

## اسفناج نخورها بخوانند

«بتائین» موجود در اسفناج خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش داده و عملکرد ورزشکاران را بالا می‌برد.



«بتائین» موجود در اسفناج خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش داده و عملکرد ورزشکاران را بالا می‌برد. اگر عاشق اسفناج هستید که درود بر شما! چون یک ماده‌ی غذایی مفید را وارد برنامه‌ی غذایی‌تان کرده‌اید و احتمالاً تغذیه‌ی سالمی هم دارید. با مطالعه‌ی این مطلب بیشتر متوجه می‌شوید چه خیری به بدنتان می‌رسانید. اما روی سخن ما با کسانی است که اسفناج نمی‌خورند.

شاید این مطلب بتواند تشویقی باشد تا روی خوش به سبزی مورد علاقه‌ی ملوان زبل بدهید. با مصرف اسفناج کالری کمی نصیبتان می‌شود اما در عوض فیبر، ویتامین A، ویتامین C، اسیدفولیک و مواد معدنی خوبی عایدتان می‌شود.

ادامه‌ی مطلب را از دست ندهید تا با هم مروری بر خواص این سبزی خوش‌رنگ و پرخاصیت داشته باشیم. قبل از هر چیز بهتر است بدانید که هر 200 گرم اسفناج پخته معادل 250 گرم اسفناج خام حدود 50 کیلوکالری دارد اما میزان فیبر آن به 7 گرم می‌رسد.

### اسفناج سرشار از ویتامین‌ها

200 گرم اسفناج پخته حداقل 8 میلی‌گرم پیش ساز ویتامین A به بدنتان می‌رسد (بد نیست بدانید که نیاز روزانه‌ی ما به این ویتامین 3 تا 5 میلی‌گرم است) و حدود 30 تا 40 میلی‌گرم ویتامین C که در عمل نصف نیاز روزانه‌ی ما را تامین می‌کند. همین میزان اسفناج سه چهارم نیاز بدن ما به اسیدفولیک را تامین می‌کند. باید بدانید که این ویتامین به خصوص برای خانم‌های باردار بسیار لازم و ضروری است.

### اسفناج سرشار از مواد معدنی

اسفناج نقش مهمی در پر کردن باک املاح بدن دارد. این ماده‌ی غذایی حاوی میزان زیادی آهن، کلسیم، منیزیم و مواد معدنی دیگر است. درست است که وجود فیبر و همچنین اسید اگزالیک موجود در این سبزی اجازه نمی‌دهد که ترکیبات مفید آن به خوبی جذب شود اما با این حال میزان قابل‌توجهی از این مواد معدنی در بدن باقی می‌ماند به خصوص منیزیم، زینک، مس، منگنز و سلنیوم آن.

باید بدانید که هر 200 گرم اسفناج پخته حاوی حدود 140 میلی‌گرم منیزیم است که 40 درصد نیاز روزانه‌ی ما به این ماده‌ی معدنی را تامین می‌کند.

در خصوص آهن موجود در اسفناج باید بگوییم که 100 گرم اسفناج حاوی 2.7 میلی‌گرم آهن دارد که در حدود 5 درصد آن جذب بدن می‌شود. اما این میزان زمانی که اسفناج را به همراه گوشت میل کنید به مراتب بیشتر می‌شود (تا حدود 15 درصد).

### اسفناج و فلاونوئیدها

اسفناج علاوه بر داشتن رنگدانه‌های سبز و کاروتنوئیدها (همان پیش سازهای ویتامین A) حاوی فلاونوئیدها هم می‌باشد. این ترکیبات مغذی مقاومت مویرگ‌ها را افزایش داده و اگر با ویتامین C مصرف شود خاصیت ضداسکوروبوتی (بیماری کمبود ویتامین C) دارد.

### اسفناج و نیترات

اسفناج مانند سبزیجات سبزرنگ دیگر حاوی میزان قابل‌توجهی نیترات است. اگر دقیق‌تر بگوییم هر 100 گرم اسفناج حاوی 80 تا 100 میلی‌گرم از این ترکیبات می‌باشد. البته در حین پخت و پز 30 درصد از این نیترات‌ها کاهش می‌یابد.

بهتر است بدانید که باید میزان جذب نیترات‌های غذایی را محدود کرد به خاطر اینکه احتمال دارد این ترکیبات به نیتريت‌ها تبدیل شوند. برای پیشگیری از این مسئله بهتر است تا حد ممکن اسفناج تازه را انتخاب کنید. هنگام شستشو آن‌ها را در آب نخيسانيد و بعد از طبخ بلافاصله مصرف کنید. همچنين از حرارت زياد و طولاني مدت برای پختن اين سبزی خودداری کنید.

