

فواید سبزی های سبزی خوردن

سبزی خوردن نه تنها سفره را زیبا می کند و باعث تحریک اشتها می شود، بلکه با دارا بودن انواع ویتامین ها و مواد معدنی برای سلامت هم بسیار مفید است. کارشناسان تغذیه مصرف روزانه 3 تا 5 سروینگ سبزیجات را به افراد توصیه می کنند. هر سروینگ یا واحد معادل یک لیوان سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات پخته است.



سلامت نیوز: سبزی خوردن نه تنها سفره را زیبا می کند و باعث تحریک اشتها می شود، بلکه با دارا بودن انواع ویتامین ها و مواد معدنی برای سلامت هم بسیار مفید است. کارشناسان تغذیه مصرف روزانه 3 تا 5 سروینگ سبزیجات را به افراد توصیه می کنند. هر سروینگ یا واحد معادل یک لیوان سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات پخته است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان؛ سبزی های خوش مزه و اشتها آوری که پای ثابت سفره بسیاری از خانواده های ایرانی است، هر کدام ویژگی های تغذیه ای و درمانی خاص خودشان را دارند. خوب است برای شروع، کمی درباره خواص چند قلم از سبزی های رایج حرف بزنیم، سبزی هایی مانند شاهی، ریحان، تره، نعنا، جعفری، ترخون، مرزه، تربچه و ...

بدانید تمام گیاهان معطر یا اسانس دار مانند ریحان، نعناع، مرزه و... در چهار خاصیت مشترک هستند: ضدنفخ، ضد درد، ضداسپاسم و ضد میکروب. اما جدا از این خواص مشترک، هر کدامشان ویژگی های خاص خودشان را دارند. مثلا ریحان خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و در نتیجه ضد سرطان است. ریحان اشتها آور، خلط آور (جهت درمان سرفه) و ضد تهوع است. باعث تحریک ترشح شیر در مادران شیرده می شود و در از بین بردن کرم های روده ای و در درمان کرامپ معده، ورم معده، یبوست و التهاب روده هم کاربرد دارد. ریحان روی سیستم عصبی تاثیر می گذارد و در درمان تحریک های عصبی، خستگی، افسردگی، اضطراب و بی خوابی نقش قابل توجهی دارد یا تره تا حدی قادر است بیماری آسم را تسکین دهد.

تره در جلوگیری از بروز بیماری های قلبی نقش دارد و برای بهبود بواسیر هم به کار می رود. در ضمن با افزودن تره به غذاهایی مثل گوشت و ماهی می توان بوی بد آن ها را کاهش داد. مرزه سبزی دیگری است از خانواده نعناع که بوی خیلی نافذی دارد و به دلیل تند و تیزی مزه اش، کمتر به شکل تازه استفاده می شود ولی برخی خانواده ها در سبزی خوردنشان مقادیری مرزه می گذارند. مرزه خاصیت ضد میکروب بالایی دارد، تعریق را کنترل می کند و به همین دلیل به عنوان گیاه ضد تشنگی برای افراد مبتلا به مرض قند تجویز می شود. این گیاه ضد ویروس تبخال، ضد انگل، خلط آور، محرک و تقویت کننده معده است.

نعناع یکی از سبزی های پرمصرف بوده و در سبزی خوردن نیز به وفور استفاده می شود. نعناع یک گیاه بوته ای چند ساله است که انواع متعددی دارد. از خصوصیات کلی آن می شود به این موارد اشاره کرد: ضد تهوع و استفراغ، ضد ویروس تبخال، ضد خارش، ضد تب، بازکننده برونش و رفع احتقان، صفرا آور و خارج کننده سموم بدن. یکی دیگر از خواص نعناع، ضد درد و مسکن بودن آن است. جعفری هم یکی از سبزی های خوش خوراکی است که در سبزی خوردن استفاده می شود: این گیاه از خانواده چتریان یا همان خانواده جعفری است. این سبزی کاهش دهنده اسید اوریک بوده و در پایین آوردن فشارخون نیز مفید شناخته شده است.

بنابراین مصرف آن به میانسالان توصیه می شود. به علاوه، منبع ویتامین های C و بتاکاروتن است و مواد معدنی مانند آهن و کلسیم دارد. ترخون از دیگر سبزی های معطر سفره سنتی ایرانی است که خصوصیات کمی متفاوت از بقیه سبزی ها دارد. این سبزی، گیاهی از خانواده کاسنی و منبع مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم، سدیم و پتاسیم است. این ماده غذایی هم علاوه بر خصوصیات کلی گیاهان معطر یعنی ضد اسپاسم، ضد درد، ضد نفخ و ضد میکروب بودن، خواب آور، ضد التهاب و آماس و مسکن درد دندان نیز هست. در کتاب قانون ابن سینا ذکر شده که ترخون دارای نیروی مخدر ضعیف است؛ شاید مسکن بودن اش هم به همین دلیل باشد. خوردن ترخون برای درمان زخم ها و جوش های دهان و دندان نیز مفید شناخته شده است از این رو، به شما توصیه می کنیم حتما آن را در میان اجزای سبزی خوردن تان بگنجانید.

