

میوه‌های سالمی که باید در فصل پاییز بخورید

با رسیدن فصل پاییز، می‌توانید برخی از غذاهای فصلی مورد علاقه تان را در رستوران‌ها و میوه فروشی‌ها ببینید.



با رسیدن فصل پاییز، می‌توانید برخی از غذاهای فصلی مورد علاقه تان را در رستوران‌ها و میوه فروشی‌ها ببینید.

به گزارش برترین‌ها، با رسیدن فصل پاییز، می‌توانید برخی از غذاهای فصلی مورد علاقه تان را در رستوران‌ها و میوه فروشی‌ها ببینید. گاهی اوقات به نظر می‌رسد که هر غذایی، در این موقع سال، مزه کدو تنبل داشته باشد. با اینکه کدو تنبل، عالی است، اما تنها غذای فصل پاییز نیست. به عنوان یک متخصص تغذیه، همیشه مراجعه کنندگان خود را تشویق به یادگیری غذاهای مخصوص هر فصل و در صورت امکان امتحان غذاهای فصلی می‌کنم.

فصل پاییز هم از این موضوع مستثنی نیست، و غذاهای بسیار سالم و خوشمزه زیادی وجود دارد که حس خوردن آن می‌تواند به اندازه خوردن کدو تنبل، نرم و لذت بخش باشد.

اهمیت خوردن غذاهای هر فصل در همان فصل مربوطه

این روزها تقریباً همه محصولات در همه فصول سال موجودند با اینکه قیمت آن‌ها ممکن است به شدت بسته به مسافتی که باید طی کند تا به فروشگاه محلی آن محصول برسد، تفاوت داشته باشد. محصولات فصلی، قطعاً به دلیل این که مربوط به همان فصل هستند و مسافت زیادی برای حمل آن‌ها طی نشده است، ارزان‌تر هستند. اولاً، مزه و طعم آن‌ها بهتر است. اگر میوه‌ای تازه در فصل اش چیده شده باشد، مزه آن شگفت‌انگیز است. آیا در فصل تابستان، بلافاصله بعد از خوردن انگور، خوردن گوجه فرنگی را امتحان کرده‌اید؟ طعم آن باورکردنی نیست! به خاطر طعم فوق‌العاده آن‌ها، بهتر است که غذاهای فصلی بخورید.

غذاهای فصلی، ویتامین و مواد معدنی بالاتری هم دارند. زمانی که یک میوه یا سبزی برداشت می‌شود، با گذشت زمان به تدریج مواد مغذی خود را از دست می‌دهد. هر چه این میوه یا سبزی، مسافت بیشتری را طی کند و زمان بیشتری از برداشت آن بگذرد، مواد مغذی بیشتری را از دست می‌دهد. نه تنها این قضیه، بلکه قرارگیری در معرض حرارت، نور آفتاب، و هوا باعث کاهش بیشتر مواد مغذی آن می‌شود. می‌توانید در اواسط فصل زمستان آلبالو بخريد، اما این آلبالوها احتمالاً در نیمکره دیگری رشد یافته‌اند و به اندازه آلبالوهایی که در اواسط تابستان خریداری می‌کنید، خوشمزه و مغذی نیستند.

علاوه بر این، قیمت آن‌ها به طور باور نکردنی در زمستان بالا می‌رود! بهتر است تا هر میوه را در فصل خودش مصرف کنید، در اینجا برخی از سالم‌ترین و خوشمزه‌ترین مواد غذایی یا میوه‌های پاییزی که در این فصل می‌توانید امتحان کنید ارائه شده است.

کدو تنبل

البته بحث در مورد این میوه را باید با پاییزی بودن آن شروع کنیم. با اینکه مصرف برخی از خوراکی‌های دارای طعم کدو تنبل برای این فصل جالب هستند، مانند نوعی شیر، بیسکویت و خوراکی‌های دیگر، اما این گزینه‌ها به اندازه خوردن خود کدو تنبل سالم نیستند. بله، خود کدو تنبل قابل خوردن است، و کدو تنبل نارنجی، فقط برای پر کردن کلوچه، یا برای ساختن کله‌ای فانتزی برای مراسم هالووین و قراردادن شمع در داخل آن به عنوان فانوس (معروف به جک فانوسی) به کار نمی‌روند.

