

سبزیجاتی برای فصل سرما

فصل سرما نزدیک است و شما باید به فکر تأمین ویتامین‌های بدن‌تان باشید تا بیماری‌های خاص این فصل را از خود دور کنید.



سلامت نیوز : فصل سرما نزدیک است و شما باید به فکر تأمین ویتامین‌های بدن‌تان باشید تا بیماری‌های خاص این فصل را از خود دور کنید. کار سختی نیست؛ کافی است که سبزیجات مفید را وارد برنامه غذایی روزانه‌تان بکنید و از خواص آن‌ها بهره ببرید.

شلغم

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ خوشبختانه شلغم جزو سبزیجات نسبتاً ارزانی است که در عین حال به راحتی قابل پخت و مصرف است. شلغم سرشار از ویتامین C و اسیدهای آمینه ضروری برای بدن است. فصل سرما را بدون این سبزی مفید سر نکنید. بدانید که نصف فنجان از این سبزی پرخاصیت حاوی 35 کالری و 18 میلی گرم ویتامین C می‌باشد. داخل سوپ یا آشتان حتماً شلغم بریزید. ترکیب شلغم و عسل شربت می‌دهد که یک آنتی‌بیوتیک معجزه گر و کاملاً طبیعی است.

گل کلم

محققان معتقدند افرادی که گل کلم بیشتری مصرف می‌کنند میزان کلسترول خونشان کمتر است. اگر قصد لاغری دارید بدانید که این کلم‌های خوش طعم یک همیار خوب محسوب می‌شوند.

کلم بروکسل

احتمالاً این کلم چندان خوش آیند کودکان نباشد. اما باید بدانید کلم بروکسل منبع ویتامین C محسوب می‌شود. پس خودتان را از خواص این سبزیجات مفید محروم نکنید.

نخود فرنگی

در فصل سرما حتماً نخود فرنگی مصرف کنید. این نخودهای خوش‌رنگ کوچک کم کالری و حاوی چربی کمی هستند اما در عین حال منبع خوبی برای تأمین پروتئین محسوب می‌شوند. از این گذشته نخود فرنگی‌ها سرشار از پکتین و فیبرهای غذایی دیگری هستند که میزان قند خون و کلسترول را کاهش می‌دهند.

کدو حلوائی

کدو حلوائی منبع آنتی‌اکسیدان‌ها است و به خوبی از عهده تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان بر می‌آید. بتاکاروتن موجود در آن در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. همان طور که می‌دانید این ویتامین برای سلامت چشم‌ها و رشد استخوان‌ها لازم است. پتاسیم موجود در این کدوهای بامزه خطر ابتلا به فشار خون بالا را نیز کاهش می‌دهد.