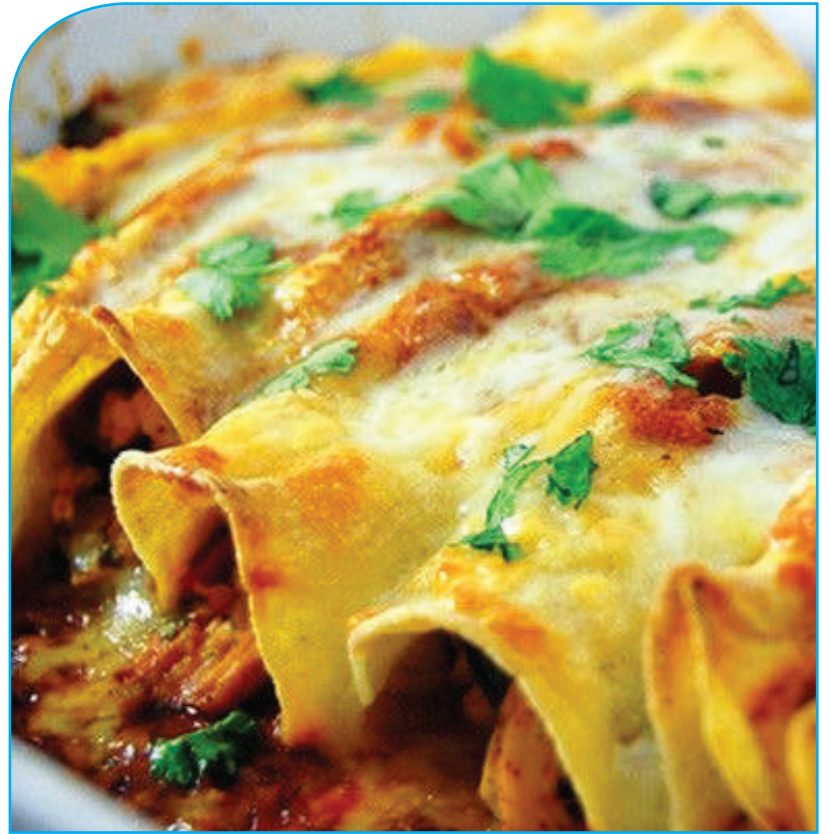


دست پیچ مکزیکی



این دست پیچ غذایی بسیار مناسب برای میهمانی های شام شماست. در ضمن با توجه به اینکه این غذا به کشور مکزیک تعلق دارد، طبیعی است که غذایی تند باشد، اما... مکزیکها برای درست کردن دست پیچ، از نان های تورتیلا - که به صورت آماده در سوپرمارکت هایشان به فروش می رسند - استفاده می کنند. ولی با توجه به اینکه این نوع نان در کشور ما وجود ندارد، شما می توانید از نان لواش های بریده و بسته بندی استفاده کنید. در ضمن با توجه به اینکه این غذا به کشور مکزیک تعلق دارد، طبیعی است که غذایی تند باشد ولی شما می توانید میزان فلفل را براساس ذائقه تان کم کنید.

طرز تهیه:

ابتدا برگ های اسفناج را خرد کرده و به مدت ۵ دقیقه در مقدار کمی آب بپزید. سپس آنها را آبکشی کرده و با انگشتان دست آنها را فشار دهید تا آب اضافی شان گرفته شود. روغن را در تابه ای بپزید و نخود فرنگی، ذرت، فلفل دلمه ای، هویج، سیروتره فرنگی خرد شده را اضافه کنید و مدت ۳ الی ۴ دقیقه تفت دهید؛ سپس اسفناج پخته را به همراه نمک و فلفل به مخلوط فوق بیفزایید و کمی تفت دهید.

از طرف دیگر همه مواد لازم سس را در تابه ای بپزید و روی شعله زیاد اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آید. مواد را مرتب هم بزنید تا نسوزد. برای پختن و آماده شدن این سس، ۲۰ دقیقه زمان لازم است. در واقع سس باید غلیظ شود.

هر یک از نان ها را در یک سینی پهن کرده و با توجه به تعداد نان مواد آماده شده برای داخل دست پیچ را به چند قسمت تقسیم کنید و هر قسمت را روی هر یک از نان ها بپزید و آنها را لوله کنید و داخل یک پیرکس مستطیلی شکل که با کمی روغن چرب شده است، بچینید؛ به صورتی که قسمت روی

هم آمده دست پیچ ها در زیر قرار گیرد. وقتی که همه دست پیچ ها را در ظرف چیدید، سس را روی آنها بپزید و پنیر را نیز روی سس بپاشید. حالا پیرکس را به مدت ۲۰ دقیقه در داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت یا شماره ۴ قرار دهید تا مواد پخته شده و پنیر روی آن نیز آب شود. حالا دست پیچ ها آماده سرو است.

