

چرا به کاهو آبلیمو بزنیم؟

مصرف چند وعده از سبزی‌ها و صیفی‌ها، در طول روز به همه افراد در تمام گروه‌های سنی توصیه می‌شود. این مواد غذایی، سرشار از انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و مصرفشان به‌تنهایی، برای دریافت ریزمغذی‌های مفید و فراوانشان کافی است...



مصرف چند وعده از سبزی‌ها و صیفی‌ها، در طول روز به همه افراد در تمام گروه‌های سنی توصیه می‌شود. این مواد غذایی، سرشار از انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و مصرفشان به‌تنهایی، برای دریافت ریزمغذی‌های مفید و فراوانشان کافی است...

با این حال، بهتر است انواع صیفی‌ها مانند خیار، گوجه‌فرنگی و هویج یا سبزی‌هایی مانند کاهو و کلم را با چاشنی‌های تازه مثل آبلیمو، آبغوره یا آب نارنج، طعم‌دار کنیم تا ارزش تغذیه‌ای آنها بالاتر رود. به‌علاوه، افزودن چاشنی‌های حاوی ویتامین C (مثل آبلیموی تازه) به سبزی‌ها و صیفی‌های مختلف، باعث جذب بهتر و بیشتر آهن آنها در بدن می‌شود.

بهتر است افراد چاق و دارای اضافه‌وزن از مصرف زیاد روغن‌های مختلف و خوبی مانند روغن زیتون هم همراه سالاد و سبزی‌ها پرهیز کنند چون حتی روغن‌های خوب و گیاهی هم حاوی کالری هستند.

البته توصیه می‌شود افراد لاغر و آنهایی که کمبود وزن دارند، ارزش تغذیه‌ای و کالری سالاد سبزی‌ها یا صیفی‌ها را با افزودن مقداری روغن مفید مانند روغن زیتون، کانولا، ذرت، آفتابگردان یا کنجد، بالاتر ببرند تا کمکی هم به افزایش وزن آنها شود.

منبع: هفته نامه سلامت