

خواص انواع سبزی خوردن



تا چندی پیش سبزی خوردن پای ثابت اکثر سفره‌های ایرانی بود. وقتی سفره پهن می‌شد اولین چیزی که در مرکز سفره خودنمایی می‌کرد، یک سبد پر از انواع سبزی‌های تازه بود، اما حالا دیگر حضور این سمبل شادابی و طراوت سفره کمرنگ شده است.

تا چندی پیش سبزی خوردن پای ثابت اکثر سفره‌های ایرانی بود. وقتی سفره پهن می‌شد اولین چیزی که در مرکز سفره خودنمایی می‌کرد، یک سبد پر از انواع سبزی‌های تازه بود، اما حالا دیگر حضور این سمبل شادابی و طراوت سفره کمرنگ شده است.

توصیه کلی مصرف روزانه 3 تا 5 «سروینگ» سبزیجات می‌باشد. هر سروینگ یا واحد معادل یک لیوان سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات پخته است.

سبزی‌های خوشمزه و اشتها آوری که پای ثابت سفره بسیاری از خانواده‌های ایرانی است، هر کدام ویژگی‌های تغذیه‌ای و درمانی خاص خودشان را دارند.

به طور کلی تمام گیاهان معطر مانند ریحان، نعناع، مرزه و... در چهار خاصیت مشترک هستند: ضد نفخ، ضد درد، ضد اسپاسم و ضد میکروب. اما جدا از این خواص مشترک، هر کدام شان ویژگی‌های خاص خودشان را دارند.

خواص مرزه

مرزه یکی از سبزی‌های موجود در سبزی خوردن است از خانواده نعناع که بوی خیلی نافذی دارد و به دلیل تند و تیزی مزه‌اش، کمتر به شکل تازه استفاده می‌شود ولی برخی خانواده‌ها در سبزی خوردن شان مقادیری مرزه می‌گذارند.

مرزه خاصیت ضد میکروب بالایی دارد، تعریق را کنترل می‌کند و به همین دلیل به عنوان گیاه ضد تشنگی برای افراد مبتلا به دیابت تجویز می‌شود. این گیاه ضد ویروس تبخال، ضد انگل، خلط‌آور، محرک و تقویت‌کننده معده است.

خواص ریحان

ریحان خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و در نتیجه ضد سرطان است. ریحان اشتها آور، خلط‌آور (جهت درمان سرفه) و ضد تهوع است. ریحان موجود در سبزی خوردن باعث تحریک ترشح شیر در مادران شیرده می‌شود و در از بین بردن کرم‌های روده ای و در درمان کرامپ معده، ورم معده، یبوست و التهاب روده هم کاربرد دارد. ریحان بر روی سیستم عصبی تاثیر می‌گذارد و در درمان تحریک‌های عصبی، خستگی، افسردگی، اضطراب و بی‌خوابی نقش قابل توجهی دارد.

خواص تربچه

این سبزی برگ‌های پهن و کرک دار داشته و دارای انواع ترب سفید، سیاه و قرمز است. ترب کمی نفاخ است. به دلیل دارا بودن مواد گوگرددار خاصیت ضد عفونی کنندگی فراوانی دارد، همچنین اشتها آور خوبی است. ویتامین C در برگ تربچه چندین برابر بیشتر است و اگر به همراه غذا خورده شود، به جذب آهن کمک می‌کند. براساس تحقیقات انجام شده، تربچه خاصیت ضد سرطانی دارد.

خواص تره

یکی دیگر از سبزی‌های موجود در سبزی خوردن تره است، تره تا حدی قادر است بیماری آسم را تسکین دهد. تره در جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی نقش دارد و برای بهبود بواسیر هم به کار می‌رود. این سبزی ساقه ندارد و از نظر خواص تغذیه‌ای شبیه به سیر و پیاز است، اما طعم و بوی ملایم تری دارد. تره ۲ نوع دارد؛ برگ‌های یکی کوتاه و نازک بوده و اغلب در بهار و تابستان می‌روید، دیگری تره فرنگی است که برگ‌های پهن، قوی و بلند داشته و پیاز آن مشخص است.

خواص جعفری

جعفری هم یکی از سبزی‌های خوش خوراکی است که در سبزی خوردن استفاده می‌شود: این گیاه از خانواده چتریان یا همان خانواده جعفری است. این سبزی کاهش دهنده اسیداوریک بوده و در پایین آوردن فشارخون نیز مفید شناخته شده است. بنابراین مصرف آن به میانسالان توصیه می‌شود. به علاوه، منبع ویتامین C، و حاوی مقادیری مواد معدنی مانند آهن و کلسیم می‌باشد.

خواص ترخون

ترخون از دیگر سبزی‌های معطر موجود در سبزی خوردن است که خصوصیتی کمی متفاوت از بقیه سبزی‌ها 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 ضداسپاسم، 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 زخم‌ها و جوش‌های دهان و دندان نیز مفید شناخته شده است از این رو، به شما توصیه می‌کنیم حتما آن را در میان اجزای سبزی خوردن تان بگنجانید.

خواص نعناع

نعناع یکی از سبزی‌های پرمصرف بوده و در سبزی خوردن نیز به وفور استفاده می‌شود. نعناع یک گیاه بوته ای چند ساله است که انواع متعددی دارد. از خصوصیات کلی آن می‌شود به این موارد اشاره کرد: ضد تهوع و استفراغ، ضد ویروس تبخال، ضد خارش، ضد تب، بازکننده برونش و رافع احتقان، صفرا آور و خارج کننده سموم بدن. یکی دیگر از خواص نعناع، ضد درد و مسکن بودن آن است.

خواص اسفناج

اسفناج جزو آن دسته از مواد غذایی است که چندان مورد توجه بسیاری از ما قرار نگرفته است. شاید بتوانیم روزهایی را به یاد آوریم که بسیاری از مادر بزرگ‌های ما از این سبزی در تهیه غذای خانواده استفاده می‌کردند، اما متأسفانه کم‌کم از تأثیر این سبزی در برنامه غذایی ما کاسته شده و هنوز نتوانسته جایگاه خود را در سبد غذایی خانوار بیابد. در این میان، شاید آگاهی از ویژگی‌های ارزشمند اسفناج بتواند به توجه بیشتر به آن کمک کند. از خواص اسفناج می‌توان به این موارد اشاره کرد: فیبر بالا و ضد یبوست، ضد سرطان، ضد التهاب، کاهنده فشارخون، تقویت کننده سیستم ایمنی، کاهنده کلسترول خون و تقویت کننده سیستم عصبی.

سبزی خوردن را درهم بخورید

هنگام مصرف سبزی خوردن سر سفره غذا هر یک از اعضا به سراغ یک گیاه خاص می‌روند. سبزی‌ها انواع مختلفی از گیاهان هستند که در حقیقت اگرچه ترکیبات یکسانی ندارند اما از نظر مواد تشکیل دهنده 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 تشکیل دهنده فقط در یک نوع گیاه وجود دارد و این مساله باعث متمایز بودن شان می‌شود. 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.

منبع: دنیای تغذیه