زنده باد سبزیجات پاییزه

باید یک هماهنگی خوب بین نیازهای بدن و میوه و سبزیجات فصلی برقرار کرد. چون خلقت هر یک از این نعمت ها در فصل خاصی حکمت خود را دارد و آن حکمت ارتقای سلامت ما بنده هاست.

پاییز فصل هزار رنگی است. پاییز به نسیمی خنک می ماند که کم کم با دست باد، سرما را زیر پوست نفوذ می دهد تا بفهمیم تابستان بار وبندیلش را برداشته و رفته است. پاییز یعنی خس خس برگ، یعنی هجوم رنگ نارنجی و زرد و به قول اخوان ثالث یعنی پادشاه فصل ها. یعنی زمانیکه شما در بازار دنبال لباس پاییزه می‌گردید. آیا همین کار را در مورد سبد غذایی تان هم انجام می دهید؟

هر فصلی که سرمی‌گیرد مواد غذایی خاص خود را به طبیعت هدیه می دهد و نیازهای بدن نیز تا حدودی تغییر می کند. در واقع باید یک هماهنگی خوب بین نیازهای بدن و میوه و سبزیجات فصلی برقرار کرد. چون خلقت هر یک از این نعمت ها در فصل خاصی حکمت خود را دارد و آن حکمت ارتقای سلامت ما بنده هاست. با ما باشید تا با ۵ قهرمان پاییزه از دنیای سبزیجات بیشتر آشنا شوید

تره فرنگی: سخاوتمند

هم‌خانواده‌ی سیر و پیاز است. خوشمزه و پرخاصیت. درست است که شاید این روزها در خانه ی زوج های جوان کمتر پیدا شود اما این سبزی پرخاصیت ارزش آن را دارد که پای ثابت هر آشپزخانه و منوی غذایی باشد

ارزش غذایی تره فرنگی

سرشار از ترکیبات گوگردی است که ضدسرطان هستند. این ماده ی غذایی **تره فرنگی** .همچنین حاوی خواص ضدباکتریایی و ضدویروسی قوی می باشد

معمولا تره فرنگی به صورت خام مصرف می شود اما پخته شده آن نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردار است

تره فرنگی سرشار از ترکیبات گوگردی است که ضدسرطان هستند. این ماده ی غذایی همچنین حاوی خواص ضدباکتریایی و ضدویروسی قوی می باشد

کلم: یک خانواده ی پرجمعیت، یک دنیا خاصیت.

کلم ها خانواده ی بزرگی دارند. کلم برگ، گل کلم، بروکلی، بروکسل، کلم سنگ و غیره. این سبزیجات پرخاصیت، کم کالری بوده و حاوی میزان زیادی ویتامین هستند کلم ها حاوی ترکیبات ضدسرطانی قوی به نام «ایندول ها» نیز می باشند. پس تا می توانید کلم میل کنید.

کلم خام حاوی خواص زیادی است پس سر سفره همیشه سالاد کلم داشته باشد. البته اضافه کردن این ماده ی غذایی پرخاصیت به سوپ و آش نیز فوق العاده است. ترشیجات حاوی کلم نیز شما را از خواص این سبزیجات مفید بهره مند می کنند. کلم ها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند و شما را از گزند بسیاری از بیماری ها دور می کنند

کدوحلوایی: کدویی که اصلا تنبل نیست

کدوحلوایی در سرتاسر جهان حدود ۵۰ گونه ی مختلف از کدوحلوایی وجود دارد. میزان بالای بتاکاروتن به ارزش غذایی آن افزوده است. این ویتامین خواص آنتی اکسیدانی بالایی دارد که برای بهبود دید شبانه مفید است، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و پوســت را خوش آب و رنگ می کند. هر چه رنگ پوست آن نارنجی تر باشد میزان ویتامین (آ) آن نیز بیشتر است. علاوه بر این کدوحلوایی سرشار از پتاسیم است که به تنظیم فشار خون بالا کمــک زیادی می‌کند.

کدوحلوایی پخته شده را می توان پوره و در کنار غذاها سرو کرد. می‌توان از آن برای تهیه ی انواع خورشت ها نیز استفاده کرد. از این سبزی نارنجی برای تهیه ی انواع دسرها نیز استــفاده می شــود. باید بدانیــد که بچه ها عاشق طعم شــیرین این سبزی پرخاصیت هستند.

سیب زمینی: بی ادعا پرخاصیت

سیب زمینی یکی از سبزیجات به صرفه و مغذی است که باید به طور مرتب مصرف شود. درست است سیب زمینی در برخی از رژیم هایی که میزان مصرف کربوهیدرات ها را کاهش می دهند جایگاهی ندارد اما بهتر است بدانید که اخیرا محققان به این نتیجه رسیده اند که اتفاقا سیب زمینی بسیار مفید است و مصرف درست آن باعث چاقی نمی شود.

سیب زمینی دارای ، پتاسیم، منیزیم و فولات و سرشار از ویتامین C و B6 است

ارزش غذایی یک فنجان سیب زمینی آب پز شده

توصیه می کنیم که آن را پخته و به صورت سرد به سالادهایتان اضافه کنید. مصرف پوره ی آن نیز مفید و سالم است. توصیه می کنیم از سرخ کردن سیب زمینی در روغن زیاد بپرهیزید. استفاده از آن در سوپ سبزیجات نیز فوق العاده است

چغندر: سرخ جامه ای پرخاصیت

انواع و گونه های مختلفی از چغندر با رنگ‌های متفاوت از قرمز گرفته تا صورتی، زرد و سفید وجود دارد. قند را از چغندر قند می گیرند. میزان کربوهیدرات های موجود در این ماده ی غذایی به اندازه ی کدوحلوایی است. چغندر دارای

رنگدانه های قرمز رنگ میباشد که خواص آنتی اکسیدانی قوی دارد

می‌توانید چغندر را رنده کرده و به سالادهایتان اضافه کنید. همچنین می توانید آن را پخته و در این شب‌های بلند در کنار خانواده میل کنید. البته می شود کمی سرکه نیز به آن اضافه کرد. توجه داشته باشید که برگهای چغندر نیز خوشمزه و با خاصیت هستند که می توانید با کمی روغن زیتون میل کرده و از خواص آن بهره مند شوید