مواد لازم برای درست کردن ۵ عدد دست پیچ:

● ۵ پرش نان لواش بسته بندی

● ۷۵ گرم پنیر چدار (رنده شده)

مواد لازم داخل دست پیچ:

● ۷۵ گرم، اسفناج

● ۲ قاشق سوپ خوری، روغن مایع

● ۸ عدد ذرت ریز کنسروی (خرد شده)

● ۲۵ گرم، نخود فرنگی کنسرو شده

● یک عدد فلفل دلمه ای (خرد شود)

● یک عدد هویج (نگینی خرد شود)

● یک عدد تره فرنگی (خرد شود)

● دو حبه سیر (له شود)

● یک عدد فلفل قرمز تند (خرد شود)

● نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

مواد لازم برای سس:

● ۳۰۰ گرم یک یا یک و یک چهارم پیمانه گوجه فرنگی (له شده و از صافی عبور داده شود)

● ۲ پره موسیر (خرد شود)

● یک حبه سیر

● ۳۰۰ میلی لیتر یک یا یک و یک چهارم پیمانه آب مرغ

● یک قاشق جای خوری، پودر قند یا شکر

● یک قاشق جای خوری، پودر فلفل قرمز

آشنایی با خواص متعدد و مهم موسیر



آیا می دانید موسیر برای چه چیزهایی خوب و مفید است؟ کمک به تقویت مو، بهبود عملکرد مغز، جلوگیری از دیابت و کاهش وزن چند نمونه از خواص فوق العاده موسیر است. با اینکه آن ها کوچک و طعم دار هستند، اما معمولاً در دستور العمل های خیلی زیادی استفاده نمی شوند، به نظر می رسد که موسیر ها بیشتر از بقیه اعضای خانواده حاوی آنتی اکسیدان و فنول باشد؛ این ویژگی آن ها را به یکی از بهترین غذاهای آنتی اکسیدانی برای کاهش آسیب رادیکال های آزاد و مبارزه با بیماری های مزمن تبدیل کرده است. دو مجموعه از ترکیبات، اکثر خواص درمانی شناخته شده در موسیر را تشکیل داده: ترکیبات سولفور، مانند آلیل پروپیل در سولفات (APDS) و فلاونوئید ها مثل کورستین.

۱. کمک موسیر به تقویت رشد مو سالم:

موسیر برای افزایش رشد مو سالم مفید است و نشان داده شده است که گردش خون پوست سر را افزایش می دهد و رشد مو را تقویت می کند. موسیر حاوی گوگرد است که ریزش مو را کاهش می دهد و درخشانی مو را افزایش می دهد.

هم چنین می توانید موسیر را با لیمو، باترمیلک و عسل مخلوط کنید تا شوره سر را از بین ببرد.

۲. موسیر برای بهبود عملکرد مغز:

مغز نیروی محرک انسان است. تمام وظایف بدن را تنظیم می کند. کمبود هر ماده مغذی مهم که برای عملکرد مغز اهمیت دارد، باعث اختلال در فعالیت بهینه می شود. موسیر غنی از ویتامین ها، مواد معدنی و آمینو اسیدهایی است که عملکرد مغز را افزایش می دهند.

موسیر اسید گاما - آمینوبوتیک را فراهم می کنند که یک انتقال دهنده عصبی کلیدی است و به کاهش استرس و استراحت ذهن کمک می کند. ویتامین ها همچنین به عملکرد روحی و عاطفی، با تنظیم واکنش های هورمونی و آنزیمی در مغز کمک می کنند.

۳. ویژگی آنتی اکسیدانی موسیر:

خوشبوختانه موسیر غنی از آنتی اکسیدان

هایی که مسئول عفونت های پوستی هستند، مبارزه می کنند و گوگرد هم از پیری زودرس جلوگیری می کند.

گوگرد هم چنین به جلوگیری از تجمع پوست مرده کمک می کند و در تسکین قرمزی و حساسیت پوست مستعد موثر است.

۱۱. موسیر برای کمک به سیستم دفاعی بدن:

دستگاه ایمنی بدن بسیار پیچیده است. کوچک ترین نقص در سیستم ایمنی ما می تواند منجر به عواقب فاجعه باری شود. موسیر شامل بسیاری از مواد مغذی برای تقویت ایمنی بدن است که باعث گیرانداختن مهاجمان خارجی و جلوگیری از عفونت می شود.

