

اگر شما هم مقیم کشور استرالیا هستید یا قصد سفر به آن را دارید حتما برایتان مهم است که بتوانید با وجود اقامت در کشور خارجی همچنان از غذا های ایرانی استفاده کنید . به همین دلیل باید بتوانید بهترین رستوران ایرانی در استرالیا را شناسایی کنید . در این مقاله می خواهیم بررسی کنیم که با توجه به ذائقه ایرانی بهترین رستوران ایرانی چه ویژگی هایی دارد.

استرالیا کشوری در نیم کره جنوبی است که با حدود ۷,۶ میلیون کیلو متر مربع و ۲۵ میلیون و ۵۱۲ هزار نفر جمعیت ، ششمین کشور پهناور جهان می باشد.

این کشور پهناور همانند یک جزیره بزرگ میان اقیانوس آرام قرار گرفته است و سالانه توریست های زیادی را از مناطق مختلف جهان به خود جذب می کند که با زبان ها و سلیق مختلف از این کشور دیدن می کنند.

پیش از سال ۱۳۵۷ شمسی جمعیت ایرانیان ساکن استرالیا حدود ۲۸۸ نفر بود ، اما طبق آخرین آمار ارائه شده در سال ۲۰۱۶ جمعیت ایرانیان مقیم استرالیا حدود ۵۵۶۵۰ نفر می باشد.

با توجه به استقبال زیاد ایرانیان مقیم استرالیا برای صرف غذا در رستوران های ایرانی ، تعداد رستوران های ایرانی در استرالیا بیش از پیش افزایش یافته و همچنین تنوع خدمات آن ها بیشتر از قبل شده است.

با افزایش تعداد رستوران های ایرانی در استرالیا رقابت بین آن ها بر سر جذب مشتری و ارائه خدمات بهتر اوج گرفته است و تنها کسانی موفق می شوند که بتوانند بهترین باشند . در ادامه به شما خواهیم گفت که برای انتخاب بهترین رستوران ایرانی در استرالیا باید چه فاکتور ها و معیار هایی را در نظر بگیرید تا بهترین تجربه را برای خود و خانواده تان به ارمغان بیاورید.



پنج معیار مهم برای انتخاب بهترین رستوران ایرانی در استرالیا با توجه به ذائقه ایرانی

۱- کیفیت غذا :

قطعا اولین موردی که در انتخاب بهترین رستوران ایرانی در استرالیا موثر است قبل از هر چیزی کیفیت غذای آن است . می دانید غذایی که می خوریم تا حد زیادی بر سلامت تک تک ما تاثیر گذار است . به عنوان مثال گوشتی که بی کیفیت باشد می تواند اثرات مخربی روی قلب ، سیستم گوارش ، وزن و ... بگذارد . بنا بر این رستورانی را انتخاب کنید که در درجه اول از نظر سالم بودن و کیفیت غذا از آن مطمئن هستید.

حالا چگونه غذای با کیفیت را از غذای بی کیفیت تشخیص بدهیم ؟

برای تشخیص با کیفیت یا بی کیفیت بودن هر ماده غذایی راه های جداگانه ای وجود دارد و به قدری زیاد هستند که در این مقاله قابل گفتن نیستند . اما راه تشخیص کیفیت سه مورد از مهم ترین مواد غذایی را با هم بررسی می کنیم:

- **برنج :** با روی کار آمدن برنج های پلاستیکی دیگر تشخیص برنج با کیفیت از برنج های مصنوعی کار بسیار سختی شده است . اما هنوز هم راه هایی برای تشخیص برنج با کیفیت بعد از پخت وجود دارد . برنج با کیفیت قبل از هر چیزی باید یک دست باشد . اگر برنج در رنگ ، شفافیت و حتی میزان قد کشیدن آن متفاوت باشد ، یعنی آن برنج بی کیفیت و مخلوط شده می باشد.
- **گوشت :** در حقیقت تشخیص کیفیت گوشت بعد از پخت تا حدی دشوار است ، اما با کمی دقت از روی بافت گوشت می توان تا حدودی متوجه کیفیت آن شد . هر چقدر بافت گوشت ضخیم تر باشد ، از کیفیت و لذیذ بودن آن می کاهد . البته گوشت هایی که بیش از حد نرم هستند و حالت لزج دارند ، رو به فساد هستند و هرگز نباید آن ها را مصرف کنید.
- **روغن :** حتما شما هم بار ها و بار ها شنیده اید که اگر از روغن سرخ کردنی یا هر روغن دیگری بیش از یک بار استفاده کنید چه ضرراتی ممکن است برایتان داشته باشد . حالا چگونه بفهمیم که یک روغن یک بار استفاده شده است یا نه ؟!

روغنی که بیش از یک بار سرخ شده باشد دو نشانه بارز دارد:

- بوی نامطبوع و تند روغنی که بیش از یک بار مصرف شده است به وضوح مشخص است.
- اگر روی غذا مشاهده کردید که لکه های کف مانند روغن خودنمایی می کنند مطمئن باشید که غذای شما یا با روغنی که بیش از یک بار مصرف شده سرخ شده است و یا در حین سرخ کردن ماده غذایی سوخته است.



۲- تناسب قیمت با کیفیت:

دومین مورد از ویژگی های بهترین رستوران ایرانی در استرالیا ، تناسب داشتن کیفیت خدمات با قیمت ارائه شده می باشد . رستورانی که در درجه اول از مواد غذایی با کیفیت استفاده کند و به دنبال آن از جنبه های دیگر خدماتی عالی و بی نقص ارائه کند ، ارزش هزینه کردن را دارد.

