

به این دلایل هر روز میوه و سبزی بخورید

میوه و سبزی از گروه های اصلی مواد غذایی محسوب می شوند که تمامی افراد سالم باید از این دو گروه غذایی در طول روز مصرف کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، میوه و سبزی از گروه های اصلی مواد غذایی محسوب می شوند که تمامی افراد سالم باید از این دو گروه غذایی در طول روز مصرف کنند. باید توجه داشت مصرف میوه و سبزی به پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی و سرطانهای دستگاه گوارش کمک میکنند. که این اثر محافظتی مربوط به آنتی اکسیدانها و ریز مغذی هایی همچون فلاونید، کاروتنoid، ویتامین C، اسید فولیک و فیبر غذایی است. این مواد و مواد دیگر به عنوان مسدود کننده یا سرکوب کننده تومورهای سرطانی و پیشگیری از آسیب اکسیداتیو نقش دارند.

تخمین زده می شود که مصرف کم میوه و سبزیجات باعث حدود ۱۹ درصد از سرطان های دستگاه گوارش، و حدود ۳۱ درصد از بیماری های ایسکمیک قلبی و ۱۱ درصد از سکتة های مغزی در سراسر جهان می شود. به طور کلی، ۲.۷ میلیون (۴.۹٪) مرگ ناشی از مصرف کم میوه و سبزیجات نسبت داده می شود.

مصرف میوه و سبزیجات ممکن است خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر را از طریق افزایش در دسترس بودن مواد مغذی مختلف و توانایی آنها در کاهش عوامل خطر مرتبط کاهش دهد. فشار خون و کلسترول بالا عوامل خطر برای بیماری عروق کرونر قلب و سکتة مغزی هستند و پتاسیمی که توسط میوه ها و سبزیجات تامین می شود فشار خون را کاهش می دهد. فیبر غذایی همچنین ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند و همراه با مواد شیمیایی گیاهی مانند استرول های گیاهی، فلاونوئیدها و سایر آنتی اکسیدان ها ممکن است در تعدیل کلسترول و سایر فرآیندهای بیولوژیکی مهم باشد که می تواند خطر تصلب شرایین (ضخیم شدن عروق) را کاهش دهد.

علاوه بر این، فولات رژیم غذایی عامل تعیین کننده سطح هموسیستئین* در خون است و هموسیستئین با بیماری عروق کرونر قلب مرتبط است. فیبر رژیمی همچنین ممکن است به تنظیم انسولین کمک کند که ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تحت تاثیر قرار دهد و همراه با محتوای بالای آب میوه های سبزیجات، ممکن است به کاهش خطر اضافه وزن و چاقی با ترویج سیری و سیری کمک کند.

مصرف میوه اثر محافظتی در برابر سرطان های دهان، حلق، حنجره، مری، دهانه رحم، ریه و معده دارد. سبزیجات غیر نشاسته ای نظیر اسفناج، گوجه فرنگی و فلفل احتمالا در برابر سرطان های دهان، حلق، حنجره و مری نقش حفاظتی دارند. تمامی سبزیجات بویژه انواع سبز و زرد آن، احتمالا از سرطان معده پیشگیری می کنند.

توصیه کشورهای مختلف به مصرف میوه و سبزی متفاوت است اما بطور کلی مصرف ۳ سروینگ یا بیشتر از سبزیجات و ۲ یا بیشتر میوه در روز توصیه می شود. هر سروینگ تقریباً ۸۰ گرم یا نصف لیوان می باشد.

عوامل آنتی کارسینوژن (ضد سرطان) میوه ها و سبزیجات آنتی اکسیدان هایی نظیر ویتامین C و E، سلنیوم و فیتوکمیکال ها می باشند. هنوز کاملاً مشخص نیست کدامین ماده ی میوه ها و سبزیجات بیشترین اثر حفاظتی در برابر سرطان را دارا می باشد. این مواد دارای مکانیسم های تکمیلی و همپوشانی نظیر القای آنزیم های دفع مسمومیت، رقیق کردن و چسبیدن به عوامل کارسینوژن در مجرای گوارشی، تغییر هورمون های متابولیسمی و اثرات آنتی اکسیدانی می باشند.