



چرا عاشق سوسیس و کالباس هستیم و با این عشق سوزان چه کنیم؟

خوشمزه‌های اعتیادآور و مضر

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزانه روزنامه خراسان

یک شنبه ۲۹ بهمن ۱۳۹۶

اول جمادی الثانی ۱۴۳۹ • ۱۸ فوریه ۲۰۱۸

۹۸۴

یاسمین مشرف- از گذشته تا امروز، تغییرات چشمگیری در همه ابعاد زندگی مردم کشورهای مختلف جهان از جمله کشور ما ایجاد شده است. از شکل لباس پوشیدن و نحوه آداب معاشرت گرفته تا غذاهایی که سفره هایمان را با آن ها پر می کنیم، همگی تغییرات زیادی به خود دیده اند. یکی از مسائلی که در زندگی امروز بسیار با آن مواجه می شویم، تغییرات در رژیم غذایی و سبک تغذیه، به ویژه محبوبیت و همه گیر شدن فست فودهایی مانند سوسیس و کالباس در میان مردم است. زندگی شهرنشینی امروز و نداشتن برنامه‌ریزی برای تغذیه مناسب باعث شده است بسیاری از زنان و مردان که ساعت‌های زیادی از روز را در محل کارشان به سر می‌برند برای تغذیه خود به این نوع غذاها که به سرعت آماده می‌شوند، گرایش پیدا کنند. این گروه از مواد غذایی، از ساندویچ های مختلف گرفته تا پیتزا و همبرگر هر کدام طرفداران خاص خودشان را دارند و به قسمتی از تنجیره غذایی مردم در کشورهای مختلف از جمله ایران تبدیل شده اند. اما این غذاها واقعا از کجا سر درآور دند و چگونه راه خودشان را به سفره های ما باز کردند؟

سوسیس ها در دوره پس از میلاد نیز از مواد غذایی پر مصرف بوده اند. کیت کلکوهان (Kate Colquhoun) تاریخدان در کتاب خود به نام «طعم: داستان انگلستان از مسیر آشپزی آن» (Taste: The Story of Britain Through Its Cooking) می نویسد در دوره انگلوساکسون ها(از قرن ۶ تا قرن ۱۱ میلادی) چون بیشتر مردم شکارچی بودند، مصرف گوشت به صورت قطعاتی که به شکل خاصی آماده سازی می شدند مخصوص طبقه خاصی نبوده بطوری که خوردن گوشت به شکل سوسیس برای بقای هر فرد چه ارباب و چه رعیت ضروری بود. الکساندر نکهام (Alexander Neckham)، محقق و پژوهشگری که در قرن ۱۲ میلادی در انگلستان زندگی می کرد، در نوشتاری با عنوان «وسایل آشپزخانه» (De tensibilibus) از سه نوع مختلف

نیز از جمله آن ها به شمار می آیند، بر اساس سرعتی که به مغز می رسند و سیستم پاداش مغز را تحریک می کنند، دسته بندی می شوند و بر این اساس میزان اعتیاد آور بودن آن ها متفاوت است. پس از مصرف انواع فست فود، از جمله یک همبرگر عادی (با پنیر و سس) که حاوی افزون بر ۵۰۰ کالری است، میزان قند خون بدن به سطح غیر عادی افزایش می یابد. فست فودها با آزاد سازی میزان بیشتری از مواد شیمیایی که در بدن احساس خوب ایجاد می کنند -مانند ناقل عصبی دوپامین که باعث بروز احساس لذت می شود- موجب فعال شدن سیستم پاداش مغز می شوند. هر چقدر تحریک سیستم پاداش مغز سریع تر انجام شود، احساس خوشایند ناشی از مصرف آن ها زودتر احساس می شود. بنابراین طبیعی است که ما از نظر روانی تمایل بیشتری به مواد غذایی داشته باشیم که سریع تر و آسان تر این حس خوشایند را به ما ارزانی می کنند.

