

مصرف روزانه سبزی ها به دلیل دارا بودن ویتامین های گروه B، ویتامین C، ویتامین A، و املاح معدنی از جمله: آهن، منیزیم، پتاسیم و همچنین، مواد آنتی اکسیدانی از جمله فلاونوئید و کاروتنوئید، می تواند از ابتلا به بیماری های مختلف پیشگیری کند. مقدار توصیه شده از گروه سبزی ها در هرم راهنمای غذایی روزانه ۳ تا ۵ واحد است. هر واحد از سبزی ها حاوی ۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین و ۲۵ کیلوکالری انرژی است.

منظور از یک واحد سبزی معادل:

یک لیوان سبزی خام برگ دار مانند اسفناج / کاهو یا

یک دوم لیوان سبزی های پخته یا خردشده یا

نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز، هویج خرد شده یا

یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط می باشد.



نقش مصرف سبزی ها در سلامت

پیشگیری از سرطان: مصرف روزانه سبزی ها یکی از عوامل مهم پیشگیری از سرطان است که این اثر مربوط به آنتی اکسیدان هایی مانند فلاونوئید، کاروتنوئید، ویتامین C، ویتامین A، فولات و فیبر غذایی است. این مواد به عنوان مسدود کننده یا سرکوب کننده تومورهای سرطانی نقش بسزایی دارند. همچنین فیبر موجود در سبزی ها در پیشگیری از سرطان ها به خصوص سرطان های دستگاه گوارش نقش بسزایی دارند.

کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا: سبزی های مختلف دارای عنصری به نام پتاسیم هستند. پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که کمبود آن در بدن می تواند



زمینه ساز حملات قلبی باشد. بنابراین از طریق مصرف روزانه سبزی ها به خصوص جعفری، کرفس، لوبیا سبز و قارچ که غنی از این عنصر هستند، می توانید خود را در برابر بیماری های قلبی - عروقی و فشار خون بالا ایمن کنید.

کاهش خطر ابتلا به دیابت: سبزی ها به دلیل دارا بودن فیبر بالا می توانند با کاهش جذب و کاهش روند آزاد شدن قند در خون احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهند.

کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی: فیبر موجود در سبزی ها با کاهش جذب چربی ها در روده، باعث کاهش تری گلیسرید و کلسترول بد خون می شود و در نتیجه خطر بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهد.

پیشگیری از اضافه وزن و چاقی: وجود فیبر در سبزی ها به دلیل کاهش جذب مواد قندی و چربی ها و افزایش احساس سیری از اضافه وزن و چاقی هم پیشگیری می کند. هر واحد سبزی ۲ تا ۳ گرم فیبر دارند.

رعایت تنوع در مصرف سبزی ها

سبزی های نارنجی مانند هویج، کدو تنبل، کدو حلوائی و فلفل دلمه ای نارنجی دارای بتاکاروتن هستند. بتاکاروتن رنگدانه ای است که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. این ویتامین بدن را در مقابل سرطان ها محافظت می کند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از ابتلا به بیماری ها و حفظ سلامت پوست و بینایی می شود.

سبزی های برگ سبز دارای کاروتنوئیدها، لوتئین و فلاونوئیدها هستند که این مواد بدن را در مقابل سرطان ها محافظت می کنند. همچنین این نوع سبزیجات منبع غنی از عنصر منیزیم هستند که در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون،





دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

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