



نکات بهداشتی و تغذیه‌ای در استفاده از میوه و سبزی

گروه میوه‌ها شامل انواع میوه‌ها است و مصرف روزانه 2 تا 4 واحد از آن توصیه می‌شود و سبزی‌ها نیز شامل انواع سبزی‌ها است و مصرف روزانه 3 تا 5 واحد از آن توصیه می‌شود.

گروه میوه‌ها شامل انواع میوه‌ها است و مصرف روزانه 2 تا 4 واحد از آن توصیه می‌شود و سبزی‌ها نیز شامل انواع سبزی‌ها است و مصرف روزانه 3 تا 5 واحد از آن توصیه می‌شود.

نکات بهداشتی در استفاده از میوه و سبزی

- باقی مانده سموم دفع آفات بر روی میوه‌ها و سبزی‌ها می‌تواند احتمال بروز سرطان‌ها را افزایش دهد.

- سبزی‌ها معمولا از طریق مدفوع انسان یا حیوان آلوده می‌شوند و علت آلودگی تماس با خاک یا آبیاری با آب آلوده است. بنابراین سبزی‌ها میوه‌ها را باید قبل از مصرف کاملا شسته و ضدعفونی کرد.

- میوه‌ها و سبزی‌ها مانند خیار باید به دقت شسته شوند و حتی الامکان به صورت پوست کنده مصرف شوند.

- برای نگهداری میوه‌ها در یخچال باید توجه داشت هوا در اطراف میوه جریان داشته باشد. بنابراین نباید میوه‌ها را داخل کیسه‌های نایلونی در یخچال گذاشت.

- برای نگهداری سبزی‌ها بعد از پاک کردن، شستن و ضدعفونی کردن، آنها را داخل یک پارچه تمیز بپیچید و بعد داخل یخچال بگذارید.

- موقع جا به جا کردن و شستن میوه‌ها و سبزی‌ها باید مراقب بود پوست آنها زخمی نشود و ضربه نخورد. این کار باعث می‌شود که سبزی‌ها و میوه‌ها زودتر فاسد شوند.

نکات تغذیه‌ای در استفاده از میوه و سبزی

- تا جایی که ممکن است میوه‌ها و سبزی‌ها را به صورت خام مصرف کنید. زیرا حرارت، به ویژه اگر طولانی مدت باشد می‌تواند باعث از بین رفتن ویتامین‌های میوه‌ها و سبزی‌ها شود.

- سالادی را که با وعده‌های غذایی مصرف می‌کنید، با فاصله کمی از سرو غذا آماده کنید. زیرا ویتامین‌های موجود در اجزای آن در معرض هوا تخریب می‌شوند.

- استفاده از چاشنی‌هایی مانند آب لیمو، آب نارنج، آب غوره و روغن زیتون برای سالاد بسیار بهتر از سس‌های مایونز است. این سس‌ها حاوی مقدار زیادی چربی هستند که می‌توانند موجب اضافه وزن و چاقی شوند. می‌توان سس سالاد را در منزل با مخلوط کردن مقداری ماست کم چرب، آب لیمو یا آب نارنج یا سرکه، کمی فلفل و روغن زیتون تهیه کرد.

- از جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم و ماش همراه سالاد استفاده کنید. جوانه‌ها غنی از ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C و املاح هستند.

- از میوه‌ها به عنوان میان وعده استفاده کنید. مصرف میوه‌های کامل بهتر از آب آن‌هاست.

- در تهیه کمپوت‌ها از شکر اضافی استفاده می‌شود، بنابراین استفاده از میوه‌های تازه به خصوص برای افراد دیابتی بهتر از کمپوت است.

- اگر از کنسرو سبزی‌ها مانند کنسرو قارچ و ... استفاده می‌کنید، آنها را با آب بشویید تا نمک اضافی آنها از بین برود.

- از مصرف مقادیر بیش از اندازه فیبر در یک وعده غذایی بپرهیزید زیرا باعث دفع کلسیم، آهن، مس، منیزیم، روی و سلنیوم می‌شود.

- با افزایش مقدار فیبر رژیم غذایی، باید آب بیشتری هم بنوشید.

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت مصرف ناکافی میوه و سبزی‌ها علت 31 درصد بیماری‌های ایسکمیک قلب و 11 درصد سکته‌های مغزی در دنیاست.

خبرگزاری ایسنا