نسبتاً ارزان هستند

فرآورده‌های گوشتی از جمله انواع سوسیس و کالباس، علاوه بر زمان کمتری که برای آماده شدن نیاز دارند هزینه بسیار کمتری نسبت به مواد غذایی گوشتی سالمی که در خانه تهیه می شوند، به خانواده ها تحمیل می کنند. شیوه تهیه فست فودها نیز به گونه ای است که باعث می شود این غذاها تا حد ممکن سریع و ارزان تهیه شوند و در نتیجه ارزان تر نیز در اختیار مصرف کنندگان قرار گیرند. پایین بودن هزینه ای که بابت فست فودها پرداخت می کنیم، باعث می شود حس ناخوشایندگی که به طور ناخودآگاه از صرف کردن پول احساس می کنیم، کاهش یابد. هنگامی که دو عامل مختلف ما را تحریک می کنند، تصمیم گیری برای ما مشکل تر می شود. در این باره، این دو عامل تحریک کننده، مقدار پولی که هزینه می کنیم و غذا خوردن هستند. از دست دادن پول برای ما تجربه خوشایندی نیست. تحقیقات نشان می دهد صرف پول، همان الگویی از فعالیت را در مغز ما ایجاد می کند که هنگام پر خوردن است با به یک سنگ در مغز ایجاد می شود. با صرف پول کمتر برای فست فودها، ما سیستم پاداش مغز را بدون این که این تجربه ناخوشایند را داشته باشیم تحریک می کنیم و این شرایط، تصمیم گیری را برای مغز ما آسان تر می کند.

غلیظ بر استرس

یکی از پیامدهای جنبی زندگی پرمشغله و ماشینی امروز، افزایش سطح استرس در افراد است. افزایش استرس سبب می شود بدن انرژی بیشتری مصرف کند. به دنبال مصرف انرژی بیشتر، بدن به تغذیه با مواد غذایی پر کالری نیاز و تمایل بیشتری پیدا می کند. شاید خود شما هم از کسانی باشید که هنگام ناراحتی، نگرانی یا تجربه استرس و فشار فکری سریعاً به سراغ شیرینی، بستنی، ساندویچ یا دیگر فست فودها و خوراکی ها می روند تا به این شکل، فکرشان را به چیز بهتری معطوف کنند. در حقیقت استرس زیاد، افراد را به صورت ناخواسته ای به سمت مصرف غذاهای پرچرب، شیرین و ناسالم که گزینه هایی برای راحت تر زیستن هستند، سوق می دهد. افراد در این شرایط به دنبال راهی برای حفظ آرامش هستند و چه راهی بهتر از خوردن غذاهای آماده با دسترسی سریع.

۳

چرا سوسیس و کالباس دوست داریم؟

واقعا علاقه به فست فودهایی مانند سوسیس و کالباس از کجا ناشی می شود و چرا با وجود آگاهی از مضرات فراوان این مواد غذایی، باز هم اقبال زیادی به مصرف آن ها وجود دارد؟ به نظر می رسد چند دلیل عمدتاً روان شناختی برای این موضوع وجود داشته باشد:

ژنتیکی طعم چربی ها و قندها را دوست داریم

ما از نظر ژنتیکی به گونه ای برنامه ریزی شده ایم که به طور طبیعی از طعم چربی ها و قندها لذت می بریم. سوسیس و کالباس و بسیاری دیگر از فست فودهایی که مصرف می کنیم معمولاً میزان زیادی از این دو ماده، به اضافه مقادیری از یک نمک خوش طعم را در خود دارند. این نمک که مونوسدیم گلوتمات نام دارد به عنوان یک افزودنی به فست فودها و غذاها اضافه می شود و با افزایش سطح گلوتامین در بدن انسان و تحریک سیستم گلوتامینرژیک به مرور ما را دچار اعتیاد به مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس و پنک می کند. فست فودهایی که دارای این نمک هستند، باعث افزایش لذت خوردن در مرکز میانی مغز (هسته اکومینس) می شوند. مغز، این لذت را به حافظه خود می سپارد و بعد از مدتی تعادل طبیعی در مرکز لذت به هم می خورد. در این حالت، مغز به دنبال لذت بیشتر، می خورد و می خورد و زمانی می رسد که ما از خوردن فست فودها بیشتر از غذاهای طبیعی لذت می بریم و در صورتی که فست فود نخوریم، دچار اضطراب و تنش می شویم. این ابتدای اعتیاد به مصرف این مواد غذایی است. مطالعه ای که در سال ۲۰۰۳ انجام شد، طی نتایج بحث برانگیزی نشان داد فست فودها به دلیل وجود قند، چربی و نمک موجود در آن ها می توانند اعتیادآور باشند. آماری که نشان می دهد بسیاری از افراد پس از روی آوردن به مصرف این مواد غذایی، نمی توانند مصرف آن ها را ترک کنند، نتایج این تحقیقات را تأیید می کند.

