

بیمارستان یحیی نژاد - واحد آموزش همگانی



دستگاه امنیت ملی
دستگاه امنیت ملی
امنیت ملی
امنیت ملی



وزارت بهداشت
وزارت بهداشت
وزارت بهداشت
وزارت بهداشت

اهمیت سلامت میوه و سبزی

سبزی‌ها و میوه‌های تازه فواید زیادی دارند و توصیه می‌شود روزانه حداقل ۵ وعده از آن‌ها صرف کنید. اما گاهی بی‌توجهی به نکته‌های پهدادشتی هنگام خرید، شستشو و نگهداری این مواد باعث ایجاد الودگی محصول و یماری می‌شود. میوه و سبزی‌ها هنگام رشد در مزرعه ممکن است با حیوانات، مواد خطرناک موجود در آب و خاک و پهدادشت نامناسب کارگران و کشاورزان الوده شوند.



نگهداری صحیح میوه و سبزی:



نگهداری صحیح میوه و سبزی:

- سبزی‌های برگ سبزی مانند اسفناج را در کيسه‌ای پلاستیکی قرار دهید و در یخچال نگهداری کنید.
- سبزیجاتی مانند کاهو را نیز در بارچه خشک و تمیز پیچید و در یخچال بگذارید.
- در مرور سبزی خوردن نیز بعد از شستشو خشک کردن کامل آن، در ظرف رویی دردار در یخچال نگهداری شود با این کار شما تا ۶ روز سبزی خوردن تازه دارید.
- سبزیجاتی مانند انواع کلم‌ها و گل کلم را نشسته در یخچال بگذارید و قبل از هر بار مصرف آن‌ها را بشویید (شستن میوه و سبزی رطوبت کافی را برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کند بنابراین پهتر است که درست قبل از مصرف شستشو انجام شود مگر در مواردی که طور کامل خشک و سریع مصرف شوند).
- با توجه به این که سبزی آلوده یکی از شایع‌ترین عوامل انتقال بیماری‌های میکروبی مثل وبا و اسهال است، در مواقعی که احتمال آلوگی و بیماری وجود دارد، حتماً سبزی را پس از انگل زدایی و ضدغونی به طور کامل بشویید و سپس مصرف کنید و از مصرف سبزی‌های خام خودداری کنید.

شستشوی میوه و سبزی:

برای ازبین بردن میکروب‌ها باید سبزی‌های را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشونی شسته شده‌اند در مایع ضدغونی کننده ریخت برای این کار باید در یک ظرف ۱۰ لیتری آب یک قاشق چای خوری پرکلین (گرد کلر) را حل کرد و سبزی‌ها را به مدت ۵ دقیقه در آن نگهداری کنند.



کفس و اسفناج دارای آندیس گلیسمی پایینی هستند.

- سبزی‌ها سرشار از منزیم هستند و منزیم در فعالیت انسولین نقش مهمی را ایفا می‌نماید سطح منزیم معمولاً در بیماران دیابتی پایین است. سبزی‌های دارای برگ میزبانند اسفناج منبع خوبی از منزیم هستند.

پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی:

- چربی موجود در سبزی‌ها بسیار پایین است و سبزی‌ها قادر کلسترول می‌باشند بنابراین مصرف آنان برای سلامت قلب تجویز می‌شود.
- پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که فعالیت بسیاری از آنزیم‌های بدن به وجود آن وابسته است که می‌تواند زمینه ساز حملات قلبی باشد. پتاسیم روزانه مورد تباز بدن از طریق مصرف روزانه سبزی‌ها به دست می‌آید. سبزی‌هایی مانند جعفری، کفس، لویسا، سوس گندم و سبز زمینی منابع خوبی برای تأمین پتاسیم و در نتیجه سلامت قلب می‌باشند.
- کاهش فشار خون: سبزی‌های تازه دارای میزان سدیم بسیار پایینی هستند. سدیم در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شود جذب بیش از حد سدیم توسط بدن، باعث بروز فشار خون بالا می‌گردد. سبزی‌های تازه نسبت به سبزی‌های بسته‌بندی قبیزی روبا کسری، حاوی مقدار کمتری از سدیم هستند. همچنین سبزی‌هایی مانند کفس و ریواس به علت دارا بودن پتاسیم فراوان موجب کاهش فشار خون می‌شوند.



«بَلْهَانِيْ بَلْهَانِي» از مزرعه تا سفره



لِمک بِه کاھش وزن:

- سبزی ها دارای کالری پایین می باشند، جیجیم و سیرکننده می باشند و مصرف زیاد آنان در مقایسه با سایر مواد غذایی سیار کمتر موجب افزایش وزن می شود. امروزه خودوآ کم سوم از مردم جهان با اچاقی و مشکلات آن روپرتو هستند از این رو مصرف مداوم و روزانه سبزی ها و میوه ها برای پیشگیری از اچاقی ضروری و اثربخش است.
 - **کاهش خطر ابتلاء به دیابت:**
 - بر عکس میوه ها، سبزی ها، خصوصاً سبزی های تازه قند سیار کم را دارند و می باشند. قند در نوع های متفاوت آن در بدن به گلوبک تبدیل می شود و این پدیده موجب تغییرات در سطح قند خون می گردد و بنابراین دانستن مقدار قند برای بیماران دیابتی ضروری است. مصرف سبزی ها تعادل قند خون را سیار کمتر از سایر مواد غذایی دچار تغییر و تحول می کند و موجب رسانیدن ویتامین ها و املاخ معدنی به بدن می گردد. بنابراین مصرف سبزی ها در رژیم بیماران دیابتی و پیشگیری از بیماری نقش مهمی را ایفا می نمایند.
 - سبزی ها حاوی فیبر، آنتی اکسیدان ها و املاخ معدنی فراوان و ترکیبات دیگر می باشند و خطرپیشگفت دیابت نوع دوم و عوارض آن را کاهش می دهند. داشتن انواع گلکسیمی پایین در مواد غذایی در تقدیمه بیماران دیابتی نوع ۲ مفید است و از سوی دیگر مصرف آنان فاکتوری برای کاهش وزن است. سبزی هایی مانند بوکلی، گل کلم،



