



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشتی
واحد بهبود تغذیه جامعه

اهمیت مصرف میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه



مؤلفین:

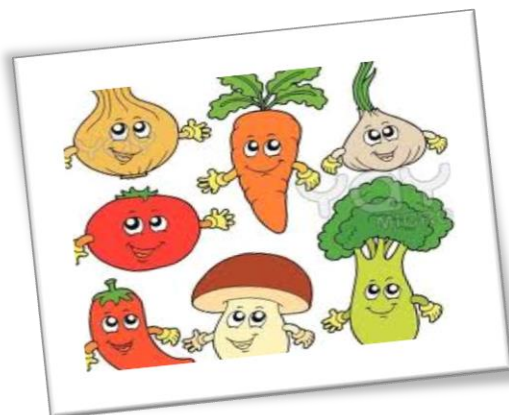
۱۳۹۵

مقدمه:

میوه ها و سبزیجات ویتامین ها و مواد معدنی را در بر دارند که در هیچ گونه از مکمل ها یافت نمی شوند. در هر یک از میوه ها و سبزی ها با رنگ های مختلف خواص و مزایای متفاوتی نهفته است، میوه ها و سبزی ها به دلیل داشتن فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی در کاهش چربی های خون، فشار خون، قند خون و پیشگیری از انواع سرطان، دیابت و یبوست موثرند. میوه و سبزیجات خاصیت آنتی اکسیدانی دارند. بهترین زمان مصرف میوه در میان وعده صبح و عصر است. میوه ها و سبزی های قرمز، آبی و ارغوانی دارای کاروتنوئید هستند کاروتنوئیدها آنتی اکسیدان های قوی برای محافظت سلولهای بافتها در مقابل آسیب ها بوده و در بدن به ویتامین A تبدیل می شوند. مرکبات منبع بسیار خوبی از فولات هستند که برای جلوگیری از بروز نقص های مادرزادی و پیشگیری از کم خونی در دوران بارداری اهمیت دارند.

گروه سبزی:

هر واحد سبزیجات که ۱۰۰ گرم یا یک لیوان به صورت خام و یک دوم لیوان به صورت پخته می باشد دارای ۵ گرم کربوهیدرات، ۲۵ کیلوکالری انرژی هستند. انواع سبزی خوردن، کدوسبزی، بادمجان، گل کلم، کلم برگ، تره فرنگی، خیار، کرفس، لوبیای سبز، نخودسبز جوان و ترد، گوجه فرنگی، شلغم، ترب، تربچه، پیازچه، اسفناج، کاهو، قارچ و هویج جز این گروه می باشند یعنی اگر کسی یک بشقاب کوچک پراز سبزی خام برگی بخورد یک سهم سبزی مصرف کرده است. یا اگر کسی یک پیاله بزرگ سالاد سبزیجات که در آن گوجه فرنگی، کاهو، کلم، خیار یا فلفل سبز دلمه ای و... استفاده شده باشد، مصرف کند برابر یک سهم سبزی میل کرده است. نصف لیوان از سبزی های پخته یا سبزی خام خرد شده، یک لیوان سبزی برگی، یک لیوان سرخالی آب سبزیجات مثلا آب هویج، یک عدد خیار، گوجه فرنگی، کدوویا شلغم متوسط، برابر یک سهم از گروه سبزی ها است. مصرف مداوم سبزیجات به همه افراد جامعه سفارش می شود.



بدن انسان ویتامین(ث)، مواد پیش ساز ویتامین (آ)، انواع ویتامین های گروه (ب) و مواد معدنی مورد نیاز خود را از سبزی ها و میوه های خام به دست می آورد. هرچه سبزی یا میوه ها پررنگ تر باشند ویتامین (آ) بیشتری دارند. با توجه به اینکه ویتامین هایی مانند (آ) و (ب) و (ث) بسیار حساس هستند باید نکات زیر را رعایت کنید.

