



این سینی‌ها باعث

سیری کاذب می‌شوند

دکتر خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه درباره الگوی صحیح تغذیه و خوردن همزمان چندین مدل غذای گوید

مجید حسین‌زاده | روزنامه‌نگار

پرطرفدار شدن سینی‌های غذا و این که آیا از نظر متخصصان تغذیه، میل کردن چندین غذا با هم توصیه می‌شود یا نه، بهانه‌ای شد تا نظر دکتر خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه را در این باره جویا شویم. او در ابتدا می‌گوید: «اگر ما یک غذا را به میزان مناسب بخوریم و الگوی صحیح در آن رعایت شده باشد، از لحاظ تغذیه‌ای بیشترین فایده را برای بدن دارد. منظور از الگوی صحیح، این است که از هر چهار گروه اصلی در آن باشد.»

یک بشقاب کامل غذا باید چه چیزهایی داشته باشد؟

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی تهران ادامه می‌دهد: «چهار گروه اصلی یعنی هم از گروه نان و غلات در یک وعده غذایی باشد که یا نان است، یا برنج و سیب‌زمینی. تقریباً یک سوم بشقاب را باید این گروه بگیرد. از گروه پروتئین و گوشت هم در یک وعده باشد که شامل انواع گوشت‌هاست اعم از گوشت سفید یا قرمز، یا ماهی یا حتی تخم‌مرغ یا حبوبات به عنوان منبع پروتئین اما این که این گوشت‌ها با هم به صورت ترکیبی یا به قول معروف قاطی‌پاطی میل شود، توصیه نمی‌شود. بخش دیگر غذای روزانه ما باید از لبنیات باشد که در کنار غذاها، معمولاً ماست است که ترجیحاً باید ماست پروبیوتیک باشد. گروه آخر هم سبزیجات است که باید بیش از یک سوم بشقاب از سبزیجات باشد که این سبزیجات، نصف آن باید پخته باشد و نصف آن سبزیجات خام. اگر هر سینی غذای این معیارها را رعایت کرده باشد و این ۴ گروه را داشته باشد، می‌توانم بگویم که الگوی خوبی است و نیازهای تغذیه‌ای را برطرف می‌کند اما اگر خارج از این باشد، مثلاً چند مدل گوشت سفید و قرمز و ماهی داشته باشد، سرخ کردن زیاد داشته باشد یا روغن آن زیاد باشد، قطعاً این گونه غذا خوردن توصیه نمی‌شود.»

وقتی معده خیلی زود سنگین می‌شود



«معمولاً افراد وقتی از چنین سینی‌هایی غذا می‌خورند، چون دوست دارند که از همه طعم‌ها بچشند هم معمولاً بیشتر از حد معمول می‌خورند و هم‌زودتر از حالت عادی احساس سیری می‌کنند». دکتر رحمانی با این مقدمه ادامه می‌دهد: «دلیلش این است که وقتی چندین غذا را با هم می‌خورید، معده احساس پری بیشتری می‌کند، خیلی زود سنگین می‌شود و شما احساس سیری کاذب می‌کنید در صورتی که هنوز نیازهای تغذیه‌ای شما برطرف نشده است. اشتباه بعدی این است که فرد تصمیم می‌گیرد یک چیزی بخورد تا این غذا را هضم کند و تمایل به مصرف نوشیدنی‌های گازدار پیدا می‌کند که خودش ضرر دارد.»

این سینی‌های غذا پر کالری و عامل چاقی می‌شوند

به او می‌گویم اما این سینی‌ها، انصافاً خوشمزه و سوسه‌کننده هستند که می‌گوید: «اتفاقاً چند روز پیش با چند متخصص تغذیه حرف می‌زدیم و گفتیم که متأسفانه هر چیز خوشمزه‌ای مضر است اما این که آیا هر چیز خوشمزه‌ای، نیازهای تغذیه‌ای بدن را برطرف می‌کند، مسئله‌ای است که به آن توجه نمی‌شود. این سینی‌های غذا چون پر کالری‌اند، در طولانی‌مدت موجب افزایش وزن می‌شوند. پس به هیچ عنوان توصیه مصرف مداوم این مدل غذاها را ندارم اما هر از گاهی اگر به ندرت یا تفریحی استفاده شود، ایرادی ندارد.»

سینی ۶ نفره فقط و فقط ۶۹۹ هزار تومان!

پرطرفدار شدن سینی‌های غذا در رستوران‌ها و فست‌فودی‌ها بهانه‌ای شد تا از انواع آن و قیمت‌های شان بگوییم و نظر یک متخصص تغذیه را درباره آن جویا شویم

تبلیغات سینی غذای رستوران‌ها و فست‌فودی‌ها، بیش از هر زمان دیگری در فضای مجازی و بیلبوردهای شهری به چشم می‌خورد. همه آن‌ها هم طوری قیمت‌گذاری شده‌اند که وسوسه‌برانگیز به حساب می‌آیند. با خرید یک سینی غذا، افراد با سلاقی مختلف غذایی می‌توانند کنار هم بنشینند و غذای شان را میل کنند، اما این سینی‌های غذا، مخالفانی هم دارد. در پرونده امروز زندگی سلام، علاوه بر روایت نظر مخالفان و موافقان، نظر یک کارشناس تغذیه را هم درباره خوردن چندین غذا با هم پرسیدیم. با ما همراه باشید.

