

## آشنایی با سبزی‌های سحر آمیز

سبزی‌ها، منبع فیبر، ویتامین‌ها و املاح هستند و مصرفشان می‌تواند وضعیت تغذیه فرد را بهبود دهد. در این مطلب می‌خواهیم به مهم‌ترین مواد مغذی در 13 سبزی پرمصرف بپردازیم.



سلامت نیوز : سبزی‌ها، منبع فیبر، ویتامین‌ها و املاح هستند و مصرفشان می‌تواند وضعیت تغذیه فرد را بهبود دهد. در این مطلب می‌خواهیم به مهم‌ترین مواد مغذی در 13 سبزی پرمصرف بپردازیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری ؛ در یک برنامه غذایی مناسب، تمام گروه‌های غذایی وجود دارد؛ از نان و غلات سبوس‌دار گرفته تا میوه و سبزی‌های تازه.

سبزیجات یکی از گروه‌های غذایی ارزشمندی هستند که در این روزگار پراسترس خوردنشان بیش از پیش توصیه می‌شود. به طوری که متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند 2 تا 3 واحد از آن‌ها را در برنامه غذایی خود بگنجانید. حتماً می‌پرسید هر واحد این سبزی‌ها معادل چیست؟ در پاسخ باید بگوییم که در صورت خرد کردن سبزی‌های خام یک لیوان آن‌ها، یک واحد و البته نصف لیوان پخته، پوره یا آب آن‌ها نیز یک واحد محسوب می‌شود.

### فلفل دلمه‌ای

در صورتی که نوع رنگی این سبزی به مصرف برسد بتاکاروتن فراوانی دریافت خواهد شد. همچنین فلفل دلمه‌ای منبع عالی ویتامین C است به طوری که با خوردن 100 گرم از آن 140 میلی‌گرم از این ویتامین دریافت خواهد شد. در ضمن فلفل دلمه‌ای یکی از سبزی‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی هم هست.

### پیاز

پیاز سرشار از کوئرستین ترکیبی در خانواده فلاونوئیدهاست که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد؛ بنابراین خوردن 3 تا 4 پیاز در هفته احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و احتمال ابتلا به انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان مثانه در سیگاری‌ها را به حداقل می‌رساند. خوردن یک پیاز متوسط، 5 درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تأمین می‌کند.

گل کلم منبع خوبی از پتاسیم است پس چه بهتر که فشارخونی‌ها به آن توجه بیشتری کنند. به علاوه اسیدفولیک نیز دارد بنابراین کسانی که سابقه بیماری قلبی دارند بهتر است گل کلم بیشتری بخورند.

#### سیر

سیر، منبع پتاسیم است به طوری که با خوردن 100 گرم از آن 620 میلی گرم از این ماده معدنی دریافت می‌شود پس فشارخون را پایین می‌آورد. علاوه بر این سیر منبع سلنیوم و روی است به همین دلیل به سیر خاصیت ضدباکتریایی و ضدویروسی را نسبت می‌دهند یعنی به تقویت سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند و به کسانی که مدام به عفونت‌های قارچی، میکروبی و ویروسی مبتلا می‌شوند، توصیه می‌شود.

#### مارچوبه

یادتان باشد که خوردن 5 ساقه مارچوبه، تأمین‌کننده نیاز روزانه به اسیدفولیک است پس خانم‌هایی که قصد باردار شدن دارند بهتر است آن را در سبد روزانه‌شان بگنجانند.

در ضمن، مارچوبه ترکیب‌هایی دارد که از بروز نفخ در بدن جلوگیری می‌کند بنابراین اگر زیاد نفخ می‌کنید بهتر است مارچوبه را در برنامه غذایی روزانه‌تان بگنجانید.

