



تهیه کننده:
رقیة علیزاده - مازندران

آماده‌غذا مفید برای سلامت خانواده

هندوانه

مصرف اسفناج یکی از درمان‌های بسیار مؤثر برای افراد مبتلا به افسردگی است و نیز در رفع کم خونی ناشی از کمبود اسید فولیک بسیار نافع است.

پرتقال

پرتقال و سایر مرکبات سرشار از ویتامین C، اسید فولیک، پتاسیم و فیبرند، برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی بسیار مفیدند و نیز به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها از مواد مناسب برای پیشگیری از سرطان به شمار می‌آیند.

جو

غلات، به خصوص جو دوسر، با داشتن فیبر قابل حل در آب، به پایین آوردن کلسترول بد (LDL) و بالا بردن کلسترول خوب (HDL) بسیار کمک می‌کنند و در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثرند.

شیر

شیر با چربی کم (۱ درصد یا کم‌تر)، با دارا بودن پروتئین‌های مناسب برای بدن، ویتامین B2 و کلسیم، از مواد غذایی بسیار مفید به شمار می‌آید. به دلیل داشتن «سروتونین» نیز، مصرف شیر قبل از خواب و برای آرامش اعصاب بسیار توصیه می‌شود. همچنین دختران و پسران در سن رشد، کودکان، مادران باردار و شیرده و زنان در دوران یائسگی نباید از مصرف آن غافل شوند.

منبع:

www.hamedan.ir

هندوانه از میوه‌های بسیار مفید و حاوی ویتامین‌های A و C و کارتنوئیدهاست. علاوه بر این، به سبب دارا بودن مقدار قابل توجهی آب، مقداری از مایعات مورد نیاز بدن را هم تأمین می‌کند و تنها در افرادی که مبتلا به دیابت‌اند یا تری‌گلیسرید بالا دارند، احتیاط در مصرف آن توصیه می‌گردد.

حبوبات

حبوبات به علت دارا بودن مقدار قابل توجهی پروتئین و کم بودن چربی آن‌ها، از منابع غذایی بسیار مفید به شما می‌آیند. به علاوه، انواع ویتامین‌ها، اسید فولیک و مقدار مطلوبی فیبر به همراه دارند. همچنین، انواعی از آن‌ها، مثل عدس، حاوی ماده معدنی مفید و ضروری آهن‌اند. البته چنان چه از مشکلات گوارشی ناشی از مصرف حبوبات رنج می‌برید، می‌توانید آن‌ها را قبل از مصرف خیس کرده، بعد از مصرف نیز از عرق نعناع یا رازیانه بهره ببرید.

کاهو

به خصوص برگ‌های سبز تیره کاهوهای ایرانی، منابع مغذی و مفیدی برای ویتامین‌های K، A و C محسوب می‌شوند. کاهو، هم‌چنین فیبر بالایی دارد و مصرف آن به افراد دارای چربی خون بالا و مبتلا به دیابت، ناراحتی‌های قلبی عروقی و نیز برای پیشگیری از انواع سرطان‌ها توصیه می‌شود.

اسفناج

اسفناج سرشار از اسید فولیک و حاوی ویتامین C، کارتنوئیدها، فیبر و کلسیم است.

با توجه به افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی و انواع سرطان‌ها که ریشه در تغذیه ناسالم دارد، توصیه می‌کنیم ۱۰ ماده غذایی زیر را در برنامه غذایی خانواده بگنجانید تا سلامت بدن شما و فرزندان دلبندتان بیش از پیش حفظ شود.

نان‌های سبوس‌دار

نان‌های تهیه شده از دانه‌های کامل گندم (همراه با سبوس)، به سبب دارا بودن ویتامین‌های گروه B، به خصوص ویتامین B1 و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید، مواد مغذی فراوان را به بدن می‌رسانند.

سیب زمینی

سیب‌زمینی یکی دیگر از مواد حاوی نشاسته است که بخش اصلی غذای روزانه افراد را همین مواد نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها) تشکیل می‌دهند. سیب‌زمینی حاوی کربوهیدرات، ویتامین C، پتاسیم و فیبر است. لایه‌های نزدیک به پوست سیب‌زمینی درصد بیش‌تری از مواد مغذی را در خود جای می‌دهند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی و سایر سبزی‌های برگ سبز تیره، حاوی ویتامین C، کارتنوئیدها، اسیدفولیک و سایر مواد مغذی مفیدند. مصرف بروکلی برای مبتلایان به دیابت و نیز افرادی که از بالا بودن چربی خون رنج می‌برند، بسیار توصیه می‌گردد. این سبزی مغذی هم به شکل خام و هم به شکل پخته قابل استفاده است.