



پاکسازی بدن با سبزیجات

هر فصل سال میوه‌ها و سبزیجاتی خاص دارد که موهبتی الهی برای حفظ سلامت و پاکسازی جسم و جان ماست.

هف، فصا، سالا، میوه‌ها و سبزیجات، خاص، دارد که موهبت، الهی، دارد، حفظ سلامت و پاکسازی، جسم و جان، ماست. در این شماره قصد داریم خواص برخی گیاهان، میوه‌ها و سبزیجات فصل بهار را برشماریم که تا زمان باقی است از آنها استفاده کرده و سلامت خود و خانواده تان را تضمین کنید.

به دلیل شرایط آب و هوایی، میوه‌ها و سبزیجات تازه بهاری تاثیرات معجزه آسایی بر ما دارند؛ پس از آنها غافل نشوید.

توت فرنگی

فصل بهار یادآور میوه‌های خوش آب و رنگی چون توت فرنگی است. گرچه ممکن است در سایر ایام سال نیز برخی فروشگاه‌ها این میوه را به صورت کشت گلخانه‌ای عرضه کنند، اما بهار زمانی است که توت فرنگی‌ها به صورت طبیعی رشد کرده و بارور می‌شوند.

هر فنجان از این میوه‌های قرمز، خوشمزه و آبدار دارای 3.5 گرم فیبر غذایی است و می‌توان ویتامین C مورد نیاز روزانه شما را تأمین کند.

دقت کنید توت فرنگی‌هایی که تهیه می‌کنید قرمز و یکدست باشند. می‌توانید به جای چای شیرین، توت فرنگی را در وعده صبحانه میل کرده یا حتی اگر حال و حوصله داشتید با آن شیرینی و کیک‌های خانگی کم‌شکر و سالم بپزید.

باقالی، ریواس و قارچ

باقالی از سبزیجات طلایی فصل بهار است که سرشار از پروتئین و فیبرهای غذایی بوده و پس از مصرف آن، تا چند ساعت احساس سیری می‌کنید.

ریواس نیز از مواهب این فصل و سرشار از ویتامین C، پتاسیم و منگنز است. راستی ساقه‌های ریواس که تنها بخش قابل خوردن این گیاه را تشکیل داده، بسیار ترش و خوشمزه است.

بهار همچنین فصل قارچ‌های خودرو و وحشی است که از آب باران تغذیه کرده و رطوبت ملایم این وقت از سال به باروری آنها منجر می‌شود.

با سر زدن به پارک‌های جنگلی شاید بتوانید قارچ‌های وحشی بیابید؛ فقط مراقب باشید گرفتار قارچ‌های خنده‌آور نشوید!

تربچه قرمز

تربچه‌های نقلی نه تنها دارای خواص بالایی هستند، بلکه در کنار سبزی خوردن جلوه‌ای تازه به سفره شما می‌دهند. جالب است بدانید تربچه در حقیقت ریشه‌ای خوراکی است که هر فنجان آن معادل یک سوم نیاز روزانه فرد به ویتامین C را برطرف می‌کند، در حالی که انرژی موجود در آن کمتر از 25 کالری است.

بهترین تربچه‌ها، دارای رنگ تیره‌تر و ریشه‌ای محکم‌تر هستند. از تربچه و برگ‌های مخملی‌اش می‌توانید برای تهیه سالاد و تزئین غذاهای خود نیز کمک بگیرید.

نخود فرنگی

نخود فرنگی تازه یکی دیگر از ارمغان‌های بهار برای سلامتی ماست که همچون سایر حبوبات دارای چربی بسیار پایین بوده و از نظر فیبر غذایی بسیار غنی است و منبعی مناسب برای تأمین پروتئین به شمار می‌رود.

این ماده غذایی دارای مقادیر مناسبی از ویتامین B، C و روی است که البته با توجه به نژاد و گونه گیاه مقدار آن متفاوت است. توصیه می‌کنیم این سبزیجات قلقلی را به هر بهانه‌ای در کنار غذا یا سالاد خود بریزید.

بوی ریحان، عطر پونه

یکی از موهبت‌های بهاری همانا سبزی‌های تازه، خوشبو و خوشمزه‌ای است که در دیگر فصول سال کمتر گیرمان می‌آید. پیشنهاد می‌کنیم سبزی خوردن به خصوص ریحان، نعناع و شاهی را در سفره غذایتان داشته باشید و از مواد و املاح معدنی و ویتامین‌های سرشار آنها بهره ببرید.

از این گذشته، در این ماه می‌توانید از برخی سبزی‌های کوهی که از آب باران و به صورت وحشی رشد کرده‌اند غذاهای بی‌نظیری بپزید.

اگر این سبزی‌ها را تاکنون امتحان نکرده‌اید، مطمئناً از عطر، بو و تازگی آنها شگفت زده خواهید شد.