

سبزیجات و میوه‌ها: دوستداران

سلامت



هرم غذایی ابزاری است که به ما کمک می‌کند انتخاب‌های غذایی سالم‌تری داشته باشیم. در این هرم گروه‌های غذایی اصلی و موادی که در هر گروه جای می‌گیرند، نشان داده شده‌اند. هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم، سهمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند بیشتر می‌شود و به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.



ترکیبات موجود در این نوع میوه‌ها و سبزیجات مانند آنتی‌اکسیدانی قوی عمل کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های سرطانی، قلبی و آلزایمر را کاهش می‌دهند و حتی می‌توانند روند پیری را به تأخیر اندازند.

← میوه‌ها و سبزیجات نارنجی و زرد رنگ:

میوه‌ها و سبزیجات نارنجی و زرد رنگ حاوی بتاکاروتن، پتاسیم و ویتامین C می‌باشند. بتاکاروتن که در سبزیجاتی مانند: **هویج، انبه، کدو تنبل و خربزه** وجود دارد یک **آنتی‌اکسیدان قوی بوده و برای سلامت چشم نیز مفید است** زیرا بتاکاروتن در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود.

← میوه‌ها و سبزیجات سبز رنگ:

سبزیجات دارای برگ‌های پهن و سبز تیره مانند اسفناج، کلم بروکلی، جعفری و ... از کالری کمی برخوردار بوده، ولی مواد مغذی و فیبر فراوان دارند و منبع غنی از پتاسیم، منیزیم و فولات (نوعی ویتامین B) می‌باشند

نکته:

رژیم غذایی که شامل تمامی میوه‌ها و سبزیجات از تمام رنگ‌ها باشد، ضامن سلامت عمومی بدن بوده و می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های مختلف موثر باشد؛ **بنابراین سعی کنید بشقاب غذایی شما، رنگین کمانی از رنگ‌ها باشد.**

رنگین کمان سلامتی



رنگ‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات معنی دارند:

← میوه‌ها و سبزیجات قرمز رنگ:

میوه‌ها و سبزیجات قرمز رنگ حاوی ترکیباتی به نام آنتوسیانین و لیکوپن (رنگ‌دانه‌های طبیعی گیاهی) می‌باشند که رنگ قرمز آن‌ها در نتیجه وجود همین ترکیبات می‌باشد. مواد غذایی حاوی لیکوپن مانند گوجه‌فرنگی و هندوانه حاوی ترکیبات ضد پیری و همچنین پیشگیری کننده از سرطان (مانند سرطان پروستات) می‌باشند.

← میوه‌ها و سبزیجات بنفش یا آبی:

میوه‌ها و سبزیجات بنفش یا آبی رنگ حاوی ترکیبات شیمیایی به نام آنتوسیانین (مانند تمشک آبی، انگورهای بنفش رنگ و انگور بی‌دانه) و ترکیبات فنولیک (مانند بادمجان، آلو و انواع کشمش) هستند.

گروه سبزی:

یکی از گروه های مهم هرم ، گروه سبزی است زیرا فیبر، ویتامین آ ، ویتامین ث ، فولات ، پتاسیم و منیزیم را تامین می کند، بدون اینکه چربی و کلسترول را شامل شود. توصیه شده است که افراد روزانه بین ۳ تا ۵ واحد از اقلام گروه سبزی استفاده کنند ..

در زمان بارداری، شیردهی، فعالیت شدید و بسیار سنگین که انرژی مورد نیاز فرد افزایش می یابد، تعداد واحدهای مصرفی این گروه نیز بیشتر می شود.

شرح اندازه یک واحد مصرفی از اقلام غذایی

موجود در گروه سبزی :

- ۱ لیوان سبزی های خام برگدار
- نصف لیوان سبزی های پخته شده
- نصف لیوان سبزی های خام خرد شده
- نصف لیوان حبوبات پخته شده
- یک عدد گوجه فرنگی متوسط (خام یا پخته شده)



گروه میوه ها :

میوه یکی دیگر از گروه های مهم هرم غذایی است مواد مغذی گوناگونی مثل ویتامین های گروه ب ، ویتامین آ ، ویتامین ث، منیزیم ، پتاسیم و همچنین مواد آنتی اکسیدانی از جمله فلاونوئید و کارتنوئید در اقلام این گروه وجود دارند که می توانند نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های غیر واگیر داشته باشند . از آنجا که این گروه فاقد سدیم ، چربی و کلسترول می باشد، در تنظیم و طراحی برنامه غذایی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. توصیه شده است روزانه بین ۲ تا ۴ واحد مصرفی از میوه ها در محدوده کالری اکثریت جامعه سالم مصرف شود. در زمان بارداری ، شیردهی ، فعالیت شدید و بسیار سنگین میزان نیاز به واحد مصرفی میوه ها بر حسب نیاز بالاتر به انرژی ، می تواند افزایش پیدا کند.

شرح اندازه یک واحد مصرفی از اقلام غذایی

موجود در گروه میوه ها :

- یک عدد متوسط میوه هایی مانند سیب ، پرتقال ، هلو ، لیمو شیرین ، موز و
- نصف گریپ فروت
- یک برش کوچک هندوانه و طالبی
- ۳/۴ لیوان آب انواع میوه ها
- نصف لیوان توت یا انواع میوه های ریز مانند انگور و انار
- نصف لیوان کمپوت ، انواع میوه های پخته شده تا قطعه قطعه شده
- ۱/۴ لیوان خشکبار (انواع برگه ، کشمش ، مویز ، توت ، انجیر خشک و ...)
- یک عدد سیب زمینی متوسط (خام یا پخته شده)
- ۳/۴ لیوان عصاره یا آب سبزیجات

