

برگ چغندر فراتر از آنتی اکسیدان



سبزیجات برگی سبز تیره از جمله برگ چغندر بهترین منبع ویتامین کا (K) به شمار می آیند. این ویتامین برای تولید پروتئین‌هایی که خونریزی را متوقف کرده و خون را منعقد می‌سازند، لازم است.

سبزیجات برگی سبز تیره از جمله برگ چغندر بهترین منبع ویتامین کا (K) به شمار می آیند. این ویتامین برای تولید پروتئین‌هایی که خونریزی را متوقف کرده و خون را منعقد می‌سازند، لازم است. ویتامین کا برای حفظ قدرت و استحکام استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان نیز ضروری است. بدن از ویتامین کا برای ساخت پروتئین‌های دیگری که معدنی شدن استخوان را تنظیم می‌کند نیز استفاده می‌کنند.

برگهای چغندر را خواه به سالاد یا سبزی خوردن اضافه کنید، خواه به صورت پخته به ماست یا سوپ، مواد مغذی دریافتی شما را بسیار افزایش میدهند. اگر چه برخی مواد مغذی به خصوص ویتامین «ث» با پخته شدن کاهش می یابند، اما اگر یک فنجان برگ چغندر خام را با یک فنجان برگ چغندر پخته مقایسه کنید، مواد مغذی یک فنجان برگ چغندر پخته بیشتر است. چون برگها هنگام پخته شدن، آب خود را از دست میدهند و حجمشان کم میشود و در نتیجه با پیمانه یکسان، سبزی بیشتری مصرف کرده و مواد مغذی بیشتری وارد بدن خود میکنند.

برگ چغندر را فراموش نکنید

پس از برداشت چغندر، برگ‌های آن اغلب جدا میشوند چون رطوبت را از چغندر دور می‌کنند. اگر چغندر تازه حاوی برگ خریداری می‌کنید، برگ‌ها را در خانه جدا کنید و جدا از چغندر نگهداری و مصرف کنید. برگهای سالم چغندر سبز، ترد هستند و سطح آنها بدون لعاب یا لزج است. برگ‌های چغندر بسیار زود فاسد میشوند و بیش از چند روز در یخچال نمی‌توان آنها را نگهداری کرد. یک فنجان برگ چغندر خام از 8 کالری، 1.4 گرم فیبر و 0.84 گرم پروتئین برخوردار است. یک فنجان برگ چغندر پخته حاوی 39 کالری، 4.2 گرم فیبر و 3.7 گرم پروتئین است.

برگ چغندر و تامین نیازهای استخوان‌ها

سبزیجات برگی سبز تیره از جمله برگ چغندر بهترین منبع ویتامین کا (K) به شمار می آیند. این ویتامین برای تولید پروتئین‌هایی که خونریزی را متوقف کرده و خون را منعقد می‌سازند، لازم است. ویتامین کا برای حفظ قدرت و استحکام استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان نیز ضروری است. بدن از ویتامین کا برای ساخت پروتئین‌های دیگری که معدنی شدن استخوان را تنظیم می‌کند نیز استفاده می‌کنند. یک فنجان برگ چغندر تازه حاوی 152 میکروگرم ویتامین «کا» است که بیش از 100 درصد نیاز روزانه افراد به ویتامین کا را تأمین می‌کند. یک فنجان برگ چغندر پخته 590 درصد ویتامین کای مورد نیاز روزانه ما را تأمین می‌کند.

برگ چغندر و محتوای ویتامین «آ»

ویتامین «آ» در اشکال مختلف وجود دارد که به کاروتنوئیدها و رتینوئیدها دسته بندی میشود. ویتامین «آ» موجود در برگ چغندر از گروه کاروتنوئیدها است که عمدتاً بتاکاروتن خوانده میشوند. بتاکاروتنها دو کار مهم انجام می‌دهند: بتاکاروتن آنتی اکسیدانی قوی است، بدن آن را به رتینول تبدیل می‌کند. ویتامین «آ» در شکل رتینوئید همه کارهای مربوط به ویتامین «آ» را انجام میدهد از جمله پشتیبانی از دستگاه ایمنی و بینایی. برگهای چغندر حاوی کاروتنوئید لوتئین و زیگزانتین است. هر دوی این آنتی اکسیدانها، موادی هستند که از چشمها در مقابل نور آبی محافظت میکنند. یک فنجان برگ چغندر خام 80 درصد نیاز

روزانه بدن به ویتامین «آ» را تأمین می‌کند، در حالی که یک فنجان برگ چغندر پخته بیش از 300 درصد آن را تأمین می‌نماید.

فراتر از آنتی اکسیدان

نقش ویتامین «ث» به عنوان یک آنتی اکسیدان حیاتی است چون از سلولهای در مقابل آسیبه‌ها جلوگیری می‌کند؛ اما این ویتامین فواید دیگری نیز دارد. ویتامین «ث» به بدن کمک می‌کند آهن غذا را جذب کند. همچنین برای تولید کلاژن بافت همبند به این ویتامین نیاز دارید. طبق گزارش مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی امریکا، کلاژن محکمتر از استیل است و پشتیبانی ساختاری و مقاومتی برای استخوانها، بافتها، اندامها، رگ‌های خونی و پوست فراهم میکند. یک فنجان چغندر خام حاوی 11 میلی گرم ویتامین ث می باشد در حالی که یک فنجان برگ چغندر پخته 36 میلی گرم ویتامین «ث» دارد. زنان باید روزانه 75 میلی گرم ویتامین «ث» مصرف کنند و مردان به 90 میلی گرم ویتامین «ث» در روز نیاز دارند.

منبع: [livestrong](http://livestrong.com)

زینب رهامی