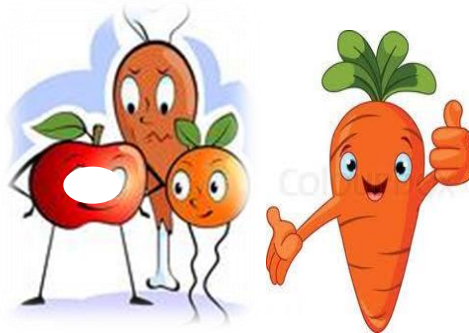
۱- سبزی ها و میوه ها را در مقابل نور خورشید قرار ندهید.

۲- کامل آنها را شستشو دهید.

۳- از پخت طولانی آنها به ویژه در ظرف های درباز و با حرارت زیاد بپرهیزید و نگذارید سبزی و میوه به مدت زیاد در آب بماند.

۴- از دور ریختن آب سبزی های پخته شده خودداری کنید، چراکه بیشتر ویتامین های (ب) و (ث) سبزی ها هنگام پخت داخل آب آن می شود.

توصیه میشود این گروه از مواد غذایی به شکل خام و یا با پخت خیلی کم مورد استفاده قرار گیرند.



گروه میوه:

هر واحد میوه که معادل ۱۰۰ گرم می باشد حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کیلوکالری است .

یک عدد سیب یا پرتقال یا گلابی، نصف موز، نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، سه عدد زردآلو، ۱۷ حبه انگور، یک چهارم یک طالبی معمولی، ۳ عدد خرما یا ۱۰ عدد گیلان، سه چهارم فنجان آلبالو، انار و انبه یک دوم یک میوه متوسط، ۲ عدد انجیر، خرما ۲ عدد متوسط، شلیل ۲ عدد، تمشک ۱ لیوان، شاتوت سه چهارم لیوان، کیوی یک عدد، نارنگی ۲ عدد، توت فرنگی یک و یک چهارم لیوان، یک چهارم لیوان میوه خشک و نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و نصف لیوان میوه های ریز مثل توت هریک برابر یک سهم میوه می باشند.

باتوجه به اهمیت میوه ها در برنامه غذایی روزانه بهتر است مصرف به نکات زیر توجه کرد:

- ۱- برای ایجاد تنوع در مصرف میوه ها بهتر است ،سالاد میوه یا نوشیدنی های مخلوط چندمیوه راتهییه و سپس مصرف نمایید.
- ۲- به جای مصرف نوشابه های گازدار، آب میوه تازه استفاده کنید.
- ۳- بهتر است یکی از واحدهای میوه روزانه خود را همراه وعده صبحانه مصرف کنید.
- ۴- در میان وعده های غذایی از میوه های متنوع استفاده کنید، به عنوان مثال در یک میان وعده از سیب و در میان وعده دیگر از هندوانه استفاده کنید.
- ۵- سعی کنید در فصل تابستان از میوه های تازه و مختلف استفاده نمایید.
- ۶- در فصل های سرد از میوه های خشک مانند کشمش، توت خشک، انجیر خشک و یا برگه های هلو، زردآلو، آلو، لوی خشک، آلبالوی خشک ،سیب، خربزه و یا گلابی استفاده شود.
- ۷- در هنگام مبتلا شدن به یبوست بهتر است به جای آب میوه از خود میوه استفاده کنید به شرط آنکه آن هارا خوب شسته باشید. یادتان نرود اگر پوست میوه ها قابل مصرف بود تا جایی که امکان دارد از پوست گیری آن خودداری کنید.
- ۸- روزانه یک واحد یا بیشتر از میوه ها و سبزی های غنی از ویتامین ث و حداقل یک روز در میان یک واحد از میوه ها یا سبزی های غنی از ویتامین آ مصرف کنید.



توصیه های تغذیه ای انواع گروه میوه ها و سبزی ها:

نکات تغذیه ای در مورد خرید:

۱. مواد غذایی این گروه باید عاری از کپک زدگی بوده و دچار لهیدگی یا ضربه خوردگی نیز نشده باشند چرا که در این صورت فساد میکروبی یا شیمیایی آن سریعتر رخ می دهد.
۲. در مورد میوه های خشک نیز این اقلام نباید دچار آفت زدگی و یا دارای مواد رنگی باشند.

