

## گراتن بامیه



غذاهای تابستانی با سبزیجات تابستانی تهیه می شود و طعم و لذت خاصی دارد یکی از سبزیجات خوشمزه و با عمر کوتاه در تابستان بامیه ها هستند که خواص بسیار زیادی دارند و می توان غذاهای لذیذ با آنها تهیه کرد.

گراتن یا گراتین (Gratin) یک نوع تکنیک تهیه غذاست که رویه غذا با پودرسوختاری و پنیر رنده شده طلایی و برشته و در ترکیب مواد آن از تخم مرغ و کره نیز استفاده میشود. در این مطلب با طرز تهیه گراتن بامیه آشنا شوید

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را خرد کرده و با کمی روغن کاملاً سرخ می کنیم. سپس دو تا سه حبه از سیر را پوست کنده و کنار می گذاریم و بقیه سیر را به شکل بوته ای همراه یکی از پیازها که پوست کنده و خرد کرده ایم کنار گوشت ریخته و مقداری زردچوبه و دو لیوان آب به آن اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا بپزد.

بامیه ها را تمیز کرده بالای آن را کمی می بریم و سپس با مقدار خیلی کمی روغن در قابلمه تفلون تفت می دهیم. سه دقیقه که از تفت دادن بامیه ها گذشت، پیازها را به شکل خالی خرد کرده دو، سه حبه سیر را که کنار گذاشته بودیم رنده می کنیم و همه را داخل آن می ریزیم و با هم تفت می دهیم. در این فاصله گوجه ها را رنده می کنیم. وقتی پیازها کمی نرم شدند، گوجه، رب و زردچوبه را به آن اضافه می کنیم.

حدود یک لیوان آب روی مواد می ریزیم و اجازه می دهیم بجوشند و کاملاً بپزند و آب مواد تمام شود.

## خواص بامیه برای درمان دیابت



بامیه که اغلب برای تهیه ترشی، به صورت سرخ شده، آب پز و جوشانده استفاده می شود و گاهی حتی به صورت خام یا به عنوان یکی از مخلوقات داخل سالاد مورد مصرف قرار می گیرد دارای خواص درمانی زیادی نیز هست. در این نوشتار با ما همراه باشید تا خواص بامیه برای درمان دیابت را بشناسید.

یکی از مهم ترین خواص این گیاه همه فن حریف، توانایی طبیعی آن برای کنترل دیابت است. بامیه در این زمینه هر روز مشهورتر از روز قبل می شود، حتی برخی از مردم آن را یک ابرخوراکی برای کاهش خطر دیابت می نامند. در حال حاضر این حقیقت توسط بسیاری از پژوهش ها پشتیبانی می شود. یک آزمایش صورت گرفته روی موش ها که در ژورنال Bio Allied Sciences Pharmacy & منتشر شد، نشان داد که دانه و پوست بامیه دارای خواص ضد دیابت است. این نتایج نشان دادند که بامیه موجب کاهش جذب گلوکز و کاهش سطح قند خون در موش ها شد.

مطالعه دیگری که در ژورنال بین المللی تحقیقات در زمینه داروسازی و شیمی منتشر شد، از این یافته پشتیبانی کرد. محققان بر این باورند که عصاره بامیه دارای اثرات ضد دیابتی است. در طی یک دوره ده روزه، بامیه به تدریج سطح قند خون را در میان گروه تحت آزمایش خرگوش ها کاهش داد. این نتیجه با کاهش میزان قند خون توسط داروی معروف دیابت، یعنی متفورمین قابل مقایسه است. البته باید این نکته ی مهم را در نظر داشته باشید که بامیه متفورمین را در روده بلاک می کند همان طوری که گلوکز را بلاک می کند.

فیبر محلول، که در بامیه یافت می شود، نوعی ژل در داخل دستگاه گوارش تولید می کند. این ژل جذب مواد غذایی از روده را کند می کند و به این ترتیب سبب می شود که پس از خوردن وعده های غذایی قند خون به سرعت بالا نرود. همین فیبر محلول همچنین اسید صفراوی را که باعث افزایش کلسترول می شود، به خود جذب می کند و به جای جذب دوباره اش به

وقتی دوباره موادماتن به روغن افتاد آن را با سس سالسا کمی تفت می دهیم، نمک و فلفل آن را تنظیم کرده و کنار می گذاریم.

