

## طعم تندرستی با مصرف سبزی ها



اسپاسم عضلات، دیابت و پوکی استخوان نقش بسزایی دارند کرفس، کاهو، اسفناج، کلم بروکلی و انواع سبزی خوردن از جمله سبزی های برگ سبز می باشند.

سبزی های قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی، فلفل دلمه قرمز و کلم بنفش دارای انواع مختلفی از فیتوکمیکال ها می باشند که نقش بسزایی در پیشگیری از سرطان پروستات و بیماری های قلبی و عروقی دارد.

سبزی های خانواده کلم نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردارند. ایندول موجود در انواع کلم دارای خاصیت ضدسرطانی است. از سبزی های خانواده کلم می توان به کلم برگ، کلم بروکلی، گل کلم و کلم بنفش اشاره کرد.

سبزی ها منبع غنی از ویتامین C محسوب

می شوند. این ویتامین به عنوان

یک آنتی اکسیدان نقش

بسزایی در افزایش جذب

آهن غذا و پیشگیری

از کم خونی، تقویت

سیستم ایمنی،

ترمیم زخم ها

و پیشگیری از

سرطان دارد.



تهیه و تنظیم: سپیده دولتی، مهدی صفویان

### توصیه های تغذیه ای کاربردی برای مصرف بیشتر سبزی ها

- همه افراد برای حفظ سلامت خود و پیشگیری از بیماری ها باید روزانه ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی ها مصرف کنند.
- یک عدد گوجه فرنگی یا خیار یا هویج متوسط یعنی یک واحد سبزی. هم چنین یک لیوان سبزی خوردن و یا کاهوی خرد شده معادل یک واحد سبزی است.
- قبل از مصرف غذا سالاد با سبزی های متنوع و یا همراه غذا سبزی خوردن مصرف کنید. به عنوان مثال می توانید لپو، چغندر، هویج و کدو را به صورت رنده شده به سالاد اضافه نمایید.
- در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از انواع سبزی های تازه در غذاها استفاده کنید.



- در وعده صبحانه از سبزی هایی مثل خیار و گوجه فرنگی استفاده کنید. نان و پنیر همراه با خیار و گوجه فرنگی، املت با انواع سبزی ها مثل گوجه فرنگی، قارچ، نخود فرنگی و... یک صبحانه مفید برای فرزندان است.
- در انواع آش و سوپ از انواع سبزی های تازه به مقدار بیشتر استفاده کنید.
- از کودکی با اضافه کردن انواع سبزی ها مثل هویج و جعفری به غذای کودک، او را با سبزی ها آشنا کنید.
- کودکان معمولاً از خوردن سبزی های خام مثل هویج، گوجه فرنگی، گل کلم، ساقه های کرفس و... لذت بیشتری می برند. سبزی های خام را تزیین کنید و به جای یک میان وعده به آنان بدهید.
- برای تشویق کودکان به مصرف سبزی و میوه، به آنها اجازه دهید هنگام خرید میوه و سبزی در انتخاب به شما کمک کنند.
- در کودکانی که در سن رشد هستند مصرف سبزی ها اهمیت فراوانی دارد. مصرف انواع سبزی ها می تواند به تعادل هورمونی طی دوره بلوغ کمک کند.
- سبزی ها یکی از گروه های غذایی مهم برای زنان باردار هستند. توصیه می شود زنان باردار روزانه به طور متوسط ۴ تا ۵ واحد از گروه سبزی ها مصرف کنند.
- بهتراست سبزی ها به شکل تازه و خام خورده شوند. البته سبزی هایی که به شکل خام خورده می شوند باید قبل از مصرف به دقت شسته و ضدعفونی شوند.
- از قرار دادن سبزی ها در معرض هوا یا نور خورشید، پختن به مدت طولانی به خصوص در ظروف در باز و همراه آب زیاد و دور ریختن آب آن که باعث از بین رفتن ویتامین های موجود در سبزی ها می گردد، خودداری شود.
- از ساندویچ های خانگی که حاوی سبزی های مختلف مثل خیار، گوجه فرنگی، کاهو، کلم و فلفل دلمه ای هستند به عنوان میان وعده برای فرزندان استفاده کنید.
- برای حفظ ویتامین ها، اسفناج بهتر است بدون آب و با حرارت کم پخته شوند. لوبیا سبز، نخود فرنگی، هویج، چغندر، کدو حلوایی و کدوی خورشیدی هم باید به صورتی پخته شوند که در انتهای طبخ آب

افزوده شده کاملاً به خوردن آن رفته باشد.

- برای نگهداری سبزی خوردن در یخچال، ابتدا آن را پاک کنید و بشویید. سپس در پارچه نازکی بریزید و داخل یخچال بگذارید. در صورتی که مقدار سبزی زیاد است، برای این که سالم تر بماند، پس از پاک کردن، قسمتی را به صورت نشسته داخل کیسه بریزید و در یخچال نگه دارید و هنگام مصرف بشویید.
- سبزی هایی مثل هویج و کدوی تازه و خام را می توانید رنده کرده و در سالاد و یا ماست استفاده کنید.
- سعی کنید برخی از سبزی ها مانند بادمجان و کدو را بجای سرخ کردن، بصورت کبابی مصرف نمایید.
- با انواع سبزی ها مثل پیاز، لوبیا سبز، نخود فرنگی، قارچ، اسفناج، فلفل دلمه ای می توانید کوکوهاي مختلف را به عنوان یک فست فود خانگی و سالم برای افراد خانواده تهیه کنید.
- از آب گوجه فرنگی بعنوان مایع اصلی و اولیه برای سوپ استفاده نمایید و فقط سبزیجات تازه و سیر را به آن اضافه کنید تا به سرعت یک سوپ آماده مصرف داشته باشید.
- برای تند کردن و خوشمزه تر کردن سس گوجه فرنگی سیر و ریحان رنده شده را به آن اضافه نمایید.

### توصیه های کاربردی تغذیه ای مصرف میوه برای کودکان و نوجوانان

- والدین الگوی رفتاری کودکان خود هستند. اگر شما هر روز میوه مصرف کنید کودک نیز از شما یاد می گیرد.
- مصرف میوه را در وعده صبحانه اعضای خانواده بگنجانید. بدین ترتیب عادت میوه خوردن در کودکان هم ایجاد می شود.
- از انواع میوه های زرد و نارنجی مانند خرمالو، طالبی، زرد آلو که منابع خوبی برای تامین بتاکاروتن که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود و در تقویت سیستم ایمنی و رشد کودک نقش مهمی ایفا می کند، در برنامه غذایی کودکان بگنجانید.
- میزان فیبر موجود در میوه ها با کاهش جذب قند و چربی در روده ها می تواند از اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان پیشگیری کند.
- با اینکه ترکیبات موجود در پوست میوه ها به دلیل فیبر زیاد آنها برای سلامتی مفید هستند اما توصیه می شود میوه ها را به دلیل استفاده از سموم دفع آفات و مواد محافظت کننده برای نگهداری بهتر و طولانی تر آنها، بدون پوست مصرف کنید.
- به جای تنقلات شور و پرچرب از میوه ها به عنوان میان وعده برای فرزندان استفاده کنید.
- فرزندان را با طعم میوه های مختلف آشنا کنید تا مصرف روزانه میوه به یک عادت برای فرزندان تبدیل شود.