۳. در هنگام خرید باید دقت شود که میوه ها و سبزی ها در زمان عرضه با زمین تماس نداشته باشند.
۴. باید از قرار دادن سبزی ها در داخل روزنامه ویا استفاده از نایلون های پلاستیکی باز یافتی خودداری شود.
۵. جلوگیری از آلودگی ثانویه نیز در هنگام حمل و نقل ضروری است.

نکات تغذیه ای در مورد آماده سازی:

۱. توصیه می شود تخته آماده سازی گوشت از سبزی ها جدا باشد.
۲. پوست گیری سبزی ها قبل از پخت باعث کاهش مواد مغذی آنها می شود.
۳. برای خرد کردن سبزیجات از چاقوی تیز استفاده کنید.
۴. روش شستشوی سبزی ها و میوه ها:



- a. ابتدا باید سبزی ها را بخوبی با آب بهداشتی (آشامیدنی) شست تا گل و لای و مواد اضافی آنها خارج شود.
- b. برای از بین بردن تخم انگل ها باید سبزی ها را در یک ظرف ریخت و به میزان لازم به آن آب اضافه کرد تا روی سطح سبزی را بگیرد. سپس برای هر لیتر آب مصرفی ۱ تا ۳ قطره مایع ظرفشویی در آب ریخت و با دست بخوبی بهم زد تا تمام سبزی ها در کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار بگیرد. بعد از ۵ دقیقه باید سبزی ها را از روی ظرف و بدون هم زدن خارج کرد و با آب سالم بطور کامل شست .
- c. برای از بین بردن میکروب ها نیز باید سبزیهایی را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشویی شسته شده اند در مایع ضد عفونی کننده ریخت. برای این کار یا می توان از محلولهای ضد عفونی کننده سبزی ها که بشکل آماده در بازار وجود دارد استفاده کرد که در این صورت باید طبق راهنمای درج شده بر روی برچسب مایع ضد عفونی کننده عمل کرد در غیر این صورت می توان در یک ظرف ۱۰ لیتری آب، یک قاشق چایخوری پر کلرین را حل کرد و سبزی ها را به مدت ۵ دقیقه در آن قرار داد پس از ضد عفونی کردن باید سبزی ها را با آب سالم بهداشتی بخوبی شست.
- d. برای شستشوی میوه ها و سبزی های غده ای و یا سبزی هایی که دارای ریشه خوراکی هستند، مثل هویج، سیب زمینی و ... ابتدا باید خاک روی آنها را برداشت و پاک کرد و سپس کاملاً شست.

e. بهتراست برای شستشو و ضدعفونی کردن کاهو آنرا پرپرکنیم تا آب کاملاً به همه جای آن برسد و خصوصاً محل اتصال برگها به ساقه را کاملاً دست کشیده و به روش شستشوی بهداشتی سبزیجات بشوئیم.

f. از مواد ضد عفونی برای شستشوجوانه ها استفاده نکنید.

۵. روش آماده سازی سبزیجات(انواع کلم):



گل کلم را به طور وارونه در ظرف بزرگی از آب سرد یا آب نمک حدود ۲۰-۱۵ دقیقه قرار می دهیم تا هرگونه حشره، خاک یا قارچ کش ها و حشره کش ها خارج شوند. پس آهسته با استفاده از یک پارچه لطیف آن را خشک می کنیم و بعد ساقه سفت و برگ های آنرا جدا نموده و سایر قسمت ها را چند دقیقه در آب جوش حاوی کمی نمک می ریزیم تا زمانی که کمی ترد شوند .

نکات تغذیه ای در مورد نگهداری:

۱. میوه و سبزی باید بر روی سکوه های مناسب و تمیز نگهداری شوند.
۲. برای نگهداری میوه ها و سبزی ها در یخچال اول آنها را بشوییم و بعد خشک کنیم و نگهداری کنیم.
۳. دائماً میوه ها را چک کنیم و اگر خراب یا له شده وجود داشت آنها را جدا کنیم.
۴. میوه ها و سبزی ها پس از شستشو باید در یخچال نگهداری شوند.
۵. در صورت کپک زدگی باید سریعاً میوه و سبزی کپک زده از یخچال خارج شود، زیرا باعث انتشار آلودگی در یخچال می شود. در صورت مشاهده چنین مواردی باید ظروف نگهداری این مواد را نیز از یخچال خارج کرده و بدقت شستشو و ضدعفونی کرد.
۶. سبزی و میوه را نباید با نایلون در داخل یخچال قرار داد زیرا تعریق، امکان فساد را بیشتر می کند.
۷. یخ زدن بهترین شیوه نگهداری دراز مدت سبزیجات است.