پرونده

از ۵۰ تا ۸۰ هزار تومان به بالا

انواع سینی غذا شامل صبحانه، ناهار، شام، سنتی، فست‌فودی و... در منوی رستوران‌ها به چشم می‌خورد که قیمت‌های شان متفاوت است

سینی‌های غذا به چند دسته تقسیم می‌شوند. یک دسته‌بندی در باره وعده غذایی است، مثلاً سینی صبحانه، ناهار و شام. یک سری به نوع غذا بستگی دارد، ایرانی، سنتی، فرنگی، فست‌فودی و... یک دسته‌بندی هم بنا به تعداد نفراتی است که از آن غذا میل می‌کنند.



سینی صبحانه

سینی ایرانی که همان نان و پنیر خودمان است با مربا و عسل و حلوا ارده و... که نیمرو و املت و حتی عدسی، خوراک لوبیا و حلیم هم داخلش پیدا می‌شود و بسته به تعداد نفر، مقدارش تغییر می‌کند. قیمتش هم از حدود ۵۰ هزار تومان شروع می‌شود به بالا. سینی صبحانه که به انگلیسی معروف

است معمولاً سوسیس، کالباس، تخم‌مرغ، خوراک لوبیا، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، قارچ و... دارد. قیمت این

سینی هم بنا به تعداد و البته محل فروش آن از حدود ۱۵۰ هزار تومان به بالاست. یک نوع سینی صبحانه فرانسوی هم داریم که ساده‌تر است و برپایه نان و شیرینی‌های مختلف

ژانر محبوب سینی غذا

موافق‌های سینی غذا در دفاع از آن چه دلایلی دارند؟

فرزانه شریفی | روزنامه‌نگار

سینی‌های غذا در کنار کاستی‌های خود نکات مثبتی هم دارند که همان موارد آن‌ها را به یک ژانر محبوب غذایی در سال‌های اخیر تبدیل کرده است. طوری که حتی بعضی‌ها صرفاً به خاطر تجربه این سینی غذا همه اعضای خانواده یا دوستان شان را جمع می‌کنند و از طرفی رستوران‌ها برای جلب مشتری بیشتر سعی می‌کنند سینی‌های متنوع‌تر و مقرون به صرفه‌تری ارائه کنند تا از رقبای خود عقب‌نمانند. در این مطلب می‌خواهیم از دلایلی بگوییم که باعث شده است این سبک سرو غذا در بین مردم پرطرفدار شود.

۱ همه سلیقه‌ها، همه ذائقه‌ها

با خانواده ۴ نفره یا یک جمع چندنفره به رستوران رفتید. می‌خواهید غذا سفارش دهید اما بچه کوچک تر دلش جوجه کباب می‌خواهد، بچه بزرگ تر کباب کوئیده و همسران هم دلش لک‌زده برای یک ته‌چین مرغ و بادمجان. از طرفی می‌دانید هیچ کدام نمی‌توانید یک پرس کامل پلورا تمام کنید. حتی شاید در جمع‌تان پدر و مادر هم حضور داشته باشند و دوست دارند یک خورشت هم کنار غذا باشد. ممکن است در جمع یک نفر رژیم داشته باشد و تنها بخواهد در حد چند قاشق از غذا بخورد. سینی غذا در این طور مواقع به کمک‌تان می‌آید، هم می‌توانید غذاهای بیشتری را امتحان کنید، هم سلیقه و نظر همه را با وجود تنوع سنی متفاوت در نظر گرفته‌اید و به این شکل می‌توانید در کنار جمع خوش بگذرانید.

۲ صرفه اقتصادی

تعارف که نداریم! سینی‌های غذا از نظر اقتصادی برای یک خانواده یا جمع دوستانه و حتی بعضی مهمانی‌ها به صرفه است. اگر قرار باشد همه غذاهای موجود در سینی را جداگانه تهیه کنید شاید مقدار غذای بیشتری داشته باشید اما به احتمال زیاد باید هزینه بیشتری بپردازید. با انتخاب سینی غذا کمتر اسراف می‌کنید و غذاها هم کمتر دست‌خورده می‌شوند. همیشه غذای باقی‌مانده خود را به خانه بیاورید تا این دورریز به صفر برسد.

۳ یک مهمانی بی‌در دسر

می‌خواهید برای خانواده یا جمعی از دوستان، همکاران و... یک مهمانی خودمانی برگزار کنید.