کاهش خطر ابتلاء به دیابت:

- برعکس میوه‌ها، سبزی‌ها، خصوصاً سبزی‌های تازه قند سبیار کم را دارا می‌باشند. قند در نوع‌های متفاوت آن در بدن به گلکور تبدیل می‌شود و این پدیده موجب تغییرات در سطح قند خون می‌گردد و بنابراین دانستن مقدار قند برای بیماران دیابتی ضروری است. مصرف سبزی‌ها تعادل قند خون را بسیار کمتر از سریع مواد غذایی دچار تغییر و تحول می‌کند و موجب رسانیدن ویتابین‌ها و املاخ معدنی به بدن می‌گردد. بنابراین مصرف سبزی‌ها در رژیم بیماران دیابتی و پیشگیری از بیماری نقش مهم را بینا می‌نمایند.
 - سبزی‌ها حاوی فیبر، آنتی اکسیدان‌ها و املاخ معدنی فراوان و ترکیبات دیگر می‌باشند و خطرپیشرفت دیابت نوع دوم و عوارض آن را کاهش می‌دهند. داشتن انواع گلیسینی پالپین در مواد غذایی در تقدیم بیماران دیابتی نوع ۲ مفید است و از سوی دیگر مصرف آنان فاکتوری برای کاهش وزن است. سبزی‌هایی مانند بوکلی، گل کلم،

فواید مصرف روزانه سبزی‌ها

(الف) اکثر سری ها دارای ویتامین C فراوان استند. ویتامین C نقش مهم در پیشگیری از سلطان ها دارد. ویتامین C به قدر سری هایی مانند فلفل، بروکل، گوجه فرنگی بافت من شود.

(ب) سری ها حاوی مقادیر قابل توجهی از فیبر می باشد. فیبر موجود در سری ها در پیشگیری از سلطان روده بزرگ نقش اساسی دارد. مواد سلطان را با فیبر ترکیب شده و از بدن خارج می شوند. فیبر موجود در سری ها به رشد باکتری های مغذی روده نیز کمک می کند. البته باید اضطراب نمود که مصرف بیش از اندازه مواد فیبردار در تنفسی عوارض و خلاالت در حلقه ملاجع معدن به همراه دارد.



گروه سیری ها

ن گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، هویج، بادمان، نخودسیر، انواع نو، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، بیاض، کرفس، پیواس و سبزیجات مشابه نیزگرد است. این گروه درای انواع و یعنی های آب، آب، و اسیدوفلیک، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر و آتنی اکسیدان است. قدردان توصیه شده از ریزی ۳/۵ تا ۵ واحد در روز است.

۱۰

- یک لیوان سبزی های خام برگ دار
نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده
یک عدد گوجه فرنگی، پیاز، هویج یا خیار متوسط
نصف لیوان آب هویج
نصف لیوان نخود سیر، لوپیاسز و هویج خرد شده
سبزی های فارغ تحریر مانند هویج و کدو تبلیغ دارای بتا کاروتین می باشدند.
بناتکاروتین زنگنه ای است که در صورت نیاز بدن در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. این ماده بدن را در مقابل سرطان ها محافظت می کند.
سبزی های برگ سیر از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردارند. در این سبزی ها کاروتونیدها، سایپونین ها، لوتنین ها و فلاوونونیدها یافت می شوند. این سبزی های فیبری، فولاد و بناتکاروتین مورد نیاز بدن را دارا می باشند. این مواد بدن را در مقابل چند نوع سرطان حفظ می نمایند. کفس، اسفننج، برکلکی و چفری از جمله سبزی های برگ سبز می باشند.



4

انتقال این محصولات بعد از برداشت بین خط‌الاودگی را فلایش می‌دهد. اودگی می‌تواند بعد از خرید محصول و هنگام نهیه غذا و با نگهداری نامناسب هم اتفاق بیفتد بنابراین توصیه می‌شود میوه‌ها و سبزی‌هایی که له با خراب شده‌اند، انتخاب نکنید، چرا که احتمال رشد باکتری در این قسمت های بیشتر است.

سبزی‌ها و میوه‌ها از گروه‌های غذایی اصلی در هرم غذایی هستند که بايد هر روز به مقدار توصیه شده در برنامه غذایی روزانه گنجانده شوند.

କେବଳ

گروه میوه‌ها شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک (خشکلار) می‌باشد. این گروه دارای مواد مغذی مهم از جمله ویتامین‌آ، ث، فیبر و مواد معدنی است. مقدار مورد نیاز این گروه ۲ تا ۴ واحد در روز است.

هر واحد از گروه میوه‌ها برابر است با:

- نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار
 - نصف لیوان میوه پخته با کمبوت میوه
 - یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار
 - سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی
 - یک عدد میوه متوسط (سبز، موز، برتقال یا گلابی)