۸. از آنجائیکه در هنگام انجماد سبزیجات تاحدی از عطر و طعم آنها کاسته می شود، جهت نگهداری سبزیجات به مدت طولانی و حفظ عطر و طعم آنها می توان از روش بلانچینگ استفاده نمود. این روش آنزیم هایی را که موجب فساد و از دست رفتن طعم، عطر و رنگ سبزیجات می شوند را کند یا متوقف می کند.

طریقه بلانچ کردن:

ابتدا آب را در یک ظرف به جوش آورده سپس سبزیجاتی که بخوبی شستشو داده ایم را در آب در حال جوش می ریزیم و در ظرف را می بندیم زمان بلانچ کردن را از زمانی که مجدداً آب جوش آمد محاسبه می کنیم که برای سبزیجات مختلف از ۱-۲ دقیقه متفاوت خواهد بود پس از اتمام این زمان، سبزیجات را با آب سرد آبکش می نماییم و پس از خنک شدن، بسته بندی می کنیم. به طور کلی فرآیند انجماد آسیب چندانی به ویتامین های موجود در میوه ها و سبزی ها نمی رساند، اما در طول نگهداری مقداری از ویتامین های محلول در آب آنها بویژه ویتامین ث و ویتامین B_۱ از دست می رود.

۹. برای نگهداری میوه ها به صورت منجمد بهتر است میوه ها را با شکر مخلوط کنید.

۱۰. سبزی جاتی مانند اسفناج بهتر است منجمد نشوند و بصورت تازه مصرف شوند.

نکات تغذیه ای در مورد طبخ:

۱. برای طبخ سبزیجات اول آب را بجوشانید و بعد سبزی را در آن بریزید.
۲. مقدار کاهش عناصر معدنی و ویتامین های موجود در سبزی جات با افزایش مقدار آب مصرفی زیاد می شود.
۳. هرچه زمان جوشاندن سبزی جات بیشتر باشد ویتامین C بیشتری از دست می رود.
۴. توصیه می شود برای حفظ و بقاء مواد مغذی سبزی ها حتی المقدور این مواد آب پز و یا بخارپز تهیه شوند.
۵. جهت طبخ این گروه از مواد غذایی می توان از روش بخار پز و یا آبپز کردن استفاده کرد.
۶. پخت بیش از حد گل کلم منجر به کاهش ارزش غذایی آن به خصوص ویتامین C خواهد شد.
۷. سبزی ها را موقع طبخ خیلی خردوله نکنید چون در اثر خرد کردن زیاد مواد مغذی آن از بین می رود.
۸. هنگام طبخ سبزی ها باید در ظرف را بست و همچنین از طبخ طولانی مدت سبزی ها خودداری کرد.

روش طبخ سبزیجات خشک شده:

۹. مقدار لازم سبزی خشک شده را در مقدار آبی که برای پخت لازم است خیس کنید و بسته به نوع سبزی مدت ۱ تا ۵ ساعت به حال خود بگذارید تا خیس بخورد سپس سبزی را همراه با آبی که در آن خیساند ه آید به غذا اضافه کنید تا بپزد اگر آب آن دارای گل ولای بود اول آبکشی کنید بعد طبخ کنید.



نکات تغذیه ای در مورد توزیع و مصرف:

۱. از دست زدن کودکان به میوه ها و سبزی های خام که هنوز شسته نشده اند باید جلوگیری کرد.
۲. بهترین زمان مصرف میوه در میان وعده صبح و عصر است.
۳. از ظروف مناسب جهت توزیع غذا استفاده شود.
۴. برای جذب آهن مصرف لیموترش به همراه این گروه توصیه می شود.
۵. بهتر است حتی الامکان میوه ها و سبزی ها خام مصرف شوند.
۶. بهتر است از جوانه سبزی ها به دلیل مواد مغذی بالا برای مصرف بصورت خام و یا پخته به همراه غذا استفاده شود.



