

## اهمیت مصرف میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه

- خداوند در قرآن کریم به مسلمانان دقت و اندیشیدن در طعام، خوردن سبزی، میوه، زیتون و خرما که در علم تغذیه بسیار مهم و باارزش هستند، جلب نموده است.

• مصرف ناکافی میوه و سبزی ها علت ۳۱ درصد از بیماری ایسکمیک قلب و ۱۱ درصد از سکته های مغزی، در دنیا می باشد.

### گروه میوه و گروه سبزی در هرم غذایی:

- در برنامه غذایی روزانه به استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل گروه نان و غلات، گروه میوه ها، گروه سبزی ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز ها (دانه ها) تاکید می شود. در سال های اخیر در هرم غذایی، سبزی ها و میوه ها بدلیل اهمیتی که در سلامت انسان دارند، در دو گروه غذایی جداگانه به نام گروه سبزی ها و گروه میوه ها قرار گرفته اند.

### گروه میوه ها:

- این گروه شامل انواع میوه ها است و مصرف روزانه ۴-۲ واحد از این گروه توصیه می شود..
- هر واحد میوه شامل: یک عدد میوه متوسط، نصف لیوان میوه های دانه شده (انگور و ...)، نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و یک چهارم لیوان میوه خشک است.
- هر واحد میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کیلوکالری انرژی است. در هر واحد از میوه تازه، منجمد و خشک شده حدود ۲ گرم فیبر وجود دارد.
- آب میوه نسبت به میوه تازه مقدار کمتری فیبر دارد. میوه های تازه کامل، بیشتر از آب میوه ها حالت سیری ایجاد می کنند و برای افرادی که باید وزن خود را کم کنند یا سعی در کاهش وزن خود دارند، مناسب تر هستند.
- زیاده روی در مصرف میوه ها که موجب دریافت کالری زیاد شود نیز می تواند موجب چاقی شود.

### گروه سبزی ها:

- این گروه شامل انواع سبزی ها بوده و میزان مورد نیاز مصرف روزانه آن ۵-۳ واحد است.
- هر واحد سبزی شامل: یک لیوان از انواع سبزی های خام، نصف لیوان سبزی های پخته، نصف لیوان آب سبزی ها و یک عدد سیب زمینی متوسط است.
- هر واحد از سبزی ها حاوی ۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین و ۲۵ کیلوکالری انرژی است.
- هر واحد سبزی دارای ۳-۲ گرم فیبر غذایی است. سبزی ها منبع خوب ویتامین ها و مواد معدنی هستند.

### اهمیت میوه و سبزی در پیشگیری و درمان بیماری ها:

- میوه ها و سبزی ها به علت داشتن ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و فیبرها نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان ها، بیماری های قلبی عروقی، سکتته مغزی، پوکی استخوان، دیابت نوع ۲ و چاقی دارند.
- مصرف میوه ها و سبزی ها بعلا داشتن آنتی اکسیدان ها و فیبرها از رسوب چربی در دیواره رگ ها و گرفتگی عروق جلوگیری می کند.
- فیبرها باعث افزایش حجم مدفوع و افزایش حرکات روده شده و از یبوست جلوگیری می کنند. فیبرها هم چنین باعث کاهش فشار درون روده می شوند و از بیماریهایی چون هموروئید (بواسیر) و دیورتیکولوز جلوگیری می کنند.
- فیبرها با کاهش سطح کلسترول خون، از بیماری های عروق قلب و مغز جلوگیری می کنند. فیبرها تخلیه ی محتویات معده به درون روده و جذب آنها را به تاخیر می اندازند و با این کار مانع افزایش ناگهانی قند خون می شوند و به همین علت در بیماری دیابت مفید هستند.
- فیبرها با ایجاد حس سیری، باعث کاهش مصرف غذا شده و به کاهش وزن کمک می کنند.
- میوه ها و سبزی ها نقش محافظتی مهمی در ابتلا به سرطان کولون و رکتوم دارند.
- میوه ها و سبزی ها غنی از پتاسیم هستند و می توانند به کنترل فشار خون کمک کنند و از ریتم های قلبی نامنظم جلوگیری نمایند.
- میوه ها و سبزی ها به علت داشتن آنتی اکسیدان ها نقش مهمی در مقابله با آلودگی هوا دارند.