حالا گوشت پخته شده را با به صورت ریش ریش با تکه ای داخل بامیه می ریزیم و مخلوط می کنیم.

یک ظرف پیرکس یا سرامیکی را که قابلیت در فر گذاشتن داشته باشد انتخاب می کنیم. کف آن دو، سه قاشق روغن زیتون یا روغن مایع می ریزیم و کمی سس شامل کف آن پخش می کنیم. حالا نیمی از خوراک را روی آن پهن می کنیم با سس شامل روی مواد بامیه را می پوشانیم و روی آن پنیر می پاشیم و با باقیمانده مواد یک بار دیگر این کار را تکرار می کنیم. گراتن را حدود یک ساعت در پنجره وسط فر که از قبل با دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد گرم کرده ایم قرار داده و می پزیم. نوش جان

## مواد لازم:

- بامیه تازه و ریز: یک کیلوگرم
- پیاز متوسط: یک عدد
- گوجه فرنگی: ۵ تا ۶ عدد
- سیر: یک بوته
- مغزران گوساله: ۵۰۰ گرم
- رب: دو قاشق غذاخوری
- سس سالسا: دو قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- روغن برای سرخ کردن: به میزان لازم
- زردچوبه: دو قاشق چایخوری
- سس پشامل: به میزان لازم
- پنیر پیتزای رنده شده: به میزان لازم

از آن جایی که بامیه ویتامین C، خواص آنتی باکتریال و ضد عفونی کننده ی فراوانی دارد، می تواند به محافظت از بدن در برابر رادیکال های آزاد که بسیار خطرناک هستند، کمک کند و سیستم ایمنی بدن انسان را برای مبارزه با عوامل مضر تقویت نماید. و چنین تاثیری به این معناست که کم تر سرما خواهید خورد و تب، گلودرد و سرفه را کم تر تجربه خواهید کرد.

## ۱۰. بامیه کم خونی را درمان می کند.

ویتامین A، ویتامین C، آهن و منیزیم موجود در بامیه می توانند برای تولید گلبول های قرمز بیش تر در بدن بسیار مفید باشند. به این ترتیب افراد مبتلا به کم خونی، می توانند از این فایده ی فوق العاده ی بامیه نیز سود ببرند.

## ۱۱. کمک تان می کند که پوستی زیبا داشته باشید.

از آن جایی که این گیاه خوراکی غنی از ویتامین A و خواص آنتی اکسیدانی فلاونوئیدها است، مصرف آن به طور منظم باعث بهبود سلامت پوست می شود. این آنتی اکسیدان خون را پاکسازی می کند، پوست را جوان سازی می کند و همچنین از پدیدار شدن آکنه و بروز سایر بیماری های پوستی جلوگیری می کند. فلاونوئید همچنین به پیشگیری از سرطان ریه و دهان کمک می کند.

## ۱۲. بامیه استخوان ها را تقویت می کند.

مقدار مناسب ویتامین K، کلسیم و فولات موجود در بامیه دارای فواید زیادی برای تقویت استخوان ها و قوی و سالم تر کردن آن ها است، چرا که این گیاه خوراکی تراکم استخوان ها را افزایش می دهد. چنین تاثیری به معنی کاهش یافتن خطر ابتلا به پوکی استخوان نیز است.

## ۱۳. تعداد حملات آسم را کاهش می دهد.

گفته می شود که بامیه به کاهش تعداد دفعات حملات آسم نیز کمک می کند. یک مطالعه نشان می دهد که پس از مصرف نصف فنجان بامیه ی پخته که دارای ۱۳ میلی گرم ویتامین C است، خس خس سینه یا نفس نفس زدن که باعث بروز حمله ی آسم در کودکان مبتلا به آسم می شود، به طور قابل توجهی کاهش می یابد.

بامیه یک منبع عالی از موسیلاز است، ملینی که با روان کردن پرستالی (حرکات لوله ی گوارش) به سیستم گوارش کمک می کند و به این ترتیب سبب کاهش یبوست می شود. با این حال، بامیه برای درمان اسهال و طراوت بخشیدن به بدن پس از دفع آب مداوم هم مفید است.

