

راز های سبزیجات را بشناسید

دکتر زهرا عبداللهی، متخصص تغذیه و مدیردفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت...



سلامت نیوز : دکتر زهرا عبداللهی، متخصص تغذیه و مدیردفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: سبزی هایی که ما در کشورمان آنها را بعنوان سبزی خوردن می شناسیم شامل ریحان، نعنا، تره، پیازچه، شاهی، مرزه، جعفری و..... و صیفی ها مثل انواع کلم، هویج، کدو تنبل، کدوی سبز، بادمجان، گل کلم، چغندر (لیو)، سیب زمینی، کرفس، ریواس، انواع تره، شلغم، فلفل های دلمه ای و فلفل سبز با تنوع رنگها و طعم هایشان رازهای بی شماری در دل دارند.

انواع ویتامین ها مثل پتاسیم، منیزیم و آهن از دل خاک جذب این گیاهان می شود و ما از طریق مصرف مداوم آنها می توانیم نیازهای سلولی مان را رفع کنیم.

وی در خصوص سبزیهای منابع ویتامین A و C عنوان کرد: سبزی های سبز برگی مثل (سبزی خوردن) سرشار از ویتامین C و سبزیهای زرد یا نارنجی یا قرمز سرشار از بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A می باشند و توصیه می شود در برنامه معمول روزانه هم از سبزی های سبز برگی و هم از سبزی های زرد و نارنجی استفاده شود.

عبداللهی افزود: همچنین سبزی هایی مانند فلفل سبز، فلفل دلمه ای، کلم پیچ، گوجه فرنگی، اسفناج حاوی ویتامین C زیادی بوده و به علت داشتن آنتی اکسیدان در پیشگیری از سرطانها مفید هستند.

- سبزی هایی مانند هویج، کدو حلوايي، اسفناج حاوی ویتامین A بوده و علاوه بر پیشگیری از شبکوری در جلوگیری از سرطان هم مفید هستند.

وی در خصوص میزان مصرف سبزیجات اظهار کرد: استفاده از سبزیها به میزان ۳ تا واحد در روز توصیه می شود. يك واحد از سبزیها شامل ۱ يك لیوان سبزی خام و یا يك دوم لیوان سبزیهای پخته است .