خواص سبزیجات

۱- سبزیجات از کالری پایینی برخوردار هستند

می توان گفت که تقریبا در حدود یک سوم مردم دنیا از بیماری چاقی رنج می برند. به منظور کاهش وزن، فرد باید از غذاهایی با کالری پایین استفاده کرده و تحرک خود را نیز افزایش دهد. استفاده از سبزیجات در غذاهای اصلی و میان وعده ها از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.

۲- چربی سبزیجات بسیار پایین بوده و همچنین فاقد کلسترول می باشند

مردم اکثراً به خوردن غذاهای با چربی بالا از خود تمایل زیادی نشان می دهند. رژیم غذایی چرب، ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و انواع خاصی از سرطان ها را افزایش می دهد. از سوی دیگر چربی هایی که باعث ایجاد ناراحتی قلبی می شوند در سبزیجات در پایین ترین حد خود قرار دارند. بسیاری از خوراک های حیوانی مقادیر زیادی کلسترول در خود جای می دهند. مصرف اینگونه غذاها، کلسترول موجود در خون را افزایش داده و موجب بالا رفتن خطر ابتلای بیماری های قلبی نیز می شوند. از آنجاییکه سبزیجات فاقد کلسترول می باشند می توانند از بروز این بیماری کشنده در افراد جلوگیری کنند.

۳- سبزیجات دارای میزان پایینی سدیم هستند

سدیم در نمک و بسیاری از مواد غذایی دیگر یافت می شود. سدیم بیش از حد، باعث بروز فشار خون بالا در برخی افراد می شود. سبزیجات تازه، حاوی مقدار کمی سدیم هستند. به طور کلی سبزیهای یخی نسبت به انواع تازه خود، حاوی مقدار بیشتری سدیم هستند. این رقم در سبزیجات کنسرو شده به بالاترین میزان خود می رسد. برای یافتن خوراک هایی با سدیم پایین به برچسب اینگونه غذاها توجه کنید تا نمونه هایی با سدیم پایین را انتخاب کنید.

۴- سبزیجات سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی می باشند

سبزی هایی با رنگ سبز پر رنگ و نارنجی از بروز سرطان حنجره و ریه جلوگیری میکنند. اینگونه سبزی ها دارای بتا- کاروتن می باشند. این ماده رنگدانه ای است که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. غذاهایی که حاوی این ماده هستند به راحتی می توانند از بدن در مقابل سرطان ها محافظت کنند. مواردی از قبیل: هویج، کدوی مسمی، اسفناج، کلم بروکلی، سیب زمینی شیرین و کلم پیچ به وفور حاوی این ماده می باشند.

همچنین بیشتر سبزیجات دارای ویتامین C نیز هستند و می توانند از بروز سرطان حنجره و معده نیز جلوگیری کنند. سبزیجاتی که شامل ویتامین C هستند عبارتند از: فلفل، کلم، بروکلی، جوانه بروکسل، و گوجه فرنگی.

بسیاری از سبزیجات حاوی مقادیر زیادی مواد معدنی از جمله آهن می باشند. آهن در خونسازی و تامین انرژی بدن نقش مهمی را ایفا می کند. استفاده ناکافی از آهن در رژیم غذایی روزمره باعث بروز آنمی (کم خونی) می شود. آهن در اسفناج، لوبیا، لوبیا قرمز، لوبیای چشم بلبلی، چغندر و انواع سیب زمینی ها یافت می شود.

سبزی ها با رنگ سبز پر رنگ مثل اسفناج، خردل، بروکلی، و کلم حاوی میزان بالایی کلسیم می باشند. کلسیم برای استحکام استخوان و دندان ضروری است و از بروز پوکی استخوان نیز جلوگیری می کند.

۵- سبزیهای هم خانواده کلم و خردل از ارزش های سلامتی بالایی برخوردار می باشند

هم خانواده این گروه از سبزیجات، شامل: کلم، گل کلم، بروکلی، جوانه بروکسل، کلم پیچ و خردل می شوند. به این دلیل نام سبزیجات چلیپایی بر روی آنها گذاشته شده است که شکل ظاهری گل آنها همانند چلیپا است. این سبزی ها خطر سرطان روده، معده، و ریه را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهند.

۶- سبزیجات دارای مواد فیبردار هستند

فیبر قسمتی از گیاهان را تشکیل می دهد که بدن انسان نمی تواند آنرا هضم و یا جذب کند. پیروی از رژیم غذایی که حاوی مقدار زیادی مواد فیبردار باشد، ریسک ابتلا به سرطان روده را تا حد بسیاز زیادی کاهش می دهد. تمام سبزیجات منبع مناسبی از فیبر هستند. بهترین راه مصرف فیبر از طریق غذاهایی طبیعی است؛ باید توجه داشته باشید که قرص ها و مکمل هایی که وجود دارند هیچ گاه نمی توانند جای مواد

طبیعی را بگیرند. البته ناگفته نماند که فیبر بیش از اندازه نیز موجوب عدم جذب برخی موارد معدنی نظیر آهن می شود.

نکاتی برای افزودن سبزی بیشتر به وعده های غذایی

انواع و اقسام مختلفی از سبزیجات وجود دارد. برای ایجاد تنوع از رنگ ها، طعم ها و اشکال مختلف آن استفاده کنید.

در میان وعده های خود می توانید از سبزیهایی استفاده کنید که می توان از آنها به صورت خام نیز سرو کرد. هویج، گل کلم، و بروکلی از این دست سبزی ها می باشند.

به غذاهای همیشگی و روزمره خود سبزی اضافه کنید. با تن ماهی، بروکلی سرو کنید و اگر کباب میل می کنید کنار آن کمی اسفناج نیز مصرف کنید.

اگر کودکان در تهیه غذاهای همراه با سبزی به شما کمک کنند، آنوقت تمایل بیشتری نسبت به میل آنها از خود نشان می دهند.

سبزی را تنها برای افرادی بپزید که دارای مشکل هاضمه هستند. بیشتر سعی کنید آنها را به صورت خام و یا نیم پز استفاده کنید.

نکاتی برای حفظ مواد غذایی سبزی در طبخ

سبزی ها را با آب کم بپزید تا ویتامین آنها خارج نشود. مایکرو فر و بخارپز کردن بهترین نوع طبخ سبزی می باشد.

آنها را برای مدت زمان کمی بپزید و اگر می توانید بهتر است که آنها را خام مصرف کنید. گرمای بیش از حد می تواند بسیاری از ویتامین ها را از بین ببرد. در حین طبخ سبزیجات، حتما درب ظرف را ببندید.

از سرخ کردن سبزیحات در کره و یا روغن به شدت پرهیز کنید. زمان مصرف نیز سعی کنید تا جایی که می توانید میزان کمی از چاشنی های با چربی بالا، نظیر: سس قرمز، مایونز، کره و مارگارین را با آنهااستفاده کنید. سس سویا و سس های کم چرب گوجه فرنگی جایگزین مناسبی برای سس های پر چرب هستند.

سبزیجات فصلی به همراه فلفل جایگزین مناسبی برای نمک می باشند.