کد خبر: ۴۴۰۸۵۴
سه شنبه ۱۵ آذر ۱۴۰۱ ۱۵:۱۵

خواص کدو حلوایی در درمان و پیشگیری از آنفولانزا

نامش کدو حلوایی است! میوه‌ای با پوست سفت و نارنجی و قیافه گرد و قلمبه. اما نمی‌دانید زیر پوستِ کلفت و نارنجی رنگ این میوه پاییزی چه خبر است. دنیایی از خاصیت در این میوه وجود داره که سلامتی مان را تضمین می‌کند، اما شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که طعم این میوه به مذاق‌تان خوش نیامده، اما با اطمینان می‌گوییم بعد از خواندن این گزارش قطعا سری به میوه فروشی یا تره بار محله تان می‌زنید!

به گزارش سایت خبری پرسون، چشم به هم زدیم به آذر رسیدیم؛ انگار همین دیروز بود که از آمدن پاییز و فصل سرما سر از پا نمی‌شناختیم. با این حال چند روز بیشتر به پایان این فصل رنگارنگ نمانده است، پس تا پاییز هم تمام نشده و وقت باقیست، بیایید از خوراکی‌های خوشمزه ش غافل نشویم و از آشپزی با صیفی‌جات و میوه‌های جذاب پاییز نهایت بهره را ببریم. این بار می‌خواهیم با میوه‌ای که شاید خیلی هایمان در وعده‌های غذایی‌مان نادیده‌اش می‌گیریم، استفاده کنیم.

معرفی می‌کنم؛ نامش کدو حلوایی است، اما برخی ها کدو تنبل هم خطابش می‌کنند! میوه‌ای با پوست سفت و نارنجی و قیافه گرد و قلمبه. اما نمی‌دانید زیر پوستِ کلفت و نارنجی رنگ این میوه پاییزی چه خبر است.

دنیایی از خاصیت در این میوه وجود داره که سلامتی مان را تضمین می‌کند، اما شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که طعم این میوه به مذاق‌تان خوش نیامده و خیلی وقت است که به سراغش نرفته اید، اما با اطمینان می‌گوییم بعد از این خواندن این گزارش قطعا سری به میوه فروشی یا تره بار محلتان می‌زنید!

در ادامه می‌خواهیم برایتان در مورد مزایای این میوه دوست داشتنی که گاهی در حقش اجحاف شده بگوییم، پس جایی نروید و تا پایان گزارش همراه ما باشید.

چرا کدو بخوریم؟ / معجزه کدو حلوایی در جوانی!

پاییز در کنار زیبایی‌ها و برگ های رنگارنگ و سوز و سرمای دلنشینش، فصل شروع بیماری‌های واگیر مانند آنفلوآنز و سرماخوردگی است،به همین خاطر باید تا می‌توانیم بدنمان را در برابر ویروس‌ها تقویت کنیم تا خدایی نکرده به این بیماری ها دچار نشویم.

به حتم تغذیه سالم تاثیر زیادی روی سلامتی ما دارد و کدو حلوایی با خاصیت آنتی اکسیدانی مانع از بروز آنفولانزا و سرماخوردگی می‌شود و جزء مقوی‌ترین خوراکی‌های فصل پاییز است. بنابراین از ایمنی که با خوردن کدو تنبل در فصل پاییز عایدتان می‌شود، غافل نشوید.

ویتامین C موجود در کدو حلوایی از پیری پوست جلوگیری می‌کند، در واقع کدوحلوایی باعث ساخت کلاژن در پوست شده و پوستهای آسیب دیده را ترمیم کرده وشادابی را به پوست باز می‌گرداند. علاوه بر این این میوه جادویی که اتفاقا قیمت زیادی هم ندارد، از سرطان پوست جلوگیری می‌کند.

کدو حلوایی با وجود طعم شیرین و لطیفش، کالری کمی دارد، از این رو مصرف آن به ورزشکاران و همینطور افراد گیاهخوار توصیه می‌شود. جالب است بدانید که کدو حلوایی در پیشگیری از بیماری‌های زنان پیشرو است که در کنار برنج و ادویه از میزان برنج مصرفی کاسته و فیبر بیشتری به وعده غذایی شما اضافه می‌کند و مانع از یبوست می‌شود.

با کدو چه چیز خوشمزه‌ای می‌توان درست کرد؟

با طعم و خاطره و تصورات قبلی که با کدو حلوایی داشتید، خداحافظی کنید تا برایتان بگویم با این میوه جذاب پاییزی چه چیزهایی که می‌توان درست کرد. با این میوه پوست نارنجیِ کم کالری و کم هزینه و اقتصادی، می‌توانیم کیک، انواع دسر، حلوا، سالاد، کوکو، سوپ، خورشت، آش و…. پخت و نوش جان کرد. یا به جای سیب زمینی برای ته دیگ برنج استفاده کرد یا اصلا به شکل قطعه‌های مکعبی برش بزنید و بگذارید در فریزر تا بعدا هر آشی که قصد کردید بپزید استفاده کنید؛ هم زودتر قوام می‌آید و هم خوشمزه‌تر می‌شود حتی آش رشته!

