جبنة التوفو بديلاً مناسباً عن اللحوم

التوفو يصنّع من حليب الصويا، ويعدّ غنياً جدّاً بالبروتينات النباتية، وهذا ما يجعله خياراً جيّداً ليحل مكان اللحوم التي يمكن أن تتسبب بالضرر للصحّة.

يصنّع التوفو بشكل جزئي من حليب التوفو ورغم طعمه المحايد غير المرغوب كثيراً، إلّا أنّه غني جدّاً بالبروتينات النباتية، ما يجعله بديلاً مناسباً عن اللحوم، وأصل التوفو من الصين وقد يقارن بالجبنة النباتية.

بروتينات من النوع الجيّد:

البروتينات التي يحتويها التوفو (كلّ 100 غرام من التوفو يحتوي على 10 إلى 12 غراماً من البروتينات)، من النوعية الممتازة وتمتاز باحتوائها على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، (وهذا غير متوافر في البروتينات النباتية الأخرى). ولهذا السبب للتوفو قيمة عالية لدى النباتيين الذين بإمكانهم موازنة نظامهم الغذائي بحيث لا تنقصه البروتينات. وإضافة إلى ذلك، فإنّ التوفو منخفض السعرات الحرارية (كلّ 100 غرام من التوفو تحتوي على 100 سعرة حرارية) ولكنّه غني بالكالسيوم (كلّ 100 غرام من التوفو تحتوي 145 ملغم من الكالسيوم) ما يجعله مهماً لدى الأشخاص الذين لا يحبّون الأجبان، أو يرغبون في تخفيض استهلاكهم منها.

يساهم في منع الإصابة بمرض سرطان الثدي:

قد يكون للصويا علاقة بمنع الإصابة بمرض سرطان الثدي. إذ تحتوي الصويا على الفيتوستروجين Phytoestrogens، والتي تحد من انتشار الخلايا السرطانية. وهذا التأثير الوقائي ينطبق فقط على النساء قبل انقطاع الطمث، وليس أولئك

اللواتي دخلنَ سن اليأس.

التوفو لصحّة القلب والأوعية الدموية:

بالإضافة إلى كونه بديلاً جيّـِداً عن اللحوم الحمراء التي تُعتبر ضارّة لصحّة القلب، حيث إنّها دهنية جدّاً وموجودة بكثرة في نظامنا الغذائي، فإنّ التوفو غني بالأحماض الأمينية أوميغا3 التي تمنع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما يحتوي التوفو على بكتيريا حمض اللاكتيك التي تضمن الهضم الجيّـِد والصحّة الجيّـِدة للقولون.

كيف يمكن تناول التوفو؟

التوفو يباع في محلات السوبر ماركت في قسم المواد الطازجة أو في المتاجر، التي تبيع الأغذية العضوية، ويوجد التوفو بأشكال مختلفة:

* التوفو الصلب جدّاً. يكون مضغوطاً ببطء على فترة طويلة ولا يتكتل خلال الطهو، ويمكن نقعه أو شيّه أو إضافته إلى صلصة الطماطم المصنوعة منزليّاً بدلاً من اللحم المفروم.

* التوفو الصلب العادي، وهو النوع الأكثر شيوعاً ويكون متماسكاً بشكل جيّـِد خلال الطبخ، ولكن عند القلي يبقى كريميّاً من الداخل، وهو مثالي لوضعه فوق البيتزا، ومع التشيلي والتاكو، ويمكن إضافة الأعشاب العطرية إليه، أو الأعشاب البحرية، أو بذور الخردل والتوابل، ومثالي للسلطة الخضراء أو الخضروات النيئة.

* التوفو الحريري، وهو ناعم مع ملمس كريمي، لذلك يمكن إضافته إلى الطعام على شكل كريما طازجة، مملّحاً أو محلّى بالسكر، وإلى الصلصات والسموذي والحلويات.

* حفظه: للمحافظة على التوفو صلباً، أو صلباً للغاية، أو حريريّاً، يوضع في وعاء مملوء بالماء البارد، وتتم تغطيته وتبريده لمدة 7 أيام، ولكن لا تنسي أن تغيّري الماء كلّ يوم للمحافظة عليه طازجاً.