



خوراکیهای بهاری که بدن شما را از درون خانه تکانی می کنند

فصل بهار از راه رسید و با خود فراوانی میوه ها و سبزیجات تازه را به همراه آورد. در این گزارش به معرفی 6 خوراکی پرقدرتی پرداخته می شود که می توانند رژیم غذایی روزانه شما را متنوع کنند و سلامت را برایتان به ارمغان بیاورند.

فصل بهار از راه رسید و با خود فراوانی میوه ها و سبزیجات تازه را به همراه آورد. در این گزارش به معرفی 6 خوراکی پرقدرتی پرداخته می شود که می توانند رژیم غذایی روزانه شما را متنوع کنند و سلامت را برایتان به ارمغان بیاورند.

مارچوبه

این گیاه ترد و نازک به مدت صدها سال به عنوان یک ماده غذایی لوکس در طبقه اعیان استفاده می شد. یک پیمانانه از این گیاه می تواند بیش از نیمی از نیاز روزانه شما به ویتامین K را تامین کند. این ویتامین نقش مهمی در لختگی خون و حفظ قدرت استخوانها ایفا می کند.

مارچوبه همچنین یک منبع گیاهی غنی از آهن است که به حفظ استخوانها، مو و قدرت ناخنها کمک می کند. این خوراکی به صورت بخارپز یا سرخ شده برای شام در سالاد و املت سرو می شود.

اسفناج

برگهای سبز این گیاه لذیذ قادرند بدن شما را از سر تا انگشت پا تغذیه کنند. اما منحصرأثر ویژه ای در محافظت از قدرت بینایی شما دارند. اسفناج غنی از آنتی اکسیدانهایی چون بتا- کاروتن، ویتامین C و ویتامین E است که همگی آنها خطر آب مروارید و تخریب ماکولار چشم را از طریق خنثی کردن خطرات رادیکالهای آزاد کاهش می دهند.

اسفناج همچنین منبع غنی از "لوتین" و "زی گزانتین" است. این دو ماده خوراکی برای چشم اثر ضد آفتاب دارند و می توانند از آسیب دیدگی به شبکیه جلوگیری کنند. مخلوطی از برگهای جوان اسفناج با برگهای کاهو معمولی می تواند بهره غذایی سالاد شما را افزایش دهد.

توت فرنگی

این میوه آبدار از گروه خانواده توتها یکی از قویترین منابع ویتامین C است. این ویتامین به بدن شما در تولید کلاژنها کمک می کند. کلاژن یک ساختار پروتئینی است که به جوانی و شادابی پوست کمک می کند. توت فرنگی همچنین یکی از کم کالری ترین و کم قندی ترین میوه ها است. این بدان معنی است که می تواند قند را در بیماران دیابتی به روشی مثبت مدیریت کند. در این فصل می توانید از خوردن این میوه به صورت تکه شده همراه با غلات یا خامه لذت ببرید.

رازیانه

این سبزی بهاری غنی از پتاسیم است و برای سلامت قلب فواید بسیاری به همراه دارد. این خوراکی دارای یک بافت مجعد و طعم و مزه منحصربفرد شیرین بیان است.

مصرف رژیم غذایی غنی از پتاسیم به بدن کمک می کند که مازاد سدیم را بزداید و در نهایت منجر به کاهش فشار خون به ویژه در بیماران مبتلا به فشار خون بالا شود.

بخش کروی شکل کمرنگ انتهایی این گیاه می تواند تکه تکه و به صورت خام یا پخته مصرف شود. برگهای پر- مانند سبز تیره این خوراکی نیز می تواند به عنوان چاشنی به کار رود. رازیانه تفت داده شده به همراه روغن زیتون و سرکه بالزاماتیک می تواند در کنار بشقاب شما گذاشته شود و یا تکه های باریک رازیانه خام با گریپ فروت یا پرتغال در سالاد قرار گیرد.

تره فرنگی

تره فرنگی محتوی تمام ترکیبات ضد سرطان است. بنابراین، این سبزی که در بهار بسیار فراوان است می تواند در رژیم غذایی هفتگی

شما قرار گیرد و به راحتی بدن را از هجوم این بیماری مهلك حفظ کند. همانند سایر گیاهان عضو خانواده پیازداران، خوردن تره فرنگی می تواند مخزن ترکیبات گوگردی تند آن را خارج و یک ماده بالقوه ضد سرطان را عرضه کند.

مطالعات آزمایشگاهی نشان می دهند که عناصر موجود در پیازها می توانند عوامل سرطانزا را بی اثر و رشد سلولهای سرطانی را آهسته کنند.

همچنین مطالعات دیگری نشان می دهند افرادی که به طور مرتب از پیازها (شامل تره فرنگی) استفاده می کنند با خطر کمتری برای ابتلا به انواع مختلف سرطان روبه رو هستند. برای سود جستن از فواید تره فرنگی می توانید از این خوراکی پرقدرت در تهیه یک سوپ لذیذ استفاده کنید.

نخود فرنگی

نخودفرنگی شیرین و تازه، یک خوراک لذیذ است. این گیاه در فصل بهار و در یک دوره کوتاه رشد می کند و دوره زندگی بلندی ندارد. بنابراین یافتن نخود فرنگی تازه در بهار یک فرصت بزرگ به شمار می رود. یک پیمانانه نخود فرنگی 115 کالری و بیش از 7 گرم فیبر به ویژه فیبرهای قابل حل کاهنده کلسترول تولید می کند.

درحقیقت، نتایج تحقیقات نشان می دهند که مصرف 5 تا 10 گرم بیشتر از فیبرهای قابل حل می تواند کلسترول بد (LDL) را به میزان 3 تا 5 درصد کاهش دهد.

به گزارش مهر، نخودفرنگی پخته می تواند در سالاد ماکارونی و یا در روغن زیتون همراه با برگهای نعناع و برشهای لیمو ترش در کنار بشقاب غذا سرو شود.