

فواید تغذیه‌ای تره فرنگی برای سلامت

تره فرنگی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین A، C، K و مواد معدنی مانند فولات، منگنز و آهن است.

به گزارش سایت خبری پرسون، در ایران، ما کمتر از تره فرنگی در آشپزی استفاده می‌کنیم و شاید از فواید این سبزی برای سلامت نیز آگاهی چندانی نداشته باشیم. با افزایش بیماری‌های مرتبط با تغذیه ناسالم، مردم به تدریج به سمت انتخاب‌های غذایی سالم‌تر می‌روند و یکی از سبزیجاتی که می‌توان برای تغذیه سالم در نظر گرفت تره فرنگی است.

تره فرنگی یک ساقه گیاهی با طعم شیرین و از خانواده «آلیوم» است. این سبزی مانند پیاز و سیر، سرشار از مواد مغذی است. علاوه بر این، تره فرنگی دارای ساقه‌های بلند و استوانه‌ای شکل سبز با انتهای سفید رنگ است. تره فرنگی به دلیل فواید سلامتی، طعم، طعم و بافت فریبنده‌اش، به‌طور گسترده در فرهنگ‌های غذایی مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این مطلب به موارد مهمی که باید درباره تره فرنگی بدانید، پرداخته‌ایم؟

فواید تغذیه‌ای تره فرنگی برای سلامت

تره فرنگی مملو از مواد مغذی است که باعث شده این سبزی خوشمزه عجیب و غریب در نظر متخصصان تغذیه به عنوان یکی از سالم‌ترین مواد غذایی در نظر گرفته شود. تره فرنگی مانند سایر سبزیجات گونه «آلیوم» سرشار از آنتی اکسیدان است که می‌تواند به محافظت از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو و کاهش التهاب کمک کند. علاوه بر این، تره فرنگی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین A، C، K و مواد معدنی مانند فولات، منگنز و آهن است. یکی دیگر از دلایلی که کارشناسان افزودن این سبزی را به رژیم غذایی روزانه پیشنهاد می‌کنند، فیبر بالای آن است که به بهبود سلامت گوارش، متابولیسم، سلامت روده و همچنین به مدیریت بهتر وزن کمک می‌کند. در نهایت، این سبزی کم کالری پر از مواد مغذی، گزینه‌ای سالم برای افراد مبتلا به مقاومت به انسولین است و در به بهبود سلامت کلی آن‌ها مؤثر است.

معجزه سلامتی به اسم تره فرنگی/راه‌های صحیح افزودن تره فرنگی به رژیم روزانه

می‌توانید در طبخ این غذاها از تره فرنگی استفاده کنید.

سوپ‌ها و خورش‌ها

تره فرنگی معمولاً در سوپ‌ها و خورش‌ها استفاده می‌شود و طعم ملایمی شبیه به پیاز به غذا می‌دهد. طرز تهیه: تره فرنگی را تمیز کرده و خرد کنید و قبل از افزودن به سوپ یا خورش، تفت دهید.

همراه با سبزیجات سرخ شده

تره فرنگی را برش داده و با سبزیجات دیگر تفت دهید تا یک غذای جانبی خوشمزه و مغذی داشته باشید. آن‌ها به خوبی با مواد غذایی مختلف جفت می‌شوند.

کباب تره فرنگی

تره فرنگی را می‌توان کبابی یا برشته کرد تا شیرینی طبیعی آن افزایش یابد. در این کباب از روغن زیتون استفاده و به آن نمک و فلفل بزنید و تا زمانی که نرم نشده آن را بپزید.

کاسرول تره فرنگی

فقط تره فرنگی را خرد کرده و با سبزیجات، سس و گوشت مخلوط کنید تا یک کاسرول پخته خوشمزه درست کنید (کاسرول از ترکیب سبب زمینی پخته با کوفته قلقلی، قارچ و پنیر پیتزا تهیه می‌شود البته می‌توان با افزودن تره فرنگی به آن طعم جدیدی داد و خاصیت غذایی‌اش را ارتقا داد).

سالاد

از تره فرنگی خام و نازک خرد شده در سالاد استفاده کنید تا طعم ملایمی شبیه پیاز به آن افزوده شود. برای درست کردن این سالاد، تره فرنگی را با انواع سبزیجات تازه جفت کنید و سپس به میل خود سس به آن اضافه کنید.

نودل (رشته فرنگی)

می‌توانید تره فرنگی را به غذاهای مبتنی بر رشته فرنگی اضافه کنید، افزودن این سبزی طعم و بافتی لذیذ به نودل اضافه کرده و آن را سالم‌تر می‌کند.