

## سلطان سبزی‌های شفابخش

خوردن خوراکی‌ها و غذای مفید و پرخاصیت طی سال‌های اخیر افزایش یافته و افرادی که به سلامتی خود اهمیت می‌دهند می‌دانند که بهترین رژیم غذایی خوردن سبزیجات و میوه‌های رنگی است.



خوردن خوراکی‌ها و غذای مفید و پرخاصیت طی سال‌های اخیر افزایش یافته و افرادی که به سلامتی خود اهمیت می‌دهند می‌دانند که بهترین رژیم غذایی خوردن سبزیجات و میوه‌های رنگی است. بنابراین اعلام متخصصان تغذیه و سلامت، مصرف میوه‌ها و سبزیجاتی که ارزش غذایی بالایی دارند ما را از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مصون می‌دارد.

در فهرست خوراکی‌های بسیار مفید طی سال‌های اخیر تمشک آبی، کلم بروکلی، روغن ماهی و سبزیجات برگ‌دار در صدر قرار داشته‌اند.

با این حال متخصصان سلامت در دانشگاه «ویلیام پترسون» فهرست جدیدی از خوراکی‌های شفابخش منتشر کرده‌اند که در چاپ اخیر نشریه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها آمریکا (CDC) ارائه شده است.

این خوراکی‌ها براساس میزان فیبر، کلسیم، پروتئین، پتاسیم، انواع ویتامین‌ها و سایر فواید طبقه‌بندی شده‌اند که در این میان سبزی «بولاغ اوتی» به دلیل دارا بودن تمامی ریزمغذی‌ها و املاح حیاتی و مفید در صدر قرار گرفت.

نام‌های دیگر این سبزی شامل آب تره، علف چشمه، شاهی آبی و ترتیزک آبی هستند. خواص خوراکی این سبزی معجزه‌گر حتی از موارد ذکر شده نیز بیشتر اعلام شد.

10 سبزی بسیار مفید اعلام شده در این فهرست شامل بولاغ اوتی، کلم چینی، برگ چغندر، چغندر، اسفناج، کاسنی، کاهوی پرک، جعفری، کاهو، کلم آمریکایی هستند. (ایسنا)