۱

بی دردسر خورده می شوند

گسترده‌گی و تنوع مواد غذایی که سریع و راحت در دسترس ما قرار می گیرند، یکی از عوامل مصرف زیاد آن هاست. در دنیای امروز که مشغله زیاد، مجال آشپزی های طولانی سنتی را به افراد به ویژه خانم های خانه دار نمی دهد، فست فودها انتخاب هایی آسان

۲

و سریع به شمار می آیند. غذاهای کامل و مغذی نظیر گوشت و سبزیجات برای آماده سازی، نیازمند صرف زمان در آشپزخانه و استفاده از تجهیزات هستند تا آن ها را کاملاً بپزند. این در حالی است که همبرگرهای موجود در فست فودها تنها چند دقیقه پس از سفارش آماده می شوند و پاسخ سریعی به گرسنگی ما می دهند. از نظر روان شناختی، مواد اعتیادآور که فست فودها



۴

استراتژی ترک سوسیس و کالباس

این که بخواهیم به هر دلیلی این غذای جذاب و در عین حال مضر را برای همیشه از زندگی خود حذف کنیم، برای بسیاری از ما کار آسانی نیست. از طریقی شرایط زندگی امروزی ما را به استقبال از فست فودها ترغیب می کند. اگر شما از جمله کسانی هستید که می خواهید هم از فست فود جدا نشوید و هم خیلی به سلامتی‌تان ضرر نزنید، می توانید راهکارهایی را برای کاهش مضرات آن ها به کار ببندید. حذف نوشابه و خوردن فست فود با آب یا آب میوه یکی از گزینه هایی است که از مضرات مصرف این مواد غذایی می کاهد. کاستن از دفعات مصرف این مواد غذایی نیز یک راهکار دیگر است. با تغییر عادت مصرف هفتگی فست فودها به مصرف ماهانه آن ها، چیز زیادی در زندگی شما تغییر نخواهد کرد. استفاده از سس های کم چرب مثل مایونز و طعم دهنده‌هایی مثل سس گوجه رنگی یا سس خردل، انتخاب‌های بهتری هستند. سعی کنید مقدار غذایی را که سفارش می دهید، کاهش دهید. صرف غذا در منزل می تواند یکی از عواملی باشد که باعث می شود مقدار کمتری فست فود بخورید. در خانه می‌توانید میوه، سبزی، ماست و دیگر مواد غذایی سالم و سودمند را هم به غذای خود اضافه کنید تا از مقدار غذای مصرفی مضر بکاهید. با این حال اگر از کسانی هستید که می خواهید برای حفظ سلامتی تان به طور کامل، موفق به ترک این مواد غذایی اعتیادآور شوید، می توانید برای رهایی از مضرات آن ها به فست فودهای سالم خانگی روی بیاورید.

راه‌های ترک غذاهای مضر ولی خوشمزه!

تحقیقاتی که دانشمندان روی انسان‌ها انجام دادند، نشان داده است هر چقدر ما مصرف غذاهای مضر را کاهش دهیم تمایل ما به مصرف آن ها کاهش می یابد. نتیجه این تحقیقات شاید بتواند کلید ترک عادات غذایی نادرست و مصرف فست فودهایی مانند سوسیس و کالباس باشد. «جیمز کلیر» نویسنده و سخنران آمریکایی متمرکز در زمینه عادت ها و تصمیم گیری

ها، در وبسایت lifehacker، رویکردهایی را برای ترک مواد غذایی مضر ارائه می کند که شاید بتوانید از آن ها کمک بگیرید:

