

سبزیجات بهاری را خام مصرف کنید

یک متخصص تغذیه توصیه کرد: افراد بزرگسال بهتر است برای دریافت فیبر موجود در گیاهان بهاری آنها را به صورت خام مصرف کنند.



یک متخصص تغذیه: سبزیجات بهاری را خام مصرف کنید
همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه توصیه کرد: افراد بزرگسال بهتر است برای دریافت فیبر موجود در گیاهان بهاری آنها را به صورت خام مصرف کنند.

دکتر کیومرث دانشور در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، با اشاره به رویش گیاهان خودرو در آغاز فصل بهار (پونه، کنگر، ریواس، قارچ، آویشن، کاستی و.....) اظهار کرد: مصرف این گیاهان می‌تواند به علت وجود فیبر بالا در آنها برای سلامت بدن و به ویژه دستگاه گوارش مناسب باشد.

به گفته دانشور، فیبر بالای موجود در این گیاهان تنظیم کار دستگاه گوارش را برعهده گرفته و موجب بهبود کارکرد آن می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: بهتر است این گیاهان برای افراد بزرگسال به صورت خام و برای کودکان به صورت پخته مصرف شود.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: همچنین مصرف سبزیجات بهاری ضد تصلب شرایین بوده و برای سلامت قلب بسیار مفید است. سبزیجات بهاری که رنگ پررنگ‌تری دارند می‌توانند به سلامت رگهای قلب کمک کنند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه افزود: علاوه بر اینها سبزیجات و گیاهان بهاری غنی از مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند که می‌توانند تاثیر بسیاری بر روی سلامت تمامی ارگانها و اعضای بدن داشته باشند.