#### نکات بهداشتی در استفاده از میوه و سبزی:

- باقی مانده سموم دفع آفات بر روی میوه ها و سبزی ها می تواند احتمال بروز سرطان ها را افزایش دهد.
- در شهر های بزرگ و صنعتی به علت آلودگی هوا، میوه ها و سبزی ها ممکن است حاوی سرب باشند. سرب از جمله فلزات سنگین است که با خاصیت تجمعی در بدن می تواند احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد. همچنین بعلا تداخل در جذب املاح دوظرفیتی مثل آهن و کلسیم و روی موجب کاهش جذب این ریز مغذی ها و در نتیجه کمبود آن ها در بدن می شود.
- سبزی ها معمولا از طریق مدفوع انسان یا حیوان آلوده می شوند و علت آلودگی تماس با خاک یا آبیاری با آب آلوده است. بنابراین سبزی ها و میوه ها را باید قبل از مصرف کاملا شسته و ضد عفونی نمود.
- میوه ها و سبزی هایی که معمولا با پوست خورده می شوند مثل سیب و خیار باید به دقت شسته شوند و حتی الامکان به صورت پوست کننده مصرف شوند.
- بهتر است از خرید میوه هایی که پلاستیک، نرم یا له شده اند یا کرم و حشره داشته باشند خودداری کرد.
- برای نگهداری میوه ها در یخچال باید توجه داشت هوا در اطراف همه قسمت های میوه جریان داشته باشد. بنابراین نباید میوه ها را داخل کیسه های نایلونی در یخچال گذاشت.
- برای نگهداری سبزی ها بعد از پاک کردن، شستن و ضد عفونی کردن آنها را داخل یک پارچه تمیز بپیچید و بعد داخل یخچال بگذارید.
- - موقع جابه جا کردن و شستن میوه ها باید مراقب بود پوست آنها زخمی نشود و ضربه نخورد. این کار باعث می شود که سبزی ها و میوه ها زودتر فاسد شوند.

#### نکات تغذیه ای در استفاده از میوه و سبزی:

- تا جایی که ممکن است، میوه ها و سبزی ها را به صورت خام مصرف نمائید زیرا حرارت، به ویژه اگر طولانی مدت باشد می تواند باعث از بین رفتن ویتامین های میوه ها و سبزی ها شود.
- سالادی را که با وعده های غذایی مصرف می کنید با فاصله کمی قبل از سرو غذا آماده کنید زیرا ویتامین های موجود در اجزای آن در معرض هوا تخریب می شوند.
- استفاده از چاشنی هایی مانند آب لیمو، آب نارنج، آب غوره و روغن زیتون برای سالاد بسیار بهتر از استفاده از سس های مایونز که چرب هستند می باشد. این سس ها حاوی مقدار زیادی چربی هستند که می توانند موجب اضافه وزن و چاقی شوند. می توان سس سالاد را در منزل با مخلوط کردن مقداری ماست کم چرب، آب لیمو یا آب نارنج یا سرکه، کمی فلفل و روغن زیتون تهیه کرد.
- از جوانه گندم و ماش همراه سالاد استفاده کنید.
- از میوه ها به عنوان میان وعده استفاده کنید. - مصرف میوه های کامل بهتر از آب آن ها است.
- در تهیه کمپوت ها از شکر اضافی استفاده می شود، لذا استفاده از میوه های تازه به خصوص برای افراد دیابتی بهتر از کمپوت است.
- اگر از کنسرو سبزی ها (مانند کنسرو قارچ) استفاده می کنید، آنها را با آب بشویید تا نمک اضافی آنها از بین برود..
- از مصرف مقادیر بیش از اندازه فیبر در یک وعده غذایی بپرهیزید زیرا باعث دفع کلسیم، آهن، مس، منیزیم، روی و سلنیوم می شود.
- با افزایش مقدار فیبر رژیم غذایی، باید آب بیشتری هم بنوشید.

حسین فلاح  
دکتر زهرا عبدالهی