کد خبر: ۴۵۵۲۴۵
چهارشنبه ۱۴ دی ۱۴۰۱ ۱۶:۲۰

این ۱۵ ماده غذایی از پرتقال بیشتر ویتامین C دارند

وقتی به ویتامین C فکر می کنید، ناگزیر به پرتقال فکر می کنید. اما اگر به شما بگوییم که این میوه در بخش C در مقایسه با برخی دیگر از میوه‌ها بسیار ضعیف است، چه؟ در حالی که پرتقال دارای ۷۰ میلی گرم ویتامین C در هر میوه متوسط است، هر یک از این میوه ها و سبزیجات با طراوت حاوی مقدار بیشتری در هر وعده هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، وقتی به ویتامین C فکر می کنید، ناگزیر به پرتقال فکر می کنید. اما اگر به شما بگوییم که این میوه در بخش C در مقایسه با برخی دیگر از میوه‌ها بسیار ضعیف است، چه؟ در حالی که پرتقال دارای ۷۰ میلی گرم ویتامین C در هر میوه متوسط است، هر یک از این میوه ها و سبزیجات با طراوت حاوی مقدار بیشتری در هر وعده هستند که خبر خوبی برای جوانه های چشایی و بدن شما است.

جسیکا لوینسون، MS، RDN، CDN ، کارشناس تغذیه آشپزی در وستچستر، می گوید:« ترکیب غذاهایی که دارای ویتامین C بالایی هستند با غذاهای حاوی آهن غیر هم (آهن موجود در غذاهای گیاهی) به جذب آهن کمک می کند.» به عنوان مثال، پختن اسفناج در سس گوجه فرنگی یا اضافه کردن آب لیمو به سالاد لوبیا.

فواید زیادی از ویتامین C وجود دارد، به همین دلیل است که دریافت کافی از آن در رژیم غذایی بسیار مهم است. به گفته مؤسسه ملی سلامت، این ماده مغذی به محافظت از سلول ها در برابر آسیب های ناشی از چیزهایی مانند دود سیگار، آلودگی و اشعه ماوراء بنفش خورشید کمک می کند. همچنین از ترمیم زخم پشتیبانی می کند و به جذب آهن از غذاهای گیاهی کمک می کند. به علاوه، سرم های صورت ویتامین C برای کاهش لکه های تیره و روشن شدن پوست شناخته شده اند!

اکنون این غذاهای حاوی ویتامین C را به لیست مواد غذایی خود اضافه کنید.

۱.توت فرنگی

این توت ها به رنگ یاقوتی دارای ۸۵ میلی گرم ویتامین C در هر فنجان هستند، همراه با دوز زیادی منگنز که می تواند به ثابت نگه داشتن قند خون کمک کند. فقط مطمئن شوید که یک نوع ارگانیک خریداری کنید؛ گروه کاری محیط زیست بارها توت فرنگی های معمولی را یکی از پر آفت کش ترین اقلام تولیدی تشخیص داده است.

۲.آناناس

آناناس تازه، گرمسیری و آبدار حاوی ۷۹ میلی گرم ویتامین C در هر فنجان است و بر خلاف سایر میوه ها، حاوی مقادیر قابل توجهی از آنزیم بروملین است که ممکن است به هضم پروتئین کمک کند. پینا کولادا را میل کنید یا یک اسموتی خوشمزه آناناس و ریحان را با هم ترکیب کنید.

۳.سرمه

این عضو بیگانه از خانواده Brassica دارای ۸۴ میلی گرم ویتامین C در هر فنجان است. و مانند برادران Brassica خود، دارای خواص مبارزه با سرطان است. سعی کنید از آن به جای کلم در نخود استفاده کنید، آن را به صورت مارپیچ در رشته فرنگی های گیاهی بریزید، یا به سادگی آن را به تکه های کوچک برش دهید و در روغن زیتون تفت دهید.

۴.انبه

انبه های شیرین و آبدار حاوی ۱۲۲ میلی گرم ویتامین C در هر میوه هستند. آنها همچنین منبع قوی زآگزانتان هستند، آنتی اکسیدانی که با فیلتر کردن پرتوهای مضر نور آبی که به دژنراسیون ماکولا کمک می کند، به سلامت چشمان شما کمک می کند. انواع منجمد انبه به همان اندازه سالم است و یک افزودنی عالی برای اسموتی های صبحانه ایجاد می کند.

