

در نوروز؛ مصرف سبزی را فراموش نکنید



معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه توصیه کرد، مردم در ایام نوروز برای جلوگیری از افزایش وزن و چاقی مصرف روزانه سه تا چهار واحد از گروه سبزی ها را فراموش نکنند.

جام جم آنلاین: معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه توصیه کرد، مردم در ایام نوروز برای جلوگیری از افزایش وزن و چاقی مصرف روزانه سه تا چهار واحد از گروه سبزی ها را فراموش نکنند. به گزارش واحد مرکزی خبر، دکتر زهرا عبداللهی گفت: سبزی ها به دلیل داشتن فیبر باعث افزایش حرکات روده می شوند و از یبوست جلوگیری می کنند.

وی افزود: سبزی ها همچنین به علت داشتن ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها، و فیبرها نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان ها، بیماری های قلبی و عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت نوع دو و چاقی دارند.

این متخصص اضافه کرد: همچنین فیبرها با کاهش فشار درون روده، از بیماری هایی چون هموروئید و دیورتیکولوز جلوگیری می کنند.

معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اضافه کرد: در سفرهای نوروزی که معمولا سبزی و سالاد سالم ممکن است در دسترس نباشد می توان از گوجه فرنگی و خیار در کنار غذاها استفاده کرد.