

در فصل بهار چه خوراکی هایی بخوریم؟

فصل بهار از راه رسیده و کم کم نوبت به خوراکی های مختلف می رسد که در فصل بهار خودنمایی کنند.



فصل بهار از راه رسیده و کم کم نوبت به خوراکی های مختلف می رسد که در فصل بهار خودنمایی کنند. درست است که خوراکی های نوبرانه اغلب بسیار گران قیمت هستند اما اواخر فصل بهار مصادف است با ارزان شدن و در دسترس بودن این خوراکی ها.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: فصل بهار از راه رسیده و کم کم نوبت به خوراکی های مختلف می رسد که در فصل بهار خودنمایی کنند. درست است که خوراکی های نوبرانه اغلب بسیار گران قیمت هستند اما اواخر فصل بهار مصادف است با ارزان شدن و در دسترس بودن این خوراکی ها.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، میوه های فصل بهار و خوراکی های طبیعی این فصل منابع مناسبی از ویتامین ها هستند:

_ شاه توت و توت فرنگی منبع غنی ویتامین C هستند

_ طالبی، زردآلو، آلو، هلو و شلیل منابع قوی ویتامین A محسوب می شوند

_ سیب گلاب منبع خوبی از فیبر غذایی و پکتین است که در حفظ سلامت انسان و پیشگیری از یبوست نقش مهمی دارد

_ هندوانه به تأمین آب مورد نیاز بدن کمک می کند

_ انواع سبزی خوردن مانند نعنا، ریحان، مرزه، جعفری، ترخون، شوید، پیازچه و سایر سبزی ها مانند سیر تازه، کنگر، ریواس و کرفس حاوی ارزش تغذیه ای بالایی هستند

در فصل بهار چه خوراکی هایی بخوریم؟

_ انواع مرکبات و میوه های تازه فصل بهار سرشار از ویتامین C است

_ سبزیجات فصل بهار برای تقویت سیستم ایمنی بدن نیز بسیار مهم است

جالب است بدانید که میوه های نوبرانه یعنی میوه هایی که تازه به بازار عرضه می شوند از نظر طعم، رنگ و بو و کیفیت، بافتی متفاوت با میوه های رسیده دارند و ارزش غذایی پایین تری نیز دارند.

بنابراین بهتر است میوه ها و سبزی ها را زمانی خریداری نماییم که تازه و رسیده باشند و به مقدار کافی در مراکز فروش سبزی و میوه وجود داشته باشند، زیرا چنین میوه ها و سبزی هایی از هر نظر مفیدتر و مناسب ترند.