



## خوراک مرغ با گوجه فرنگی و نخود

غذای مرغ ادویه دار که همه خانواده از آن لذت خواهند برد.

برای 4 نفر

زمان طبخ: 25 دقیقه

مواد لازم

1 قاشق روغن زیتون\*

1 عدد پیاز، خرد شده

1 قاشق چایخوری زیره آسیاب شده

1 قاشق چایخوری تخم گشنیز آسیاب شده

1 قاشق چایخوری پودر دارچین

1 قاشق چایخوری پاپریکا شیرین

500 گرم فیله سینه مرغ، چربی آن را جدا کرده و مرغ را به اندازه مکعب های 2 سانتی خرد کنید\*

1 فنجان آب (استاک) مرغ کم نمک

یک قوطی 400 گرمی گوجه فرنگی خرد شده بی نمک\*

یک قوطی 400 گرمی نخود، آب قوطی را خالی کرده و نخودها را بشویید

یک سوم فنجان کشمش

آب 1 لیمویی تازه

2 قاشق خلال بادام\*

2 قاشق برگ نعنای خرد شده

1 فنجان کوسکوس (سمولینای گندم)

ماست ساده سبک یونانی کم چربی، اختیاری (برای خوردن در کنار غذا)

\* این فرآورده های غذایی با نشان تیک بنیاد قلب موجود می باشند. به یاد داشته باشید، تمامی میوه ها و سبزیجات تازه بطور خوب بخود صلاحیت داشتن نشان تیک را دارند.

### دستورالعمل طبخ

1. روغن را در یک ماهی تابه بزرگ بر روی شعله متوسط گرم کنید. پیاز، ادویه جات و 1 قاشق آب را به آن اضافه کنید و بپزید. پیاز را به مدت 5 دقیقه مرتب هم بزنید تا نرم شود (به نکته مراجعه کنید). شعله را زیاد کنید و مرغ را به آن اضافه کرده، به مدت 3 دقیقه آن را بپزید. مرغ را برگردانده و 3 الی 4 دقیقه دیگر آن را بپزید تا مرغ رنگ بگیرد. آب مرغ و گوجه فرنگی را به تابه اضافه کرده و به آرامی آن را به جوش بیاورید.

2. شعله را کم کرده، و غذا را به مدت 10 دقیقه آهسته بجوشانید. نخود و کشمش را به آن اضافه کرده و بگذارید 5 دقیقه دیگر بپزد تا مرغ کاملاً پخته شود و سس درون تابه کمی غلیظ شود.

3. آب لیمو را به تابه اضافه کنید و به آرامی در مخلوط هم بزنید. تابه را از روی شعله بردارید. بادام و نعنای را روی آن پاشید.

4. کوسکوس (سمولینای گندم) را در یک ظرف ضدحرارت بگذارید، و روی آن یک فنجان آب جوش ببریزید. آن را با یک چنگال هم بزنید، روی آن را بپوشانید و به مدت 3 دقیقه به کنار بگذارید.

5. کوسکوس (سمولینای گندم) را با قاشق در یک بشتاب گود ریخته، خوراک مرغ را بر روی آن بپزید و در صورت تمایل آن را با ماست بخورید.

**نکته:** تفت دادن پیاز در مایکروویو سریع و آسان است و نیاز به روغن را کاهش می دهد. پیاز خرد شده را در یک ظرف مخصوص مایکروویو قرار داده، آن را با یک دستمال کاغذی مرتکب بپوشانید و به مدت 1 دقیقه بر روی درجه بالا آن را بپزید. آنگاه پیاز را به ماهی تابه انتقال داده و به دستورالعمل طبخ شماره 1 مراجعه کنید.

دستورالعمل طبخ و تصویر مجوز تکثیر دارد.

© 2012 بنیاد قلب ملی استرالیا. برای دسترسی به دستورالعمل های طبخ سالم، به سایت [heartfoundation.org.au/recipes](http://heartfoundation.org.au/recipes) مراجعه کنید یا با شماره 1300 36 27 87 ماس بگیرید.

