

## خوراکی‌های مفید برای تقویت بدن در فصل پاییز

میوه‌ها و سبزیجات پاییزی دارای خواص تغذیه‌ای زیادی هستند که می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن ما کمک کنند.



میوه‌ها و سبزیجات پاییزی دارای خواص تغذیه‌ای زیادی هستند که می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن ما کمک کنند.

به گزارش ایسنا، در روزهای آتی و با نزدیک شدن به اول مهر که هوا رو به خنکی می‌رود، توجه به مواد غذایی مفید و سالم در فصل پاییز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

برنامه ریزی تغذیه‌ای برای فصل پاییز متفاوت تر از سایر فصل‌هاست چراکه معمولا پاییز با آلرژی‌های فصلی همراه است و سرماخوردگی‌های مقطعی را در پی دارد.

در عین حال انتخاب مواد غذایی متناسب با فصل، روشی برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن به منظور مقابله با بیماری‌هاست. به علاوه این انتخاب برای محیط زیست نیز مزایایی از جمله کاهش سطح انتشار کربن به همراه دارد.

متخصصان تغذیه تأکید دارند که در این فصل، سیب و انار از میوه‌های بسیار مفید برای حفظ سلامتی هستند.

سیب سرشار از مواد مغذی و ضروری از جمله ویتامین K، پتاسیم و ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. همچنین شما مقدار زیادی فیبر غذایی (پکتین) از پوست و گوشت این میوه دریافت می‌کنید. این نوع فیبر محلول به بهبود کنترل قند خون، هضم غذا و مدیریت کلسترول کمک می‌کند.

انار هم از گروه این مواد غذایی مفید است. دانه‌های این میوه شیرین و ترش، آنتی‌اکسیدان‌ها و طعم بی نظیری را به نوشیدنی‌ها و غذاهای پاییزی مورد علاقه شما اضافه می‌کند. آب انار به طور متوسط دارای ظرفیت آنتی‌اکسیدانی بیشتری نسبت به انگور یا چای سبز است.

از جمله مواد خوردنی مفید دیگر برای این فصل بادمجان یا بادمجان است. بادمجان نیز یک ماده غذایی کم‌کالری است. این ماده خوراکی، منبع خوبی از فیبر و مملو از بتاکاروتن، ویتامین‌ها و مواد معدنی به ویژه پتاسیم و ویتامین B6، ویتامین C و منگنز است. البته از آنجا که بادمجان در برخی افراد حساسیت غذایی ایجاد می‌کند، قبل از مصرف باید مطمئن شوید که به این ماده غذایی آلرژی ندارید.

به گزارش دویچه وله، تره‌فرنگی هم از خوراکی‌های مفید در این فصل است. این سبزی سرشار از مواد مغذی بوده و کالری بسیار پایینی دارد. تره‌فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گوگردی از جمله کامفرول و آلیسین است که از بیماری‌های قلبی و انواع خاصی از سرطان‌ها محافظت می‌کند.

کدو تنبل هم حاوی بتاکاروتن، پتاسیم، ویتامین C و منگنز است. بتاکاروتن پیش‌ساز ویتامین A است که برای سلامت چشم مهم است. بتاکاروتن یک پروتئین بسیار با اهمیت برای بدن انسان است که کمبود آن باعث ابتلا به انواع سرطان‌ها مانند سرطان روده و ریه می‌شود.