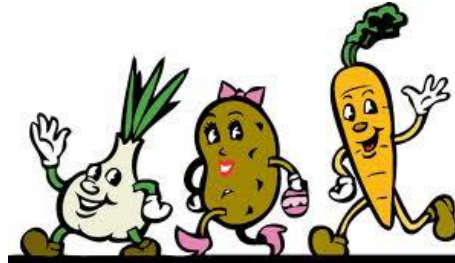
توصیه های مهم در مصرف سبزی:

- ۱- سبزی ها را روزانه وبه صورت تازه مصرف کنید.
- ۲- بعضی از سبزی ها مانند کدو سبز، چغندر، شلغم، نخود سبز، لوبیاسبز، رامیتوانید در وعده های غذایی به صورت پخته همراه با غذا یا سالاد مصرف نمایید.
- ۳- از مصرف سیب زمینی سرخ کرده پرهیز نمایید و سعی کنید سیب زمینی را همراه با پوست آب پزویا تنوری کرده و بعد استفاده نمایید تا خواص آن از بین نرود.
- ۴- سبزی هایی مانند تره، جعفری، و اسفناج که برگ سبزی تیره ای دارند اسید فولیک زیادی دارند.
- ۵- سبزی جعفری علاوه بر اسید فولیک و آهن منبع غنی از ویتامین های (آ) و (ث) می باشد. به همین علت بهتر است که هر روز کمی جعفری تازه در سبزی خوردن یا داخل غذا مصرف کنید.



- ۶- انواع جوانه (مثل گندم، جو، ماش، عدس، لوبیا) میتوانند جانشین های با ارزش و مناسبی برای سبزیجات باشند. به خصوص در فصل زمستان که دسترسی به سبزی تازه کمتری شود و مصرف جوانه ها مقادیر قابل توجهی از انواع ویتامین ها و املاح را در اختیار بدن ما قرار می دهد.

پوست گیری سبزی ها قبل از پخت نیز باعث کاهش قابل توجه مواد مغذی موجود در آنها می شود به طور مثال اگر سیب زمینی با پوست پخته شود حدود یک سوم ویتامین C خود را از دست می دهند ولی این مقدار کاهش در سیب زمینی پوست گرفته ۱۰٪ بیشتر است.



ارزش غذایی جوانه ها:

جوانه ها، دانه حبوبات و غلاتی مانند گندم، جو، عدس، ماش، شبدر، یونجه و.. هستند که جوانه زده اند و منابع غنی از املاح مفید مانند فیبر، پتاسیم، منیزیم، و انواعی از ویتامین های مختلف هستند. جوانه غلات دارای طبیعت گرم و مرطوب هستند که وقتی کاملاً جوانه زدند در گروه سبزی ها قرار میگیرند.

جوانه زدن دانه ها، حبوبات و غلات، ارزش غذایی، و مقدار ویتامین های موجود در آنها را افزایش می دهد .

در طی فرایند جوانه زدن مقدار کربوهیدرات کاهش می یابد. پروتئین قابل هضم و جذب در بدن ایجاد می شود، چربی های اشباع تبدیل به اسیدهای چرب ضروری و مفید می شوند.

دانه خشک سبزی ها، غلات و حبوبات فاقد ویتامین C هستند ولی در هنگام جوانه زدن مقدار زیادی ویتامین C تولید می کنند.

پیام های آموزشی جوانه ها :

- ❁ با مصرف انواع جوانه ها می توانید همه ریزمغذی های ضروری را به بدن منتان برسانید.
- ❁ با مصرف جوانه ها شما می توانید مقدار قابل توجهی از ویتامین های گروه B را به بدن خود برسانید.
- ❁ جوانه ها به دلیل داشتن فیبر بالا گرسنگی را به تاخیر انداخته و سبب کنترل وزن شما می شوند.
- ❁ مصرف جوانه ها سبب خون رسانی بهتر به مغز و اعصاب شده و از کاهش توانایی فکری جلوگیری می کند.
- ❁ مصرف جوانه ها سبب هضم بهتر پروتئین ها و کربوهیدرات های خورده شده می شوند.
- ❁ جوانه هادر درمان یبوست بسیار موثر بوده و مانع از بروز سرطان روده می شوند.