## زندگی سالم

Women and Heart Disease

# زنان و بیماری قلبی



3 آیا بیماری قلبی عمدتاً بیماری مردان نیست؟

3 کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی

4 سلامت قلبی خود را تحت کنترل در آورد

4 منابع

5 خوراک مرغ با گوجه فرنگی و نخود

هر چه این عوامل در شما بیشتر باشد خطر بیماری بیشتر است.  
بخصوص، سیگار، دیابت و بدخی الگوهای کلسترون (چربی) خون، از جمله عوامل تشدید کننده خطر ابتلا به بیماری قلبی در زنان در مقایسه با مردان می‌باشد.<sup>2,3,4</sup>

## کنترل سلامتی قلبتان را بدست بگیرید

بهترین راه برای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، و پیشگیری از وخیم تر شدن بیماری قلبی موجود، بهبود یا از بین بردن عواملی است که برروی آنها کنترل نسبی دارید.

جهت ارزیابی ممتد خطر بیماری قلبی به پژوهش خود مراجعه کنید، به توصیه های پزشکی آنان گوش کرده و روش زندگی سالمی را در پیش بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مدیریت بهداشت قلب خود به سایت [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au) بازدید کنید. بسیاری از بروشورهای بهداشتی ما، در صورت درخواست یک نسخه، رایگان هستند.

## منابع

1. سازمان آمار استرالیا. علل مرگ و میر، استرالیا 2009. (3303.0).
2. ک. میلر باس، س. نیوزشافر، م. کلاگ، ت. بوش، سطوح لیپوپروتئین پلاسمای معنوان معيار های پیش بینی مرگ قلبی عروقی در زنان. Arch Intern Med 1993; 153(19): 2216-2209.
3. ر.هاسکلی، ف.بارزی، م. وودوارد، خطر بالای بیماری قلبی عروقی مرگ زا ناشی از دیابت در مردان و زنان: متأثالتی 37 مطالعه گروهی. ژورنال پزشکی بریتانیا 2006; 332: 78-73.
4. سازمان جهانی بهداشت (WHO)، سپتامبر 2004. اطلس حمله و بیماری قلبی و سکته مغزی. قابل مشاهده در سایت [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_12\\_women.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_12_women.pdf) (سپتامبر 2007)

## آیا بیماری قلبی\* عمدتاً بیماری مردان نیست؟

بیماری قلبی تنها یک مشکل سلامتی مردان نیست. علیرغم پیشرفت های چهل سال گذشته، بطور متوسط، بیماری قلبی هنوز جزو اولین عامل های مرگ زنان (و مردان) است. به موارد زیر توجه کنید.

- بطور متوسط، بیماری قلبی روزانه 29 زن استرالیایی را کشید.<sup>1</sup>

- هر سال بیش از 10400 زن از بیماری قلبی می میرند.<sup>1</sup>

- احتمال مرگ در اثر بیماری قلبی در زنان استرالیائی 4 برابر احتمال مرگ در اثر سرطان سینه است.<sup>1</sup>

خبر خوب این است که بیماری قلبی عمدتاً قابل پیشگیری بوده و احتمال خطر مرگ با دنبال کردن یک روش زندگی سالم بهیزان زیادی کاهش خواهد یافت.

\* واژه "بیماری قلبی" به بیماری قلبی عروقی اشاره می کند که شامل حمله قلبی و آرثیز قلبی می شود.

## کاهش خطر ابتلا

عوامل خطر بیماری قلبی شرایط و فعالیت هایی هستند که احتمال بروز بیماری قلبی را افزایش می دهند.

این عوامل عبارتند از:

- سیگار

- کلسترون (چربی) خون بالا

- عدم فعالیت بدنی

- دیابت

- فشار خون بالا

- وزن بالا

- افسردگی، انزواج اجتماعی و کمبود حمایت اجتماعی

سن زیاد، داشتن سابقه خانوادگی مرگ زودرس ناشی از بیماری قلبی (مانند خانواده درجه یک زیر 60 سال)، و یا یائسگی نیز خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهند.