

**مصرف سبزی ها را در ایام نوروز فراموش نکنید**

معمولا در ایام نوروز و در هنگام سفر های نوروزی مصرف سبزی ها که از گروه های غذای اصلی هستند ، کمتر می شود.



سلامت نیوز : معمولا در ایام نوروز و در هنگام سفر های نوروزی مصرف سبزی ها که از گروه های غذای اصلی هستند ، کمتر می شود.

دکتر زهرا عبداللهی ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: سبزی ها به علت داشتن ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها، و فیبرها نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان ها، بیماری های قلبی عروقی، سکتة مغزی، پوکی استخوان، دیابت نوع 2 و چاقی دارند.

وی افزود: سبزی ها به دلیل داشتن فیبر باعث افزایش حرکات روده می شوند و بدین ترتیب از بیوست جلوگیری کرده همچنین فیبرها با کاهش فشار درون روده ، از بیماری هایی چون هموروئید و دیورتیکولوز جلوگیری می کنند.

دکتر عبداللهی با اشاره به این که میوه ها و سبزی ها نقش محافظتی مهمی در ابتلا به سرطان کولون و رکتوم دارند، تصریح کرد: در ایام نوروز مصرف غذاهای چرب و سرخ شده معمولا در میهمانی ها مصرف می شوند که با مصرف سبزی ها و سالاد میزان جذب چربی غذا کاهش پیدا می کند.

به گفته وی، املاح معدنی مانند کلسیم ، منیزیوم ، فسفر ، آهن ، روی و سلنیوم از جمله مواد معدنی بسیار ارزشمندی است که در سبزیجات یافت می شوند و تأثیر زیادی بر سلامت افراد دارند.

معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه تصریح کرد: در طول سفر های نوروزی که معمولا سبزی و سالاد سالم ممکن است در دسترس نباشد می توان از گوجه فرنگی و خیار در کنار غذاها استفاده کرد.

وی همچنین به هموطنان توصیه کرد: در ایام نوروز برای جلوگیری از افزایش وزن و چاقی مصرف روزانه 3-4 واحد از گروه سبزی ها را فراموش نکنند زیرا می توانند از ابتلا به انواع بیماری ها جلوگیری کنند.