

## الخضروات واستمرار الصحّة الجيّدَة



تُعدّ الخضروات من أهم الأغذية الواجب إدخالها في النظام الغذائي، ونظراً لاحتوائها على سرعات حرارية منخفضة وكمية عالية من الألياف والفيتامينات والمعادن، فهي تساعد على الحفاظ على صحّة الجسم على المدى البعيد، وقد تم إجراء العديد من الدراسات العلمية المطوّلة وجميعها أثبتت أنّ تناول الخضروات الطازجة يُعدّ أكثر فائدة من تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية، وفي هذا المقال سيتم التحدّث عن فوائد الخضراوات والكمية الواجب تناولها يومياً من الخضار وعن القيمة الغذائية لها.

### فوائد الخضروات الصحّية

إنّ إدخال الخضروات في الغذاء ينعكس إيجاباً على الصحّة بشكلٍ عام، وأبرز فوائد الخضروات:

- منع ارتفاع ضغط الدم، فالدراسات والأبحاث الحديثة تبيّن أنّ اتباع حمية متوسطة قائمة على تناول الأطعمة الغنية بالدهون غير المشبعة مثل الموجودة في الخضراوات الورقية تساعد في الحماية من ارتفاع ضغط الدم.

- الوقاية من السرطان، فالملفوف والقرنبيط والبروكلي تحتوي على كمية عالية من العناصر مثل، خرىُ الأ السرطان أنواع وبعض الندي وسرطان القولون لسرطان مضادة خصائص لها والتي، isothiocyanates، كما أنّ الخضراوات بشكلٍ عام غنيّة بمضادات الأكسدة والذي يساعد في القضاء على مسببات الإصابة بالسرطان.

- من أبرز فوائد الخضراوات هو فقدان الوزن بشكلٍ صحّي، فنظراً لانخفاض السرعات الحرارية التي تحتويها ومقدار السرعات الحرارية التي يحرقها الجسم من أجل هضمها فهذا يساعد في خفض الوزن.

- مفيدة للبشرة وهي من أهم فوائد الخضراوات، فالخضراوات الغنيّة بفيتامين سي مثل البطاطا الحلوة والجزر والسبانخ تساعد البشرة على إنتاج الكولاجين، أمّا الطماطم والفلفل الأحمر والبصل فهي غنيّة بالليكوبين والتي تحمي البشرة من أشعة الشمس الضارة، أمّا الباذنجان والملفوف والغنيّة بمضادات الأكسدة فهي ضرورية لصحة البشرة وتأخر الشيخوخة.

- الخضراوات مفيدة للعناية بالشعر، فالخضراوات غنيّة بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الشعر وقوّته ومنع تساقطه.

تشير الدراسات إلى أنّ تناول الخضراوات يمنع الإصابة بالعديد من الأمراض الالتهابية.

الكمية الواجب تناولها من الخضراوات يوميا

- كلما زاد التنوّع بالخضراوات المتناولة زادت الفائدة التي يحصل عليها الجسم.

- يجب تناول من 4-5 أنواع مختلفة من الخضراوات يوميا.

- يجب الحرص على تناول الخضراوات في موسمها، فهذا هو أكثر وقت مناسب من السنة لتناولها.

- تناول الخضراوات النيئة يُكسب الجسم أكبر قدر من الفوائد، ومع ذلك فتناولها مطبوخة لن يُفقدّها الكثير من الفوائد.

- يفضل دائما تناول الخضراوات الطازجة، فالخضراوات المعلبة تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم.

القيمة الغذائية للخضراوات

غنيّة بمضادات الأكسدة، والتي تمنع نمو الخلايا السرطانية وتقلّل الالتهابات في الجسم وترفع المناعة.

- تحتوي على المعادن مثل: الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد.

- غنيّة بالفيتامينات مثل فيتامين سي وفيتامين أ وفيتامين ك.

- غنيّة بالألياف الغذائية والتي تُعدّ مفيدة للجهاز الهضمي.

- تحتوي على نسبة عالية من البروتينات والأحماض الأمينية.