

کاهو و خردل سبز منبع غنی آهن

مصرف ۵ عنصر غذایی در طول زندگی زنان در بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله کم‌خونی و بی‌حالی جلوگیری می‌کند.



سلامت نیوز: مصرف ۵ عنصر غذایی در طول زندگی زنان به ویژه آن‌هایی که شاغل هستند در بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله پوکی استخوان، کم‌خونی و بی‌حالی جلوگیری می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام نیوز؛ مریم مهرآزی، متخصص تغذیه اظهار داشت: تمام زنان به‌ویژه زنان شاغل باید در طول عمر خود ۵ ماده غذایی حاوی آهن، کلسیم، منیزیم، ویتامین K، فولات و ویتامین D را در زنجیره غذایی خود قرار دهند.

وی با اشاره به اینکه برخی تهیه انواع سبزی و غذاهای متنوع را کاری سخت می‌دانند، افزود: این در حالی است که تمام این ویتامین‌ها و املاح در خوار و بارفروشی‌ها و دانه‌های خوراکی به راحتی یافت می‌شود.

عضو انجمن تغذیه ایران، کمبود آهن را یکی از معمول‌ترین نارسایی‌های غذایی در زنان برشمرد و افزود: کمبود آهن سبب کم‌خونی و کاهش سطح انرژی به دلیل کاهش اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها می‌شود در حالی که آهن در بیشتر سبزیهای برگ‌سبز پیدا می‌شود.

به گفته مهرآزی، چغندر برگ، کاهوی معمولی و خردل سبز منبع خوبی برای تأمین آهن بدن است. منیزیم یکی دیگر از مواد مورد نیاز بدن است که در سبزیهای برگ سبز مانند اسفناج و شلغم سبز یافت می‌شود.

این متخصص تغذیه در مورد نقش منیزیم در بدن گفت: منیزیم در فرآیندهای بیولوژیک بدن نقش مهم ایفا می‌کند و در پایین آوردن فشار خون، شل شدن عضلات، کاهش استرس، کاهش دردهای میگرنی و کمک به خواب راحت‌تر بسیار مفید بوده و حتی در پیشگیری از پوکی استخوان نیز موثر است.

وی پتاسیم را در تقویت استحکام استخوان‌ها و عملکرد بهتر ماهیچه‌ها موثر دانست و افزود: مطالعات نشان داده که در دوران قبل و بعد از یائسگی، ارتباط زیادی بین رژیم غذایی حاوی پتاسیم و تراکم ماده معدنی استخوان وجود دارد و این ماده در پیشگیری از پوکی استخوان بسیار موثر است.

مهرآزی گفت: فولات (گروه ویتامین‌های B) در ساختن و حفاظت DNA، تولید خون جدید و تشکیل سلول بسیار نقش دارد و حتی خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها را در افراد پایین می‌آورد. به گفته این متخصص تغذیه، کلم بروکلی منبع خوبی از فولات بوده و مصرف آن در زنان باردار به رشد و توسعه صحیح سیستم عصبی جنین بسیار کمک می‌کند.