

اهمیت مصرف سبزیجات

مجموعه آموزشی بسیج ملی تغذیه سال ۱۴۰۰



شعار بسیج ملی :

تغذیه ، کرونا، واکسیناسیون

تهیه کننده : زهره همتی نژاد مربی بهداشت

تایید کننده مطالب : زهره همتی نژاد مربی بهداشت

اهمیت مصرف سبزیجات

میوه و سبزی های رنگارنگ اکسیر طبیعی تقویت سیستم ایمنی

مصرف روزانه میوه و سبزی به خاطر دارا بودن مواد مغذی گوناگون از جمله ویتامینهای A، C، B، املاح معدنی آهن، منیزم، پتاسیم و مواد آنتی اکسیدانی همچون فلاونوئید و کارتنوئید میتواند ما را در برابر بیماری های زیادی بخصوص کرونا بیمه کند. در واقع مصرف سبزیجات رنگارنگ به دلیل املاح معدنی و ویتامین های مختلف میتوانند بروز بیماری های غیر واگیر مثل بیماری های قلبی، فشار خون، دیابت، سرطان به خصوص سرطانهای دستگاه گوارش و چاقی را در افراد کاهش دهند. همچنین مصرف میوه و سبزی می تواند از افزایش وزن و چاقی که احتمال ابتلا به کرونا را در فرد افزایش می دهد جلوگیری کند. چاقی خود یک عامل خطر مهم ابتلا به کرونا محسوب می شود. مرگ و میر ناشی از کوید ۱۹ در افراد چاق بیشتر است. باید بدانید. مقدار سبزیجات مورد نیاز بدن با توجه به هرم راهنمای غذایی روزانه ۳ تا ۵ واحد است.

بعلاوه، تخمین زده می شود که دریافت ناکافی میوه و سبزیجات حدود ۱۴٪ از مرگ های ناشی از سرطان دستگاه گوارش، حدود ۱۱٪ از مرگ های ایسکمیک قلب و حدود ۹٪ از مرگ های سکته مغزی در سراسر جهان را ایجاد می کند. همچنین ۱،۷ میلیون (۲،۸٪) از مرگ و میر در سراسر جهان ناشی از مصرف کم میوه و سبزی است.

نقش مصرف میوه و سبزی در سلامت:

تقویت سیستم ایمنی: ویتامین های A، C، آنتی اکسیدانهای طبیعی هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند. میوه ها و سبزی های زرد، نارنجی و سبز تیره منبع غنی از بتاکاروتن هستند که این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A میشود که نقش بسزایی در پیشگیری از کرونا، سرطان و دیابت دارد. میوه هایی مثل انبه، طالبی، خرمالو، زردآلو، آلو، موز، طالبی، گرمک، هلو، ازگیل، اناناس، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و هندوانه و سبزی هایی مثل هویج، انواع کلم سفید و کلم قرمز، گل کلم، کدو حلوایی، شلغم، لبو، گوچه فرنگی و انواع فلفل دلمه ای، اسفناج از منابع سرشار این ویتامین ها هستند. البته به یاد داشته باشید که تمامی میوه دارای ویتامین C هستند و برای حفظ سلامت بدن مهم هستند.

پیشگیری از سرطان: مصرف روزانه سبزیجات یکی از عوامل مهم پیشگیری از سرطانها است. این اثر پیشگیری کننده مربوط به آنتی اکسیدانها یی مانند فلاونید، کاروتنوئید، ویتامین A، C، B9 و فیبر غذایی است. این مواد به عنوان مسدود کننده یا سرکوب کننده تومورهای سرطانی نقش بسزایی دارند. همچنین فیبر موجود در سبزیجات پیشگیری از سرطانها به خصوص سرطانهای دستگاه گوارش نقش بسزایی دارند.

