



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: سیده دولتی، مهدی صفویان

مصرف روزانه سبزی‌ها به دلیل دارا بودن ویتامین‌های گروه B، ویتامین C، ویتامین A، و املاح معدنی از جمله: آهن، منیزیم، پتاسیم و همچنین، مواد آنتی‌اکسیدانی از جمله فلاونوئید و کاروتنوئید، می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های مختلف پیشگیری کند. مقدار توصیه شده از گروه سبزی‌ها در هرم راهنمای غذایی روزانه ۳ تا ۵ واحد است. هر واحد از سبزی‌ها حاوی ۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین و ۲۵ کیلوکالری انرژی است.

منظور از یک واحد سبزی معادل: یک لیوان سبزی خام برگ‌دار مانند اسفناج / کاهو یا یک دوم لیوان سبزی‌های پخته یا خرد شده یا نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز، هویج خرد شده یا یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط می‌باشد.



نقش مصرف سبزی‌ها در سلامت

پیشگیری از سرطان: مصرف روزانه سبزی‌ها یکی از عوامل مهم پیشگیری از سرطان است که این اثر مربوط به آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند فلاونوئید، کاروتنوئید، ویتامین C، ویتامین A، فولات و فیبر غذایی است. این مواد به عنوان مسدود کننده یا سرکوب‌کننده تومورهای سرطانی نقش بسزایی دارند. همچنین فیبر موجود در سبزی‌ها در پیشگیری از سرطان‌ها به خصوص سرطان‌های دستگاه گوارش نقش بسزایی دارند.

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



زمینه‌ساز حملات قلبی باشد. بنابراین از طریق مصرف روزانه سبزی‌ها به خصوص جعفری، کرفس، لوبیا سبز و قارچ که غنی از این عنصر هستند، می‌توانید خود را در برابر بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون بالا ایمن کنید.

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

کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی: فیبر موجود در سبزی‌ها با کاهش جذب چربی‌ها در روده، باعث کاهش تری‌گلیسرید و کلسترول بد خون می‌شود و در نتیجه خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد.

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

رعایت تنوع در مصرف سبزی‌ها

سبزی‌های نارنجی مانند هویج، کدو تنبل، کدو حلوائی و فلفل دلمه‌ای نارنجی دارای بتاکاروتن هستند. بتاکاروتن رنگدانه‌ای است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. این ویتامین بدن را در مقابل سرطان‌ها محافظت می‌کند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها و حفظ سلامت پوست و بینایی می‌شود.

- سبزی‌های برگ سبز دارای کاروتنوئیدها، لوتئین و فلاونوئیدها هستند که این مواد بدن را در مقابل سرطان‌ها محافظت می‌کنند. همچنین این نوع سبزیجات منبع غنی از عنصر منیزیم هستند که در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون،

