

سبزی ها و میوه ها

سبزی ها و میوه ای از گروههای غذایی اصلی در هرم غذایی هستند که باید هرروز به مقدار توصیه شده در برنامه غذایی روزانه گنجانده شوند.

گروه میوه ها:

گروه میوه ها شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشد. این گروه دارای مواد مغذی مهم از جمله ویتامین آ، ث، فیبر و مواد معدنی است. مقدار مورد نیاز این گروه ۲ تا ۴ واحد در روز است. هر واحد از گروه میوه ها برابر است با:

- نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار
- نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه
- یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار
- سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی
- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)

گروه سبزیها:

این گروه شامل انواع سبزی های برگدار، هویج، بادمجان، نخودسبز، انواع کدو، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، کرفس، ریواس و سبزیجات مشابه دیگر است. این گروه دارای انواع ویتامین های آ، ب، ث و اسید فولیک، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر و آنتی اکسیدان است. مقدار توصیه شده از سبزی ها ۳ تا ۵ واحد در روز است. هر واحد سبزی برابر است با:

- یک لیوان سبزی های خام برگ دار
- نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده
- یک عدد گوجه فرنگی، پیاز، هویج یا خیار متوسط
- نصف لیوان آب هویج

➤ نصف لیوان نخود سبز، لوبیاسبز و هویج خرد شده

سبزی های نارنجی مانند هویج و کدو تنبل دارای بتاکاروتن می باشند. بتاکاروتن رنگدانه ای است که در صورت نیاز بدن در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. این ماده بدن را در مقابل سرطان ها محافظت می کند.

سبزی های برگ سبز از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردارند در این سبزیها کاروتنوئیدها، ساپونینها، لوتئین و فلاونوئیدها یافت می شوند این سبزیها فیبر، فولات و بتاکاروتن مورد نیاز بدن را دارا می باشند این مواد بدن را در مقابل چند نوع سرطان حفظ می نمایند. کرفس، اسفناج، بروکلی و جعفری از جمله سبزیهای برگ سبز می باشند.

سبزی های قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی، هندوانه و کلم بنفش دارای انواع مختلفی از فیتوکمیکالها می باشند.

فیتوکمیکالها اثر رادیکالهای آزاد را از بین می برند. لیکوپین یکی از فیتوکمیکالها است که پوست بدن را در مقابل اشعه خورشید محافظت می کند و کارکرد بهتر غده پروتستات را در بدن موجب می گردد.

سبزی های خانواده کلم نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردار می باشند. این سبزیها در پیشگیری از سرطانها موثر می باشد ایندول موجود در انواع کلم در ایجاد خاصیت ضدسرطانی کلم نقش دارد. از سبزیهای خانواده کلم می توان از بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل و کلم بنفش نام برد.

فواید مصرف روزانه سبزیها

- پیشگیری از سرطان :

الف) اکثر سبزیها دارای ویتامین C فراوان هستند. ویتامین C نقش مهمی در پیشگیری از سرطانها دارد. ویتامین C به وفور در سبزیهایی مانند فلفل، بروکلی و گوجه فرنگی یافت می شود.

ب) سبزیها حاوی مقادیر قابل توجهی از فیبر می باشند . فیبر موجود در سبزیها در پیشگیری از سرطان روده بزرگ نقش اساسی دارد. مواد سرطانزا با فیبر ترکیب شده و از بدن خارج می شوند. فیبر موجود در سبزیها به رشد باکتری های مفید روده نیز کمک می کند. البته باید اضافه نمود که مصرف بیش از اندازه مواد فیبردار در تغذیه عوارض و اختلالاتی در جذب املاح معدنی به همراه دارد.

- کمک به کاهش وزن :

سبزیها دارای کالری پایین می باشند، حجیم و سیرکننده می باشند و مصرف زیاد آنان در مقایسه با سایر مواد غذایی بسیار کمتر موجب افزایش وزن می شود. امروزه حدوداً "یک سوم از مردم جهان با چاقی و مشکلات آن روبرو هستند از این رو مصرف مداوم و روزانه سبزیها و میوه ها برای پیشگیری از چاقی ضروری و اثربخش است

- کاهش خطر ابتلا به دیابت :

برعکس میوه ها سبزی ها، خصوصاً "سبزی های تازه قند بسیار کمی را دارا می باشند. قند در نوعهای متفاوت آن در بدن به گلوکز تبدیل می شود و این پدیده موجب تغییرات در سطح قند خون می گردد و بنابراین دانستن مقدار قند برای بیماران دیابتی ضروری است. مصرف سبزیها تعادل قند خون را بسیار کمتر از سایر مواد غذایی دچار تغییر و تحول می کند و موجب رسانیدن ویتامین ها و املاح معدنی به بدن می گردد بنابراین مصرف سبزیها در رژیم بیماران دیابتی و پیشگیری از بیماری نقش مهمی را ایفا می نمایند.