#### کلم بروکلی

در خانواده کلم‌ها، بروکلی بیشترین مقدار آهن گیاهی را دارد و چون این سبزی دارای ویتامین C و بتاکاروتن نیز هست، جذب آهن موجود در آن نیز بیشتر می‌شود پس به کسانی که کم‌خونی دارند توصیه می‌شود بروکلی بخورند. این سبزی منبع مناسب بتاکاروتن یا همان پیش‌ساز ویتامین A است، فولات فراوانی دارد و از منابع آهن گیاهی محسوب می‌شود به طوری که با خوردن 100 گرم بروکلی، 2 میلی‌گرم آهن به بدن می‌رسد.

#### کلم بروکسل

در میان کلم‌ها بیشترین مقدار ویتامین C، اسیدفولیک و پتاسیم در این سبزی یافت می‌شود بنابراین به منظور تقویت سیستم دفاعی

بدن، کاهش فشار خون بالا و البته پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی توصیه می‌شود که این سبزی در سهم روزانه سبزیجات به چشم بخورد.

## هویج

هویج فیبر بسیاری دارد پس آن‌هایی که یبوست دارند باید آن را در برنامه غذایی روزانه‌شان بگنجانند. ماده مغذی دیگری که در هویج یافت می‌شود، بتاکاروتن است که البته مقدارش بیش از مقدار موجود در سایر مواد مغذی است یعنی حدود 5000 میکروگرم در هر 100 گرم هویج. تا حدودی نیز پتاسیم و کلسیم دارد. اما فیبر موجود در آن می‌تواند این سبزی را به یک گزینه مناسب برای سیر نگه داشتن کسانی که رژیم لاغری می‌گیرند، تبدیل کند.

معرف رنگی جوهر کلم قرمز

## کلم قرمز

رنگ ارغوانی این سبزی به وجود لیکوپن برمی‌گردد که خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی دارد و یک ماده مغذی ضد پیری است. البته کلم قرمز منبع مناسبی از پتاسیم نیز هست بنابراین کسانی که فشار خون بالایی دارند، بهتر است که آن را در رژیم روزانه خود قرار دهند.

## گوجه فرنگی

این ماده غذایی منبع ویتامین C، بتاکاروتن و لیکوپن است، آنتی‌اکسیدان‌هایی قوی که از بروز سرطان، بیماری‌های قلبی و سکتته جلوگیری می‌کنند. پس اگر هدفتان داشتن سیستم دفاعی قوی است چه بهتر که گوجه فرنگی بیشتر بخورید. همان طور که گفتیم این سبزی سرشار از بتاکاروتن یا همان پیش‌ساز ویتامین A است ولی از نظر میزان ویتامین C به پای کلم نمی‌رسد. آنتی‌اکسیدان دیگری به نام لیکوپن نیز در آن وجود دارد که علت رنگ قرمز گوجه‌فرنگی است. جالب است بدانید که با پخته شدن گوجه‌فرنگی جذب این ماده مغذی بیشتر می‌شود.

## خیار

خیار، آب فراوانی دارد بنابراین در روزهای گرم خوردن آن توصیه می‌شود. منبع ویتامین K و پتاسیم است بنابراین کسانی که به خون‌ریزی‌های طولانی مدت دچار می‌شوند یا از فشار خون رنج می‌برند، بهتر است که آن را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

## قارچ

خوردن 5 عدد قارچ، 50 درصد از نیاز روزانه بدن به مس را تأمین می‌کند. با مصرف 100 گرم از این سبزی، 320 میلی‌گرم پتاسیم مورد نیاز بدن تأمین خواهد شد بنابراین افراد مبتلا به فشارخون می‌توانند این سبزی را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

کاهو

بهتر است برای خوردن این سبزی برگ‌های سبزتر آن را انتخاب کنید زیرا هم بتاکاروتن بیشتری دارد و هم سرشار از ویتامین K و اسیدفولیک است. بنابراین مصرف این سبزی یک عادت غذایی مناسب برای کسانی است که زمینه ابتلا به بیماری‌های قلبی دارند.