

بررسی خواص سویا و طرز تهیه غذای رژیمی خوشمزه با سویا

گاهی باید برای تهیه یک غذای رژیمی، برخی از مواد اولیه را با نوع گیاهی آن جایگزین کنید تا یک غذای رژیمی و در عین حال خوشمزه داشته باشید. یکی از مواد غذایی اولیه گیاهی و مفید برای تهیه غذا، سویا است. انواع غذاها را می‌توانید با استفاده از سویا تهیه کنید که یک مورد از آنها را در این مطلب به شما آموزش می‌دهیم.

همچنین برای سلامت خود، باید برای پخت غذا، به سایر مواد اولیه که استفاده می‌کنید نیز دقت داشته باشید. روغن از دیگر مواردی است که در اکثر غذاها استفاده می‌شود، بنابراین باید در انتخاب آن دقت کنید. یک روغن غیر تراریخته که بدون کلسترول بوده و شامل ویتامین‌ها نیز باشد، می‌تواند انتخاب خوبی برای تهیه غذاهای رژیمی باشد. روغن خوراکی مولتی ویتامین غنچه، یکی از این روغن‌ها است. در ادامه مقاله با ما همراه باشید تا یکی از غذاهای رژیمی با سویا را به شما آموزش دهیم.

با ترکیبات سویا آشنا شوید

قبل از اینکه بخواهیم غذاهای رژیمی با سویا را به شما آموزش دهیم، بیایید با ترکیبات این ماده غذایی ارزشمند آشنا شویم.

دانه‌های سویا سرشار از اسید آمینه‌های مورد نیاز و ضروری بدن هستند که در سلامت و عملکرد صحیح ماهیچه‌ها و سلامت کلی بدن بسیار موثرند. ترکیبات این ماده غذایی گیاهی به شرح زیر است:

- اسید چرب غیر اشباع چندگانه
- اسید چرب امگا ۳
- توکوفرول (تامین کننده ویتامین E در بدن)
- کربوهیدرات‌های محلول و نامحلول
- قند رافینوز، ساکاروز و ستاچیوز (کمک به عملکرد معده)
- غنی از فیبر
- حاوی املاح پتاسیم، سدیم، منیزیم، سولفور و فسفر
- حاوی تیامین، نیاسین، ریبوفلاوین، اسید فولیک، بیوتین، کولین و پانتونیک
- بتاکارازون

موارد ذکر شده از ترکیبات مفید سویا به شمار می‌روند که در سلامت بدن نقش مهمی دارند. حال به سراغ غذاهای خوشمزه رژیمی برای کاهش وزن که با سویا تهیه می‌شوند می‌رویم.

خواص سویا خوراکی

سویا خواص بی‌شماری دارد که در ادامه به چند مورد مهم آن اشاره خواهیم کرد:

کاهش وزن

همانطور که گفته شد، سویا به دلیل فیبر بالایی که دارد، در کاهش تجمع چربی‌ها در بدن بسیار موثر است و از آنجایی که کالری بالایی دارد، از پرخوری جلوگیری می‌کند. اگر قصد کاهش وزن دارید، حتما این گزینه را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

ترمیم کننده پوست

مقادیر زیادی استروژن و کلاژن در سویا وجود دارد که منجر به طراوت پوست می‌شود و از روند

پیری پوست جلوگیری می‌کند.

تقویت استخوان

سویا حاوی ایزوفلاون است که منجر به افزایش توده‌های استخوانی می‌شود و به طور کلی از بیماری‌های استخوانی جلوگیری خواهد کرد.

کمک به هضم غذا

فیبر موجود در غذا به هضم سریع و آسان غذا می‌کند. همچنین خطر ابتلا به سرطان‌ها از جمله سرطان سینه را به شدت کاهش می‌دهد.

رفع کم خونی

مطالعات نشان داده افرادی که از این ماده غذایی در وعده‌های غذایی خود استفاده می‌کنند، کمتر دچار فقر آهن و کم خونی می‌شوند.

کاهش کلسترول و بیماری‌های قلبی

به دلیل وجود اسیدهای چرب غیر اشباع، امگا ۶، امگا ۳ و...، سویا منجر به کنترل فشار خون کاهش کلسترول و در نهایت سلامت قلب خواهد شد.

بسیاری از موارد دیگر نیز وجود دارد که در سلامت کلی بدن بسیار مفید است. هنگام پخت سویا نیز در انتخاب روغن خود توجه داشته باشید، روغن‌هایی از جمله روغن غیرتراریخته، روغن حاوی توکوفرول، روغن مولتی ویتامین و... بهترین انتخاب پیش روی شماست. همچنین اگر به دنبال بهترین روش برای جبران کمبود ویتامین D هستید و نمی‌خواهید قرص مصرف کنید، می‌توانید روغن آفتاب گردان حاوی توکوفرول غنچه پلاس را در رژیم غذایی خود قرار دهید که حاوی ویتامین دی است.

