

## اهمیت سلامت میوه و سبزی

سبزی‌ها و میوه‌های تازه فواید زیادی دارند و توصیه می‌شود روزانه حداقل ۵ وعده از آن‌ها مصرف کنید. اما گاهی بی‌توجهی به نکته‌های بهداشتی هنگام خرید، شستشو و نگهداری این مواد باعث ایجاد آلودگی محصول و بیماری می‌شود. میوه و سبزی‌ها هنگام رشد در مزرعه ممکن است با حیوانات، مواد خطرناک موجود در آب و خاک و بهداشت نامناسب کارگران و کشاورزان آلوده شوند.



### نگهداری صحیح میوه و سبزی:

- سبزی‌های برگ سبزی مانند اسفناج را در کیسه‌ای پلاستیکی قرار دهید و در یخچال نگهداری کنید.
- سبزیجاتی مانند کاهو را نیز در پارچه خشک و تمیز بپیچید و در یخچال بگذارید.
- در مورد سبزی خوردن نیز بعد از شستشو و خشک کردن کامل آن، در ظرف رویی دردار در یخچال نگهداری شود با این کار شما تا ۵، ۶ روز سبزی خوردن تازه دارید.
- سبزیجاتی مانند انواع کلم‌ها و گل کلم را نشسته در یخچال بگذارید و قبل از هر بار مصرف آن‌ها را بشویید (شستن میوه و سبزی رطوبت کافی را برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کند بنابراین بهتر است که درست قبل از مصرف شستشو انجام شود مگر در مواردی که به طور کامل خشک و سریع مصرف شوند).
- با توجه به این‌که سبزی آلوده یکی از شایع‌ترین عوامل انتقال بیماری‌های میکروبی مثل وبا و اسهال است، در مواقعی که احتمال آلودگی و بیماری وجود دارد، حتماً سبزی را پس از انگل‌زدایی و ضدعفونی به طور کامل بپزید و سپس مصرف کنید و از مصرف سبزی‌های خام خودداری کنید.

### شستشوی میوه و سبزی:

برای از بین بردن میکروب‌ها باید سبزی‌ها را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشویی شسته شده‌اند در مایع ضد عفونی کننده ریخت برای این کار باید در یک ظرف ۱۰ لیتری آب یک قاشق چای خوری پراکلرین (گرد کلر) را حل کرد و سبزی‌ها را به مدت ۵ دقیقه در آن نگهداشت.



کرفس و اسفناج دارای اندیس گلیسمی پایینی هستند.

- سبزی‌ها سرشار از منیزیم هستند و منیزیم در فعالیت انسولین نقش مهمی را ایفا می‌نماید سطح منیزیم معمولاً در بیماران دیابتی پایین است. سبزی‌های دارای برگ سبز مانند اسفناج منبع خوبی از منیزیم هستند.

### پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی:

- چربی موجود در سبزی‌ها بسیار پایین است و سبزی‌ها فاقد کلسترول می‌باشند بنابراین مصرف آنان برای سلامت قلب تجویز می‌شود.
- پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که فعالیت بسیاری از آنزیم‌های بدن به وجود آن وابسته است کمبود پتاسیم در بدن می‌تواند زمینه‌ساز حملات قلبی باشد. پتاسیم روزانه مورد نیاز بدن از طریق مصرف روزانه سبزی‌ها به دست می‌آید. سبزی‌هایی مانند جعفری، کرفس، لوبیا، سیوس گندم و سیب‌زمینی منابع خوبی برای تامین پتاسیم و در نتیجه سلامت قلب می‌باشند.
- کاهش فشار خون: سبزی‌های تازه دارای میزان سدیم بسیار پایینی هستند. سدیم در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شود جذب بیش از حد سدیم توسط بدن، باعث بروز فشار خون بالا می‌گردد. سبزی‌های تازه نسبت به سبزی‌های بسته‌بندی فریزری و یا کنسروی، حاوی مقدار کمتری از سدیم هستند. همچنین سبزی‌هایی مانند کرفس و ریواس به علت دارا بودن پتاسیم فراوان موجب کاهش فشار خون می‌شوند.



انتقال این محصولات بعد از برداشت نیز خطر آلودگی را افزایش می‌دهد. آلودگی می‌تواند بعد از خرید محصول و هنگام تهیه غذا و با نگهداری نامناسب هم اتفاق بیفتد بنابراین توصیه می‌شود میوه‌ها و سبزی‌هایی که له یا خراب شده‌اند، انتخاب نکنید، چرا که احتمال رشد باکتری در این قسمت‌ها بیشتر است.

سبزی‌ها و میوه‌ها از گروه‌های غذایی اصلی در هرم غذایی هستند که باید هر روز به مقدار توصیه شده در برنامه غذایی روزانه گنجانده شوند.

#### گروه میوه‌ها:

گروه میوه‌ها شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک (خشکبار) می‌باشد. این گروه دارای مواد مغذی مهم از جمله ویتامین آ، ث، فیبر و مواد معدنی است. مقدار مورد نیاز این گروه ۲ تا ۴ واحد در روز است.

