

خوردن سبزی چقدر و چگونه؟

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند روزانه حداقل پنج سهم میوه و سبزیجات باید در سبد غذایی افراد قرار بگیرد چرا که این مواد غذایی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری را به بدن می‌رسانند.



جام جم سرا- متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند روزانه حداقل پنج سهم میوه و سبزیجات باید در سبد غذایی افراد قرار بگیرد چرا که این مواد غذایی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری را به بدن می‌رسانند. البته هر چند وقت یکبار اخباری مبنی بر آلودگی سبزیجات به دلیل آبیاری با آب‌های آلوده یا کودهای غیراستاندارد مطرح می‌شود و کارشناسان از مردم می‌خواهند مثلا در تهران سبزیجات مصرف نکنند.

بد نیست بدانید سبزیجات سرشار از ویتامین A هستند؛ ویتامینی که نقش محافظت از چشم‌ها و پیشگیری از بروز عفونت‌ها را بر عهده دارد، به رشد استخوان‌ها کمک می‌کند و در سلامت پوست موثر است. ویتامین‌های گروه B موجود در انواع و اقسام سبزی برای تولید انرژی، ساخت هورمون‌ها و عملکرد سیستم عصبی ضروری است. نقش ویتامین E در سلامت پوست و مو هم به اثبات رسیده است؛ ویتامینی که خواص ضدالتهابی دارد و باعث پیشگیری از گرفتگی عروق می‌شود. ویتامین C هم از بروز سرماخوردگی و ضعف سیستم ایمنی جلوگیری می‌کند. دکتر راحله توکلی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با جام جم اظهار کرد: یکی از ویژگی‌های بارز سبزیجات، غنی بودن آنها از مواد معدنی مثل مس، پتاسیم، منگنز و منیزیوم است. این ریزمغذی‌ها نقش مهمی در سلامت بدن دارند و کمبود آنها در بدن احتمال بروز مشکلات خونی و استخوانی، ضعف سیستم ایمنی و ... را افزایش می‌دهد.

منبع غنی از آنتی‌اکسیدان

بیشتر خوراکی‌های ضدسرطان تقریباً یک نقطه مشترک دارند؛ این که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند و در پیشگیری و حتی درمان سرطان‌ها موثرند. به گفته دکتر توکلی، آنتی‌اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد تولید شده در بدن مقابله می‌کنند و علاوه بر سرطان مانع بروز بسیاری از مشکلات قلبی و عروقی می‌شوند و پیری را هم به تاخیر می‌اندازند. این در حالی است که بیوفلاونوئیدها، کاروتنوئیدها، ویتامین‌های E و C و سلنیوم مهم‌ترین منابع طبیعی آنتی‌اکسیدان‌ها را تشکیل می‌دهند. فراموش نکنید از بین سبزیجات کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای، سیب‌زمینی، چغندر، کلم قرمز، کنگر فرنگی، مارچوبه و ... سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند.

دریافت مقدار کافی فیبرهای غذایی

احتمالا شما هم اسم فیبر را زیاد شنیده‌اید. باید بدانید سبزیجات منابع بسیار غنی فیبر به حساب می‌آیند که خواص زیادی دارند و بسیاری از متخصصان از آنها به‌عنوان راز تناسب اندام یاد می‌کنند. به‌عنوان مثال، فیبر، سرعت عبور مواد غذایی از معده به روده را کم می‌کند و باعث ایجاد احساس سیری طولانی‌تر می‌شود. به این ترتیب با مصرف انواع سبزیجات دیرتر گرسنه می‌شوید، کمتر سراغ هله‌هوله‌های موجود در یخچال و کابینت‌ها می‌روید و براحتی می‌توانید وزن کم کنید. به گفته دکتر توکلی، فیبرها علاوه بر این ویژگی در کاهش کلسترول بد خون (LDL) هم تاثیر دارند و با تاثیر روی عملکرد مثبت روده‌ها از بروز یبوست پیشگیری می‌کنند.

امان از آلودگی سبزی‌ها

هر سال در آستانه فصل تابستان موضوع آبیاری مزارع سبزی جنوب تهران با آب‌های آلوده و حتی فاضلاب‌ها دوباره مطرح می‌شود. هر چند بسیاری از مسئولان چنین ادعاهایی را به طور کامل رد می‌کنند، اما شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد چنین چیزی می‌تواند واقعیت داشته باشد. در هر صورت پرسش اینجاست که آیا آب‌های آلوده داخل بافت سبزیجات هم نفوذ می‌کنند؟ اگر این طور است روشی برای از بین بردن آلودگی‌ها هنگام شستن وجود دارد؟ به گفته دکتر توکلی، آلودگی میکروبی و انگلی مهم‌ترین نکته در این زمینه است. خبر خوب این که روش شست‌وشوی چهار مرحله‌ای باعث از بین رفتن همه آلودگی‌های میکروبی در سبزیجات می‌شود، اما متأسفانه سموم شیمیایی و فلزات سنگین را از بین نمی‌برد و می‌تواند باعث بروز بیماری‌های عفونی و گوارشی شود و زمینه بروز سرطان را هم فراهم کند.

