

چه سبزی‌هایی سلامت شما را تضمین می‌کنند؟



متخصصان تغذیه تاکید دارند: سبزی‌جاتی که دارای برگ‌های سبز رنگ و پهن هستند، یکی از غنی‌ترین منابع به لحاظ دارا بودن ریزمغذی‌های مفید و حیاتی برای بدن محسوب می‌شوند.

متخصصان تغذیه تاکید دارند: سبزی‌جاتی که دارای برگ‌های سبز رنگ و پهن هستند، یکی از غنی‌ترین منابع به لحاظ دارا بودن ریزمغذی‌های مفید و حیاتی برای بدن محسوب می‌شوند.

به گزارش ایسنا، با وجودی که تقریباً همه می‌دانند سبزیجات سبز رنگ برای بدن مفید هستند، اما هنوز بسیاری از ما از مصرف آن‌ها پرهیز می‌کنیم. در این مقاله جدید که در شبکه خدع، ته‌نهنه؛ به چاپ رسیده است، نام چند سبزی اصلی، سبزی‌نگ عناب، شده که تأثیرات آن‌ها، سلامت بدن، شگفت‌انگیز و فواید العاده است - کلم بروکلی: تأثیر فوق‌العاده و قابل توجهی در پیشگیری از سرطان دارد و برای افرادی که سابقه ابتلا به حمله قلبی یا سکنه مغزی داشته‌اند، توصیه می‌شود. این سبزی همچنین منبع غنی از آهن بوده و به همین خاطر برای افرادی که کم خونی ناشی از فقر آهن دارند، بسیار مفید است. گل‌های کلم بروکلی را با بخار یا آب جوش با حرارت خیلی ملایم بجوشانید و مصرف کنید تا خواص

تغذیه‌ای، خدع، حفظ کند. - کلم پیچ: یکی دیگر از این سبزیجات پرخاصیت است که مصرف آن بسیار توصیه می‌شود. این سبزی چه خام و چه پخته مصرف شود، مزایا و خواص بسیار دارد. کلم پیچ به دلیل این که سرشار از ویتامین A است، باعث سلامت چشم‌ها فواید العاده مفید است. این سبزی همچنین به دلیل دارا بودن فتوریزمغذی‌ها به بدن برای مقابله با مولکول‌های مضر رادیکال آزاد کمک می‌کند. همچنین در پیشگیری از سرطان‌های ریه، معده، روده و پروستات مفید است.

متخصصان تغذیه، کاسنی، که قصد بدنسازان، دارند، کلم نج، توصیه می‌کنند، چون منبع غنی از بی‌استه به شدت مایه‌ها کمک می‌کند. - سبزی مفید بعدی جوانه لوبیا است که اگر در سالاد یا به صورت میان وعده مصرف شود، مواد مغذی مهمی را به بدن می‌رساند. جوانه‌های لوبیا سرشار از ویتامین C هستند و مصرف مشتکی از

آن‌ها سه حوام، ناز، هوانه بدن، به ویتامین C، تامپ، می‌کند. حانه لوبیا همچنین، حاوی ویتامین‌ها، E، B، A و کلسیم و آهن، و نتاسم است. - اسفناج هم جزو سبزیجات اصلی است که باید در رژیم غذایی گنجانده شود. این سبزی حاوی کاروتنوئید است که در پیشگیری از سرطان موثر می‌باشد. به علاوه اسفناج به دلیل دارا بودن مقادیر

زیاد، ویتامین C و A، سلامت پوست و چشم‌ها بسیار، مطلب است. این سبزی به دلنا، دارا بودن، مقادیر، نتاسم، به فشا، خدع، بالا بسا، مفید است. اسفناج همچنین، مایه‌ها، تقویت می‌کند و باعث، متلایا، به کم خدع، هم مفید است. - یکی دیگر از منابع متنوع ویتامین‌ها، کاهو است. کاهو منبع غنی از ویتامین‌های C، B، A و فولیک اسید، منگنز و کروم است و همچنین کالری را پایین می‌آورد. کاهو منبع غنی از آهن هم هست

که به تشکیل خون کمک می‌کند. به علاوه به دلیل دارا بودن منیزیم برای سلامت مغز و اعصاب ضروری است.