

## مصرف بیشتر میوه و سبزیجات برای سلامت شما مفید است



مصرف میوه و سبزیجات باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و نقش قابل توجهی در دفع سموم ایفا می‌کند. لازم به ذکر است میوه و سبزیجات، مواد غذایی مناسبی برای کاهش وزن هستند، چون این مواد کالری و چربی اندکی دارند. میوه و سبزیجات سرشار از فیبر هستند که نه تنها به هضم غذا کمک می‌کند، بلکه معده شما را نیز تا مدت‌ها پر نگه می‌دارد. از این رو، دیرتر احساس گرسنگی می‌کنید و میان‌وعده کمتری می‌خورید.

ویتامین‌ها و مواد مغذی موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها وابسته به شرایط نگهداری و مصرف آنها هستند. حرارت دادن، خیساندن آنها به مدت طولانی در آب و منجمد کردن منجر به کاهش ارزش تغذیه‌ای این مواد غذایی مفید می‌شود. یکی از ویتامین‌هایی که نسبت به حرارت حساس است ویتامین C است. ویتامین C از جمله آنتی‌اکسیدان‌های مهم در طبیعت می‌باشد که می‌تواند بدن را در برابر بسیاری از بیماری‌ها مقاوم کند. پس بهتر است میوه و سبزیجات به صورت تازه و خام مصرف شود تا تمامی مواد مغذی آنها به بدن برسد و در این شرایط این مواد غذایی مفید می‌توانند بیشترین اثرات مفید را در سلامتی فرد داشته باشند.

در پوست میوه‌ها فیبر و مواد مغذی وجود دارد که در صورتی که فرد بتواند میوه را با پوست مصرف کنند مواد مغذی بیشتری وارد بدن او می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهند که سبزیجات و میوه‌ها در رنگ‌های مختلف هر کدام می‌توانند خواص متفاوتی در سلامتی فرد داشته باشند. بنابراین توصیه می‌شود از سبزیجات و میوه‌های متنوع در طول روز استفاده شود تا بیشترین اثربخشی را در سلامت فرد داشته باشند. با مصرف میوه و سبزیجات متنوع سیستم ایمنی بدن را قوی‌تر می‌کنند و طول عمر فرد را افزایش می‌دهند.

## نقش مصرف میوه و سبزیجات در سلامت انسان



مصرف روزانه سبزیجات یکی از عوامل مهم پیشگیری از سرطانها می باشد زیرا سبزیجات حاوی ویتامین ها و مواد معدنی هستند و دستگاه ایمنی بدن را قوی می سازند.

مواد غذایی این گروه به دلیل تأمین فیبر و ویتامین ها و املاح اهمیت زیادی دارند.

امروزه بر مصرف سبزیهای سبز تیره و سبزیهای برگدار مثل اسفناج، کاهو و کلم تأکید می شود.

سبزیها از بیماریهای قلبی - عروقی و برخی از سرطانها پیشگیری می کنند.

سعی کنید روزانه از انواع میوه و سبزیجات در رنگ های متنوع استفاده کنید، چرا که محتوای مواد مغذی میوهها و سبزیهای مختلف متفاوت است و همه آنها به جز آب میوه و سبزی حاوی مقادیر مناسب فیبر هستند.

هنگام صرف غذا، نیمی از بشقابتان را به میوهها و سبزیها اختصاص دهید. برای این منظور می توانید از سبزیجات سبز تیره و سبزیجات قرمز و نارنجی مانند گوجه فرنگی، فلفل قرمز و کلم بروکلی استفاده کنید. میوه ها نیز می توانند به عنوان بخشی از وعده اصلی غذایی یا به عنوان دسر مصرف شوند و یا این که آنها را به سالاد اضافه کرد. به عنوان میان وعده از میوهها استفاده کنید. مصرف میوههای کامل بهتر از آب آنها است.

## اثر سبزیجات در کنترل دیابت



سبزیجات تازه بر خلاف میوه ها قند بسیار کمی دارند. همچنین به دلیل داشتن فیبر زیاد جذب قند موجود در مواد غذایی دیگر که همراه با سبزیجات مصرف می شود کاهش می دهد. مصرف سبزیجات از افزایش قند خون افراد مبتلا به دیابت نیز جلوگیری می کند.

مصرف سبزیجات به دلیل اینکه اشتها را کاهش می دهند می توانند در کنترل افزایش وزن و همچنین کاهش وزن فرد به مرور زمان کمک کند بنابراین می تواند نقش مهمی در درمان بیماری دیابت ایفا کند. بعضی سبزیجات حاوی منیزیم و کروم هستند که این دو عامل در فعالیت انسولین نقش مهمی ایفا می کنند. مثلا اسفناج و قارچ منبع خوبی از این دو ماده مغذی هستند و در افراد مبتلا به دیابت می توانند مفید باشند.

## اثر سبزیجات در کنترل بیماریهای قلبی



همان گونه که می دانید رژیم غذایی چرب، احتمال مبتلا شدن به بیماری های قلبی و عروقی و سرطان را افزایش می دهد. سبزی ها و میوه ها دارای مواد مغذی بیشماری هستند که می توانند چربی خون و فشار خون که از جمله مهمترین عوامل بروز بیماری های قلبی عروقی هستند.

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. مطالعات مختلفی اثرات مفید پتاسیم در کنترل فشارخون را نشان دادند. با مصرف روزانه سبزیجات و میوه ها به اندازه کافی می توان مقدار مناسبی پتاسیم وارد بدن کرد تا بتوان از اثرات مفید آن بر روی فشار خون بهره برد.

همچنین سبزیجات حاوی فولات می باشند فولات در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی مفید است. سبزیجاتی که دارای رنگ های سبز پررنگ هستند فولات بیشتری دارند. همچنین سبزیجات با رنگ های بنفش و نارنجی دارای مقادیر خوبی از آنتی اکسیدان ها هستند بنابراین با مصرف روزانه آنها می توان از بروز بیماری های قلبی عروقی و انواع سرطان ها پیشگیری کرد.

منبع: سایت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان / مراکز تحقیقاتی /سایت پژوهشکده پیشگیری از بیماری های غیرواگیر