

سبزیهای پرخاصیت تابستانی

فصل تابستان یعنی تنوع میوه‌ها و سبزیجات تازه نه گلخانه‌ای که هر کدام هزار و یک خاصیت دارند. پس تا می‌توانید از این محصولات طبیعی نهایت بهره را ببرید.



فصل تابستان یعنی تنوع میوه‌ها و سبزیجات تازه نه گلخانه‌ای که هر کدام هزار و یک خاصیت دارند. پس تا می‌توانید از این محصولات طبیعی نهایت بهره را ببرید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه سیب روزنامه جام جم، در اینجا قصد داریم شما را با دو نوع سبزی پرخاصیت این فصل آشنا کنیم:

لوبیاسبز: هر چقدر از خاصیت این سبزی بگوییم کم گفته‌ایم. لوبیاسبز منبعی قوی از ویتامین‌های A، B، C و K و مواد معدنی مانند فیبر، پتاسیم، آهن، منیزیم، کلسیم، فسفر، پروتئین، امگا 3، منگنز و... است. در واقع این سبزی تمام املاح و ویتامین‌های اصلی و مورد نیاز بدن را دارد.

لوبیاسبز به دلیل داشتن ویتامین K برای ترمیم و استحکام استخوان‌ها بسیار مفید است. با وجود داشتن فیبر بالا، پتاسیم، آهن و منیزیم نقش موثری در تقویت سیستم قلبی - عروقی دارد. پتاسیم و منیزیم موجود در لوبیاسبز به کاهش فشار خون کمک می‌کند. این سبزی از سرطان روده جلوگیری می‌کند، برای بیماران که دچار آسم و آرتروز هستند بسیار مفید بوده و در کاهش حملات میگرنی بسیار موثر است.

لوبیاسبز منبع غنی آهن است به طوری که مقدار آهن موجود در آن با گوشت قرمز برابری می‌کند و کسانی که منع مصرف گوشت قرمز دارند، می‌توانند لوبیاسبز را جایگزین کنند.

به دلیل کم‌کالری و فاقد چربی بودن در رژیم‌های غذایی لاغری بسیار موثر است. علائم یائسگی را کاهش می‌دهد، دوست مفصل‌های شما بوده و در درمان آرتروز موثر است، تقویت‌کننده فوق‌العاده سیستم اعصاب است و... .

لوبیاسبز را تازه مصرف کنید تا از حداکثر خواص آن بهره‌مند شوید.

بامیه: این سبزی نیز مانند بسیاری از سبزیجات دیگر سرشار از ویتامین و املاح معدنی است. فیبر موجود در بامیه به حفظ قند خون کمک می‌کند و سرعت جذب قند خون را کاهش می‌دهد. پس برای دیابتی‌ها بسیار مفید است، کلسترول خون را کنترل می‌کند و اثرات جانبی داروهای شیمیایی را ندارد، اسید فولیک موجود در آن در خون‌سازی موثر است و کسانی که دچار کم‌خونی هستند باید بامیه زیاد بخورند. مصرف بامیه یبوست را برطرف کرده و به روند کاهش وزن کمک می‌کند، جوشانده بامیه تقویت‌کننده و نرم‌کننده پوست است، باعث تقویت اعصاب می‌شود و قوه بینایی را افزایش می‌دهد، غده پروستات را تقویت کرده و مانع بیماری شایع مردان می‌شود.

به دلیل داشتن ویتامین A و C سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و اشتها را زیاد می‌کند. لعاب بامیه برای کسانی که زخم اثنی‌عشر یا ورم روده دارند بسیار موثر است و جوشانده بامیه سنگ مثانه را دفع می‌کند.

در برگ و ساقه بامیه مقدار زیادی ید وجود دارد، به همین دلیل برای بیماران مبتلا به گواتر بسیار موثر است.

بامیه هم مثل هر ماده غذایی دیگر بهتر است تازه مصرف شود. بامیه را می‌توان به دو صورت خام در سالاد همراه با سبزیجات دیگر مانند نخود فرنگی، کاهو، کلم، خیار، هویج، گوجه‌فرنگی و... مصرف کرد و پخته آن هم به صورت خوراک همراه با سبزیجات پخته دیگر یا به صورت خورش قابل استفاده است.

اینها را گفتیم که به این نتیجه برسیم از هیچ ماده غذایی غافل نشوید و در فصل رویش هر محصول از آن نهایت بهره را ببرید و ویتامین‌درمانی کنید.