

این سبزی ها را در فصل بهار زیاد بخورید



هر فصلی سبزیجات ویژه خود را دارد. گرچه زمستان تمام شده و روزهای زیبای بهار فرا رسیده اما لازم است تا بدن را از نظر ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها تقویت کرد و برای روزهای گرم آینده نیروی تازه ای گرفت.

هر فصلی سبزیجات ویژه خود را دارد. گرچه زمستان تمام شده و روزهای زیبای بهار فرا رسیده اما لازم است تا بدن را از نظر ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها تقویت کرد و برای روزهای گرم آینده نیروی تازه ای گرفت.

هویج

به گزارش سلامت نیوز به نقل از قدس آنلاین؛ هویج یکی از سبزیجات کم کالری اما بسیار غنی از آنتی اکسیدان هاست. کاروتنوئیدهای موجود در هویج رادیکال های آزاد تولید شده در بدن را خنثی می کنند و همچنین تاثیر محافظتی در برابر سرطان ریه نیز دارند. البته برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی نیز توصیه می شود. هویج مقدار بالایی فیبرهای غذایی دارد که به جلوگیری از سخت شدن دیواره عروق، تنظیم عملکرد روده ها و کاهش کلسترول کمک می کند. هویج را باید منبع غنی ویتامین های A, B6, K, B1, B2, B3, C, E دانست که البته در آب هویج نیز وجود دارند. هرچه رنگ هویج تیره تر باشد از نظر ارزش غذایی غنی تر است. یکی از مزیت های هویج این است که می توان آن را به شکل خام و پخته در ترکیب انواع خوراک ها استفاده کرد.

کرفس

کرفس سبزی است که از 95% آب تشکیل شده و به خاطر کالری پایین شهرت دارد. کرفس عموماً در موارد رژیم توصیه می شود زیرا نشاسته کمی دارد و سیر کننده است. آنتی اکسیدان های بالای موجود در آن تاثیرات ضدالتهابی به خصوص در مورد آسم و ضدباکتریایی بدن دارد. سرشار از فیبر است که حالت ترد و نسبتاً سفتی به شاخه های آن می دهد. این سبزی مدر است و در موارد ابتلا به احتباس آب در بدن یا دفع مواد سمی توصیه می شود. همچنین تاثیرات آن نسبت به خطر بیماری های قلبی عروقی و برخی سرطان ها نیز شناخته شده است و نقش تنظیم کنندگی فشار خون را دارد. حالت آب پز آن سرشار از ویتامین های C، B6 و K است که نقش محافظ به استخوان ها و سیستم ایمنی می بخشد.

اسفناج

اسفناج به دلیل دارا بودن خواص متعدد بر سلامتی جز بهترین خوراکی ها قرار دارد. گرچه مقدار بالای آهن آن برای همه شناخته شده است اما منبع غنی از ویتامین ها و مواد معدنی نیز محسوب می شود. مصرف منظم آن تاثیر مثبتی خطر سرطان های ریه و مری دارد. این سبزی خوشمزه آنتی اکسیدان های بالایی دارد که خواص ضدالتهابی در برابر برخی سرطان ها دارد. اسید فولیک موجود در اسفناج به تشکیل اسیدهای آمینه کمک می کند که بازسازی گلبول های قرمز و جریان خون مطلوب در بافت ها را در پی دارد. اسفناج پخته ارجحیت دارد زیرا از نظر ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان های محافظ در برابر استحاله شبکه غنی تر است.

تربچه

تربچه یکی از مفیدترین سبزیجات برای سلامتی است که سرشار از آنتی اکسیدان هاست و از بدن در برابر رادیکال های آزاد عامل برخی ناراحتی های قلبی و دیگر بیماری های مرتبط با پیری محافظت می کند. مقدار منیزیم، کلسیم، ویتامین A و پتاسیم تربچه بالاست و این عناصر خواص ضد عفونی کنندگی و ضدباکتریایی به آن داده است. تربچه همچنین منبع خوبی از فیبرهاست که عملکرد روده ها را تسهیل می کند. طعم تند تربچه به خاطر گوگرد است که اشتها و گوارش را تسهیل می کند. برگ های آن نیز خوراکی است و می توان آنها را در ترکیب انواع غذاها به کار برد.

پیاز

پیاز را باید یکی از معطرترین سبزیجات دانست که طعم خوبی به غذاها می دهد و البته برای سلامتی نیز بسیار مفید است. مصرف پیاز خطر سرطان های روده بزرگ، حنجره، تخمدان، مری و مغز را کاهش می دهد. همچنین نقش محفظتی نسبت به برخی بیماری های قلبی عروقی دارد. پیاز نیز مانند بسیاری از سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان هاست که پیاز قرمز از این نظر غنی تر است. به علاوه، فلاونوئیدهای موجود در آن به کاهش کلسترول بد خون کمک می کنند.