همه خاطرات تلخ تان را فراموش کنید!

با این همه مزایایی که کدوحلوایی دارد، برخی از ما نمی‌توانیم به اصطلاح با آن ارتباط برقرار کنیم و این میوه اکثر مواقع در سبد غذایی ما جایی ندارد. فارغ از بزرگسالان بچه‌ها هم گاهی علاقه‌ای چندانی به خوردن این میوه پر خاصیت و مفید ندارند. اما در ادامه هم چند دستور ناب برای پخت کیک و حلوا برایتان در نظر گرفته‌ایم تا هم خودتان و هم فرزندان‌تان با علاقه به سمت کدو حلوایی بروید و همه تصورات‌تان را تغییر دهید.

شب نشینی به صرف کدو

اول از همه می‌توانید کدوها را بدون اینکه پوستش را جدا کنید بعد از شستن قاچ قاچ کنید و داخل یک قابلمه بریزید و روی کدوها را شکر، کمی گلاب و کمی هم آب بریزید. دربِ قابلمه را بگذارید و به مدت یک ساعت با شعله خیلی کم بگذارید بپزد. بعد از پخت می‌توانید کدو را به بسته به ذائقه‌تان با نمک یا شکر میل کنید. طعمش معرکه است. به خصوص برای شب‌های سرد پاییزی.

کاکا کدو تنبل

کاکا کدو حلوایی یک شیرینی سنتی گیلانی است که در عین خوشمزگی طرز تهیه آن هم بسیار ساده و سریع است، حتی می‌توانید با وجود مشغله زیاد هم با صرف زمان ۲۰ دقیقه آن را درست کنید. طرز تهیه این شیرینی خوشمزه خیلی ساده است؛ مواد آن خمیری شکل بوده و مانند کوکو در روغن سرخ می‌کنند. مواد لازم برای درست کردن این شیرینی خوشمزه هم یک پیمانه آرد گندم الک شده، یک پیمانه کدو حلوایی پخته و له شده، یک عدد تخم مرغ، یک قاشق غذاخوری گلاب، یک چهارم پیمانه شیر، پودر دارچین و مغز هِل کوبیده، کمی نمک و بکینگ پودر و یک دوم پیمانه شکر است.

ابتدا کدو حلوایی‌هایمان را شسته و با پوست به قطعه‌های درشت خرد می‌کنیم. سپس با کمی آب آن را می‌پزیم. بعد از پخت که پوست کدو شل شده است، آن را از کدو جدا می‌کنیم و گوشت کدو را با قاشق له می‌کنیم. حالا وقتشه که تخم مرغ، شکر، آرد، گلاب، شیر، بکینگ پودر، نمک و ادویه را به کدوهای له شده اضافه کنیم و با هم مخلوط کنیم.

حالا روغن مایع را در تابه‌ای می‌ریزیم و بعد از داغ شدن، مواد خمیری کاکا را با ملاقه به اندازه دلخواه در روغن می‌ریزیم. دربِ تابه رامی گذاریم تا با حرارت ملایم کمی پف کرده و خوب مغز پخت شود. مثل کوکو طرف دیگر آن را هم سرخ کنید. و با یک فنجان چای لب دوز و لب سوز نوش جان کنید.

بفرمایید، حلوای کدو حلوایی

بدون شک یکی از خوشمزه‌ترین انواع حلوا، حلوای کدو حلوایی است. اگر تابه حال آن را امتحان نکرده‌اید، پیشنهاد می‌کنیم برای یکبار هم که شده طعم بینظیر این حلوا را بچشید، به احتمال قوی در دسته طرفداران آن قرار خواهید گرفتد. مواد لازم برای تهیه حلوای کدو حلوایی نصف پیمانه شکر، نصف پیمانه آرد الک شده، یک پیمانه پوره کدو حلوایی، یک قاشق غذاخوری زعفران دم شده، یک قاشق رباخوری پودر هل، روغن و آب به مقدار لازم و کمی گلاب است.

