

۶ ماده غذایی مفید در فصل زمستان

چغندر:



چغندر از آن دسته از سبزیجاتی است که سرشار از قند بوده و هر فنجان آن حاوی ۵۰ کیلو کالری انرژی است. چغندر دارای رنگدانه گیاهی به نام «بتاسیانین» است که سلول های بدن را از هجوم سلول های سرطان زا حفظ می کند. این زیر خاکی پرتعداد، پتانسیل مقابله با تومورها را نیز در خود دارد.

هویج فرنگی:



هویج فرنگی یک ماده مغذی نشاسته دار کم کالری و هم چنین سرشار از فیبر است. هر نصفه فنجان هویج فرنگی حاوی ۶۰ کیلو کالری انرژی است. هویج فرنگی همچنین منبع ویتامین C، اسید فولیک و پتاسیم محسوب می شود.

سیب زمینی:



در فصل سرما از سیب زمینی نهایت استفاده را بکنید. اگر بتوانید سیب زمینی را با پوست میل کنید، گلوکسید و فیبرهای بیشتری را دریافت کنید. این ماده غذایی منبع خوب ویتامین C، ویتامین B6، پتاسیم و مواد معدنی دیگر است. بیشتر مردم تصور می کنند اگر سیب زمینی بخورند چاق می شوند. در حالی که سیب زمینی سرخ کرده یا سیب زمینی با کره باعث چاقی می شود. سیب زمینی آب پز یا کبابی شده حاوی ۱۲۰ تا ۱۵۰ کالری، اندکی پروتئین و مقدار کمی چربی است. سیب زمینی هایی که بخار پز یا در فر پخته می شوند، بیشتر مواد مغذی خود را حفظ می کنند.

شلغم:



کم کالری و بسیار مغذی است. شلغم منبع خوب ویتامین C و پتاسیم است، همچنین سرشار از سولفور است که با برخی از سرطان ها مقابله می کند.

کلم سنگ یا کلم قمری:



کلم سنگ بسیار مغذی می باشد . نصف فنجان کلم حاوی تقریباً ۲۵ کیلو کالری انرژی است . کلم سنگ سرشار از ویتامین C ، ویتامین A ، اسید فولیک و فیبر است. کلم سنگ سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند، از رگ ها و قلب شما حفاظت می کند و علائم آسم را کاهش می دهد. این کلم نیز با سرطان مقابله می کند. به افرادی که از سنگ کلیه رنج می برند توصیه می شود از این گیاه مفید غافل نشوند.

پیاز قرمز:



پیاز قرمز برای سلامتی بسیار مفید است . پیاز حاوی «آدنوزین» است که ایجاد لخته در خون را به تاخیر می اندازد و از سکتة قلبی پیشگیری می کند . همچنین به نظر می رسد که پیاز خام باعث کاهش کلسترول می شود . مطالعات اخیر نشان می دهد که مصرف پیاز زیاد می تواند فشار خون بالا را نیز کاهش دهد.