رنگ نارنجی کدو تنبل نشان دهنده وجود بتا کارتن بالا است که نوعی از ویتامین آ. گیاهی است که برای قوه بینایی و سلامت پوست ضروری می‌باشد. کدو تنبل دارای کالری کم برای هر فنجان کدو می‌باشد، اما پتاسیم، فیبر و ویتامین ث. بالایی دارد. ویتامین ث. و آ. در کدو حلوانی می‌تواند به سالم نگه داشتن ما در برابر تب فصلی

که در فصل پاییز شروع می‌شود کمک کند. آنتی اکسیدان‌ها؛ کدو تنبل در کمک به کنترل قند خون و فشار خون، به طور ویژه قوی و اثر گذار هستند.

اگر می‌خواهید بیش از یک کدو تنبل بخورید - یک کدو تنبل کامل و تازه در این فصل خریداری کنید تا بیشترین سود را از آن ببرید. اگر کدو تنبل کنسرو شده می‌خرید مطمئن شوید که مواد تشکیل دهنده آن فقط خود کدو تنبل، بدون قند افزوده یا مواد نگهدارنده است. زمانیکه کدو تنبل را برای خرید انتخاب می‌کنید، می‌توانید آن را به سوپ یا خوراک‌ها؛ گوشت دار اضافه کنید یا آن را به صورت پخته مصرف کنید.

سیب

با اینکه سیب در کل سال در بازار وجود دارد، اما آن‌ها به عنوان میوه پاییزی در نظر گرفته می‌شوند و معمولاً مصرف آن در این فصل توصیه می‌شود. همچنین، چه کسی دوست ندارد تا یک پای سیب خوشمزه در فصل پاییز بخورد؟

ممکن است این ضرب المثل قدیمی انگلیسی را شنیده باشید که "خوردن سیب در روز شما را از رفتن نزد دکتر بی نیاز می‌کند"؛ و این گفته واقعاً صحیح است. سیب‌ها دارای فیبر و آنتی اکسیدان‌ها؛ بسیار بالا هستند. مشخص شده است که سیب برای جلوگیری یا کنترل چند بیماری، از سرطان، تا دیابت و بیماری قلبی، مفید است. راز همه این فواید برای سلامتی در چند آنتی اکسیدانی می‌باشد که در سیب وجود دارد مانند کرسستین، کاتکین و فلاونوئیدها.

سیب می‌تواند به روش‌های مختلفی خورده شود، اما بیشتر برای زمانی که بیرون هستید یک خوراکی عالی قابل حمل است. می‌توانید سیب قطعه قطعه شده را به سالاد برای شیرین کردن آن اضافه کنید یا آن را با سس تند ترکیب کنید تا طعم شیرین و خوشمزه‌ای به دست آورید. انواع مختلف سیب را نیز بخورید زیرا هر نوع سیبی دارای خواص مغذی متفاوتی است.

انار

با این که مصرف انار به اندازه سیب، متداول نیست، اما از میوه‌های سالم در سال‌های اخیر و به عنوان "میوه فوق العاده" قوی شناخته شده است. این میوه خاورمیانه‌ای، دارای اندازه‌ای در حد یک سیب است و حاوی دانه‌های رنگی قرمز است که سرشار از مواد مغذی و آنتی اکسیدان می‌باشد. دانه‌های شیرین آن می‌تواند به طور خام هم خورده شود یا آب میوه بسیار قرمز آن هم مصرف شود.

فواید مغذی انار به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌های قوی در آن، به نام پونیکالاجین و اسید پونیکیک است که قوی‌تر از آنتی اکسیدان‌های یافت شده در چای سبز یا قرمز است. این آنتی اکسیدان‌ها، شدیداً ضد التهاب هستند و می‌توانند به جلوگیری از انواع بیماری‌ها مانند سرطان تا آلزایمر کمک کنند.

