

یک توت فرنگی و این همه خاصیت!

توت فرنگی برای کاهش بیماری های قلبی توصیه می شود و به علت وجود آنتی اکسیدان و پلی فنرها و ویتامین K، پتاسیم، فسفر، کلسیم، ویتامین C و فیبر، خاصیت دارویی دارد. از این رو باعث سلامت پوست و مو شده و می تواند به کاهش وزن و بهبود هضم غذا کمک کند. این میوه باعث تنظیم میزان قند خون، افزایش سیستم ایمنی و کاهش کلسترول می شود.

ارزش غذایی توت فرنگی

توت فرنگی یکی از میوه های محبوب، سالم و خوشمزه تابستانی است. این میوه به دلیل برخورداری از انواع ویتامین، مواد معدنی، آنتی اکسیدان و... فواید فراوانی برای بدن دارد. به همین سبب ارزش غذایی این میوه بسیار بالاست و برای کنترل و درمان بسیاری از بیماری ها مناسب است.

خواص توت فرنگی برای سرماخوردگی

در صورت ابتلا به سرماخوردگی، تب، گلودرد و سرفه به عنوان شایع ترین بیماری ها می توانند روی خاصیت توت فرنگی حساب کنید. این میوه سرشار از ویتامین C بوده و با تقویت سیستم ایمنی بدن موجب بهبود سریع سرماخوردگی و همچنین درمان سرفه و تب می شود. از طرف دیگر با خوردن مداوم توت فرنگی، بدنی مقاوم خواهید داشت و همواره از گزند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در امان هستید. شایان ذکر است که به واسطه مصرف این میوه علاوه بر بهبود عملکرد ایمنی بدن، میزان قابل توجهی کلسترول خون از بین می رود و در پی آن از ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی نیز مصون خواهید بود.

خواص توت فرنگی برای استخوان

با ورود به دوره میانسالی به خصوص انجام کارهای سخت و طاقت فرسا شاهد درد در مفاصل و استخوان ها خواهید بود به علاوه این که عوامل ژنتیکی، رژیم غذایی، شرایط زندگی و سن نیز بی تأثیر نیست و موجب بروز مشکلات استخوان و مفاصل می شود. البته شدت و میزان آن در افراد با یکدیگر متفاوت است و هر کدام از آنها باید تدبیر خاصی برای این مشکل اساسی بیندیشند. از طرف دیگر پوکی استخوان و سرطان مغز استخوان نیز به این موضوع دامن زده و موجب افزایش اهمیت پیشگیری و درمان این اختلال شایع و مهم شده است. در این خصوص باید گفت خاصیت توت فرنگی به لحاظ داشتن آنتی اکسیدان فراوان، موجب کاهش رادیکال های آزاد در استخوان ها و مفاصل می شود.



ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۲۷ فروردین ۱۴۰۳

شناسنامه

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: همایون بیات

دستور چند خوراکی خوش رنگ و بو با شاه میوه فصل بهار

خوراکی های خوشی عطر و طعم با توت فرنگی



زیبا، خوش عطر و طعم و دوست داشتنی؛ انگار همه صفات خوب یک خوراکی رویایی در میوه توت فرنگی جمع شده است. این میوه که نوع گلخانه ای آن تقریباً در تمام طول سال در برخی از فروشگاه ها پیدا می شود در اصل میوه ای بهاری است و می توان با آن انواعی از نوشیدنی، مربا و دسرهای خوش عطر و طعم درست کرد و از طعمی بی نظیر آن لذت برد. مارمالاد توت فرنگی یکی از انواع مارمالادهای خوشمزه و خوش عطر است که معمولاً برای تزئین برخی شیرینی ها استفاده می شود.

مواد لازم مارمالاد توت فرنگی

توت فرنگی	۱ کیلوگرم
شکر	۱ کیلوگرم
پودر ژلاتین	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه مارمالاد توت فرنگی

برای تهیه مارمالاد توت فرنگی ابتدا توت فرنگی را پوره می کنیم و به همراه شکر درون یک قابلمه مناسب می ریزیم. حالاً قابلمه را روی حرارت ملایم قرار داده، سپس اجازه می دهیم پوره توت فرنگی جوش بیاید. در ادامه کف حاصل از جوشیدن پوره توت فرنگی را با قاشق جمع کرده و دور می ریزیم تا در آخر مارمالاد با کیفیت و شفافیت داشته باشیم. در این مرحله ژلاتین را با دو قاشق آب ولرم درون یک کاسه می ریزیم، سپس ژلاتین را روی حرارت غیرمستقیم بخار آب بنماری می کنیم. زمانی که پوره توت فرنگی کاملاً غلیظ شد، ژلاتین را به قابلمه می افزاییم و بلافاصله قابلمه را از روی حرارت کنار می گذاریم. در ادامه اجازه می دهیم مارمالاد توت فرنگی به مدت یک شبانه روز در یخچال استراحت کند تا به غلظت مناسب برسد. اسموتی توت فرنگی یکی از انواع نوشیدنی های ساده و خوشمزه فصل بهار است که با ترکیبات متنوعی درست می شود.

می افزاییم. در صورتی که بخواهیم اسموتی های شیرین تری داشته باشیم، می توانیم کمی شکر یا عسل نیز به میکسر اضافه کنیم. نکته دیگر این که اگر بخواهیم اسموتی غلظت کمتری داشته باشد، می توانیم مقدار شیر را افزایش دهیم. در این مرحله مواد را به خوبی میکس می کنیم تا کاملاً یکدست شوند، سپس درون لیوان های بزرگ می ریزیم. در صورت تمایل می توانیم مقداری موز و توت فرنگی را به صورت ریز خرد کنیم و درون اسموتی ها بریزیم. خواص توت فرنگی به قدری زیاد است که شاید هرگز تصور راه نمی کردید این میوه کوچک و ظریف بتواند این حجم از اعجاز را به همراه داشته باشد. اگرچه ظاهر زیبای این میوه، طعم متفاوت آن و همچنین مصرف آسان و بی دردسرش، سبب شده تا این میوه توجه طرفداران بسیاری را به خود جلب کند اما در بین این طرفداران، کودکان حرف اول را می زنند.

مواد لازم برای ۴ نفر

موز	۲ عدد متوسط
توت فرنگی	۱۲ عدد
شیر سرد	۱ لیوان
بستنی وانیلی لیوانی	۴ عدد

طرز تهیه اسموتی توت فرنگی

برای تهیه اسموتی توت فرنگی خوشمزه در ابتدای کار موز و توت فرنگی ها را درون فریزر قرار می دهیم تا نیمه منجمد شود. پس از گذشت حدوداً ۳۰ دقیقه میوه ها را از یخچال خارج کرده و پوست موزها را جدا می کنیم. در این مرحله برگ های روی توت فرنگی ها را جدا کرده و آنها را درون میکسر می ریزیم. در ادامه موزها را خرد می کنیم و درون میکسر می ریزیم، سپس بستنی ها را به همراه شیر سرد به میکسر

سند کمپانی و برگ سبز خودرو کامیونست جرنقل دار
زامیاد تیپ Z24NI مدل ۱۳۹۷ به رنگ
آبی روغنی به پلاک ۵۰ ایران ۲۴ ل ۲۵۲
و با شماره موتور Z24775814Z و شماره شاسی
NAZPL140TJ0509918 به نام آزاده رنجبر
شیخانی مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد.

برگ کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو
پاترول مدل ۱۳۷۶ رنگ سبز یشمی - کرم
متالیک با شماره موتور Z24042876Z
و شماره شاسی PNK15Z516327 و شماره پلاک
۶۵ ق ۴۴۷ ایران ۱۰ به نام جواد صلاحی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

مفقود شده
برگ سبز یک دستگاه تراکتور رومانی مدل ۱۳۶۹
به شماره انتظامی ایران ۷۱ - ۶۲۸ ک ۱۷
شماره موتور 659688 و شماره شاسی 65192639
متعلق به آقای علی توکلی هفشجانی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

خودرو سواری پرشیا مدل ۱۳۸۲
به رنگ مشکی با شماره پلاک ۱۶۹د۷۳
ایران ۷۸ به نام مریم سهرابی
مفقود شده می باشد.

شناسنامه مالکیت (برگ سبز) و کارت ماشین
کامیون باری چوبی بنز مدل ۷۰ به شماره موتور
10124512 شماره شاسی 16412871
شماره انتظامی ۱۵ - ۹۱۶ ع ۷۴ به نام
اصغر اکبرپور قربانی مفقود گردیده و از درجه
اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز خودرو تویوتا لندکروز پرادو
مدل ۲۰۰۷ رنگ سفید صدفی متالیک
با شماره موتور LGR8322342 و شماره شاسی
JTEAU25J870003417 و شماره پلاک ۵۶
ص ۷۱۳ ایران ۱۰ به نام جواد صلاحی مفقود
و فاقد اعتبار می باشد.

آکمی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب قادر تکویم نوجه ده فرزند محمد کریم
به شماره شناسنامه ۶۰۵ کد ملی ۱۴۶۴۸۲۸۱۱۴ صادره از اردبیل
در مقطع کارشناسی ارشد رشته مدیریت دولتی توسعه منابع انسانی
ماده از واحد دانشگاهی مشکین شهر با شماره ۲۲۰۸ مفقود گردیده
است و فاقد اعتبار می باشد. از پاینده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه
آزاد اسلامی واحد مشکین شهر به نشانی: مشکین شهر، خیابان امام خمینی
خیابان شهید خیابان دانشگاه آزاد مشکین شهر ارسال نماید.

برگ سبز خودرو دنا پلاس اتومات، مدل ۱۴۰۲
رنگ سفید، پلاک انتظامی ۳۵۲ ج ۹۹ ایران ۴۱
شماره موتور 153H0177037 و شماره
شاسی NAAW61HYEPDB28396 به نام وحید
جمشیدی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.