مزه را به خاطر بسپار

فودبلاگرها با تبلیغات زیاد سینی‌های متنوع غذا که در هر کدام ترکیبی از چند غذاست ما را به این شکل خرید غذا ترغیب می‌کنند؛ اما چه شکالی به این سینی‌های ترکیبی وارد است؟

سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

کافی است سری به اینستاگرام بزنید، بین هر چند تا پست که می‌بینید یک نفر ناغافل با هیجان می‌گوید: «ببینین چی براتون پیدا کردم، دوسیخ کوئیده، یک سیخ جوجه، دو تا خورشت انتخابی با ۴ پرس برنج ایرانی، فقط و فقط...» آن وقت است که ممکن است آب دهان‌تان را قورت دهید و بعد از کمی دودو تا چهار تا به این نتیجه برسید خرید یک سینی غذا چه سنتی شامل برنج، کباب و خورشت و چه فست‌فودی شامل مرغ سوخاری، پیتزا، برگر و... لااقل به نسبت خرید تک‌تک آن‌ها به صرفه‌تر است، اما این سینی‌ها واقعاً به صرفه هستند؟ راستش من با این سینی‌ها مخالفم، چرا؟

می‌کنند و در حقیقت مزه خاصی زیر زبان مان باقی نمی‌ماند.

۱ سینی فست‌فودی را جدی بگیرد

به صرفه بودن سینی‌ها به خصوص فست‌فودی‌ها ناشی از ارزان بودن مواد اولیه است. از طرفی گاهی برای تنوع می‌شود از یک فست‌فود پرکالری، چرب و... لذت برد اما سفارش این سینی‌ها که به ظاهر اقتصادی معرفی می‌شوند برای خیلی‌ها تبدیل به عادت شده و مقدار بالایش هم فرد را به بیشتر خوردن ترغیب می‌کند. اصولاً ما آدم‌ها ترجیح می‌دهیم غذای داخل ظرف را تمام کنیم و فرقی نمی‌کنند آن ظرف یک بشقاب ساده باشد یا یک سینی بزرگ.

۴ اصالت یک رستوران؛ پیش از این‌ها شهرت

یک رستوران به غذای خاصی در منویش بود اما حالا بیشتر رستوران‌ها ترجیح می‌دهند به جای افزایش کیفیت، روی اندازه غذا و به صرفه بودن آن تمرکز کنند. در چنین شرایطی، کیفیت پایین می‌آید و وقتی یک سینی متشکل از چند غذاست امکان این که یک غذای خاص رستورانی معروف شود هم از بین می‌رود و رقابت سابق برای کیفیت بهتر جایش را به روند فعلی می‌دهد و در این بین به جای کیفیت و به تبع آن تبلیغ نفس‌به‌نفس و رضایت مشتری، تبلیغ در اینستاگرام توسط یک بلاگر باعث رونق کار رستوران‌ها می‌شود که آن هم بدون اشکال نیست.

خوراک (گوشت، رولت، مرغ، کوفته، دلمه و...) که کنارش پلوی ساده، باقالی‌پلو و ته‌دیگ هم قرار می‌گیرد. به اضافه مخلفاتی مانند ماست، زیتون، ترشی، نوشیدنی و...

بعضی منوها پیش‌غذاهایی مانند سوپ، میرزاقاسمی، کشک و بادمجان و... هم روی این حساب می‌شود. بسته به تعداد نفرات از ۲ نفر به بالا هم قیمت‌ها فرق می‌کند. مثلاً یک سینی غذای ممتاز ۴ نفره در یک رستوران خوب مشهد، شامل چلو، قلمه، چلوچوجه، چلو، مرغ، ته‌چین، شویدپلو یا گوشت تومار قیمت دارد یا یک سینی ویژه ۳ نفره را که در آن چلو، ماهیچه، گوسفندی، چلو کباب و زیری، ته‌چین، شویدپلو یا گوشت و خورشت قرمه سبزی باشد، حدود ۷۵۰ هزار تومان باشما حساب می‌کنند. البته سینی معمولی دوفره با قیمت ۲۵۰ هزار تومان هم که فقط کباب، جوجه و یک مدل خورشت داشته باشد، پیدا می‌شود.



واحد ۱۸۰ هزار تومان به بالاست. **سینی ناهار** داخل این سینی معمولاً غذاهای ایرانی است. شامل انواع کباب‌ها، قلمه، جوجه، برگ، شیشلیک و...، خورشت‌ها (قرمه سبزی، قیبه، فسنجان و...)



۴ تبدیل شدن به یک دورهمی

دیدید بعضی غذاها مانند قرمه سبزی، آبگوشت یا حتی آب‌دوغ خیار همه اعضای خانواده یا دوستان را دور هم جمع می‌کند؟ شاید یکی از دلایلی که این غذاها همیشه بیشتر به آدم‌ها می‌چسبد و طعم آن را برایشان دوست‌داشتنی خواهد کرد، همین دور هم جمع شدن‌ها باشد. یکی از دلایل محبوبیت سینی غذا همین است، همه را دور هم جمع می‌کند، بعضی وقت‌ها باعث می‌شود همه در یک سینی غذا بخورند، هوای یکدیگر را داشته باشند، ته‌دیگ را بین هم تقسیم کنند و حواس‌شان باشد غذا به همه برسد.