کد خبر: ۴۵۹۱۱۷
چهارشنبه ۵ بهمن ۱۴۰۱ ۱۱:۳۰

چرا مزه میوه‌ها و سبزی‌های فصلی خوشایندتر است ؟!

همه ما فواید غذاهای ارگانیک را می‌دانیم؛ اما در مورد غذاهای فصلی چطور؟ غذاهای فصلی علاوه بر اینکه تازه و خوش‌طعم‌ترند، بیشترین خاصیت را در همان فصل خودشان دارند.

به گزارش سایت خبری پرسون،مصرف میوه و سبزیجات در یک رژیم غذایی سالم از اهیمت بسیار بالایی برخوردار است. چرا خوردن میوه‌های فصلی بهتر است؟ مثلاً طی ماه‌های زمستان در خیلی از مناطق دسترسی به گوجه‌فرنگی تازه وجود ندارد؛ زیرا میوه آن فصل نیست. اما در تابستان در همان مناطق می‌توانید به گوجه‌فرنگی‌های تازه و خوش آب‌ورنگ فراوانی دسترسی پیدا کنید. حتماً می‌دانید که گوجه‌فرنگی‌های محلی بسیار خوشمزه‌تر از گوجه‌فرنگی‌های گلخانه‌ای‌اند که در هر فصلی وجود دارند.

فصلی غذاخوردن، تنوع غذایی‌تان را بیشتر می‌کند

کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند روزانه دست‌کم پنج وعده میوه و سبزی بخورید. اگر از میوه‌ها و سبزی‌های فصلی استفاده کنید می‌توانید رژیم غذایی متنوعی داشته باشید.

طی ماه‌های گرم تابستان، طبیعت سبزیجات و میوه‌های آبدار مثل خیار و طالبی و هندوانه و هلو به‌وفور در اختیارمان می‌گذارد و خیلی از غذاهای پاییزی سرشار از بتاکاروتن هستند که به ویتامین A تبدیل شده و از ما در برابر سرما و آنفلوانزا محافظت می‌کنند

چرا؟ مزه میوه‌ها و سبزی‌های فصلی خوشایندتر است و دوست دارید بیشتر از آنها بخورید. وقتی از میوه‌ها و سبزی‌های فصل استفاده می‌کنید دوست دارید بشقاب غذایتان را از میوه و سبزی پُر کنید؛ زیرا خوشمزه‌ترند. وقتی از میوه‌ها و سبزی‌های فصلی استفاده می‌کنید مجبور نیستید توت‌فرنگی یا گوجه‌فرنگی خشک کنید که مزه کاملاً متفاوتی دارد. در هر زمانی از سال، هر منطقه‌ای میوه‌ها و سبزی‌های خاص خودش را دارد و شما می‌توانید کمی وقت صرف کنید و انتخاب‌های جدیدی پیدا کنید.
شاید کمی زمان ببرد تا با طعم‌های متفاوت میوه‌ها و سبزی‌های فصلی سازگاری پیدا کنید. اما اگر به خوردن میوه‌ها و سبزی‌های فصلی عادت کنید خواهید دید چقدر برایتان خوشایند است.

خوردن میوه‌ها و سبزی‌های فصلی فواید زیادی برای سلامتی دارد

اگر میوه‌ها و سبزی‌ها را فصلی مصرف کنید تغذیه‌تان سالم‌تر خواهد بود؛ زیرا این محصولات تازه‌ترند و در فروشگاه‌های محلی به‌صورت تازه به فروش می‌رسند. استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های فصلی به این معناست که خیلی کم مواد مغذی خود را ازدست‌داده‌اند و مدت‌زمان طولانی در راه نبوده‌اند تا به دست شما برسند و طبیعتاً در معرض نور و گرما قرار نگرفته‌اند. میوه‌ها و سبزی‌ها طی حمل‌ونقل، مقدار زیادی از ویتامین C و ویتامین B خود را از دست می‌دهند.