❁ بامصرف جوانه ها، انسولین در بدن تنظیم می شود و از آسیب به رگ های خونی و سخت شدن رگ ها جلوگیری می شود.

❁ بهتر است جوانه ها به صورت خام مصرف شوند.

❁ جوانه گندم در درمان ریزش مو، رفع شوره سر و رفع انواع جوش صورت موثر است.

❁ دانه هرنوع سبزی قابل جوانه زدن و مصرف است به غیر از سیب زمینی، گوجه فرنگی، ولوبیای چشم بلبلی که جوانه های مسموم کننده دارند.

❁ تمام قسمت های جوانه ها مثل ریشه و برگ های آنها قابل مصرف می باشند.

❁ شما میتوانید جوانه ها را به سالاد، انواع ساندویچ ها، سوپ، غذای کودک و انواع سس اضافه کنید.



❁ جوانه ها را قبل از استفاده در آب خیس کنید تا آلودگی سطحی آنها از بین برود.

❁ از مواد ضد عفونی کننده برای تمیز کردن جوانه ها استفاده نکنید.

❁ هر فرد بزرگسال روزانه حداقل ۸۵ گرم از جوانه ها (معادل ۳ قاشق غذاخوری) نیاز دارد که معادل با ۳ تکه نان حاوی گندم سبوس دار است.

فیبر غذایی چیست و چه خاصیتی دارد؟

- قابلیت جذب شدن ندارد
- موجب افزایش حجم مواد غذایی در روده شده که منجر به افزایش حرکات دستگاه گوارش می شود
- جذب چربی و قند ها را کاهش می دهد
- پیشگیری از سرطانهای دستگاه گوارش می کند.

تقسیم بندی میوه جات و سبزیجات از لحاظ میزان فیبر موجود:

میوه جات و سبزی ها را از نظر میزان فیبر به ۳ دسته می توان تقسیم کرد:

۱- میوه جات و سبزی ها با فیبر زیاد (۲/۵ تا ۵ گرم فیبر) شامل: خرما، گلابی، آلو، اسفناج، کنگر فرنگی، کلم

بروکلی، هلو و کشمش



۲- میوه جات و سبزی ها با فیبر متوسط (۲ تا ۴/۵ گرم فیبر): شامل انواع سبزی خوردن، کرفس، هویج، ذرت، انجیر،

سیب با پوست، پرتقال.



۳- میوه جات و سبزی ها با فیبر کم (کمتر از ۲ گرم فیبر): انواع آب میوه، کمپوت ها

راه کارهای زیر برای افزایش مصرف میوه و سبزی توصیه میشود:

۱- وعده اصلی غذای خود را با سبزیجات آغاز کنید: پیش از آنکه غذای اصلی را در بشقاب قرار دهید، سالاد، سبزیجات یا کاهو میل کنید. پس از صرف سبزی یا سالاد به سراغ غذای اصلی بروید. از آنجایی که در زمان گرسنگی صرف غذا را با سبزیجات شروع می کنید، بنابراین احتمالاً سبزی و سالاد بیشتری خواهید خورد.

۲- سالاد مخصوص درست کنید: یک بسته ۲۵۰ گرمی کاهو، کمی بیش از یک وعده غذایی حجم دارد. یک گوجه فرنگی متوسط، یک سیب متوسط و یک چهارم فنجان کشمش به آن اضافه کنید تا ارزش غذایی آن بیشتر شود.



۳- استفاده از سبزیجات را برای خود آسان کنید: اگر فرصت کافی برای تمیز کردن و خرد کردن سبزیجات ندارید، آنها را به صورت آماده تهیه کنید. نگران اختلاف قیمت آن نباشید. این اختلاف قیمت بسیار کمتر از بهایی است که در اثر نخوردن سبزیجات و از دست دادن سلامتی خود برای خرید دارو پرداخت خواهید کرد. می‌توانید در تهیه سالاد از میوه‌های کمپوت شده استفاده کنید. همچنین می‌توانید میوه‌ها را خشک کنید و در همه فصول سال مورد استفاده قرار دهید.

