

## کاهو را با آلبیمو بخورید

مصرف چند وعده از سبزی‌ها و صیفی‌ها، در طول روز به همه افراد در تمام گروه‌های سنی توصیه می‌شود.



همشهری آنلاین: 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 به تنهایی، 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 آلبیمو، آبغوره یا آب نارنج، طعم‌دار کنیم تا ارزش تغذیه‌ای آنها بالاتر رود. به علاوه، افزودن چاشنی‌های حاوی ویتامین C (مثل آلبیمو 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.

دکتر محمدرضا وفا، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

منبع: [salamatiran.ir](http://salamatiran.ir)