

سبزی خوردن را از دست ندهید

تا چندی پیش سبزی خوردن پای ثابت اکثر سفره‌های ایرانی بود.



جام جم آنلاین: تا چندی پیش سبزی خوردن پای ثابت اکثر سفره‌های ایرانی بود. وقتی سفره پهن می‌شد اولین چیزی که در مرکز سفره خودنمایی می‌کرد، یک سبد پر از انواع سبزی‌های تازه به همراه پیازچه و تربچه نقلی قرمز رنگی بود که همچون گل جلوه می‌کرد؛ سبزی‌هایی که اشتها را برمی‌انگیخت و میل به خوردن غذا را دوچندان می‌کرد، اما حالا دیگر حضور این سمبل شادابی و طراوت سفره کمرنگ شده است.

انواع سس‌های سفید، قرمز، خردل، ترشی‌های مختلف و انواع چیپس‌ها و اسنک‌های سبزیجات جایگزین این جلوه طبیعت شده است.

حال وضعیت به گونه‌ای شده است که عده‌ای از خانم‌های جوان خواص تغذیه‌ای و درمانی سبزی‌ها را نمی‌دانند و حتی برخی از اقلام آن را نمی‌شناسند بنابراین بد نیست با برخی از انواع سبزی خوردن آشنا شده و به خواص تغذیه‌ای آن پی ببریم و این اطلاعات را به نسل بعد خود نیز انتقال دهیم.

تره؛ کاهنده فشار و کلسترول خون

این سبزی ساقه ندارد و از نظر خواص تغذیه‌ای شبیه به سیر و پیاز است، اما طعم و بوی ملایم‌تری دارد. تره 2 نوع دارد؛ برگ‌های یکی کوتاه و نازک بوده و اغلب در بهار و تابستان می‌روید، دیگری تره‌فرنگی است که برگ‌های پهن، قوی و بلند داشته و پیاز آن مشخص است.

تره به دلیل پتاسیم بالایی که دارد ادرارآور خوبی بوده و سموم را دفع و از فشار و کلسترول بد خون می‌کاهد. منیزیم آن از بروز سرطان روده و پروستات جلوگیری کرده و اگر به همراه غذا میل شود سوءهاضمه را درمان کرده، از سوزش معده کاسته و بیوست دائمی و بواسیر را بهبود می‌بخشد.

همچنین ناراحتی‌های طحال را برطرف کرده و برای نقرس و درد مفاصل مفید است، همچنین تمایلات جنسی را افزایش می‌دهد.

تره به دلیل مواد خشبی نفاخ است. بر این اساس هر چقدر ظریف‌تر و جوان‌تر باشد قابلیت هضم بهتری داشته و مواد مغذی آن بهتر جذب می‌شود.

تربچه با سلول‌های سرطانی می‌جنگد

این سبزی برگ‌های پهن و کرک‌دار داشته و دارای انواع ترب سفید، سیاه و قرمز است. ترب طبیعت گرم دارد و کمی نفاخ است. به دلیل دارا بودن مواد گوگردار خاصیت ضد عفونی‌کنندگی فراوانی دارد، همچنین اشتهاآور خوبی است.

ویتامین C فراوان آن در رفع بیماری‌های دهان و پیوره موثر است و از پوسیدگی دندان‌ها می‌کاهد. این ویتامین در برگ تربچه چندین برابر بیشتر است و اگر به همراه غذا خورده شود، به جذب آهن کمک می‌کند.

براساس تحقیقات انجام‌شده، تربچه سلول‌های سرطانی بدن را از بین برده و در بهبود عوارض شیمی‌درمانی موثر است.

همچنین به دلیل دارا بودن ید برای بیماران مبتلا به گواتر مفید است و با تنظیم سوخت و ساز بدن، گردش خون را بهبود می‌بخشد و برای دفع سنگ کلیه و کیسه صفرا مفید است.