بعد از تهیه مواد اولیه؛ کدو را پوست گرفته، بخارپز کرده و با استفاده از گوشتکوب یا غذاساز پوره کنید. حالا شکر را همراه با یک پیمانه آب، گلاب و پودر هل روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر در آب حل شود. قبل از اینکه شعله را خاموش کنید زعفران را داخل شربت بریزید. آرد را داخل تابه ریخته و روی حرارت بگذارید، تا زمانی‌که بوی خامی آرد گرفته نشده آن را تفت دهید.
در این مرحله پنج تا شش قاشق غذاخوری روغن به آرد اضافه کرده و مدام تفت دهید تا آرد گوله نشود. حال نوبت اضافه کردن پوره کدو به آرد است. بعد از اینکه پوره را با آرد تفت دادید آن‌ها را به‌خوبی مخلوط کنید تا ترکیب یک دستی به دست آورید. شربت را به‌صورت گرم به تابه اضافه کنید و به‌طور منظم هم بزنید تا زمانی‌که حلوا به قوام کافی برسد. حلوای کدو حلوایی را می‌توانید با خلال بادام، پسته، پودر نارگیل و برگ گل محمدی تزیین و نوش جان کنید.

کیک کدو تنبل

کیک کدو تنبل یکی از انواع کیک های خوشمزه بین المللی است که برای شب یلدا و روزها و شب های سردِ پاییزی و زمستان هواداران خاص خود را دارد، قول می‌دهیم شما هم با یک بار امتحان، از طرفداران آن می‌شوید. برای درست کردن این کیک خوشمزه به دو لیوان پوره کدو حلوایی، سه لیوان آرد، یک لیوان شکر، چهار عدد تخم مرغ، یک لیوان روغن مایع، یک قاشق غذاخوری وانیل، یک قاشق غذاخوری بکینگ پودر، یک قاشق چای خوری پودر هل و کمی پودر دارچین و پودر زنجبیل است.

کدو حلوایی را همانطور که در بالاتر گفته‌ایم، پوره می‌کنیم و سپس یک کاسه مناسب انتخاب می کنیم و تخم مرغ را به همراه شکر و وانیل به کاسه اضافه می‌کنیم، سپس با دور تند همزن برقی به مدت پنج تا ده دقیقه مخلوط می‌کنیم تا ترکیب تخم مرغ سفید و پف دار شود. سپس روغن را به همراه شیر به مخلوط تخم مرغ اضافه و به مدت یک دقیقه با همزن برقی مخلوط می‌کنیم.
در ادامه پوره کدو حلوایی را به مخلوط تخم مرغ اضافه کرده و با همزن برقی مجددا مخلوط می‌کنیم سپس آرد را با بکینگ پودر مخلوط و دو مرتبه الک می کنیم. حالا فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار می دهیم، سپس اجازه می‌دهیم فر به طور کامل گرم شود و یک قالب مناسب انتخاب می‌کنیم، و سپس با مقداری روغن درون آن را چرب کرده و آرد پاشی می‌کنیم و مایه کیک را درون قالب مورد نظر می‌ریزیم و چند بار محکم قالب را روی سطح کار می‌کوبیم تا هوای اضافی بین مایه کیک و حباب ها از بین برود.
در پایان هم به مدت ۴۵ دقیقه کیک را طبقه وسط فر قرار می دهیم و بعد از پخت آن را از فر خارج می‌کنیم و اجازه می‌دهیم خنک شود و با پودر قند تزئین می‌کنیم. از این کیک غافل نشوید، طعم بی نظیری دارد. نوش جانتان.

کلوچه کدو تنبل رژیمی

در کنار خواص بی‌نظیری که کدو حلوایی دارد و طعم بی‌نظیری که کیک و دسرهای کدو حلوایی دارد، شاید برخی از دوستان در رژیم غذاییِ تناسب اندام باشند و نتوانند کیک و دسر درست کنند، لازم نیست نگران شوید، برای شما دوستان ورزشکار و رژیم دوست که به فکر تناسب اندام‌تان هستید هم

دستور یک کلوچه رژیمی را در نظر گرفتیم.

مواد لازم برای این کلوچه چهار عدد تخم مرغ، دو سوم پیمانه پوره کدو حلوایی، یک سوم پیمانه کره بادام زمینی، شش قاشق غذاخوری عسل، یک قاشق جوش شیرین، کمی نمک و کمی وانیل و در صورت تمایل شکلات چیپسی. برای درست کردن این کلوچه رژیمی همه مواد را با هم در میکسر مخلوط کنید و داخل قالب مناسب بریزید و در فر ۱۸۰ درجه قرار بدهید. بعد از هفت تا هشت دقیقه کلوچه شما حاضر است. نوش جانتان.

همانطور که در بالاتر گفته‌ایم با این میوه جذابِ پاییزی می توان خوراکی و غذاهای بسیار مختلف و گوناگونی درست کرد که ما در این گزارش به چند کیک و دسر بسنده کردیم. برایمان بگویید، شما چه خوراک و دسر دیگری را در منطقه محل زندگیتان با کدو حلوایی درست می‌کنید؟ آیا کدو حلوایی جزء میوه‌های پر طرفدار در شهر شما هم محسوب می‌شود؟ نظرات‌تان را برایمان کامنت بگذارید.

منبع:فارس