اگر می‌خواهید تا انار را به رژیم غذایی تان اضافه کنید، بهترین راه، خوردن دانه‌های خام انار است. برخی از میوه فروشی‌ها، فقط دانه انار می‌فروشند که از انار خارج شده است. اگر انار کامل خریدید، از وجود دستمال کاغذی کافی در کنار خود مطمئن شوید زیرا عصاره آن، رنگ بسیاری قوی دارد. علاوه بر خوردن خود انار، می‌توانید دانه‌های انار را به سالاد اضافه کنید تا رنگ قرمز قشنگی ایجاد کند. با اینکه آب انار هم حاوی آنتی اکسیدان است، اما انواع تجاری آن دارای قند بسیار بالا است و در نتیجه باید به طور متعادل مصرف گردد.

هویج وحشی (شقال) (شقال)

شقال، از سبزیجات ریشه‌ای سفید رنگ است که شبیه هویج می‌باشد. این نوع هویج به دلیل سالم بودن و داشتن بافت متراکم، می‌تواند همانند هویج مصرف شود.

شقال‌ها دارای کالری کمی می‌باشند، اما به ازای هر فنجان از آن‌ها، شش گرم فیبر وجود دارد که نشان دهنده فیبر بسیار بالای آن‌ها است. فیبر، استثناً برای هضم غذا، کاهش کلسترول و حفظ وزن مفید می‌باشد. شقال‌ها نیز حاوی مواد معدنی به دست آمده از خاک هستند که شامل پتاسیم، منیزیم،

روی و آهن است. مواد معدنی، باعث ایجاد فواید بسیار زیاد برای سلامتی شما می‌شود. آن‌ها همچنین سرشار از فولات هستند، ویتامینی که احتمال کمتر ابتلا به بیماری‌ها و نقص‌های مادرزادی را نشان داده است.

اگر می‌خواهید تا شفاقل تازه را به رژیم غذایی تان اضافه کنید، قبل از خوردن آن بایستی آن را پوست کرده و سر آن را همانند هویج بیرید. آن‌ها می‌توانند به سوپ و خورشت اضافه شوند یا به صورت پخته شده، بخار پز یا جوشانده مصرف شوند. همچنین می‌توانند جوشانده شده و مانند پوره سیب زمینی به صورت پوره در آیند.

زغال اخته

زغال اخته هم به اندازه کدو تنبل در فصل پاییز محبوبیت دارد، زیرا سس زغال اخته، یکی از غذاهای اصلی در روز شکرگزاری می‌باشد. تنها مشکلی که در مورد زغال اخته وجود دارد، این است که فوق العاده ترش مزه است و احتمالا اکثر افراد نمی‌توانند طعم طبیعی آن‌ها را تحمل کنند. البته، خوشبختانه، راه‌های سالم زیادی برای افزودن زغال اخته به رژیم غذایی تان در پاییز وجود دارد که می‌توانید از طعم آن لذت ببرید.

این میوه مغذی قوی، سرشار از آنتی اکسیدان می‌باشد. زغال اخته فوایدی برای درمان برخی از بیماری‌ها مثل برای کم کردن خطر سرطان، کاهش فشار خون و بهبود عملکرد سیستم ایمنی دارد. زغال اخته نیز اغلب به دلیل فوایدش در پیشگیری عفونت‌های مجاری ادراری و حفظ سلامت کلیه‌ها، مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است.

زغال اخته به صورت خشک شده بسیار خوشمزه است، و خشک کردن آن‌ها باعث شیرین شدن آن‌ها مانند کشمش می‌شود. زغال اخته خشک شده می‌تواند به غلات یا به غذاهای پخته اضافه شود، اما می‌توانید همراه با آن شکر هم اضافه کنید تا کالری زیادی به غذای شما بدهد. همین قضیه برای آب زغال اخته وجود دارد که معمولا با آب میوه‌های دیگر مخلوط می‌شود تا طعم شیرینی به خود گیرد.

