

خاصیت درمانی ۸ سبزی قرمز رنگ را بشناسید

کارشناسان کلینیک مایو اینطور اعلام کرده اند که مصرف سبزیجات قرمز رنگ از قبیل کلم، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و ... ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت، پوکی استخوان و کلسترول بالا کمک کند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از آوای سلامت، رنگ های قرمز تیره موجود در برخی گیاهان حاکی از آن است که حاوی مواد مغذی گیاهی به نام آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان، بیماری های مزمن و تقویت سیستم ایمنی بدن هستند.

همچنین این سبزیجات غنی از لیکوپن و آنتوسیانین هستند. لیکوپن آنتی اکسیدانی است که نشان داده شده خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد ضمن این که منجر به محافظت از چشم ها، مبارزه با عفونت و آسیب های ناشی از دود تنباکو می شود. آنتوسیانین نیز منجر به محافظت از کبد، بهبود بینایی، کاهش فشار خون و التهاب خواهد شد.

با وجود مزایای ثابت شده سبزیجات قرمز رنگ، آمارها نشان می دهد که ۹۵ درصد از بزرگسالان به اندازه کافی اینگونه سبزیجات را استفاده نمی کنند.

چغندر: یکی از سبزیجات غنی از آنتی اکسیدان و منبع بزرگ پتاسیم، فیبر، فولات، ویتامین ث و نیترات ها است. مطاعات نشان داده سبزیجات با ریشه حاکی خاصیت کاهش فشار خون، بهبود جریان خون و افزایش استقامت ورزشی را دارند. نوشیدن آب چغندر میزان نیاز روزانه به ویتامین های ث، کا و آ را نیز تا حد زیادی تامین می کند.

کلم قرمز: حاوی آنتوسیانین است؛ آنتی اکسیدانی قوی که خطر ابتلا به اختلالات مغزی، سرطان و بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. مصرف روزانه یک فنجان کلم قرمز، ۸۵ درصد از میزان نیاز روزانه به ویتامین ث را تامین می کند ضمن این که تامین کننده ۴۲ درصد از میزان نیاز به ویتامین کا و ۲۰ درصد از میزان نیاز به ویتامین آ است. کلم قرمز منبع بزرگ فیبر، ویتامین ب ۶، پتاسیم و منگنز نیز محسوب می شود. کلم قرمز حاوی گلوکوزینولات و سایر مواد مغذی برای افزایش باکتری های خوب روده است.

گوجه فرنگی: منبع بزرگ لیکوپن، ویتامین ث و پتاسیم شناخته می شود. بر اساس گزارش موسسه ملی بهداشت ایالات متحده، حدود ۸۵ درصد از لیکوپن موجود در رژیم غذایی از طریق گوجه فرنگی تازه و محصولات آن تامین می شود.

فلفل قرمز دلمه ای: این سبزی شیرین دوز روزانه ویتامین آ را تامین می کند ضمن این که سه برابر بیشتر از میوه های خانواده مرکبات حاوی ویتامین ث است. یک عدد فلفل قرمز تنها ۳۰ کالری دارد و مصرف آن، یک انتخاب عالی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و درخشندگی پوست است. غلظت بالای ویتامین ث موجود در این فلفل از بدن در برابر عفونت ها محافظت می کند. جویدن خام یا پخته فلفل قرمز تامین کننده ویتامین ب ۶، ویتامین و فولات است.

تربچه: منبع خوبی از ویتامین ث، فولات و پتاسیم است ضمن این که فیبر موجود در آن، برای مدت طولانی احساس سیری ایجاد می کند. مصرف تربچه منجر به افزایش باکتری های مفید روده برای سلامت دستگاه گوارش خواهد شد.

فلفل قرمز تند: حاوی کپسایسین برای کاهش درد است ضمن این که این نوع فلفل ترکیبات ضد سرطان نیز دارد. مصرف تنها یک اونس فلفل قرمز تند دو سوم میزان نیاز به ویتامین ث را تامین می کند ضمن این که منبع خوبی از منیزیم، مس و ویتامین آ نیز هست.

زرشک: یک فنجان زرشک دو سوم میزان نیاز به ویتامین کا را در روز تامین می کند. زرشک منبع فوق العاده فولات، مس، منگنز، و ویتامین های ث، ب ۶ و نیز محسوب می شود.

پیاز قرمز: سبزی های خانواده پیاز همگی حاوی مواد شیمیایی گیاهی برای تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش کلسترول و حمایت از کبد هستند. سولفید آلیل موجود در پیاز قرمز منجر به مبارزه با سرطان و بیماری های قلبی می شود ضمن این که حمایت کننده باکتری های مفید روده است.