

## مصرف سبزیجات فراموش نشود

معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در طول 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.



جام جم آنلاین: معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در طول 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.  
دکتر زهرا عبداللهی در گفتگو با مهر اظهار داشت: معمولا در ایام نوروز و در هنگام سفرهای نوروزی مصرف سبزیها که از گروههای غذایی اصلی هستند کمتر می شود.

وی افزود: سبزیها به علت داشتن ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدانها و فیبرها نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطانها، بیماریهای قلبی عروقی، سکنه مغزی، پوکی استخوان، دیابت نوع 2 و چاقی دارند.

این کارشناس تغذیه اضافه کرد: سبزیها به دلیل داشتن فیبر باعث افزایش حرکات روده می شوند و بدین ترتیب از یبوست جلوگیری کرده همچنین فیبرها با کاهش فشار درون روده، از بیماریهایی چون هموروئید و دیورتیکولوز جلوگیری می کنند.

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

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

معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت 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.

دکتر عبداللهی به هموطنان توصیه کرد: در ایام نوروز برای جلوگیری از افزایش وزن و چاقی مصرف روزانه سه چهار واحد از گروه سبزیها را فراموش نکنند زیرا می توانند از ابتلا به انواع بیماریها جلوگیری کنند.