## اسفناج و بیماری‌ها

داشتن یک برنامه‌ی غذایی سرشار از سبزیجات سبز مانند اسفناج که حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف از جمله ویتامین E و A، C و همچنین منیزیم و سلنیوم است و می‌تواند سدی در برابر ابتلا به سرطان بسازد. باید بدانید که مصرف مداوم اسفناج از ابتلا به سرطان سینه پیشگیری می‌کند.

از این گذشته «بتائین» موجود در اسفناج خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش داده و عملکرد ورزشکاران را بالا می‌برد. کاروتنوئید موجود در این سبزی نیز از ابتلا به بیماری‌های چشمی مانند دژنراسیون ماکولای چشم، آب مروارید و غیره پیشگیری می‌کند.

## دانستنی‌های اسفناجی

گفتیم که اسفناج حاوی میزان چشمگیری ویتامین C می‌باشد. البته باید بدانید که این میزان بسته به فصل و نوع اسفناج متفاوت است. به عنوان مثال در تابستان میزان ویتامین C اسفناج حدود 40 میلی‌گرم، در پاییز 72 و در زمستان 120 میلی‌گرم تخمین زده شده است.

حواستان باشد که دمای محیط و له شدگی برگ‌ها از عواملی هستند که میزان ویتامین C اسفناج را کاهش می‌دهند. پخت و پز و حرارت طولانی مدت نیز جزو عوامل کاهش‌دهنده‌ی ویتامین‌های اسفناج محسوب می‌شوند. میزان ویتامین C موجود در 100 گرم اسفناج پخته‌شده معمولاً حدود 15 تا 20 میلی‌گرم است.

## چند توصیه

موقع خرید اسفناج از خرید برگ‌های له شده، خراب با لکه‌های سیاه یا زرد بپرهیزید.

مصرف اسفناج‌های کنسروی توصیه نمی‌شود چون معمولاً بیش از اندازه پخته می‌شوند.

اسفناج‌های جوان یعنی همان برگ‌های تازه و کوچک طعم بهتری دارند و غذاها را خوشمزه‌تر می‌کنند.

مدت زمان پخت اسفناج را کاهش دهید. آن‌ها را در آب جوش بیندازید و بعد از چند ثانیه جوشاندن، آب کش کنید. بهترین روش برای پخت این سبزیجات بخارپز کردن آن‌ها به مدت یک تا دو دقیقه است. برای اینکه اسفناج را در آش، سوپ یا غذاهای دیگر بریزید نیازی به پخت آن‌ها نیست. می‌توانید اسفناج را به سالادهايتان هم اضافه کنید.

توصیه می‌کنیم تخم‌مرغ را آب‌پز کنید. داخل بشقاب یک لایه اسفناج پخته بچینید و تخم‌مرغ‌ها را ورقه ورقه کرده و روی آن‌ها قرار دهید. می‌توانید روی آن سس بشامل بریزید و میل کنید.

سس بشامل یک سس ایتالیایی است که با شیر (یک پیمانه)، آرد (یک قاشق غذاخوری)، کره (یک و نیم قاشق غذاخوری)، پنیر رنده شده پارمسان (یک قاشق غذاخوری)، نمک و فلفل تهیه می‌شود. کره را آب کنید، آرد را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید.

مرتب هم بزنید و سپس نمک، فلفل و پنیر پارمسان را به مخلوط اضافه کنید. سس را به مدت 10 تا 15 دقیقه روی حرارت ملایم قرار داده و به طور مرتب هم بزنید تا غلیظ شود.

## خلاصه اینکه

خلاصه اینکه اسفناج کالری کمی به بدن می‌رساند در عین حال فیبر، مواد معدنی ویتامین‌های زیادی دارد. اسفناج یک ماده‌ی غذایی سالم محسوب می‌شود. این سبزی از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کند. برای اینکه مواد مغذی موجود در آن را به بهترین

نحو حفظ کنید لازم است که اسفناج تازه انتخاب کنید، از پخت طولانی آن بپرهیزید و بلافاصله بعد از آماده کردن آن مصرف کنید.

توجه توجه: هر 100 گرم اسفناج حاوی 400 تا 600 میلی‌گرم اسید اگزالیک و 70 میلی‌گرم اسید اوریک می‌باشد. برای همین هم مصرف آن برای افرادی که از سنگ صفرا یا سنگ مثانه و همچنین نقرس رنج می‌برند توصیه نمی‌شود.