

لیو، دوست روزهای سرد

لیو منبع سرشار از نیاسین، اسید پانتوتنیک، پیریدوکسین، کاروتنوئیدها و مواد معدنی مثل آهن، منگنز و منیزیم است.



لیو منبع سرشار از نیاسین، اسید پانتوتنیک، پیریدوکسین، کاروتنوئیدها و مواد معدنی مثل آهن، منگنز و منیزیم است.

چغندر از گیاهان با ارزش تغذیه‌ای بالا و از سبزیجات ریشه‌ای مفید برای سلامت قلب و عروق است.

رنگدانه‌های بی‌همتا و خاص آنتی‌اکسیدانی حاضر در این گیاه از بدن در برابر بیماری‌های عروق کرونر و آنفارکتوس محافظت می‌کنند و سطح کلسترول خون را پایین می‌آورند و خاصیت ضدپیری دارند.

از ریشه و برگ‌های چغندر برای مصارف مختلف استفاده می‌گردد.

خواص سلامتی لیوها

لیو بسیار کم‌کالری و کم‌چربی (شامل فقط 45 کیلوکالری به ازای 100 گرم)، اما سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

ریشه گیاه نیز منبع فیتوکمیکال‌های گلیسین بتائین می‌باشد. بتائین دارای خاصیت پایین آوردن هموسیستئین خون است. هموسیستئین یکی از فرآورده‌های متابولیسمی سمی است که موجب تشکیل پلاک‌های آترواسکلروز می‌گردد که ممکن است برای عروق خونی خطرآفرین باشند. افزایش میزان هموسیستئین خون ممکن است منجر به گسترش بیماری عروق کرونر قلب (CHD)، آنفارکتوس و بیماری عروق محیطی گردد.

لیو منبع بسیار خوب فولات است، اما پخت بسیار زیاد چغندر ممکن است به طور قابل ملاحظه‌ای این میزان را در غذا کاهش دهد. فولات برای سنتز DNA در سلول‌ها لازم است. فولات اگر در دوره پیش از بارداری مصرف گردد می‌تواند از نقص‌های مادرزادی در نوزاد جلوگیری کند.

همچنین لیو حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین C است. این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان قوی می‌باشد که به بدن در تخریب رادیکال‌های آزاد که یکی از دلایل شیوع سرطان‌ها هستند کمک می‌کند.

برگ چغندر نیز منبع غنی کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها (آنتی‌اکسیدان) و ویتامین A است. این مواد در برگ چغندر چندین برابر بیشتر از لیو هستند. ویتامین A برای سلامتی غشاهای مخاطی و پوست و نیز بینایی ضروری است. مصرف سبزیجات طبیعی سرشار از فلاونوئید به محافظت از بدن در برابر برخی سرطان‌ها کمک می‌کند.

همچنین لیو منبع سرشار از نیاسین (ویتامین B3)، اسید پانتوتنیک (ویتامین B5)، پیریدوکسین (ویتامین B6)، کاروتنوئیدها و مواد معدنی مثل آهن، منگنز و منیزیم است. به طور کلی این سبزی ریشه‌ای پخته‌شده سطح بسیار خوب پتاسیم را نیز دارا می‌باشد. پتاسیم در تنظیم ضربان قلب کمک کننده است و متابولیسم داخل سلولی را با مقابله کردن با اثرات زیان‌آور سدیم منظم می‌سازد.

روش‌های آماده‌سازی و تهیه

به آرامی سر و دم چغندر را بگیرید و آن را در آب سالم و روان بشویید تا قبل از استفاده، شن، خاک و گرد و غبار از روی آن‌ها پاک

شود. از ریشه‌های پخته (لبو) و نیز نوع تازه آن‌ها (چغندر خام) و برگ‌های تر و تازه سبز رنگ آن‌ها و حتی ساقه‌ها در آماده سازی انواع غذاها استفاده می‌شود.

شما می‌توانید پوست بخش ریشه‌ای را بگیرید و آن را بخارپز کنید و آن را به صورت گرم به عنوان یک دسر خوشمزه میل نمایید (تهیه لبو) و یا حتی آن را به صورت پخته، در ترشی‌ها و یا سرد به عنوان یک چاشنی استفاده کنید و یا حتی به صورت پوست گرفته و خام خرد شده به عنوان یک سالاد مصرف نمایید.

لبوهای ترشی یک نوع غذای سنتی ایالات جنوبی آمریکا هستند.

روش‌های انتخاب و نگهداری

چغندرهای سالم، شاداب و دارای بافتی سفت را که عطر و طعم زیادی داشته باشند، از بازار انتخاب کنید. از چغندرهای آفت‌زده یا آن‌هایی که نرم شده‌اند خودداری کنید.

در صورت امکان از چغندر ارگانیک برای بهره‌مندی از حداکثر خواص سلامتی آن استفاده کنید.

برگ‌های چغندر نیز باید کاملاً در آب روان پاکیزه شسته شوند و در آب نمک به مدت تقریباً 30 دقیقه باقی بمانند تا خاک، آلودگی و هرگونه بقایای حشره‌کش روی آن‌ها از بین برود.

اگر تمامی این سبزی را خریداری می‌کنید، ریشه آن را از برگ‌های آن جدا کنید چون برگ‌ها رطوبت و مواد غذایی ریشه را می‌گیرند. از آن‌ها تا زمانی که تازه هستند استفاده کنید. چغندر تازه چند روز در یخچال باقی می‌ماند.

موارد ایمنی

ادرار قرمز یا صورتی رنگ پس از مصرف چغندر، لبو یا برگ چغندر کاملاً طبیعی است. این حالت تقریباً در 10 تا 15 درصد افراد که به طور ژنتیک قادر به شکستن رنگ‌دانه‌های بتاسیانین نیستند دیده می‌شود.

برگ چغندر حاوی اگزالیک اسید می‌باشد که ماده‌ای است که به طور طبیعی در سبزیجات وجود دارد و ممکن است باعث تشکیل سنگ‌های اگزالات در مجاری ادراری برخی افراد شود، بنابراین پرهیز از خوردن برگ چغندر به مقدار زیاد در افرادی که سابقه شناخته شده سنگ‌های اگزالات مجاری ادراری دارند توصیه می‌گردد.