کاهش خطر ابتلا به فشارخون: سبزیجات مختلف دارای عنصری به نام پتاسیم هستند پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که کمبود آن می تواند زمینه ساز حملات قلبی باشد. بنابر این از طریق مصرف روزانه انواع سبزیجات به خصوص جعفری، کرفس، لوبیا سبز، و سیب زمینی که غنی از این عنصر هستند میتوانند خود را در برابر بیماری های قلبی و فشار خون ایمن کنید.

کاهش خطر ابتلا به دیابت: سبزیجات به دلیل دارا بودن فیبر بالا میتوانند با کاهش جذب و کاهش روند آزاد شدن قند در خون احتمال ابتلا به دیابت را کاهش میدهند.



اهمیت مصرف سبزیجات

پیشگیری از چاقی: سبزیجات منبع غنی از فیبر هستند به طوری که هر واحد سبزیجات ۲ تا ۳ گرم فیبر دارند. مصرف سبزیجات و **سالاد** قبل از غذا باعث میشود که حجم زیادی از معده با سبزیجات پر شود در نتیجه میزان دریافت غذا کم میشود بنابراین دریافت کالری کم یعنی دوری از اضافه وزن و چاقی و در نتیجه پیشگیری از ابتلا به کرونا و بیماری های غیرواگیر.

توصیه های کلیدی:

- ✓ با این که ترکیبات موجود در پوست میوه ها برای سلامتی مفید هستند اما توصیه می شود میوه ها را به دلیل این که از سموم و مواد محافظت کننده برای نگهداری بهتر و طولانی تر آنها استفاده میشود بدون پوست مصرف کنید.
- ✓ سبزیجات خانواده کلم نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردار هستند. این سبزیجات در پیشگیری از سرطانها و تقویت سیستم ایمنی به خصوص مبارزه با ویروس کرونا موثر هستند. ایندول موجود در انواع کلم دارای خاصیت ضد سرطانی است که از سبزیهای خانواده کلم می توان به کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل و کلم بنفش و سفید اشاره کرد.
- ✓ به جای مصرف مکمل های مولتی ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی، از سبزی ها و میوه های فصل استفاده کنید.
- ✓ از میوه های فصل همچون خرمالو، پرتقال، نارنگی، انار، سیب، لیموشیرین، لیموترش و کیوی که مقدار زیادی ویتامین C دارند، برای تقویت سیستم ایمنی استفاده کنید.
- ✓ برای پیشگیری از کرونا در کنار هر وعده غذایی از سالاد شامل انواع کلم، لبو و هویج و انواع سبزی های برگی مثل اسفناج، جعفری و بطور کلی سبزی خوردن استفاده کنید. اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف این گونه سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را با کمی آب بخارپز کنید.
- ✓ روزانه شلغم و کدو حلوائی که سرشار از ویتامین C و A هستند را مصرف کنید.
- ✓ در دوران قرنطینه به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک (مانند آجیل و تخمه های نمکی) و شیرین (مانند انواع شیرینی و بیسکویت و نوشیدنی های شیرین شده با قند)، از انواع میوه ها استفاده کنید.
- ✓ از سیر، زنجبیل و پیاز هر روز در غذا های مصرفی استفاده کنید. این سه ماده غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی هستند.
- ✓ ۱۰ تا ۱۵ درصد از میزان انرژی میوه ناشی از قند است. قندی که در این میوه ها وجود دارد بیشتر از نوع فروکتوز است. توصیه می شو دکه همه افراد به خصوص افرادی که کبد چرب دارند یا تری گلیسرید بالا دارند، بجای آب میوه از خود میوه استفاده کنند. مثلا بجای خوردن یک لیوان آب پرتقال تازه و طبیعی که حاوی قند زیادی است، یک عدد پرتقال آب نگرفته که هم فیبر بیشتری دارد و هم قند آن کمتر است استفاده کنید. افزایش فروکتوز (قند موجود در میوه) در بدن می تواند باعث افزایش تولید تری گلیسرید و چاقی می شود.
- ✓ از جوانه گندم، ماش و شیدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید. این جوانه ها سرشار از پروتئین، آهن و ویتامین های گروه B و C هستند که به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می کنند.