## ۷. بامیه خطر ابتلا به سرطان کولون (روده ی بزرگ) و رکتوم را کاهش می دهد.

فایده ی بعدی بامیه برای سلامتی بیماران دیابتی چیست؟ از آن جایی که این گیاه خوراکی توانایی بهبود سلامت سیستم گوارش ما را دارد، سبب می شود که کولون (روده ی بزرگ) و رکتومی تمیزتر و سالم تر نیز داشته باشیم. چنین تاثیری به این معناست که خطر ابتلا به سرطان روده ی بزرگ و رکتوم نیز کاهش می یابد.

## ۸. از بروز نقص لوله ی عصبی در نوزادان جلوگیری می کند.

بامیه همچنین به میزان زیادی فولات دارد. هر ۱۰۰ گرم بامیه حدود ۲۲ درصد از میزان توصیه شده ی روزانه از فولات را به ما ارائه می دهد. مصرف مواد غذایی دارای فولات فراوان در زمان پیش از بارداری شدن یا دوران بارداری احتمال بروز نقص لوله ی عصبی را در نوزادان کاهش می دهد.

## ۹. سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

حال حاضر ثابت شده است که عصاره ی دانه بامیه دارای خواص آنتی اکسیدانی و اثرات ضد استرس در جریان خون موش ها است.

## ۴. بامیه کلسترول را پایین می آورد.

بامیه که دارای فیبر فراوانی است و خواص آنتی اکسیدانی هم دارد قطعاً به افراد مبتلا به دیابت کمک خواهد کرد زیرا می تواند کلسترول را کاهش دهد. انجمن قلب آمریکا به این نتیجه رسیده است که افراد مبتلا به دیابت معمولاً سطح کلسترول بالایی دارند. به این ترتیب، مهم است که بامیه در رژیم غذایی روزانه ی افراد مبتلا به دیابت گنجانده شود.

## ۵. بامیه خستگی را کاهش می دهد.

فعالیت های قلبی عروقی نقش مهمی در جلوگیری از بروز دیابت و درمان آن دارند. هنگامی که در کنار انجام تمرینات منظم، از بامیه نیز در وعده های غذایی خود استفاده می کنید، می توانید سریع تر بهبود پیدا کنید و در نتیجه تمرینات بیش تری انجام دهید. با این وجود، مطالعات نشان می دهند که بامیه می تواند حتی سطح خستگی را نیز کاهش بدهد؛ بدین معنا که این گیاه خوراکی می تواند سبب شود که حتی فعال تر از قبل و کارآمدتر باشید.

## ۶. بامیه مشکلات گوارشی را رفع می کند.

خون، آن را از بدن خارج می کند. با ما همراه باشید تا از مزایای این گیاه خوراکی برای درمان دیابت مطلع شوید:

## ۱. بامیه دارای فیبر فراوانی است.

بامیه، که منبع خوبی از فیبر است، در درمان های مرتبط با رژیم غذایی برای افراد مبتلا به دیابت ضروری است. مطالعات نشان می دهند که مصرف فیبر غذایی باعث تقویت کنترل گلیسمی و بهبود حساسیت به انسولین می شود.

## ۲. بامیه شاخص گلوکز پایینی دارد.

به همه ی افراد مبتلا به دیابت توصیه می شود که مواد غذایی دارای شاخص گلوکز پایین (GI) را مصرف کنند. بامیه برای شاخص گلوکز امتیاز ۲۰ را دارد، و طبق استانداردهای پزشکی در دسته ی خوراکی های دارای GI بسیار پایین طبقه بندی می شود. بنابراین استفاده از بامیه به عنوان میان وعده باید اثر مثبتی در افراد مبتلا به دیابت داشته باشد. این هم یکی از مزایای بامیه برای افراد دیابتی است.

## ۳. بامیه دارای اثرات ضد استرس است.

کنترل استرس همواره به بیماران دیابتی توصیه می شود. هنگامی که افراد در معرض استرس زیاد یا بلند مدت قرار می گیرند، سطح قند خون شان به شدت افزایش می یابد. در