

## کاهش خطر ابتلا به دیابت

سبزی ها (خصوصا سبزی های تازه) برخلاف میوه ها، قند بسیار کمی دارند. قند در انواع متفاوت آن در بدن به گلوکز تبدیل میشود و این پدیده موجب تغییرات در سطح قند خون می گردد و بنابراین دانستن مقدار قند برای بیماران دیابتی ضروری است. مصرف سبزیها تعادل قند خون را بسیار کمتر از سایر مواد غذایی دچار تغییر می کند و ویتامین ها و املاح معدنی را به بدن می رساند.

سبزی ها حاوی فیبر، آنتی اکسیدانها و املاح معدنی فراوان و ترکیبات دیگر می باشند و خطر پیشرفت دیابت نوع ۲ و عوارض آن را کاهش می دهند. داشتن شاخص 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، کرفس و اسفناج دارای اندیس گلیسمی پایینی هستند.

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

**پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی** چربی موجود در سبزی ها بسیار پایین است و سبزیها فاقد کلسترول هستند بنابراین مصرف آنها برای سلامت قلب تجویز می شود.

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. سبزی هایی مانند جعفری، کرفس، لوبیا، سیوس گندم و سیب زمینی منابع خوبی برای تامین پتاسیم و در نتیجه سلامت قلب می باشند. یکی از مهمترین خواص سبزی های سبز رنگ مانند بروکلی و اسفناج اثربخشی آنها بر سلامت دستگاه گردش خون است. این سبزی ها حاوی فولات هستند؛ فولات در پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی مفید است به همین دلیل به افرادی که یکبار دچار سکته شده اند مصرف مرتب کلم تجویز می شود. این خاصیت در کلم بنفش به علت لیکوپن موجود در آن چند برابر می باشد.

## کاهش فشار خون

سبزیهای تازه دارای میزان سدیم بسیار پایینی هستند. سدیم در بسیاری از مواد غذایی یافت می شود جذب بیش از حد سدیم توسط بدن، باعث بروز فشار خون بالا می گردد. سبزیهای تازه نسبت به سبزیهای بسته بندی فریزری و یا کنسروی، حاوی مقدار کمتری سدیم هستند. کرفس و ریواس به علت دارا بودن پتاسیم فراوان موجب کاهش فشار خون می شوند.

## اهمیت

## میوه ها و سبزیجات



سبزی ها و میوه ها از گروه های غذایی اصلی در هرم غذایی هستند که باید هر روز به مقدار توصیه شده در برنامه غذایی روزانه گنجانده شوند.

### گروه میوه ها:

گروه میوه ها شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و خشکبار می باشد. 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 میوه ها برابر است با:

- \* نصف لیوان میوه های 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 سبزی های برگدار، هویج، بادمجان، نخودسبز، انواع کدو، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، کرفس، ریواس و سبزیجات مشابه دیگر است. این گروه دارای انواع ویتامین های آ، ب، ث و اسید فولیک، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر و آنتی اکسیدان است. مقدار توصیه شده از سبزی ها ۳ تا ۵ واحد در روز است.

هر واحد سبزی برابر است با:

- \* یک لیوان سبزی های خام برگ دار
- \* نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده
- \* یک عدد گوجه فرنگی، پیاز، هویج یا خیار متوسط
- \* نصف لیوان آب هویج
- \* نصف لیوان نخود سبز، لوبیاسبز و هویج خرد شده

### سبزی های نارنجی مانند هویج و کدو تنبل دارای

بتاکاروتن می باشند. بتاکاروتن رنگدانه ای است که در صورت نیاز بدن در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. این ماده بدن را در مقابل سرطان ها محافظت می کند.

### سبزی های برگ سبز از ارزش غذایی بسیار بالایی

برخوردارند، در این سبزیها کاروتنوئیدها، ساپونینها، لوتئین و فلاوونوئیدها یافت می شوند. این سبزیها فیبر، فولات و بتاکاروتن مورد نیاز بدن را دارا می باشند. این مواد بدن را در مقابل چند نوع سرطان حفظ می نمایند. کرفس، اسفناج، بروکلی و جعفری از جمله سبزیهای برگ سبز می باشند.

### سبزی های قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی، هندوانه و

کلم بنفش دارای انواع مختلفی از فیتوکمیکالها می باشند. فیتوکمیکالها اثر رادیکالهای آزاد را از بین می برند. لیکوپن یکی از فیتوکمیکالها است که پوست بدن را در مقابل اشعه خورشید محافظت می کند و کارکرد بهتر غده پروستات را در بدن موجب

سبزی های خانواده کلم نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردار

می باشند. این سبزیها در پیشگیری از سرطانها موثر می باشد ایندول موجود در انواع کلم در ایجاد خاصیت ضدسرطانی کلم نقش دارد. از سبزیهای خانواده کلم می توان از بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل و کلم بنفش نام برد.

### فواید مصرف روزانه سبزی

#### پیشگیری از سرطان

اکثر سبزیها دارای ویتامین ث فراوان هستند. ویتامین ث نقش مهمی در پیشگیری از سرطانها دارد. ویتامین ث به وفور در سبزیهایی مانند فلفل، بروکلی و گوجه فرنگی یافت می شود. سبزیها حاوی مقادیر قابل توجهی از فیبر می باشند. فیبر موجود در سبزیها در پیشگیری از سرطان روده بزرگ نقش اساسی دارد. مواد سرطانزا با فیبر ترکیب شده و از بدن خارج می شوند. فیبر موجود در سبزیها به رشد باکتری های مفید روده نیز کمک می کند. 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

امروزه حدود یک سوم از مردم جهان با چاقی و مشکلات آن روبرو هستند، سبزیها دارای کالری پایین، حجیم و سیرکننده می باشند و مصرف زیاد آنان در مقایسه با سایر مواد غذایی بسیار کمتر موجب افزایش وزن می شود.