۴- از نوشیدنی‌ها استفاده کنید: هر چند که نوشیدن آب میوه به اندازه خوردن میوه تازه، فیبر غذایی را به بدن نمی‌رساند، ولی باز هم راه خوبی برای رسانیدن ویتامین‌ها به بدن است. می‌توانید بنابر ذائقه خود میوه‌های مختلف را به همراه ماست یا شیر در مخلوط‌کن ریخته و یک عصرانه درست کنید.

۵- از سبزیجات در پیتزا استفاده کنید: پیتزای گوشت را فراموش کنید. به جای آن پیتزای سبزیجات سفارش دهید. به این ترتیب در هر قطعه پیتزا سبزیجات تنوری میل خواهید کرد.



۶- سبزیجات رادرغذا پنهان کنید: شما می‌توانید هویج خرد شده را به مایه ماکارونی و یا لازانیا اضافه کنید. از پوره سیب‌زمینی برای غلیظ کردن سوپ استفاده کنید و به این شکل مصرف سبزیجات را افزایش دهید.

توصیه های غذایی در ارتباط با مصرف میوه و سبزی و کنترل فشار خون و پرفشاری خون

- ✓ سیر و قرص های سیر را که دارای اثرات کاهش کلسترول و چربی خون می باشند را بیشتر مصرف نمایید.
- ✓ پیاز دارای خاصیت کاهش پرفشاری خون می باشد.
- ✓ میوه عناب-انار-گوجه فرنگی -زیتون -زنجفیل-سرخ ولیک- - لیموترش-نارنج-هویج خاصیت کاهش دهندگی فشار خون را دارند.
- ✓ کیوی منبع غنی از پتاسیم است و به کنترل ضربان قلب و فشار خون کمک می کند.



- ✓ زرشک تازه- بامیه باعث کاهش فشارخون میگردد.
- ✓ مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم، ویتامین C و کلسیم در بهبود فشارخون موثرند.
- ✓ منابع منیزیم (خرما، سیب زمینی، اسفناج)، تاثیر خوبی در پیشگیری و کنترل فشار خون خواهند داشت .
- ✓ سبزی های غنی از پتاسیم (نخود، اسفناج، سیر، کدوسبز، آرتیشو، آووکادو، چغندر، کرفس، قارچ، بامیه، سیب زمینی آب پز، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، اسفناج و کلم براکلی) را در برنامه غذایی خود قرار دهید .
- ✓ میوه های غنی از پتاسیم (آلو بخارا، انجیر خشک، برگه زردآلو، زردآلو، آلو، پرتقال، شلیل، طالبی، کیوی، مرکبات، توت ها و سبزیجات برگ سبز) نقش مهمی در کنترل فشارخون دارند.
- ✓ مصرف کرفس در غذاهای مصرفی شما کمک به گشادشدن رگ ها و کاهش فشارخون خواهد نمود.
- ✓ مصرف چنددانه توت فرنگی پس از هر وعده غذایی برای کاهش فشارخون بسیار موثر است.
- ✓ از گرد تخم شنبليله آسیاب شده در غذا استفاده کنید.
- ✓ از میوه ها و سبزی های غنی از پتاسیم مانند سیب زمینی کباب شده، گریب فروت، پرتقال، موز، لوبیا بیشتر مصرف نمایید.

روشهای پخت سبزی ها:

روش بخار پز:

سالم ترین روش پخت می باشد احتیاج به حرارت زیاد ندارد و مواد مغذی سبزی جات حفظ می شود.

روش آب پز:

در این روش احتیاج به مقدار کمی آب وجود دارد و در صورتی که آب بیشتری استفاده شود زمان جوشیدن افزایش یافته که منجر به از دست رفتن ویتامین ها می شود. در این روش می بایست مقدار آب کم باشد و حرارت نیز ملایم بوده و درب ظرف بسته باشد. بهتر است سبزی ها کمتر خرد شوند و درسته پخته شوند، قبل از پخت پوست صیفی جات را جدا نکنیم .

