرستاری از او، اما دلم آرام و قرار نداشتم. مادر دختر بزرگ کند با هزار امید که عصای دستش باشد آن وقت من تازه زمینگیرش هم کرده بودم! دیابت پدر و آسم عزیزجان، کم چیزی نبود که تمام حواسم را به خود مشغول نکند.

خاله ملوک می‌گفت نگران نباشد حاج آقا زرین را فرستادم خونه عباس. آخ عباس! از وقتی کرونا سایه‌اش را پهن کرد روی مردم، کمتر عباس را دیدم. عباسی که حالا برای خودش آقای دکتری شده بود متخصص.

آقای دکتری که دل نازکش تاب به چاه افتادن خواهرش را در آن ازدواج ساده نداشتم، حالا چطور قرار است دست‌وپا زدن نفس‌های حبس‌شده بیمارانش را ببیند. هرچند از وقتی مینا پا گذاشت به زندگی‌اش، عباس دیگر عباس سابق نبود. مینا، فرزند شهیدی که برادرش با تشویق‌های خواهرانه او پا گذاشته بود به جنگ سوریه، آمدنش به زندگی عباس آن قدرها هم بی‌حکمت نبود.

درست همان روزهای اول دانشجویی‌ام بود. خودم را برای درس خواندن حبس کرده بودم در همان زیرزمین‌نمور خانه. عباس با صورتی گل‌انداخته، آمد نشست روبه‌رویم و از دختر دانشجویی گفت که عزیزجان برایش زیر سر گرفته بود. آن روزها خانواده مینا همسایه دیواره دیوار خاله ملوک بودند. مریم از جیک و پوپک او باخبر بود.

همدرس همدیگر بودند در دانشگاه تهران. او هم رشته‌اش پرستاری بود. منتها یک سالی عقب‌تر از مریم. آن روز که صورت قرمز شده عباس را در زیر نور سفید تک‌لامپ زیرزمین تاریک دیدم شستم خبردار شد که نگاه قایمی چند شب پیشش با مینا در خانه خاله، دلش را لرزانیده. خاله کل مهمانی آن شب را ترتیب داده بود تا دو خانواده را با هم آشنا کنند. عباس که هیچی، مینا با آن قد کوتاه و صورت گرد و چشمان درشت و خندانش دل من را هم برده بود. خنده از صورت او جرأت افتادن نداشتم. از سلام علیک تا وقت خداحافظی ندیدم ابروهایش را در هم بشکنند یا زیر لب غرولندی کند به فضایی که مورد پسندش نبود.

درست مثل محمد! کم دیده بودم گره ابروهای محمد هوای باز شدن به سرش نزنند. نه حرفی می‌زد و نه نگاهم می‌کرد. ساکت روی مبل روبه‌روی تلویزیون نشسته بود و خیره شده بود به تارهای قالی بافته شده.

بچه‌ها خوابیده بودند. ظهرها عادت‌شان بود غذا را که خوردند یک ساعتی را ولو شوند روی تخت‌شان. از فرصت استفاده کردم و رفتم سمت آشپزخانه. پاهایم هنوز آن قدر یاری ایستادن نداشتم. ضعف دست‌وپاهایم را بی‌حس کرده بود.

سردرد هنوز داشت اذیتم می‌کرد.

عباس می‌گفت این یکی فقط از اثرات کرونا نیست! از داروی بی‌حسی زایمان هم هست. سرفه‌هایم، بدجور مانع جوش خوردن بخیه‌هایم شده بود. با تک سرفه‌ای، انالله می‌خواندم و دردش را که تا مغز استخوان تیر می‌کشید درجا قورت می‌دادم که مبادا در نظر امیر و علی مادری کم‌جان جلوه کنم.

قرار بود امیر فردا با مدرسه برود اردو. گفته بودند غذای‌تان را از خانه بیاورید. محمد گفته بود از بیرون برایش می‌گیرم اما من دلم راضی نبود.

با ذوق و شوق داشت از مادر اشکان و علی می‌گفت که قرار است برای‌شان کتلت درست کند. امیر را بهتر از محمد می‌شناختم. همیشه خواسته دلش را از زبان بقیه می‌گفت. سلاسه‌سلاسه رفتم به سمت رنده‌کردن پیاز.

محمد هنوز در فکرهایش غرق بود. آن قدری که صدای افتادن رنده روی سنگ‌های زمین هم نتوانست غریقی شود برای نجات او از افکارش.

پیاز تند و تیزی بود. حس بویایی‌ام تازه برگشته بود. تنها نقطه مثبت این بیماری همین حس نکردن بو و مزه بود. ۹ ماهی می‌شد که با کوچک‌ترین بو، به خودم می‌پیچیدم و دهانم را محکم به هم چفت و بست می‌کردم و خودم را سریع می‌رساندم به مکانی که دوروبرم خالی باشد از کسی. خاطراتم برای این دوران، زنده کرده بود دورانی را که باران نفس‌هایش با من یکی شد. پدرام آن روزها حواسش را به من دوبرابر کرده بود. با هر آخی، یک متر می‌پرید بالا و با هر حالی، شروع می‌کرد دورم به چرخیدن. ای کاش دلیل این محبت‌های زورکی را زودتر فهمیده بودم!

نفهمیدم پیاز تند و تیزی که صورتم را پر از اشک کرد که محمد با یک دستمال شروع کرد به پاک‌کردنش. پیاز را از دستم قاپید و شروع کرد به رنده‌کردن. زیر لب چیزی گفت که برق را از سرم پراند. یعنی محمد تمام این مدت فکرش را مشغول این فکر کرده بود؟!

عاطفه! اگر قصدت از پرستار افتخاری شدن فقط نزدیکی به باران است، اسم خودت را جهادگر نگذار! جهادگر حرمت دارد! راست می‌گفت! من چقدر خودخواه بودم. برای کار شخصی می‌زوم و نامم را می‌گذارم جهادگر؟ نه! باید نیتم را عوض کنم.