



## پنج سبزی سفید رنگ را بیشتر از همیشه مصرف کنید

رنگ تنها یکی از شاخص های تعیین کننده مغذی بودن غذاهاست. بهترین روش برای به دست آوردن مواد مغذی بیشتر و آنتی اکسیدان های ضد بیماری، مصرف میوه ها و سبزیجات رنگی است، اما این به معنای اجتناب از مصرف گیاهان سفید نیست.

رنگ تنها یکی از شاخص های تعیین کننده مغذی بودن غذاهاست. بهترین روش برای به دست آوردن مواد مغذی بیشتر و آنتی اکسیدان های ضد بیماری، مصرف میوه ها و سبزیجات رنگی است، اما این به معنای اجتناب از مصرف گیاهان سفید نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، میوه ها و سبزیجات رنگی، نشان دهنده مواد غذایی گیاهی خاص هستند، مانند کاروتنوئیدها که در گیاهان نارنجی رنگ یا آنتوسیانین که در گیاهان آبی رنگ موجود است و می توانند در جلوگیری از بیماری های قلبی و سرطان موثر باشند. با این حال، یک پژوهش جدید نشان می دهد که گیاهان سفید حاوی مواد مغذی سودمند و ضروری گیاهی از جمله ویتامین ث، ویتامین دی، فیبر، پتاسیم و کلسیم هستند. در واقع مصرف سبزیجاتی که به صورت طبیعی سفیدرنگ هستند، به تامین برخی از نیازهای ضروری بدن و در نتیجه سلامتی بیشتر کمک می کنند.

گل کلم: در کنار سبزیجاتی مثل بروکلی، کلم و جوانه بروکسل، گل کلم نیز دارای خواص بسیار مفیدی است. این سبزی حاوی ترکیبات سولفور است که با سرطان مبارزه نموده و بافت استخوانی رو قوی و سلامت رگ های خونی را هم حفظ می کند.

قارچ: قارچ ها انرژی کمی دارند و کلسترول و چربی و گلوتن هم ندارند. مقادیر سدیم آنها پایین است اما در عوض مقادیر زیادی سلنیوم، پتاسیم، ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین دی در خود جای داده اند. قارچ ها همچنین در فرد احساس سیری طولانی مدت به وجود می آورند و می توان از آنها برای کنترل وزن استفاده کرد.

سیر: سیر نه تنها به غذاها طعم بهتری می دهد بلکه گفته می شود که به رویش مو و از بین رفتن آکنه و جلوگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می کند. ترکیبات آنتی اکسیدان موجود در سیر نیز به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. برای اینکه بتوانید از فعال ترین ماده موجود در سیر که آلیسین نام دارد، استفاده کنید باید قبل از اینکه سیر را بپزید و یا حرارت دهید، حبه های تازه آن را خرد کرده و در مجاورت هوای آزاد قرار دهید تا برای مدتی بماند.

پیاز: ترکیبات ضد التهابی به نام quercetin در پیاز وجود دارند که مشکلات ناشی از آرتروز رو مرتفع تر می کنند و احتمال بروز سرطان، بیماری های قلبی و دیابت را کاهش داده و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می نمایند.

سیب زمینی: تقریباً اکثر افراد نیاز روزانه خود به پتاسیم و فیبر رو تامین نمی کنند. سیب زمینی سفید، بیشتر از هر سبزی و میوه، حاوی پتاسیم هست و به اندازه بقیه میوه ها و سبزی ها، فیبر دارد. همچنین سیب زمینی، حاوی ویتامین ث، ویتامین ب 6 و منیزیم هست و مقدار کمی هم پروتئین با کیفیت بالا دارد.

منبع: huffingtonpost