سویا چگونه تهیه می‌شود؟

سویا از جمه مواد غذایی رایج مورد استفاده در بین افراد است که مصارف مختلفی دارد. کسانی که به رژیم گیاه خواری علاقه دارند، سویا را به عنوان پایه ثابت در رژیم غذایی خود می‌گنجانند و غذاهایی مانند ماکارونی را با سویا درست می‌کنند. اما سویا ماکارونی از چی درست می‌شه؟ برای تهیه سویا خوراکی، ابتدا در کارخانه، روغن سویا گرفته می‌شود و پس از شستشو، در دستگاه مخصوصی قرار داده می‌شود. در این دستگاه، حرارت بالایی به سویا داده می‌شود و پس از مدت کوتاهی به خمیر تبدیل خواهد شد. پس از کم شدن حرارت و دناور شدن سویا، بافت نهایی سویا برای تهیه ماکارونی شکل می‌گیرد.

سویا با چاقوهای مخصوصی برش زده می‌شود، پس از برش دادن در دستگاه خشک کن قرار می‌دهند تا سویاها خشک شوند. در نهایت با الک کردن در بسته‌های مخصوص می‌ریزند.

آیا سویا چاق کننده است؟

سویا نه تنها منجر به چاقی و افزایش وزن نمی‌شود، بلکه در کاهش وزن نیز موثر است. البته مصرف بیش از حد هر ماده‌ی غذایی می‌تواند باعث چاقی و بیماری‌های مختلف شود. اسید فیتیک، آلفالینولیک اسید و ایزوفلان از موادی هستند که در سویا وجود داشته و در کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه و پروستات موثرند.

همانطور که می‌دانید، مردم آسیای شرقی نسبت به افراد سایر نقاط جهان لاغرتر هستند و یکی از دلایل آن، مصرف سویا و فرآورده‌های آن در بین مردم آسیای شرقی از جمله چین و ژاپن است.

روغن دانه سویا و فرآورده‌هایی مثل سس سویا در کاهش وزن و افزایش توده‌های عضلانی بسیار موثر واقع می‌شوند.



سویا چقدر کالری دارد؟

همانطور که گفتیم، سویا باعث افزایش توده‌های عضلانی در بدن می‌شود. از این رو، هنگام کار و فعالیت‌های روزانه، مقدار مورد نیاز کالری با سویا تامین می‌شود. بنابراین، مصرف سویا نه تنها باعث عضله سازی و تقویت ماهیچه‌ها می‌شود، بلکه با سوزاندن چربی‌ها سبب ایجاد کالری مورد نیاز بدن نیز خواهد شد. همچنین از پرخوری جلوگیری می‌کند.

به طور کلی در هر ۱۰۰ گرم سویا ۱۴۰ کالری انرژی وجود دارد که تقریباً نصف کالری گوشت قرمز است؛ مصرف گوشت باعث چاقی و ایجاد چربی در بدن می‌شود، در صورتی که مصرف سویا، منجر به عضله سازی در بدن می‌شود. از این رو مصرف سویا، کالری مورد نیاز را برای ماهیچه سازی نیز تامین می‌کند.

کتلت سویا، یک ناهار رژیمی ساده

بسیاری از افراد تا زمانی که در خانه گوشت چرخ کرده نداشته باشند، این غذای خوشمزه را تهیه نمی‌کنند؛ اما، می‌توانید به جای گوشت چرخ کرده، از سویای چرخ شده استفاده کنید.

برای تهیه این غذا، به مواد اولیه زیر نیاز دارید:

- سویای خیس خورده و چرخ شده: ۴۰۰ گرم
- سیب زمینی: ۲ عدد متوسط
- پیاز: ۱ عدد متوسط
- تخم مرغ: ۲ عدد
- ادویه (نمک، فلفل و زردچوبه): به میزان لازم
- پودر سوخاری: نصف لیوان (در صورت دلخواه)
- روغن برای سرخ کردن: به میزان لازم

طرز تهیه کتلت سویا

سویا را نیم ساعت خیس کرده و سپس چرخ کنید. پس از رنده کردن سیب زمینی و پیاز، سویای چرخ شده، تخم مرغ، پودر سوخاری و ادویه را اضافه کنید. مواد را به خوبی با یکدیگر ترکیب کنید تا کاملاً یکدست شوند.

برای سرخ کردن کتلت‌ها باید در انتخاب روغن خود دقت داشته باشید و روغنی را انتخاب کنید که سلامتی شما را به خطر نیندازد. پیشنهاد ما به شما، استفاده از روغن آفتابگردان حاوی توکوفرول غنچه پلاس برای سرخ کردن است. مقدار از این روغن را در ماهیتابه بریزید و منتظر

بمانید تا کاملاً داغ شود، سپس کمی از مایع کتلت را بردارید و به فرم دلخواه در بیاورید و در روغن داغ شده سرخ کنید.

استفاده از روغن غیر تراریخته نیز برای تهیه این غذا انتخاب مناسبی است.

سخن آخر

سویا یکی از مواد گیاهی بسیار مفید است که می‌تواند جایگزین گوشت چرخ کرده در بسیاری از غذاها شود. اما اگر می‌خواهید غذای سالمی داشته باشید، باید از روغن‌های سالم در تهیه غذاهای خود استفاده کنید. روغن‌های غیر تراریخته و روغن‌های سرخ کردنی مانند روغن آفتاب گردان توکوفرول غنچه پلاس، انتخاب‌های مناسبی برای تهیه این غذا خواهند بود. امیدواریم با خواندن این مطلب با فواید سویا آشنا شده باشید و غذاهای رژیمی با سویا را در منزل تهیه کرده و نوش جان کنید.