

بهار و ۶ دلیل برای خوردن سبزیجات برگ‌دار

در این مطلب ۶ دلیل ساده می‌آوریم که قانع‌تان می‌کند در این روزها به خاطر سلامتی‌تان سبزیجات سبزرنگ میل کنید. لطفاً با ما همراه باشید.



همشهری آنلاین: در این مطلب ۶ دلیل ساده می‌آوریم که قانع‌تان می‌کند در این روزها به خاطر سلامتی‌تان سبزیجات سبزرنگ میل کنید. لطفاً با ما همراه باشید.

سبزیجات

بهار به معنی کلید خوردن روزهای طولانی، آفتابی و نسبتاً گرم است. فصلی برای بازگشت سبزیجات و میوه‌های متنوع به خصوص سبزیجات سبز. اکنون که روزهای بلند میل به خوردن میان وعده را افزایش می‌دهد بهتر است به جای کیک و چیپس و دیگر هله هوله‌ها به سراغ این سبزیجات تازه بروید و خودتان را به سبزی خوردن یا سالاد سبزیجات متنوع مهمان کنید.

سبزیجات سبز: بهترین‌ها برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی

نتایج بررسی‌هایی که در مدرسه‌ی بهداشت عمومی و دانشگاه تولان آمریکا انجام شده است نشان می‌دهد داشتن رژیم غذایی سرشار از ویتامین B (فولاسین) که در اسفناج و سبزیجات برگ سبز مانند کاهو وجود دارد کمک زیادی به کاهش بیماری‌های قلبی عروقی می‌کند. به عقیده این محققان ۲ لیوان کاهوی خرد شده ۴۰ درصد نیاز روزانه‌ی بدن به فولاسین را تأمین می‌کند. فیبرهای موجود در سبزیجات برگ‌دار سبز همچنین باعث کاهش میزان کلسترول بد خون شده و خطر بروز سکته مغزی را کاهش می‌دهد. بنابراین اگر چربی خونتان بالاست یا اینکه سابقه‌ی سکته‌ی مغزی در خانواده‌تان زیاد بوده است و شما نمی‌خواهید با این مشکل فلج کننده مواجه شوید حتماً در کنار غذای‌تان سالاد سبزیجات برگ دار میل کنید.

سبزیجات سبز برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲

نتایج پژوهشی که در American Diabetes Association انجام شده است نشان می‌دهد خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افرادی که دچار کمبود مزمن منیزیم هستند بیشتر است. خوشبختانه اسفناج، کلم راکت و سبزیجات برگ سبز که در تابستان به وفور یافت می‌شوند برای افزایش میزان منیزیم بدن فوق العاده هستند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد منیزیم یک کوفاکتور ضروری برای آنزیم‌هایی است که برای سوخت و ساز گلوکز لازم هستند. اگر به دنبال افزایش میزان منیزیم بدنتان هستید حتماً به طور روزانه از سبزیجات برگ سبز، غلات کامل و آجیل‌ها استفاده کنید. در این صورت، بیشتر، از خطر ابتلا به دیابت در امان خواهید بود چون حساسیت سلول‌های بدنتان نسبت به انسولین بهتر می‌شود.

سبزیجات برگ سبز برای افزایش آمادگی عضلانی بدن

اگر به دنبال راهی برای ارتقای قدرت و آمادگی عضلانی خود هستید نظرتان را به نتایج یک پژوهش سوئدی که در سال ۲۰۱۱ انجام شده است جلب می‌کنیم. در این پژوهش محققان آمادگی و عملکرد گروهی از دوچرخه سوارانی که دوز کمی نیترات غیرارگانیک دریافت کرده بوده‌اند را مورد بررسی قرار دادند. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که در افرادی که مکمل نیترات غیرارگانیک دریافت کرده‌اند عضلات، اکسیژن کمتری مصرف کرده و عملکرد بهتری داشته‌اند. محققان بر این عقیده هستند که نیترات غیرارگانیک برای عضلات مفید است و می‌توان آن را از سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج دریافت کرد.

سبزیجات برگ سبز: کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه

آخرین بار چه زمانی سبزی خوردن یا سالادی با ترکیب شاهی و دیگر سبزیجات میل کرده‌اید؟ بهتر است بدانید که شاهی بدون شک یکی از سبزیجات سبز فوق العاده‌ی بهار بوده و یکی از بهترین‌هایی است که نباید در مصرف آن غفلت کنید. شاهی سرشار از فنتیل ایزوتیوسیانات است که یک ترکیب طبیعی برای پیشگیری از ابتلا به سرطان محسوب می‌شود. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه ساوت همپتون انگلستان به این نتیجه رسیده‌اند که ترکیب فنتیل ایزوتیوسیانات موجود در گیاه شاهی قادر است مانع از پیشرفت سلول‌های سرطانی سینه شود. چون مانع از رشد سلول‌های تومور می‌شود.

سبزیجات برگ سبز برای افزایش سوی چشمها

چشمها و سلامت آنها از اهمیت بالایی برخوردار است. احتمالاً زمانی که پای تقویت قدرت بینایی و سلامت چشمها به میان می‌آید به یاد هویج می‌افتید. خودتان را محدود نکنید. باید بدانید که سبزیجات برگ سبز نیز برای ارتقای سلامت چشمها مفید هستند. نتایج پژوهشی که در سایت All About Vision انتشار یافته است نشان می‌دهد سبزیجات برگ سبز مانند کاهو و اسفناج و غیره سرشار از زئآکسانتین، ویتامین A و لوتئین هستند. این 3 کاراتنوئید فوق العاده باعث بهبود عملکرد و سلامت چشمها شده و از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد نور پیشگیری می‌کنند. این ترکیبات مغذی از تجمع چربی در عروق جلوگیری کرده و مانع از بروز سکتته‌ی قلبی می‌شود.

سبزیجات سبز برای ارتقای سلامت استخوانها

اگر می‌خواهید استخوان‌های قوی و محکمی داشته باشید و از خطر پوکی استخوان در سنین بالا دور بمانید بیشتر به تغذیه‌تان دقت کنید. نتایج بررسی‌هایی که در دانشگاه تافتس شهر بوستون انجام شده است نشان می‌دهد که مصرف سبزیجات برگ سبز برای داشتن استخوان‌هایی قوی‌تر مفید هستند. سبزیجات برگ سبز مانند شاهی، اسفناج، شیکوره و غیره به دلیل میزان بالای ویتامین K موجود در آنها باعث تقویت استخوانها می‌شود. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند در خانم‌هایی که کمبود ویتامین K دارند تراکم مواد معدنی لازم برای استخوانها کم بوده و خطر شکستگی استخوان در آنها بیشتر است.