

خاصیت‌های مواد غذایی تلخ برای سلامتی

مصرف مواد غذایی تلخ بخشی از عادت‌های خوب و سالم غذایی است. اگر چه شاید خوردن این قبیل خوراکی‌ها برای همه ساده نباشد اما باید بدانید که مواد غذایی تلخ برای حفظ سلامت بدن لازم هستند. با ما همراه باشید تا با گوشه‌ای از خواص این مواد غذایی آشنا شوید.



سلامت نیوز: مصرف مواد غذایی تلخ بخشی از عادت‌های خوب و سالم غذایی است. اگر چه شاید خوردن این قبیل خوراکی‌ها برای همه ساده نباشد اما باید بدانید که مواد غذایی تلخ برای حفظ سلامت بدن لازم هستند. با ما همراه باشید تا با گوشه‌ای از خواص این مواد غذایی آشنا شوید.

در خدمت طعم‌های دیگر

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ در خیلی از کشورهای دنیا یک پنجم کالری‌هایی که مردم مصرف می‌کنند از مواد غذایی شیرین مانند نوشیدنی‌های گازدار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، سس سرکه، آب نبات‌ها، غلات و هله‌هوله‌ها تأمین می‌شود. ذائقه هر فرد مختص به خود اوست. در واقع ذائقه هر کس از تجربیات و عادت‌های غذایی مادر در طول دوران بارداری حاصل می‌شود. اما همه می‌توانند با کمی تلاش ذائقه خود را تغییر داده و از طعم‌های مختلف استفاده کنند. زمانی که شما از انواع مواد غذایی که مواد غذایی تلخ نیز جزء آنهاست استفاده می‌کنید در واقع طعم سلامتی را می‌چشید.

جذب مواد مغذی

مواد غذایی تلخ و سبزیجات معطر خشک باعث بهبود هضم غذا می‌شوند. این مواد غذایی سلول‌های چشایی واقع در زبان را تحریک می‌کنند. سلول‌های گیرنده طعم‌ها نیز باعث تولید آنزیم‌ها و ترشح صفرا می‌شوند. زمانی که گوارش راحت‌تر انجام بگیرد جذب مواد مغذی نیز ساده‌تر خواهد بود. اگر بدن‌تان به درستی نتواند مواد مغذی را جذب کند دیگر اهمیتی ندارد که چه می‌خورید. به خاطر اینکه اگر بهترین و مغذی‌ترین مواد غذایی را هم مصرف کرده باشید بدن‌تان نمی‌تواند خواص آن را دریافت کند. متخصصان توصیه می‌کنند برای داشتن رژیم غذایی مناسب از هر نوع ماده غذایی استفاده کنید. به عقیده متخصصان اگر مشکلات گوارشی دارید قبل از خوردن غذای سنگین و چرب مواد غذایی تلخ مانند سالاد برگ‌های گل قاصدک میل کنید.

تمیز کردن کبد

متأسفانه ما از تمامی خواص سبزیجات برگ دار خبر نداریم اما چینی‌ها و هندی‌ها از قرن‌ها پیش مواد غذایی تلخ را وارد برنامه غذایی خود کرده‌اند. سبزیجات برگ دار تلخ مانند کلم پیچ تایلندی، برگ‌های گل قاصدک، تربچه، کاسنی فرنگی، کلم، ترب سفید و کلم راکت حاوی مواد مغذی ضروری هستند که به عملکرد کبد کمک می‌کنند. یعنی اینکه باعث کنترل کلسترول و هورمون‌ها می‌شوند، خون را تصفیه و به سوخت و ساز چربی‌ها کمک می‌کنند.

سرشار از ویتامین‌ها

سبزیجات برگ دار معمولاً سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین A، ویتامین C و ویتامین K و همچنین مواد معدنی متنوعی مانند کلسیم، پتاسیم و منیزیم می‌باشند. این مواد غذایی سرشار از اسید فولیک و فیبر هستند و چربی و سدیم کمی دارند. به‌عنوان مثال کلم راکت حاوی بتاکاروتن، ویتامین C و آهن می‌باشد در حالی که برگ‌های گیاه قاصدک سرشار از ویتامین‌های E، A، آهن، کلسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها است.

کاهش میل مصرف قند

متخصصان توصیه می‌کنند که افراد بزرگسال با توجه به سن و جنسیت خود روزانه بین 25 تا 30 گرم فیبر مصرف کنند. افراد دیابتی

نیز برای کنترل قند خون لازم است که تا 50 گرم فیبر دریافت کنند. به توصیه متخصصان مصرف سبزیجات برگ دار و سبزیجات معطر چه تلخ باشند یا نه مواد مغذی و فیبرهای زیادی به بدن می‌رسانند و همچنین میل شدید به مصرف قند را کاهش می‌دهند.

مصرف سبزیجات تلخ

سبزیجات برگ دار سبز را بشویید تا تمیز شده و شن و آلودگی آنها زدوده شود. سپس آنها را در پارچه تمیزی بپیچید تا خشک شوند. می‌توانید این سبزیجات را به صورت خام یا پخته شده مصرف کنید. برای افزایش جذب ویتامین‌ها و مواد مغذی موجود در این مواد غذایی کمی روغن زیتون به آنها اضافه کنید. توجه داشته باشید کمی وقت می‌برد تا ذائقه‌تان به طعم تلخ این مواد غذایی عادت کند.

می‌توانید این سبزیجات تلخ را به همراه خرما یا توت فرنگی یا سبزیجات دیگر میل کنید. متخصصان توصیه می‌کنند که مواد غذایی تلخ را به خوبی بجوید تا آنزیم‌های گوارشی بیشتر ترشح شود. البته برای افرادی که طرفدار قهوه و شکلات تلخ هستند مصرف سبزیجات تلخ چندان سخت نیست. بر اساس نتایج پژوهش‌ها شکلات و قهوه نیز سرشار از مواد مغذی لازم برای سلامتی می‌باشند.