۵.کلم بروکسل

انگار برای دوست داشتن کلم بروکسل به دلیل دیگری نیاز داشتید. یک فنجان از این کلم حاوی ۷۵ میلی گرم ویتامین C، همراه با مواد مغذی ضد سرطان است. اگر خیلی گرم است که نمی‌توانید جوانه‌های بریان‌شده‌تان را با بیکن تهیه کنید، کلم بروکسل و کلم پروشوتو خوشمزه با سس فندق را امتحان کنید.

۶.کیوی

فقط دو عدد از این ابرمیوه‌ها حاوی ۱۲۸ میلی‌گرم ویتامین C هستند. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد کیوی احتمالاً به دلیل سطوح بالای سروتونین، هورمونی که در شروع خواب نقش دارد، به شما کمک می‌کند سریع‌تر به خواب بروید و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد.

۷.گواوا

این خوراکی استوایی خوشمزه یک نیروگاه ویتامین C است که بیش از ۲۰۰ درصد از مصرف روزانه توصیه شده را فقط در یک میوه، حدود ۱۲۵.۶ میلی گرم در هر میوه، تامین می کند.

قبلاً گواوا نخریده اید ؟ میوه رسیده عطری گلدار دارد و در مورد ظاهر آن باید پوستی سبز کم رنگ تا زرد روشن داشته باشد.

۸.فلفل دلمه ای

همه فلفل‌های دلمه‌ای (سبز، زرد، قرمز و نارنجی) حاوی ویتامین C بیشتری نسبت به یک پرتقال هستند که از ۹۵ میلی‌گرم در فلفل سبز تا ۳۴۱ میلی‌گرم در فلفل زرد متغیر است. آنها همچنین کالری بسیار پایینی دارند و تنها حاوی ۴۵ کالری در هر فنجان هستند که آنها را به میان‌وعده‌ای عالی تبدیل می‌کند.

۹.هلو

یک هلو متوسط دارای ۱۳۸ میلی گرم ویتامین C است. میوه شیرین تابستانی را به بلغور جو دوسر یا پنکیک خود اضافه کنید، از آن برای تهیه سالسا برای مرغ یا ماهی کبابی استفاده کنید، یا به عنوان یک میان وعده در حین فعالیت آن را گاز بزنید.

۱۰.پاپایا

مانند انبه و آناناس عموزاده های گرمسیری خود، پاپایا نیز در بخش ویتامین C نقش مهمی ایفا می کند و هر میوه کوچک ۹۵ میلی گرم از این ویتامین دارد. همچنین حاوی آنزیم‌های پاپائین و کیموپاپائین است که التهاب را کاهش می‌دهند.

۱۱.اسفناج خردل ژاپنی

ممکن است این ماده در بازار همیشه در دسترس نباشد، اما هر زمان که آن را دیدید، حتماً یک بوشل بردارید. یک فنجان از این سبزی تند ۱۹۵ میلی گرم ویتامین C را فراهم می کند که بیش از چهار برابر مقدار توصیه شده روزانه است. اسفناج خردل را به تخم‌مرغ‌ها اضافه کنید و هم بزنید یا از آن به عنوان پایه سالاد استفاده کنید.

۱۲.کلم بروکلی

یک فنجان گلچه کلم بروکلی خام و خرد شده، حدود ۸۱ میلی گرم ویتامین C، همراه با ویتامین K بیشتری دارد که برای سلامت استخوان ها و لخته شدن خون مناسب مهم است، بیش از نیاز شما در یک روز.

۱۳.آب گوجه

یک فنجان از این آبمیوه رنگی پر جنب و جوش دارای ۱۷۰ میلی گرم ویتامین سی، ۲۱ درصد از ویتامین A و ۱۵ درصد از پتاسیم روزانه است که همه آنها فقط ۴۱ کالری دارند. برای جلوگیری از نفخ حتماً انواع کم سدیم آن را خریداری کنید.

۱۴.کلم پیچ

(حدود ۸۰.۴ میلی گرم)، این سبزی برگ سبز منبعی قوی از ویتامین های B۶ و A است، ماده مغذی که سلامت شبکیه ما را حفظ می کند و رشد طبیعی دندان ها و استخوان ها را تقویت می کند. در واقع، کلم پیچ، یک سوپر غذا، فواید بی شمار دیگری نیز برای سلامتی دارد.

۱۵.گل کلم

این سبزی همه کاره دارای ویتامین C قدرتمندی است، حدود ۲۸۳.۴ میلی گرم در هر وعده (تنها در حدود ۱ سر گل کلم!) علاوه بر ویتامین C، گل کلم فاقد چربی و کلسترول بوده و همچنین دارای مقدار کمی سدیم است.

منبع:سلامت نیوز