سبزی ها حاوی فیبر، آنتی اکسیدانها و املاح معدنی فراوان و ترکیبات دیگر می باشند و خطر پیشرفت دیابت نوع دوم و عوارض آن را کاهش می دهند. داشتن اندیس گلیسمی پایین در مواد غذایی در تغذیه بیماران دیابتی نوع ۲ مفید است و از سوی دیگر مصرف آنان فاکتوری برای کاهش وزن است. سبزیهایی مانند بروکلی، گل کلم، کرفس و اسفناج دارای اندیس گلیسمی پاییزی هستند.

سبزیها سرشار از منیزیم هستند و منیزیم در فعالیت انسولین نقش مهمی را ایفا می نماید سطح منیزیم معمولاً در بیماران دیابتی پایین است. سبزیهای دارای برگ سبز مانند اسفناج منبع خوبی از منیزیم هستند

- پیشگیری از بیماریهای قلبی – عروقی :

چربی موجود در سبزی ها بسیار پایین است و سبزیهای فاقد کلسترول می باشند بنابراین مصرف آنان برای سلامت قلب تجویز می شود.

پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که فعالیت بسیاری از آنزیم های بدن به وجود آن وابسته است کمبود پتاسیم در بدن می تواند زمینه ساز حملات قلبی باشد. پتاسیم روزانه مورد نیاز بدن از طریق مصرف روزانه سبزی ها بدست می آید. سبزی هایی مانند جعفری، کرفس، لوبیا، سبوس گندم و سیب زمینی منابع خوبی برای تامین پتاسیم و در نتیجه سلامت قلب می باشند.

- یکی از مهمترین خاصیت سبزی های سبز رنگ مانند بروکلی و اسفناج در اثربخشی آنان بر سلامت دستگاه گردش خون می باشد. این سبزی ها حاوی فولات می باشند فولات در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی مفید است به همین دلیل به افرادی که یک بار دچار سکته شده اند مصرف مرتب کلم تجویز می شود این خاصیت در کلم بنفش به علت لیکوپن موجود در آن چند برابر می باشد.

- **کاهش فشار خون** : سبزیهای تازه دارای میزان سدیم بسیار پایینی هستند. سدیم در بسیاری از مواد غذایی یافت می شود جذب بیش از حد سدیم توسط بدن ، باعث بروز فشار خون بالا می گردد. سبزیهای تازه نسبت به سبزیهای بسته بندی فریزری و یا کنسروی ، حاوی مقدار کمتری از سدیم هستند همچنین سبزی هایی مانند کرفس و ریواس به علت دارا بودن پتاسیم فراوان موجب کاهش فشار خون می شوند.

نگهداری صحیح میوه و سبزی:

- سبزیهای برگ سبزی مانند اسفناج را در کیسه‌ای پلاستیکی قرار دهید و در یخچال نگهداری کنید.
- سبزیجاتی مانند کاهو را نیز در کاغذ بپیچید و در یخچال بگذارید.
- در مورد سبزی خوردن نیز بعد از شستشو و خشک کردن کامل آن، در ظرف رویی دردار در یخچال نگهداری شود با این کار شما تا ۵، ۶ روز سبزی خوردن تازه دارید.
- سبزیجاتی مانند انواع کلم‌ها و گل کلم را نشسته در یخچال بگذارید و قبل از هر بار مصرف آن‌ها را بشویید (شستن میوه و سبزی رطوبت کافی را برای رشد باکتری ها فراهم می کند بنابراین بهتر است که درست قبل از مصرف شستشو انجام شود مگر در مواردی که به طور کامل خشک و سریع مصرف شوند).
- با توجه به اینکه سبزی آلوده یکی از شایع‌ترین عوامل انتقال بیماری‌های میکروبی مثل وبا و اسهال است، در مواقعی که احتمال آلودگی و بیماری وجود دارد، حتما سبزی را پس از انگل زدایی و ضدعفونی به طور کامل بپزید و سپس مصرف کنید و از مصرف سبزی‌های خام خودداری کنید.

شستشوی میوه و سبزی:

برای شستشوی میوه و سبزی ابتدا گل و لای را از آن جدا کرده سپس در محلول آ و نمک به مدت ۵-۱۰ قرار دهید تا ضدعفونی شود. بعد آنها را کاملا آبکشی کرده و مصرف کنید