سبزی‌های تازه نقش آنتی‌اکسیدانی دارند و مصرف آن‌ها موجب افزایش حافظه می‌شود. در واقع سبزی‌های تازه با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد می‌توانند حالت ارتجاعی رگ‌های خونی را حفظ کنند و موجب خون‌رسانی بهتر به مغز و اعصاب شوند و بدین ترتیب از کاهش توانایی‌های فکری و حافظه پیشگیری کند.

سبزی خوردن را درهم بخورید

هنگام مصرف سبزی خوردن سر سفره غذا هر یک از اعضا به سراغ یک گیاه خاص می‌روند مثلاً بچه‌ها تره می‌خورند و پدر، ریحان و نعناع را ترجیح می‌دهد اما مادر خانواده ترکیبی از همه این سبزی‌ها را میل می‌کند اما به نظر شما کدام درست‌تر رفتار کرده اند؟ سبزی‌ها انواع مختلفی از گیاهان هستند که در حقیقت اگرچه ترکیبات یکسانی ندارند اما از نظر مواد تشکیل‌دهنده مشابه هم هستند. به عنوان نمونه تمامی گیاهان با درصدهای متفاوتی از نظر وجود آب، چربی، میزان کم یا زیاد فیبر و رنگ با هم مشترک هستند. اما در مواردی نیز برخی از مواد تشکیل‌دهنده فقط در یک نوع گیاه وجود دارد و این مساله باعث متمایز بودن شان می‌شود.

به طور کلی اگر از نظر وجود B1، B6، B5، روی، املاح، پتاسیم، منگنز و... جدولی را در نظر بگیریم و در آن 10 گیاه را در کنار هم قرار دهیم اگرچه ممکن است گاهی اوقات درصد آن‌ها شبیه به هم باشد اما به هم ریختگی خاصی از نظر ترکیبات قابل مشاهده است. از سوی دیگر، با توجه به این که هر گیاه املاح و ویتامین خاص خود را دارد، باید توجه داشت که مصرف نوع خاصی از آن باعث ورود پتاسیم، آهن، روی، منگنز یا ویتامین C بیشتری به بدن می‌شود و در نتیجه تمامی مواد مورد نیاز و ضروری با خوردن یک نوع سبزی دریافت نخواهند شد. بنابراین مصرف مخلوط سبزی خوردن به عنوان یک عادت غذایی مناسب توصیه می‌شود. تمام گیاهان معطر یا اسانس دار مانند ریحان، نعناع، مرزه و... در چهار خاصیت مشترک هستند: ضدنفخ، ضد درد، ضداسپاسم و ضد میکروب

مراقب باشید

خانم‌های باردار و شیرده باید با احتیاط ریحان بخورند! در دوران بارداری و شیردهی خانم‌ها نباید بیش از حد معمول ریحان بخورند؛ در حد همان سبزی خوردن ایرادی ندارد ولی مقادیر زیاد و طولانی مدت ممکن است خطرناک باشد.

مرزه نبین چه ریز

مرزه برای انسان مسمومیت یا عوارضی ندارد اما مصرف بیش از اندازه اش، به دلیل تند و تیزی ای که دارد، ممکن است التهاباتی را در مخاط دهان ایجاد کند.

جعفری و حساسیت نوری

جعفری گیاه قاعده آوری است مقادیر زیادش، بیش از 200 گرم در روز برای زنان باردار خطر سقط را به همراه دارد. ضمن این که بعضی افراد به گیاهان خانواده جعفری حساسیت دارند، به این ترتیب که اگر جعفری مصرف کنند و در معرض نور آفتاب قرار گیرند، روی پوست شان تاول و بثورات پوستی ظاهر می‌شود. به این عارضه حساسیت نوری می‌گویند و کسانی که این علائم را داشته باشند نباید گیاهان خانواده جعفری را مصرف کنند.

نگهداری سبزی خوردن

برای نگهداری سبزی خوردن در یخچال، ابتدا آن را پاک کنید و بشویید. سپس در پارچه نازکی بریزید و داخل یخچال بگذارید. در صورتی که مقدار سبزی زیاد است، برای این که سالم تر بماند، پس از پاک کردن، قسمتی را به صورت نشسته داخل کیسه بریزید و در یخچال نگه دارید و هنگام مصرف بشویید.