ضمناً خوردن انواع میوه‌های فصلی باتوجه‌به اینکه دارای طیف گسترده‌ای از ویتامین‌ها و املاح است برای سلامتی بی‌نهایت مفید می‌باشد. وقتی انواع میوه‌ها و سبزی‌ها را از انواع رنگ‌ها و شکل‌ها انتخاب می‌کنید، مواد مغذی و فیتونوترینت‌های فوق‌العاده‌ای به بدن خود می‌رسانید.

هر رنگی از میوه نشانه فیتونوترینت‌ها و مواد مغذی متفاوتی است که دارد. مثلاً قرمز نشانه بالابودن میزان لیکوپن است که فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی در بدن دارد. برخی از تحقیقات، رژیم‌های غذایی سرشار از لیکوپن را با کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان پروستات مرتبط دانسته‌اند. بنفش نشانهٔ آنتوسیانین‌هاست که آنتی‌اکسیدانی مرتبط با سلامت قلب می‌باشد. افزودن رنگ‌های بیشتر به بشقاب غذا راهی برای بهره‌بردن از طیف وسیعی از مواد مغذی حامی سلامتی و تندرستی می‌باشد.

میوه و سبزی فصلی نسبت به انواع غیر فصلی، ارزان‌تر است

یکی از دلایل اینکه محصولات فصلی بهترند این است که قیمت کمتری دارند. معمولاً سخت است که میوه‌ها و سبزی‌های غیرفصل را با قیمتی مناسب پیدا کنید. میوه‌ها و سبزی‌های غیرفصلی به این دلیل گران‌ترند که مراحل زیادی را از مزرعه تا فروشگاه طی می‌کنند. پس هرچقدر می‌توانید میوه و سبزی فصلی بخرید! می‌توانید آنها را فریز کرده و طی فصل مصرف کنید.

میوه و سبزی فصلی مصرف‌کردن به نفع محیط‌زیست نیز هست

حمل‌ونقل میوه و سبزی از مناطق دوردست به بازارهای هدف نیازمند مصرف سوخت بیشتر و در نتیجه آلودگی بیشتر هواست. ضمناً به‌واسطهٔ محصولات گلخانه‌ای گازهای مضری تولید می‌شود که به محیط‌زیست ما آسیب می‌زنند.

خریدن محصولات محلی حمایتی از کشاورزان بومی است

دوست ندارید از کشاورزان و باغداران جزئی حمایت کنید؟ با خریدن محصولات فصلی آنها می‌توانید این کار را انجام دهید. اگر مستقیم این تولیدکننده‌های کوچک خرید کنید هم هزینهٔ کمتری می‌پردازید و هم به کسب‌وکار کشاورزان بومی رونقی می‌دهید. در نتیجه آنها نیز برای تمام فصول سال، میوه‌ها و سبزی‌های فصلی برای شما تهیه می‌کنند.

خوردن میوه‌ها و سبزی‌های فصلی یعنی هارمونی با خِرد طبیعت

بسیاری از کارشناسان عقیده دارند طبیعت دارای یک خرد درونی است که در مورد غذاهای فصلی نیز وجود دارد؛ مثلاً میوه‌ها و سبزی‌های زمستانی معمولاً سنگین‌تر و مقوی‌ترند تا ما را در برابر هوای سرد و خشن زمستان تجهیز کنند. بعد از یک زمستان سرد و طولانی که ما طی آن چند کیلو وزن اضافه کرده‌ایم، طبیعت سبزیجات بهاری را در اختیار ما می‌گذارد تا به سم‌زدایی بدنمان کمک نماید، مثل کنگرفرنگی و مارچوبه. طی ماه‌های گرم تابستان، طبیعت سبزیجات و میوه‌های آبدار مثل خیار و طالبی و هندوانه و هلو به‌وفور در اختیارمان می‌گذارد و خیلی از غذاهای پاییزی سرشار از بتاکاروتن هستند که به ویتامین A تبدیل شده و از ما در برابر سرما و آنفلوانزا محافظت می‌کنند.

منبع:تازه نیوز