۳- دکوراسیون و فضا:

همه ما به جلوه های بصری اهمیت زیادی می دهیم . ایجاد یک فضای شیک و آرامش بخش با دکوراسیون زیبا می تواند تا حد زیادی روی جلب نظر افراد موثر باشد.

۴- نظافت فضا و محیط آشپز خانه:

یکی از مهم ترین فاکتور هایی که هر کدام از ما در هر زمینه ای از زندگی به آن توجه می کنیم نظافت محیط است . این مورد را در انتخاب بهترین رستوران ایرانی در استرالیا جزء اولویت های خود قرار دهید.

۵- تنوع منوی غذا و تناسب آن با انواع سلاقی:

قطعا از بین افرادی که به رستوران های ایرانی می روند عده ای هستند که رژیم های غذایی خاصی دارند . بعضی رژیم های گیاهی دارند و بعضی فقط گوشت خوارند . یک رستوران بی نقص باید در ارائه خدمات ، همه سلاقی و رژیم های غذایی را در نظر بگیرد و به نوعی فعالیت کند که متناسب با همه ذائقه ها باشد.

۶- داشتن نظم در ارائه خدمات:

یک رستوران یا هر مجموعه خدماتی دیگری برای این که بتواند به نحو بهینه به مشتریان خود سرویس دهی کند بعد از کیفیت باید نظم را رعایت کند. بهترین رستوران، رستورانی است که علاوه بر کیفیت بتواند سفارشات را به گونه ای مدیریت کند که بهترین زمان بندی برای سرویس دهی به مشتریان فراهم شود.



مزیت غذا های ایرانی نسبت به فست فود

با توجه به آمار های موثق امروزه فست فود ها در حال جایگزینی به جای غذا های سنتی هستند و هر روز بیش از پیش این روال سرعت می گیرد. سس های رنگارنگ و سوسیس و کالباس های فست فودی در حال جایگزین شدن به جای پیاز داغ و دیزی و کباب هستند.

همه ما می دانیم که فست فود ها و سس های مایونز، انار، گوجه فرنگی و هزاران سس دیگری که روزانه مقدار زیادی از آن ها مورد مصرف قرار می گیرد چه ضرر ها و خطراتی می توانند برای سلامتی ما داشته باشد.

مواد افزودنی، سس ها، چربی ها و نوشابه های اسیدی و سرشار از قند و چربی دیر هضم نه تنها هیچ گونه ارزش غذایی ندارند، بلکه باعث بیماری های مختلفی از جمله سوء هاضمه، ریفلاکس معده، مشکلات قلب و گرفتگی رگ ها و هزاران هزار مشکل و بیماری دیگر می شوند.

منشا بسیاری از سکنه های قلبی نیز بسته شدن رگ های قلب به دلیل خوردن چربی های دیر هضم در فست فود ها می باشد.

اما تمام این بیماری های ناشی از فست فود ها یک طرف ، چاقی ناشی از آن یک طرف.

اکثر افراد اصولا چاقی را یک بیماری حساب نمی کنند . این موضوع درست است چاقی به تنهایی بیماری محسوب نمی شود ، اما متاسفانه چاقی مفرط به دنبال خود بیماری های دیگری مثل دیابت ، درد زانو و کمر و هزارن بیماری دیگر را می آورد.

متاسفانه یک معضل رو به رشد به نام سندرم X یا همان سندرم متابولیک در سطح جهان وجود دارد . علت عمده شیوع این سندرم چاقی و استفاده از چربی های دیر هضم می باشد.

سندرم متابولیک مجموعه ای از دیابت نوع ۲ ، چربی خون بالا و فشار خون زیاد می باشد . چربی بیش از حد در ناحیه شکم باعث تغییر عملکرد گیرنده های انسولینی و این مسئله به نوبه خود باعث افزایش قند خون و در نهایت دیابت می شود.

چرا غذا های ایرانی به فست فود ها ارجحیت دارند ؟

هنگام صرف غذا در بهترین رستوران ایرانی در استرالیا ، به محتویات آن دقت کنید . غذا های ایرانی اصولا از برنج ، حبوباتی مثل نخود ، لوبیا ، عدس و البته چاشنی همیشگی غذا های ایرانی یعنی پیاز تشکیل شده اند که هر کدام به تنهایی ارزش غذایی فوق العاده ای دارند که به طور مختصر فواید چند مورد از آن ها را بررسی می کنیم:

۱- پیاز:

پیاز به عنوان عنصری که در ۹۵٪ از غذا های ایرانی استفاده می شود فواید بی شماری دارد . به عنوان مثال پیاز قرمز در پیشگیری و حتی از بین بردن سلول های سرطانی روده و سینه ، بهبود سلامت قلب ، تعدیل قند خون و ... کاربرد بی نظیری دارد.

۲- لوبیا:

لوبیا با داشتن نشاسته فراوان دیر هضم است و در نتیجه باعث می شود که قند خون بیشتری ایجاد شود که این موضوع برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بسیار مفید است . همچنین لوبیا قابلیت جلوگیری از فشار خون ، تقویت استخوان ها و کمک به کاهش کلسترول خون را نیز دارد.

رستوران نیکان ، بهترین انتخاب برای شما

رستوران نیکان به به کار گیری آشپز ها و پرسنل حرفه ای ، چینیس دکوراسیون و فضایی آرامش بخش ، رقص و اجرای زنده ، ارائه بهترین خدمات و کیفیت غذا ، یک شب به یاد ماندنی را برای شما عزیزان در نظر گرفته است.