

شاهی، گیاهی سرشار از ویتامین

به تازگی جدولی تهیه شده است که میزان مواد مغذی میوه ها و سبزی های مختلف را نشان می دهد. جالب است بدانید در این جدول شاهی در ردیف اول قرار گرفته است.



به تازگی جدولی تهیه شده است که میزان مواد مغذی میوه ها و سبزی های مختلف را نشان می دهد. جالب است بدانید در این جدول شاهی در ردیف اول قرار گرفته است.

به گزارش سایت «هلت نیوز»، محققان ۱۷ ماده مغذی و ۴۷ نوع میوه و سبزی مختلف را بررسی کردند. در این جدول رتبه بندی بر این اساس انجام شد که هر ماده غذایی چند درصد از مواد مغذی موردنیاز بدن را به صورت روزانه تأمین می کند؛ از جمله پتاسیم، فیبر، پروتئین، کلسیم، آهن، تیامین، ریوفلاوین، نیاسین، فولات، روی، ویتامین های A، B6، B12، C، D، E و K.

در این جدول به شاهی ۱۰۰، کلم بروکلی 34.89، کلم پیچ 49.07 و به گوجه فرنگی 20.37 امتیاز داده شده است. اگرچه میوه هایی مانند پرتقال سالم است اما به طور عمده حاوی تنها یک ماده مغذی اصلی مانند ویتامین C است. در حالی که سبزی ها دارای مواد مغذی متعددی است.

منبع: روزنامه خراسان