نتیجه گیری:

فواید سلامتی مرتبط با مصرف موسیر آن را برای هر کسی که مایل به اضافه کردنش به رژیم غذایی خود است، را به همراه دارد. مزه آن کاملاً از پیاز و سیر متمایز است.

عوارض و نگرانی ها در مورد خوردن موسیر:

بیشتر مردم می توانند موسیر و دیگر پیازها را بدون هیچ گونه عوارض جانبی بخورند. خوردن زیاد پیاز ممکن است سوزش معده و یا برگشت اسید معده را تشدید کند.

پیاز و موسیر نیز غذاهایی هستند که نشانه های مربوط به آی بی اس را برای برخی افراد بدتر می کنند، زیرا حاوی کربوهیدرات های FODMAP هستند که پتانسیل ایجاد مشکلات هاضمه را دارند.

اگر مبتلا به آی بی اس و علائم مرتبط مانند یبوست یا نفخ هستید، می توانید آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید و مشاهده کنید که آیا بهبودی دارید یا خیر.

همچنین تعداد کمی از گزارش ها، مربوط به آلرژی به پیاز هستند، از جمله افراد مبتلا به آسم، خارش پوست و چشم های قرمز.

پیاز و موسیر برای کودکان و در دوران بارداری یا شیردهی ایمن هستند، اما پتانسیل ایجاد برگشت اسید معده را دارند.

این مواد فوتو شیمیایی همچنین می توانند به بهبود حساسیت انسولین، و کنترل بیشتر گلوکز خون کمک کنند.

۸. موسیر برای کاهش وزن:

چاقی مفرد، خطر بیماری های خاص نظیر دیابت، سرطان و بیماری های قلبی را به طور قابل توجهی افزایش می دهد و چنانچه در بخش سلامت نمناک گفته شده است موسیر می تواند به کاهش وزن با استفاده از مقدار کالری پایین خود کمک کند.

۹. کمک موسیر به حفظ چگالی استخوان:

موسیر، شامل مواد اصلی است که برای سلامت استخوان بسیار مهم هستند. خوردن غذاهایی که غنی از کلسیم و ویتامین D هستند، استخوان های ما را سالم نگه می دارد.

۱۰. داشتن پوستی سالم با موسیر:

موسیر با میکروب های عامل عفونت های پوستی، به واسطه مواد مغذی اش با میکروب

افزایش تعداد نورون ها، وضعیت بالای آگاهی و ناتوانی در آرامش می شود.

۶. موسیر برای کاهش فشار خون:

فشار خون یک عامل حیاتی برای حفظ قلب سالم و گردش خون خوب است. موسیر، حاوی آلیسین است که می تواند فشار خون را همراه با پتاسیم که به اتساع عروق خونی کمک می کند، کاهش دهد.

این فرآیند از لخته شدن خون جلوگیری می کند و از سیستم قلبی و عروقی از استرس محافظت می کند.

۷. موسیر برای جلوگیری از دیابت:

موسیر، دارای ویژگی های هیپوگلیسمی است که می تواند به کنترل دیابت کمک کند. این خاصیت به خاطر وجود مواد فوتو شیمیایی موجود در آن ها است. دو نوع مواد فوتو شیمیایی عمدتاً در موسیر یافت می شوند و آلویل دیسفلید مسئول خواص ضد دیابتی اش هستند.

است. موادی مانند کورستین و کامپرو طبیعی که با رادیکال های آزاد مبارزه می کنند.

آلیسین یکی دیگر از این آنتی اکسیدان هایی است که در پیاز و سیر یافت می شود و همچنین به کاهش جهش های سلول کمک می کند.

۴. موسیر برای بهبود گردش خون:

موسیر به بهبود جریان در بدن کمک می کند و گردش خون را افزایش می دهد. آهن، پتاسیم و مس به افزایش تولید گلبول های قرمز جدید کمک می کند و هم چنین التیام و متابولیسم را تقویت می کند. می تواند برای کمک به درمان کم خونی هم مفید باشد.

۵. مشارکت در پایداری عصبی:

گاهی اوقات تعادل بین هورمون ها، انتقال دهنده های عصبی و دیگر ترکیبات زیستی از بین می رود. برای مثال، استفاده از محرک ها منجر به افزایش میزان کورتیزول، هورمون های انتقال دهنده عصبی می شود. این امر باعث