

## فوائد الخضراوات لصحة جسمك ومناعته



<https://balagh.com>

تناول الخضراوات لا يقتصر على من يطمحون إلى خسارة الوزن أو الحفاظ عليه، فقد وجد ان الذين يتناولون الخضراوات والفواكه من ضمن وجباتهم اليومية لديهم خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.

فيما يأتي نذكر أهم فوائد الخضراوات:

### 1. أغذية خارقة ومصدر للفيتامينات والمعادن

تعد الخضراوات مصدر غني للعديد من المغذيات المهمة للجسم ولتقوية مناعته.

فهي مصدر للألياف الغذائية، وللعديد من الفيتامينات والمعادن المهمة، مثل: فيتامين أ وفيتامين ج وفيتامين هـ، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والكالسيوم، والحديد، وحمض الفوليك، وغيرها من مضادات الأكسدة والمركبات النباتية المهمة لمناعة الجسم.

تدخل بعض أنواع الخضراوات تحت مسمى الأغذية الخارقة (food Super)، إذ أنه تبين أن بعض منها مهم في تقوية المناعة، ويحوي مواد خاصة ومركبات قوية في محاربة الجذور الحرة والالتهابات والوقاية من السرطانات وغيرها من الامراض المزمنة.

وأحد أشهر الامثلة عليها هي البروكلي، والطماطم، والثوم، والسبانخ.

## 2. المساعدة في خسارة الوزن

تعد الخضراوات منخفضة بالسعرات الحرارية والدهون، وبالمقابل هي مصدر عالي بالألياف الغذائية والمياه، مما يستدعي كونها عنصر مهم في برامج الرجيم أو أي نظام غذائي صحي يستهدف نزول الوزن.

فهي ستساعد على زيادة الإحساس بالشبع وامتلاء المعدة، وبالتالي تقليل حجم الوجبات المتناولة خلال اليوم.

عادة ما ينصح بتناول طبق من سلطة الخضراوات ما قبل الوجبات الرئيسية أو حتى خلال الوجبات الخفيفة وذلك للتغلب على الشعور بالجوع ولتخدم الهدف في نزول الوزن أو الحفاظ عليه.

## 3. تعزيز صحة الجهاز الهضمي

بفضل الألياف الغذائية العالية التي تحويها الخضروات فهي تعتبر مهمة جداً في تعزيز صحة الجهاز الهضمي وعملية الهضم والإخراج.

وتعد مهمة لخلق البيئة المتوازنة للبكتيريا النافعة في الامعاء، وتنظيف السموم في الجسم، وتليين البراز.

كما يساهم تناولها في الوقاية من الإمساك وبالتالي الوقاية من بعض المشاكل الصحية، مثل: البواسير.

بالإضافة إلى أنه أثبت أن تناول الخضراوات وخاصة الخضار الورقية منها، يساهم في الوقاية من سرطانات الجهاز الهضمي، وخاصة سرطان القولون.

كما تعد الخضار مصدر لعدد من المعادن المهمة والأساسية في حركة الأمعاء وعملها، مثل: البوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم، لذا فتناول الخضار بشكل كافٍ يعني تعزيز عمل الامعاء وحركتها.

#### 4. الوقاية من أمراض القلب والشرايين

إن تناول وجبات غنية بالخضراوات والفواكه كجزء من نظام غذائي صحي شامل قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، والنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

فالخضار وخاصة البطاطا الحلوة والفاصوليا والطماطم والبنجر والسبانخ، هي مصدر للبوتاسيوم الذي يعد عنصر مهم لخفض ضغط الدم والسيطرة عليه.

كما يعد محتوى الخضراوات العالي من الألياف مساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم وبالتالي خفض خطر الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض الأوعية الدموية المتعلقة به.

إن محتوى الخضار من المعادن المهمة لعمل القلب والعضلات والأوعية الدموية يساهم في تعزيز صحة القلب والدورة الدموية.

فهي مصدر للحديد وحمض الفوليك المهم لعمل كريات الدم الحمراء وتكوينها.

وتحتوي كلٌّ من البوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم، وهي معادن مهمة في الحفاظ على انتظام دقات القلب والشرايين.

#### 5. الوقاية من السكري

تكمّن فوائد الخضراوات في محتواها العالي من الألياف يجعل لها دور مهم في تنظيم مستويات السكر في الدم والحفاظ عليها ضمن المعدلات الطبيعية.

والعديد من الدراسات أثبتت مدى أهميتها في أنظمة مرضى السكري وتغذيتهم.

وقد وجد بأن تناول الخضار يساهم في تقليل نسبة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

وتم تفسير ذلك إلى كون الخضار مصدر لعنصر المغنيسيوم المهم جدًا في تنظيم مستويات الغلوكوز في الجسم.

## 6. مهمة للحامل والجنين

يعد تناول الخضراوات المتنوعة مهم جدًا لكل من الحامل والجنين، فهي مصدر لحمض الفوليك وخاصة الخضراء الداكنة منها.

ومن المعروف مدى أهمية حمض الفوليك للمرأة خلال سن الانجاب، إذ يجب عليها بحسب التوصيات ان تستهلك يوميًا ما لا يقل عن 400 ميكروغرام، فذلك يساهم في الوقاية من تشوهات الأجنة وعيوب الأنبوب العصبي وتطور الدماغ.

كما تعد الخضار مصدر لكل من الكالسيوم المهم لتقوية العظام والاسنان.

ومصدر للبوتاسيوم والمغنيسيوم المهمين لعدة عمليات حيوية في الجسم، ووقاية الحامل من التشنجات، وبعض المشاكل الصحية التي تكون معرضة لها، مثل: تشكل الحصوات في الكلى أو المثانة.

ومحتواها من مضادات الأكسدة المقوية للمناعة، وكلّ من فيتامين أ المساعد على تعزيز صحة الجلد والعيون والوقاية من الالتهابات.

وفيتامين ج الذي يعمل على التئام الجروح وتعزيز صحة اللثة والمفاصل، ويعزز من امتصاص الحديد في الجسم .

أما محتوى الخضار العالي من الألياف فهو يساهم بشكل كبير في الوقاية من مشكلة الإمساك والبواسير.

## 7. مكون مهم في تغذية النباتين

يعتمد النباتيون بشكل أساسي في أنظمتهم على تناول الخضراوات، فهي تعد مصدر أساسي لهم للعديد من المعادن والفيتامينات، وبشكل خاص للمعادن التي لا يستطيعون تناولها من مصادرها الحيوانية، وبشكل خاص الحديد والكالسيوم.

اذ تعد الخضراوات وخاصة الورقية الداكنة منها كالبروكلي والسبانخ والملوخية مصدر عالي للحديد، كما أنها مصدر للكالسيوم المهم جدًا لصحة العظام والأسنان والقلب ولعمل الأعصاب والعضلات المختلفة في الجسم.

الحصة الموصى بها يوميًا

قد يعتقد البعض أن الخضراوات تحوي القليل من السعرات الحرارية والكثير من الفوائد وبالتالي لا ضير من تناولها بأي وقت وبأي عدد.

وبالطبع فإن هذا الاعتقاد خاطئ، إذ أنه حتى الخضراوات العالية بالألياف والسوائل منها هي مصدر للسعرات والبروتينات والكربوهيدرات ونسبة بسيطة من الزيوت.

لذا فهناك توصيات بخصوص الحصص المسموح تناولها بالترتيب مع باقي المجموعات الغذائية وتبعًا لاحتياجات كل فرد من السعرات الحرارية.