#### هر واحد از گروه میوه‌ها برابر است با:

- نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار
- نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه
- یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار
- سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی
- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)

#### گروه سبزی‌ها:

این گروه شامل انواع سبزی‌های برگ‌دار، هویج، بادمجان، نخودسبز، انواع کدو، قارچ، خیار، گوجه‌فرنگی، پیاز، کرفس، ریواس و سبزیجات مشابه دیگر است. این گروه دارای انواع ویتامین‌های آ، ب، ث و اسید فولیک، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر و آنتی‌اکسیدان است. مقدار توصیه شده از سبزی‌ها ۳ تا ۵ واحد در روز است.

#### هر واحد سبزی برابر است با:

- یک لیوان سبزی‌های خام برگ‌دار
- نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده
- یک عدد گوجه‌فرنگی، پیاز، هویج یا خیار متوسط
- نصف لیوان آب هویج
- نصف لیوان نخود سبز، لوبیاسبز و هویج خرد شده
- سبزی‌های نارنجی مانند هویج و کدو تنبل دارای بتاکاروتن می‌باشند. بتاکاروتن رنگدانه‌ای است که در صورت نیاز بدن در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. این ماده بدن را در مقابل سرطان‌ها محافظت می‌کند.
- سبزی‌های برگ سبز از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردارند. در این سبزی‌ها کاروتنوئیدها، ساپونین‌ها، لوتئین و فلاونوئیدها یافت می‌شوند. این سبزی‌ها فیبر، فولات و بتاکاروتن مورد نیاز بدن را دارا می‌باشند. این مواد بدن را در مقابل چند نوع سرطان حفظ می‌نمایند. کرفس، اسفناج، بروکلی و جعفری از جمله سبزی‌های برگ سبز می‌باشند.



- سبزی‌های قرمز رنگ مانند گوجه‌فرنگی، هندوانه و کلم بنفش دارای انواع مختلفی از فیتوکمیکال‌ها می‌باشند.
- سبزی‌های خانواده کلم نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردار می‌باشند. این سبزی‌ها در پیشگیری از سرطان‌ها موثر می‌باشد ایندول موجود در انواع کلم در ایجاد خاصیت ضدسرطانی کلم نقش دارد. از سبزی‌های خانواده کلم می‌توان از بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل و کلم بنفش نام برد.

#### فواید مصرف روزانه سبزی‌ها

#### پیشگیری از سرطان:

الف) اکثر سبزی‌ها دارای ویتامین C فراوان هستند. ویتامین C نقش مهمی در پیشگیری از سرطان‌ها دارد. ویتامین C به وفور در سبزی‌هایی مانند فلفل، بروکلی و گوجه‌فرنگی یافت می‌شود.

ب) سبزی‌ها حاوی مقادیر قابل توجهی از فیبر می‌باشند. فیبر موجود در سبزی‌ها در پیشگیری از سرطان روده بزرگ نقش اساسی دارد. مواد سرطان‌زا با فیبر ترکیب شده و از بدن خارج می‌شوند. فیبر موجود در سبزی‌ها به رشد باکتری‌های مفید روده نیز کمک می‌کند. البته باید اضافه نمود که مصرف بیش از اندازه مواد فیبردار در تغذیه عوارض و اختلالاتی در جذب املاح معدنی به همراه دارد.

#### کمک به کاهش وزن:

• سبزی‌ها دارای کالری پایین می‌باشند، حجیم و سیرکننده می‌باشند و مصرف زیاد آنان در مقایسه با سایر مواد غذایی بسیار کمتر موجب افزایش وزن می‌شود. امروزه حدوداً یک سوم از مردم جهان با چاقی و مشکلات آن روبرو هستند از این رو مصرف مداوم و روزانه سبزی‌ها و میوه‌ها برای پیشگیری از چاقی ضروری و اثربخش است.

#### کاهش خطر ابتلا به دیابت:

- برعکس میوه‌ها، سبزی‌ها، خصوصاً سبزی‌های تازه قند بسیار کمی را دارا می‌باشند. قند در نوع‌های متفاوت آن در بدن به گلوکز تبدیل می‌شود و این پدیده موجب تغییرات در سطح قند خون می‌گردد و بنابراین دانستن مقدار قند برای بیماران دیابتی ضروری است. مصرف سبزی‌ها تعادل قند خون را بسیار کمتر از سایر مواد غذایی دچار تغییر و تحول می‌کند و موجب رسانیدن ویتامین‌ها و املاح معدنی به بدن می‌گردد. بنابراین مصرف سبزی‌ها در رژیم بیماران دیابتی و پیشگیری از بیماری نقش مهمی را ایفا می‌نمایند.
- سبزی‌ها حاوی فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و املاح معدنی فراوان و ترکیبات دیگر می‌باشند و خطر پیشرفت دیابت نوع دوم و عوارض آن را کاهش می‌دهند. داشتن اندیس گلیسمی پایین در مواد غذایی در تغذیه بیماران دیابتی نوع ۲ مفید است و از سوی دیگر مصرف آنان فاکتوری برای کاهش وزن است. سبزی‌هایی مانند بروکلی، گل کلم،