استراتژی حلقه بیرونی و پنج ماده: استراتژی حلقه بیرونی عبارت از این است که از خرید مواد غذایی فراوری و بسته بندی شده در قفسه فروشگاه ها خودداری کنید. اگر از خرید مواد غذایی که در بیرونی ترین حلقه قفسه مواد غذایی وجود دارند خودداری کنید به طور طبیعی به خرید مواد غذایی کامل مانند میوه ها، سبزیجات، گوشت، تخم مرغ و دیگر مواد غذایی سالم روی خواهید آورد. استراتژی پنج ماده نیز عبارت از این است هنگامی که برای خرید مواد غذایی به فروشگاه می‌روید از خرید مواد غذایی که بیش از پنج ماده تشکیل دهنده دارند، بپرهیزید. درج ترکیبات زیاد روی مواد غذایی فقط برای ترغیب شما به خرید بیشتر آن ها صورت می گیرد. بنابراین بهتر است از خرید این محصولات خودداری و خود را به خرید مواد طبیعی ملزم کنید.

استراتژی تنوع: این راهکار بدین صورت است که شما باید تا حد امکان، تنوع را در وعده های غذایی تان بالا ببرید تا به این وسیله کمبود حضور مواد مضر و لذیذ را جبران کنید. مغز ما خواهان تازگی و تنوع است. افزودن ادویه و طعم های جدید و مختلف به غذاها می‌تواند تجربه مصرف غذاهای سالم را به یک تجربه مطلوب تر برای ذهن شما تبدیل کند. به این طریق ذهن شما کم کم شروع به فراموش کردن خاطرات شیرینی خواهد کرد که با مواد غذایی مضر داشته‌اید.

پیدا کردن راه بهتر برای مواجهه با استرس: همه ما موقعیت های استرس زایی را در زندگی تجربه کرده ایم و راهکاری که بسیاری از ما برای فرار از این موقعیت ها به آن ها روی می آوریم، مصرف بیشتر هله هوله ها و مواد غذایی مضر مانند فست فودهاست. یادگیری راهکار های بهتر برای مقابله با استرس یکی از راه های فایده آمدن بر تمایل زیاد به روی آوردن به مصرف این مواد مضر است. تکنیک های ساده ای مانند تنفس عمیق یا پرداختن به فعالیت های فیزیکی یا هنری راهکارهایی هستند که می توانند به کاهش استرس و جلوگیری از روی آوردن به عادات غذایی ناسالم کمک کنند.



چرخ گوشت خرد کنید. سه عدد زرد تخم مرغ و سه قاشق غذاخوری روغن مایع را در مخلوط کن بریزید و بعد گوشت های چرخ شده و سپس همه مواد خشک را به آن ها بیفزایید. در این مرحله به مخلوط به دست آمده، نصف لیوان آب سرد اضافه کنید. ۱۰۰ گرم قارچ، یک عدد هویج و ۵۰ گرم مغز پسته را در مخلوط کن خرد و با مواد بالا خوب مخلوط کنید تا خمیر یک دستنی به دست آید. از خمیر به دست آمده، به اندازه یک پرتقال روی ورق سلفون بریزید و ورق سلفون را چند دور بپیچید و دو طرفش را با نخ قنادی یا سیم گره بزنید. کالباس ها را به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت، داخل آب در حال جوش بریزید و بعد از این مدت، آن ها را ۲۰ دقیقه داخل آب خیلی سرد و سپس ۲۴ ساعت در یخچال قرار دهید. پس از ۲۴ ساعت کالباس سالم و بهداشتی شما آماده است.

طرز تهیه سوسیس و کالباس

خانگی سالم

ادویه لازم (شامل فلفل سیاه نصف قاشق مرباخوری، تخم گشنیز نصف قاشق مرباخوری، زنجبیل نصف قاشق مرباخوری، دارچین یک چهارم قاشق مرباخوری، هل نصف قاشق مرباخوری، میخک ۳ عدد، جوز هندی یک چهارم قاشق مرباخوری، آویشن نصف قاشق مرباخوری) را با یک قاشق مرباخوری نمک و سه قاشق غذاخوری آرد مخلوط کنید.

مرغ (نیم کیلو) و گوشت قرمز (نیم کیلو) را به همراه چهار حبه سیر یا دنده ریز