کدو زرد و سبز

این نوع کدو، از میوه‌های زمستانی مورد علاقه بیشتر افراد است. ظاهر آن دراز است و رنگ سبز مایل به زرد دارد. بعد از کباب کردن، شیرین می‌شود و طعمی شبیه ذرت خوشمزه تابستانی به خود می‌گیرد. می‌تواند به تنهایی یا ترکیب شده با انواع چاشنی‌ها خورده شود.

دارای فیبر بالا به مقدار شش گرم در هر فنجان است. بیشتر فیبر آن در پوست آن یافت می‌شود که بعد از پختن هم قابل خوردن است، پس پوست آن را دور نیاندازید زیرا می‌توانید همه چیز آن را بخورید. رنگ زرد آن نشان دهنده این است که حاوی ویتامین آ، و ث، است که این دو ویتامین برای کمک به سیستم ایمنی بدن مفید اند. همچنین سرشار از مواد معدنی مانند آهن، کلسیم و پتاسیم است.

این میوه دارای پوست نازکی است که این موضوع، پختن آن را نسبت به انواع دیگر کدو راحت‌تر می‌کند. می‌تواند به قطعات کوچک خرد شود و در خوراک استفاده شود یا در روغن با کمی دارچین سرخ شود تا شیرین شود یا می‌تواند همانند انواع دیگر کدوها، کباب و پخته شود. طعم آن نیز به اندازه کافی ملایم است به طوری که می‌تواند با جوجه یا گوشت‌های دیگر ترکیب شود تا مخلوط شور و شیرین خوشمزه‌ای ایجاد کند.

کدوی اسپاگتی

کدو اسپاگتی، در سال‌های اخیر بسیار معروف شده است زیرا برخلاف اسپاگتی دارای کربوهیدرات کمتری است. بعد از پخته شده، گوشت کدو به رشته‌هایی شبیه اسپاگتی یا ماکارونی جدا می‌شود که سازگاری نشاسته‌ای شبیه پاستا دارد. طعم این کدو ملایم است به طوری که این چاشنی می‌تواند به راحتی، غذایی خوشمزه با کربوهیدرات کمتر ایجاد کند.

علت دیگر اهمیت و محبوبیت آن، کالری بسیار کم آن در مقایسه با پاستا یا غذاهای رشته‌ای مانند ماکارونی

می‌باشد؛ یک فنجان از کدو اسپاگتی فقط ۴۲ کالری دارد در حالیکه یک فنجان پاستا، حدود ۲۵۰ کالری دارد. همچنین فیبر بالا و ویتامین آ، ث، ب. ۱، ب. ۲ و ب. ۳ می‌باشد. لوتئین و زکسانتین بالایی دارد که از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که باعث کاهش خطر ابتلا به از دست دادن بینایی با افزایش سن می‌شود.

یک کدو اسپاگتی می‌تواند پخته شود یا در مایکروویو تهیه شود. بعد از نرم شدن گوشت اش و کمی سرد شدن کدو، دانه‌ها را خارج کنید و از چاقویی برای خرد کردن کدو به رشته‌های به شکل ماکارونی استفاده کنید. می‌تواند با سس ماکارونی مورد علاقه تان از سس گوجه فرنگی با سیر تا سس آلفردو به صورت چاشنی در آید.

خرمالو

خرمالو، میوه پاییزی مورد علاقه اکثر افراد است. طعم خوشمزه آن از طعم میوه‌های متداول دیگر متفاوت است و این میوه فقط برای مدت زمان کمی در سال در بازار وجود دارد و همین باعث مطلوب‌تر کردن این میوه می‌شود. اگر با این میوه آشنائی ندارید، باید بدانید که یک میوه نارنجی به اندازه یک سیب کوچک تا متوسط است.