روش تفت دادن :

در این روش بهتر است در آب گوجه فرنگی و در آب گوشت بدون چربی تفت داده شود. و یا از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم و هر چه حرارت بالاتر باشد اثرات نا مطلوبی روی غذا می گذارد.

نکات اساسی برای فریز کردن سبزی ها:

- ✓ از دست رفتن طعم، رنگ و عطر سبزی جات
- ✓ از دست رفتن ویتامین C و ویتامین B₁ در طول نگهداری
- ✓ بهترین دما ۱۸- درجه سانتی گراد
- ✓ عدم فریز کردن اسفناج

منابع:

- ۱- کتاب تغذیه دوران بارداری و شیردهی
- ۲- کتاب تغذیه کودکان زیر ۶ سال از خانه تا مهد کودک
- ۳- پمفلت فیبر غذایی چیست؟
- ۴- کتاب فشار خون
- ۵- پمفلت اصول تهیه و نگهداری مواد غذایی
- ۶- تراکت فست فود ها
- ۷- تراکت فشار خون

۱- کدام یک از میوه های زیر بیشترین فیبر را دارند؟

الف) گلابی ب) سیب ج) انجیر د) آب میوه

۲- آیا این جمله صحیح است: برای ضد عفونی جوانه ها از مواد ضد عفونی باید استفاده کرد؟

الف) بلی ب) خیر

۳- آیا این جمله صحیح است: هنگام طبخ سبزی ها باید در ظرف را بست و همچنین از طبخ طولانی مدت سبزی ها خودداری کرد

الف) بلی ب) خیر

۴- کدام روش پخت سبزیجات از همه بهتر است؟

الف) تفت دادن ب) بخار پز ج) آبپز

۵- کدام عامل در سبزی جات و میوه ها باعث کاهش بیماری قلبی و عروقی می شود؟

الف) پتاسیم ب) فیبر ج) آنتی اکسیدان د) همه موارد

۶- آیا اسفناج را میشود فریز کرد؟

الف) بلی ب) خیر

۷- بهترین دما برای فریز کردن سبزی جات چه دمایی است؟

الف) ۱۲- ب) ۱۵- ج) ۱۸- د) ۱۰-

۸- آیا این جمله صحیح است: بهتر است جوانه ها به صورت پخته مصرف شوند؟

الف) بلی ب) خیر

۹- فیبر غذایی چیست و چه خاصیتی دارد؟

الف) قابلیت جذب شدن ندارد

ب) موجب افزایش حجم مواد غذایی می شوند که منجر به حرکات دستگاه گوارش می شود

ج) جذب چربی و قند ها را کاهش می دهد

د) همه موارد

۱۰- پوست گیری سبزی ها قبل از پخت نیز باعث کاهش قابل توجه چه ماده ای می شود؟

الف) مواد مغذی ب) ویتامین ها ج) املاح د) همه موارد

۱۱- میوه های غنی از پتاسیم کدام است؟

الف) آلو بخارا ب) انجیر خشک ج) هر دو د) هیچکدام

۱۲- کدام میوه و سبزی سبب خون رسانی بهتر به مغز و اعصاب شده واز کاهش توانایی فکری جلوگیری می کند؟

الف) سبزی خوردن ب) هویج ج) جوانه ها د) همه موارد

۱۳- حبوبات و غلات، ارزش غذایی، و مقدار ویتامین های موجود در آنها را افزایش می دهد .

الف) جوانه زدن دانه ها ب) بخار پز کردن ج) آب پز کردن د) همه موارد

۱۴- در طی فرایند جوانه زدن مقدار کاهش می یابد.

الف) چربی ب) پروتین ج) ویتامین د) کربوهیدرات

۱۵- هر واحد میوه چند کیلو کالری انرژی دارد؟

الف) ۵۰ ب) ۶۰ ج) ۳۰ د) ۱۰۰

۱۶- و قرص های سیر را که دارای اثرات کاهش کلسترول و چربی خون می باشند را بیشتر مصرف نمایید؟

الف) پیاز ب) کلم ج) هویج د) سیر

۱۷- هر واحد سبزی چند کیلو کالری انرژی دارد؟

الف) ۶۰ ب) ۸۰ ج) ۲۵ د) ۳۵