

## توصیه تغذیه ای با آغاز بهار

بهار و تابستان، زمان خرید میوه‌ها و سبزیجات تازه فصل است.



بهار و تابستان، زمان خرید میوه‌ها و سبزیجات تازه فصل است.

به گزارش ایسنا، متخصصان تغذیه در آستانه بهار، پیشنهادهایی را برای شروع سالم این فصل ارائه می‌دهند. مثلا اینکه توصیه می‌کنند برای یک تغذیه سالم در صورت امکان، محصولات ارگانیک را خریداری کنید.

آنها همچنین پیشنهاد می‌کنند که به جای استفاده از روغن‌های تصفیه شده، چربی‌های سالم مانند آووکادو، آجیل و دانه‌ها را در اولویت قرار دهید.

انتخاب غذاهای مختلف با رنگ‌ها و از گروه‌های غذایی مختلف، یک رژیم خوراکی سالم و غنی از مواد مغذی را فراهم می‌کند. بنابراین نوبت دیگری که به بازار مراجعه کردید، میوه یا سبزی‌هایی را که قبلا امتحان نکرده‌اید، انتخاب کنید.

به گزارش هلث دی نیوز، سبزیجات چلیپایی مانند انواع کلم حاوی ویتامین C، فیبر و فولات هستند و کالری کمی دارند. این سبزی‌ها سرشار از ترکیبات مفیدی هستند که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و از ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها جلوگیری می‌کنند.

### فواید فصلی غذا خوردن چیست؟

وقتی ما فصلی غذا خوردن را انتخاب می‌کنیم در واقع به زمان بندی طبیعت برای ارائه محصولات غذایی مختلف، اعتماد کرده ایم. فصلی غذا خوردن یا رعایت رژیم غذایی مناسب فصل بهار و فصول دیگر سودمند است.

هر محصول که در فصل خودش و با شرایط طبیعی رشد کرده، طعم بهتری دارد و مغذی تر است. میوه‌ها و سبزیجاتی که به طور طبیعی رسیده اند و چیده شده اند در تازه ترین، خوش طعم ترین و باارزش ترین وضعیت خود قرار دارند.