همانند میوه‌های خوشمزه دیگر پاییزی، رنگ نارنجی آن نشان دهنده وجود ویتامین‌های زیادی مانند ث. و آ. است. تانین بالای آن، یک آنتی‌اکسیدان قوی می‌باشد که کاهش خطر سرطان، بیماری قلبی، دیابت و فشار خون بالا را نشان می‌دهد. بهتر است که تازه و خام مصرف شود، اما اگر بدانید که این میوه به جلوگیری از گیجی کمک می‌کند ممکن است بخواهید تا آن را به خوراک‌های پاییزی خوشمزه تان اضافه کنید.

سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین، منبع جالب بتا کارتن به دلیل رنگ بسیار نارنجی آن می‌باشد، اما این سیب زمینی‌ها فقط به رنگ نارنجی نمی‌باشند. آن‌ها می‌توانند سفید یا بنفش هم باشند، و انواع مختلف این سیب زمینی می‌تواند حاوی مواد مغذی بیشتری باشد.

یک سیب زمینی شیرین، بیش از ۲۰۰٪ ویتامین آ. مورد نیاز برای روز را تامین می‌کند. سیب زمینی‌های شیرین نیز سرشار از ویتامین ث، ویتامین ب. ۶، و چند ماده معدنی مختلف هستند. آن‌ها همچنین شاخص گلیسمی کمتری نسبت به سیب زمینی‌های معمولی سفید دارند، بدین معنی که قند خون را به سرعت بالا نمی‌برند. سیب زمینی‌های شیرین بنفش باعث کاهش فشار خون می‌شوند و به کنترل قند خون کمک می‌کنند - میزان فعالیت آنتی‌اکسیدان بالا را از خود نشان می‌دهند. خوردن ترکیبی از سیب زمینی‌های شیرین، که بیش از ۲۰۰ نوع از آن وجود دارد، فواید زیادی برای بدن شما دارد.

سیب زمینی شیرین می‌تواند پخته یا کباب شود و ساده خورده شود یا اینکه طعم عالی با کمی کره پیدا می‌کند که به جذب ویتامین‌های قابل حل در چربی مانند ویتامین آ. به بدن تان کمک می‌کند. افزودن کمی دارچین یا جوز نیز به خوشمزه کردن طعم آن کمک می‌کند و آن‌ها می‌توانند به صورت پوره درآمده یا به خوراک‌ها، یا سوپ‌ها، همانند سوپ اضافه شوند.

گل کلم

بی مزه بودن گل کلم باعث می‌شود که بتوانید به راحتی این سبزی را با هر غذایی ترکیب کنید. گل کلم، دارای کالری بسیار کمی است و فیبر بسیار بالایی دارد. ویتامین‌های ث، کا، ب. ۶ و فولات زیادی دارد و سبزی‌های فسفات‌مانند گل کلم، فوایدی برای کاهش خط ابتلا به سرطان ریه و معده دارد.

مزه گل کلم به صورت کباب شده و چاشنی با کمی پنیر پارمزان، شگفت‌انگیز است. می‌توانید آن را کباب کرده سپس به صورت پوره همانند پوره سیب زمینی در آورید. کباب کردن را می‌توانید انتخاب نکنید از آنجایی که این سبزی می‌تواند به طور خام یا به صورت ترشی خورده شود یا به سوپ، تاس کباب یا نوشیدنی‌های اسموتی اضافه شود زیرا فیبر زیادی دارد.

میوه‌های پاییزی مورد علاقه تان را پیدا کنید

غذاها و میوه‌ها فصلی بسیار زیادی وجود دارد که می‌تواند در این فصل به رژیم غذایی تان اضافه شود. نکته مهم برای یک رژیم سالم، خوردن انواع میوه‌ها و سبزیجات است، سعی کنید تا غذایی شبیه رنگین کمان تهیه کنید. اما، باید غذاهایی را هم بخورید که در واقع از آن‌ها خوشتان بیاید و برایتان لذت بخش باشد. این پاییز سعی کنید تا یک غذا یا میوه فصلی جدید را امتحان کنید. چه کسی می‌داند شاید این پاییز، خرمالو به یکی از میوه‌های مورد علاقه پاییزی تان تبدیل شد.