

نقش مهم میوه و سبزیجات در سلامتی

سلامت جسمی از طریق یک رژیم غذایی سالم و متعادل بدست می آید ، با توجه به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها از هر ۱۰ نفر ، فقط یک نفر مقدار توصیه شده میوه و سبزیجات را مصرف می نماید .

طبق اطلاعات سازمان بهداشت جهانی برای بهره وری از فواید حاصل از مصرف میوه و سبزیجات ، باید روزانه حداقل به میزان ۴۰۰ گرم (معادل ۵ واحد در روز) از این گروه دریافت شود .

دریافت ناکافی میوه و سبزیجات از مهم ترین عوامل خطر در بیماری های مزمن می باشد .

مطالعات اپیدمیولوژیک اهمیت یک رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات در پیشگیری از بیماری هایی مانند : بیماری قلبی ، سرطان ، اختلالات متابولیک ، کم خونی نشان داده اند .

مزایای میوه و سبزیجات برای سلامتی :

میوه و سبزیجات با داشتن مواد مغذی مختلف که بر

سلامتی موثر می باشد ، برای بدن مفید هستند.

این گروه از مواد غذایی منبع خوب مواد مغذی هستند که شامل :

ویتامین ها :

ویتامین های بسیار متنوع و مختلفی در میوه ها و سبزیجات وجود دارند : مثل ویتامین A, C, E ویتامین ها سیستم ایمنی را تقویت می کنند ، باعث تبدیل غذا به انرژی می شوند و.....

مواد معدنی :

مواد معدنی برای بدن ضروری بوده و به ساخت هورمون ها کمک می کنند ، هم چنین در کارکرد قلب و مغز نیز موثر هستند .



منیزیم :

منیزیم به تنظیم سطح قند خون ، عملکرد سیستم عصبی و ... کمک می کند.

Zinc (روی) :

روی به سیستم ایمنی در جنگ با باکتری ها کمک می کند .

میوه و سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان ها و فیبر هستند .

نکته جالب : در مورد رنگ های مختلف میوه و سبزیجات است که معرف فیتوکمیکال مواد شیمیایی (در پایین توضیح داده شده است) و دیگر مواد مغذی است که توسط گیاهان تولید می شوند.

فیتوکمیکال ها :

از دیگر مواد مغذی موجود در میوه ها و سبزیجات هستند که به شدت با کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی ، سرطان ، دیابت ، آلزایمر ، آب مروارید و پیشگیری از کاهش عملکرد ارگان های بدن که بعثت افزایش سن رخ می دهد ، مرتبط می باشند.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی
(آموزش ضمن خدمت)

کد: ۰۴-۳۴-EP-PA

میوه ها و سبزیجات

تهیه کننده: مریم محمد حسینی - کارشناس تغذیه

ناظر کیفی: آرزو چایچی - کارشناس ارشد پرستاری

تابستان ۱۴۰۰



مصرف میوه و سبزیجات را فراموش نکنید.

منابع:

- *Food and Vegetables “ Victoria State Government
- * Food that light inflammation HarVard Health Publishing

آدرس الکترونیکی بیمارستان
WWW.hfhc.sums.ac.ir

مصرف میوه و سبزیجات می تواند به تنظیم وزن شما نیز کمک کند چون این گروه از مواد غذایی ، کالری پایین و محتوای آب بالایی دارند.

هر واحد میوه حاوی ، ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کالری انرژی می باشد که معادل یک پرتقال یا سیب متوسط ، یک موز کوچک ، ۳۰۰ گرم هندوانه یا طالبی ، ۴ عدد زرد آلو ، ۲ عدد انجیر ، ۳ عدد خرما و می باشد .

انواع سبزی ها را می توانند بصورت خورشت ، پلو خوراکها ، انواع دلمه و سایر غذاها مصرف شوند و تنوع زیادی در تغذیه ما ایجاد نمایند.

برای اینکه یک سالاد مقوی تهیه کنید ، به آن سبزیجات سبز و حبوبات را که حاوی پروتئین بسیار هستند اضافه کنید.

می توان هر روز چند رنگ (سبز ، زرد، قرمز ،...) از سبزیجات غذایی را تهیه کرد و سر میز بگذارید تا رنگ های شاد و اشتها آور آن ، شما را به خوردن سبزیجات تحریک کند و هم از مصرف آن ها بهره ببرید . هر نوع سبزی یک ماده مغذی ارزشمند در خود دارد و زمانیکه مخلوطی از چند سبزی در برنامه ی روزانه شما باشد ترکیبی از مواد مغذی مفید را دریافت خواهید کرد .