

سلامت و شادابی با مصرف سبزی ها

سبزی ها و صیفی ها:

سبزی ها که ما در کشورمان آنها را بعنوان سبزی خوردن می شناسیم شامل ریحان، نعنا، تره، پیازچه، شاهی، مرزه، جعفری و..... صیفی ها مثل انواع کلم، هویج، کدو تنبل، کدوی سبز، بادمجان، گل کلم، چغندر (لبو)، سیب زمینی، کرفس، ریواس، انواع ترب، شلغم، فلفل های دلمه ای و فلفل سبز با تنوع رنگها و طعم هایشان رازهای بی شماری در دل دارند. انواع ویتامین ها و املاح معدنی مثل ویتامین A ، ویتامین C ، پتاسیم، منیزیم و آهن از دل خاک جذب این گیاهان می شود و ما از طریق مصرف مداوم آنها می توانیم نیازهای سلولی مان را رفع کنیم.

سبزیها منابع ویتامین A و C:

Ü سبزی های سبز برگی مثل (سبزی خوردن) سرشار از ویتامین C و سبزیهای زرد یا نارنجی یا قرمز سرشار از بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A می باشند و توصیه می شود در برنامه معمول روزانه هم از سبزی های سبز برگی و هم از سبزی های زرد و نارنجی استفاده شود.

Ü سبزی هایی مانند فلفل سبز، فلفل دلمه ای، کلم پیچ، گل کلم، گوجه فرنگی حاوی ویتامین C زیادی بوده و به علت داشتن آنتی اکسیدان در پیشگیری از سرطانها مفید هستند.

Ü سبزی هایی مانند هویج، کدو حلوائی، اسفناج حاوی ویتامین A بوده و علاوه بر پیشگیری از شبکوری در جلوگیری از سرطان هم مفید هستند.

چه مقدار مصرف کنیم؟

استفاده از سبزیها به میزان 3 تا 5 واحد در روز توصیه می شود. یک واحد از سبزیها عبارت است از یک لیوان سبزی های خام برگدار (کاهو و اسفناج) یا نصف لیوان سبزیهای پخته یا خام خرد شده ، یا نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده ، یا یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا پیاز یا خیار متوسط.

سبزی ها و ویتامین E:

بعضی از سبزی ها مانند اسفناج و گوجه فرنگی حاوی ویتامین E هستند. این ویتامین برای کارائی بهتر سایر ویتامینها خصوصا " ویتامین C اهمیت زیادی دارد و اثر آن در جلوگیری از سرطان شناخته شده است. ویتامین E اثر حفاظتی بر روی ریه ها در مقابل آلودگی هوا دارد.

سبزیها حافظ روده و ضد یبوست:

سبزی ها علاوه بر ویتامین ها و املاح حاوی فیبر هستند که اثر حفاظتی در برابر سرطان روده دارد و برای پیشگیری از یبوست نیز مفید است.

خام مصرف کنیم یا پخته؟

تعدادی از سبزی ها و صیفی ها خام خورده می شوند که ویتامین های بیشتری به ما می رسانند چون حرارت بعضی از ویتامین ها خصوصا " ویتامین C را از بین می برد.

برخی از سبزی ها و صیفی ها پخته مصرف می شوند مانند اسفناج ، هویج، چغندر، شلغم و کدو حلوائی . گاهی از یک نوع، هم آن را خام و هم پخته مصرف می کنیم مانند هویج، کلم ها، فلفل های دلمه ای.

توصیه های مفید:

Ü سبزی ها را به صورت تازه مصرف کنید با این کار ویتامینهای آنها بیشتر حفظ می شود.

- ü برای کاهش مصرف چربی و نمک که زمینه را برای ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی و افزایش فشارخون فراهم می کند، استفاده از نمک و سس مایونز را همراه با سالاد محدود کنید.
- ü در مواقعی که استفاده از نمک باید محدود باشد اضافه کردن سبزی های معطر مانند نعناع، ریحان، گشنیز به غذا، طعم و عطر مطلوب را به غذا می دهند.
- ü برای خرد کردن سبزی ها از چاقوی تیز استفاده کنید تا از تخریب و از بین رفتن ویتامین های سبزی ها جلوگیری شود.
- ü برای پخت سبزیها از آب به مقدار کم استفاده کرده و آب حاصل از پخت را در غذاها مصرف کنید. بخارپز کردن سبزی ها راه بهتری برای حفظ ارزش غذایی آنهاست.
- ü زمان پخت سبزی ها بیشتر از 20 دقیقه نباشد تا ویتامین های آن از دست نرود.
- ü تغذیه خوب و استفاده مناسب از سبزیجات در دوران حاملگی و شیردهی برای مادر و کودک بسیار مفید بوده و برای یک شیردهی موفق لازم است.
- ü سبزیها خصوصا" آنها که با ریشه از مزرعه به مغازه منتقل شده و توسط مصرف کننده خریداری می شوند معمولا" آلوده به تخم انگل ومیکروبها هستند بهمین دلیل بایستی به دقت پاکیزه و ضد عفونی شوند.
- ü در انتقال سبزی از مغازه به خانه دقت کنید آنها را در کنار سایر مواد غذایی نگذارید ممکن است آنها را آلوده کند.

دکتر زهرا عبداللهی، دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی