کد خبر: ۳۹۱۳۸۹
چهارشنبه ۱۷ فروردین ۱۴۰۱ ۱۴:۵۳

مغذی ترین سبزیجات کدام اند؟

سبزیجات حاوی مقدار بسیار زیادی مواد مغذی و مفید برای بدن هستند. برای افزایش سلامت خود بهتر است انواع مختلف سبزیجات را مصرف کنید تا از مزایا و خواص منحصربه‌فرد آنها بهره‌مند شوید.

از مفیدترین سبزیجات می توان به اسفناج، کلم بروکلی و و کلم پیچ اشاره کرد؛ اما برخی افراد، نیازهای خود از سبزیجات متنوع تری انتخاب می کنند. این در حالی است که خوردن مقدار زیادی سبزیجات یکی از ساده ترین راه ها برای بهبود سلامتی شما است. همه سبزیجات حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبرهای مفید هستند. با این حال، برخی از آنها اثرات بهتر و بیشتری دارند. بر همین اساس ما سعی کرده ایم در این مقاله برخی از سالمترین سبزیجات را مورد بررسی قرار دهیم.

۱. اسفناج

این سبزی در فهرست مغذی‌ترین سبزیجات جهان جایگاه اول را دارد. ۱ فنجان (۳۰ گرم) اسفناج خام ۱۶درصد از نیاز روزانه بدن انسان به ویتامین A و همچنین ۱۲۰درصد از نیاز بدن به ویتامین K را تأمین می‌کند. این مقدار اسفناج فقط ۱ کالری انرژی دارد.

اسفناج همچنین منبع مهم آنتی‌اکسیدان‌هایی است که باعث کاهش خطر ابتلای افراد به انواع بیماری‌ها می‌شوند. علاوه بر این، پژوهشی نشان داد سبزی‌هایی مانند اسفناج که برگ‌هایی به‌رنگ سبز تیره دارند حاوی مقادیر زیادی از ۲ آنتی‌اکسیدان بتاکاروتن و لوتئین هستند که موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان می‌شوند. پژوهشی دیگر هم اثبات کرد که اسفناج با کمک به کاهش فشارخون، برای سلامت قلب مفید است.

۲. هویج

هویج مملو از ویتامین A است و تنها ۱ فنجان (۱۲۸ گرم) از آن ۱۱۹درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تأمین می‌کند. بتاکاروتن آنتی‌اکسیدانی است که باعث رنگ نارنجی روشن هویج می‌شود و به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند. بررسی بیش از ۵۷هزار نفر نشان داد که خوردن حداقل ۲ تا ۴ هویج در هفته می‌تواند در درازمدت خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را ۱۷درصد کاهش دهد.

همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هویج می‌تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را نیز کاهش دهد. در نهایت باید اضافه کنیم که این ریشه خوراکی خوشمزه و محبوب سرشار از بسیاری از مواد مغذی دیگر مانند پتاسیم و ویتامین‌های C و K است.

۳. کلم بروکلی

کلم بروکلی مقدار زیادی ترکیب گیاهی گلوکوسینولات دارد که محصول جانبی آن سولفورافان است. بر اساس تعداد زیادی از تحقیقات، اثبات شده است که سولفورافان خطر ابتلا به سرطان را کاهش چشمگیری می‌دهد. فقط ۱ فنجان (۹۱ گرم) کلم بروکلی خام ۷۷درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین K و ۹۰درصد از نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین می‌کند و همچنین مقدار زیادی فولات، منگنز و پتاسیم دارد.

۴. کلم بروکسل

کلم بروکسل و کلم بروکلی از یک خانواده هستند و در نتیجه کلم بروکسل هم حاوی همان ترکیبات مغذی کلم بروکلی است. علاوه بر این مواد، کلم بروکسل حاوی مقداری آنتی‌اکسیدان کامفرول است که برای جلوگیری از آسیب سلولی مؤثر است. کامفرول خواص ضدالتهابی دارد که می‌تواند با سرطان مبارزه کند.

این سبزی غنی از فیبر است و باعث افزایش کارکرد روده‌ها، سلامت قلب و مهار قند خون می‌شود. کلم بروکسل حاوی مقادیر زیادی فولات، منیزیم، پتاسیم و همچنین ویتامین‌های C، A و K است.

۵. سیر

هزاران سال است که انسان خاصیت دارویی سیر را کشف کرده است. ترکیب فعال اصلی سیر آلیسین است که به تنظیم میزان قند خون و سلامت قلب کمک می‌کند. با بررسی سه‌ماهه ۹۰ نفر مشخص شد افرادی که روزانه ۱۶۰۰ میلی‌گرم پودر سیر مصرف می‌کردند کاهش چشمگیر چربی‌های دور شکم، کاهش فشارخون و تری گلیسیرید را تجربه کردند.

همچنین استفاده از پودر سیر در رژیم غذایی می‌تواند باعث کاهش مقاومت سلول‌ها به انسولین شود. اگرچه نیاز به تحقیقات بیشتری است، تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده‌اند آلیسین برای مبارزه با سرطان بسیار مفید است.

۶. کلم‌پیچ

۱ فنجان (۲۱ گرم) کلم‌پیچ خام حاوی مقادیر زیادی پتاسیم، کلسیم، مس و ویتامین‌های A، B، C و K است. پژوهشی مشخص کرد که خوردن کلم‌پیچ در کنار یک وعده غذای پرکربوهیدرات باعث جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون می‌شود. مطالعه دیگری نشان داد که نوشیدن آب کلم‌پیچ ممکن است فشارخون، کلسترول و قند خون را کاهش دهد.

۷. نخودفرنگی

نخودفرنگی از سبزیجات نشاسته‌دار محسوب می‌شود، یعنی از سبزیجات غیرنشاسته‌ای کربوهیدرات و کالری بیشتری دارد و ممکن است در صورت مصرف مقدار زیاد، روی قند خون تأثیر داشته باشد. با این حال، فوق‌العاده مغذی است. ۱ فنجان (۱۶۰ گرم) از آن حاوی ۹ گرم فیبر، ۹ گرم پروتئین، ویتامین های A، C و K و همچنین ریبوفلاوین، تیامین، نیاسین و فولات است.

نخودفرنگی سرشار از فیبر است و با افزایش تعداد باکتری‌های مفید روده و بهبود وضعیت اجابت مزاج، به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. علاوه بر این، نخودفرنگی سرشار از ساپونین است؛ ساپونین گروهی از ترکیبات گیاهی است که اثرات ضدسرطانی دارند و ممکن است باعث کاهش تومورهای سرطانی شوند.

۸. برگ چغندر

برگ چغندر کالری بسیار کمی دارد، اما حاوی مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی ضروری برای بدن است. ۱ فنجان (۳۶ گرم) برگ چغندر فقط ۷ کالری انرژی دارد ولی حاوی تقریبا ۱ گرم فیبر، ۱ گرم پروتئین و مقدار زیادی منگنز، منیزیم و ویتامین های A، C و K است. این سبزی همچنین سرشار از ترکیبات گیاهی و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سلامت انسان را افزایش می‌دهند. این سبزی می‌تواند به جلوگیری از آسیب‌های ناشی از دیابت نوع ۲ کمک کند.

۹. مارچوبه

مارچوبه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است و مکملی عالی برای رژیم غذایی محسوب می‌شود. فقط نصف فنجان (۹۰ گرم) مارچوبه پخته ۳۳درصد از نیاز روزانه بدن به فولات را تأمین می‌کند و همچنین مقدار زیادی سلنیوم، ویتامین K، تیامین و ریبوفلاوین دارد.

دریافت فولات کافی از مواد غذایی مثل مارچوبه می‌تواند از بدن ما در مقابل بیماری‌ها محافظت کند و از رشد نادرست و نامنظم لوله عصبی جنین در دوران بارداری جلوگیری کند. همچنین پژوهشی نشان داده است که مصرف عصاره مارچوبه استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد و این‌طوری تا حدی از آسیب به کبد و کلیه جلوگیری می‌کند.

۱۰. چغندر

چغندر ریشه خوراکی خوش‌رنگ و لعابی است که می‌تواند در هر وعده به‌ازای کالری ناچیزی که به بدن می‌رساند مقدار مناسبی فیبر، فولات و منگنز را نیز تأمین کند. این گیاه سرشار از نیترات است که بدن شما آن را به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند. نیترات موجود در آب چغندر می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند که خود ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. علاوه بر این، مشخص شده است که چغندر و آبش باعث بهبود عملکرد ورزشی در افراد می‌شوند.

۱۱. کلم قرمز

کلم قرمز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی است. ۱ فنجان (۸۹ گرم) کلم قرمز خام حاوی ۲ گرم فیبر و ۵۶درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین C است. کلم قرمز سرشار از آنتوسیانین یعنی گروهی از ترکیبات گیاهی که باعث رنگ خاص کلم قرمز و فواید متعدد آن می‌شوند.

۱۲. سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین فواید چشمگیری برای سلامتی انسان دارد. یک سیب‌زمینی شیرین متوسط حاوی ۴ گرم فیبر، ۲ گرم پروتئین و مقدار مناسبی پتاسیم، منگنز و ویتامین B۶ و C است. به‌علاوه سیب‌زمینی شیرین سرشار از بتاکاروتن است که بدن ما این ماده را به ویتامین A تبدیل می‌کند. در واقع یک سیب‌زمینی شیرین به‌تنهایی می‌تواند ۱۳۲درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تأمین کند. مصرف بتاکاروتن باعث کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها مانند سرطان ریه می‌شود. پژوهشی مشخص کرد که سیب‌زمینی شیرین می‌تواند برای تنظیم قند خون و مقدار کلسترول بدن مؤثر باشد.

۱۳. کولارد (کلم سبز)

۱ فنجان (۱۳۰ گرم) برگ کولارد پخته حاوی ۶ گرم فیبر، ۴ گرم پروتئین و ۲۵درصد از نیاز روزانه بدن به کلسیم است. در واقع برگ کولارد یکی از بهترین منابع گیاهی کلسیم است. برگ کولارد سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله گلوکوم و سرطان روده را کاهش دهد.

۱۴. گل‌کلم

۱ فنجان (۱۵۵ گرم) گل‌کلم پخته حاوی ۳ گرم فیبر، ۳ گرم پروتئین و انواع مواد مغذی مهم دیگر است، از جمله فولات و ویتامین‌های C و K. مانند سایر سبزیجات خانواده کلم، گل‌کلم نیز خواص ضدسرطانی قوی دارد. مصرف منظم گل‌کلم باعث کاهش وزن چشمگیری می‌شود.