نگرانی بیجا ممنوع

در مورد سلامت سبزیجات موضوع استفاده از کودهای آلوده انسانی و حیوانی هم مطرح است، اما در صورتی که کود زیر خاک ریخته شود به حاصلخیزی زمین زراعتی کمک می‌کند، اما اگر این کودها در تماس مستقیم با سبزیجات باشند، آلودگی ایجاد می‌کنند و مصرف آنها برای افراد مضر است. بنابراین توصیه می‌شود سراغ محصولات ارگانیکی بروید که در بعضی از فروشگاه‌ها موجودند یا خودتان دست به کار شوید و در حیاط، باغچه کوچک یا گلدان‌های آپارتمانی سبزی بکارید و با خیال راحت و یک شست‌وشوی ساده آنها را مصرف کنید.

شست‌وشوی 4 مرحله‌ای سبزیجات

فارغ از مباحث مطرح شده، برای اطمینان باید سبزیجات را قبل از مصرف به روش اصولی بشوید، چون حتی اگر سبزیجات با آب‌های آلوده یا کودهای نامناسب آبیاری شده باشند به وسیله شست‌وشوی مناسب، آلودگی میکروبی آنها از بین می‌رود.

اولین مرحله شست‌وشو با آب و زدودن خاک یا مواد زائد همراه سبزی و مرحله دوم اضافه کردن یک تا دو قطره مایع ظرفشویی به ظرف حاوی آب و سبزی است. در این مرحله انگل‌زدایی صورت می‌گیرد. در مرحله سوم باید سبزیجات را با یک قاشق محلول ضدعفونی‌کننده (موجود در داروخانه‌ها) به مدت سه تا پنج دقیقه با آب خیس کنیم. آخرین مرحله هم آبکشی سبزی با آب است. یادتان باشد برخلاف باور عموم استفاده از نمک برای ضدعفونی کردن سبزیجات هیچ تاثیری در پاکسازی آنها ندارد. همچنین هنگام شست‌وشوی سبزیجات هم از مایع ظرفشویی و هم از محلول ضدعفونی‌کننده استفاده کنید. مایع ظرفشویی برای جدا کردن تخم‌انگل‌ها از سبزیجات مناسب است و ماده ضدعفونی‌کننده، میکروب‌های سبزی را از بین می‌برد. از طرفی دور ریختن برگ‌های رویی سبزیجات برگی مثل کاهو و کلم هم بسیار با اهمیت است.

سبزی فریزری بهتر است یا خشک شده؟

در حال تماشای تلویزیون هستید، هوس قورمه‌سبزی می‌کنید و به فکر درست کردن این غذای خوشمزه می‌افتید، اما آماده کردن سبزی این خورشت پرترفدار دردسرهای زیادی دارد. پس چه بهتر که از قبل سبزی آماده داخل فریزر داشته باشید و بیشتر وقت‌تان را صرف جا افتادن غذا کنید. حالا سوال اینجاست که آیا فریز کردن سبزیجات از ارزش غذایی آنها کم می‌کند؟ اصلا سبزی خشک بهتر است یا سبزی منجمد؟

به گفته دکتر توکلی در فرآیند خشک کردن، بخش قابل‌توجهی از ویتامین C سبزی از بین می‌رود، اما بیشتر املاح آن حفظ می‌شود. این در حالی است که منجمد کردن سبزی البته به شرط این که زمان زیادی از چیدن آن نگذشته باشد، باعث حفظ ویتامین‌ها، ریزمغذی‌ها و املاح موجود در آن می‌شود. البته در صورتی که از زمان برداشت محصول اطلاعی ندارید هیچ تفاوتی میان سبزی خشک شده و منجمد وجود ندارد چرا که هر دو مقداری از ارزش غذایی‌شان را طی فرآیند خشک شدن و انجماد از دست داده‌اند، اما یادتان باشد طعم و بافت سبزی منجمد شده بهتر از نوع خشک آن است و برای این که خاصیت سبزی (به‌مثه سبزی‌ها) کم‌تر از دست ندهد، باید سبزی را از شست‌وشو خشک کرده بلافاصله آن را داخل فریزر بگذارید.

پریسا اصولی