ریحان؛ آرامبخش و خواب‌آور

این سبزی بسیار معطر و خوشبوست. ضد بیوست، ضد تشنج، رفع‌کننده سردردهای عصبی (میگرن) و سرگیجه است و به دلیل ترکیبات آرامبخش برای رفع بی‌خوابی‌های اضطرابی موثر بوده و مسکن خوبی به شمار می‌رود.

ریحان، شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند و برای رفع التهاب کلیه مفید است. این سبزی نفاخ نیست و اسپاسم‌های معده را برطرف می‌کند.

شاهی؛ محرك فعالیت کلیه‌ها

این سبزی طبیعت معتدلی دارد. به دلیل دارا بودن ویتامین‌های A و C جزء آنتی‌اکسیدان‌های قوی بوده و برای دفع رادیکال‌های مضر بدن مفید است. همچنین پایین‌آورنده قند خون بوده و لکه‌های قهوه‌ای و کک و مک ناشی از تماس مستقیم با نور خورشید را رفع می‌کند.

براساس تحقیقاتی که در دانشگاه پزشکی شهید بهشتی انجام شده است، شاهی چربی و کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد و روغن‌های فرار آن برای مخاط تنفسی، آسم، برونشیت و سرفه‌های مزمن مفید است.

ترکیبات موجود در این سبزی محرك فعالیت کلیه‌ها بوده و دافع سنگ کیسه صفرا، مثانه و کلیه است و فوق‌العاده برای دردهای مفصلی و نقرس مفید است.

جعفری؛ خون‌ساز و قاعده‌آور

این سبزی سرشار از ویتامین و املاح معدنی آهن، کلسیم و فسفر است. عادت ماهانه را تنظیم و خون را تصفیه می‌کند، همچنین روده‌ها را ضد عفونی می‌کند.

مصرف جعفری به دلیل دارا بودن آهن گیاهی در غذای روزانه افراد کم‌خون یا بچه‌هایی که روند رشد ضعیفی دارند توصیه می‌شود.

این سبزی بادشکن خوبی است و درد و پیچش شکم را رفع می‌کند. جعفری بیماری‌های کبدی، تنگی نفس و علائم یائسگی زودرس را رفع کرده و جویدن آن به رفع بوی بد دهان و گازهای تخمیری معده کمک می‌کند.

ترخون؛ جانشین مناسب نمک

این سبزی عطر تند دارد و کمی تلخ است. وجود چند برگ ترخون در سبزی سفره اشتها را تحریک و نفس را خوشبو می‌کند.

بوی تند آن موجب مهار رشد میکروب‌های پوست و کاهش بوی بد بدن می‌شود. ترخون به جهت اسانس تندی که دارد جایگزین مناسب نمک بوده و مصرف آن به همراه غذا برای بیماران قلبی، افراد مبتلا به فشار خون یا اشخاصی که رژیم غذایی بی‌نمک دارند توصیه می‌شود.

این سبزی اعصاب را تقویت کرده و به هضم غذاهای پرچرب کمک می‌کند و یک آرامبخش ملایم است. ترخون سم‌زدای خوبی است و موجب تسکین درد و رفع مشکلات قاعدگی از جمله تهوع و ضعف می‌شود. این سبزی قدرت دفاعی بدن را بالا برده و از شدت بیماری‌های ویروسی می‌کاهد.

گشنیز؛ کاهنده قند خون

این سبزی طبیعت سردی دارد و بوی خوشایندی ندارد. چینی‌ها این سبزی را جعفری چینی می‌نامند. گشنیز فشار و قند خون را کاهش داده، عطش و تهوع را رفع می‌کند و مسکن خوبی است. تقویت‌کننده قلب، مغز و معده است. ضد اسپاسم، معرق و محرك اشتهاست و بهترین داروی کبد و طحال است.

این سبزی جوش‌های پوستی و دهانی ناشی از گرمی غذاها را رفع کرده و تمایلات جنسی را ملایم می‌کند. مقدار زیاد آن خواب را پریشان، عادت ماهیانه را نامنظم و مصرف‌کننده را دچار گیجی، بی‌حسی و خوابی عمیق می‌کند.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت