

مصرف ۵ نوبت میوه و سبزی تازه

➤ آیا می دانید:

۸۸ درصد مردم در روز کمتر از پنج واحد میوه و سبزی مصرف می کنند (میانگین میوه یا سبزی مصرفی یک و نیم واحد). یعنی ۱۷ میلیون و ۷۰۰ هزار ایرانی دچار این مشکل هستند و سالانه ۶۸۰۳ نفر به این علت فوت می کنند.

به عبارت دیگر:

از هر ۱۰ نفر مردم کشورمان فقط یک نفر در طول روز به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف می کند

➤ شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسوولیتی دارید؟

با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:

- حتما در روز ۵ نوبت میوه ها و سبزی های خام را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- میوه های تازه را انتخاب کنید.
- در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی ها استفاده کنید.
- میوه های تازه یا آبمیوه را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید.
- بیشتر سعی کنید سالاد را با آبلیمو، آبغوره و یا سس های کم چرب میل کنید.
- با صرف سبزیجات همراه وعده های غذایی یک الگوی خوب برای کودکان باشید.
- همواره یک ظرف بزرگ میوه روی میز، کابینت یا در داخل یخچال بگذارید تا با دیدن آن شما و خانواده تان تشویق به مصرف میوه شوید.
- هنگام نهار و شام یک ظرف بزرگ سالاد بخورید البته با سس های بدون چربی
- سعی کنید میوه های خرد شده و قطعه قطعه شده را سریع مصرف و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید. زیرا با پوست کردن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت آنها به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.
- برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده مدرسه میوه را در نظر بگیرید و فراموش نکنید که ذائقه کودکان از دوران کودکی شکل می گیرد.
- بیشتر از میوه های کامل (با پوست) یا قطعه قطعه بجای آب میوه استفاده کنید، تا بتوانید از فیبرهای رژیمی آنها استفاده کنید.
- تنوع را در مصرف میوه ها رعایت کنید. زیرا ترکیب میوه ها نیز با هم متفاوت می باشد. بدین ترتیب ویتامین ها و ترکیبات مختلف را دریافت می کنید. گیلاس و آلبالو و توت با سرطان می جنگند. سیب دارای مقدار زیادی فیبر می باشد. پرتقال کیوی محتوی مقدار زیادی ویتامین C می باشند.

- اگر پوست میوه را جدا کردید از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنید زیرا ویتامین‌های آن به خصوص ویتامین C از بین می‌رود.
- آب میوه‌های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه‌های مصنوعی پرهیز کنید، زیرا یک لیوان آبمیوه مصنوعی، دارای ۱۰ قاشق چایخوری شکر است و بعضی از آن‌ها به وسیله آب رقیق شده‌اند.
- میوه‌های خشک بخورید، زیرا با وجودی که قند زیادی دارند، اما به همان نسبت دارای مقدار فوق العاده زیادی فیبر نیز هستند.
- از خوردن میوه‌هایی که روی دسرها یا شیرینی‌ها موجودند و به وسیله کرم یا خامه پوشیده شده‌اند، پرهیز کنید، زیرا با خوردن این میوه‌ها علاوه بر ویتامین، مقدار زیادی چربی مضر و کالری را وارد بدن خود می‌کنید.
- تا جای ممکن سعی کنید از سبزیجات به صورت خام استفاده کنید. در صورتی که سبزی می‌بایستی پخته شود آن را به مقدار جزئی و با روغن کم تفت دهید. به خاطر بسپارید که پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین‌های موجود در آن می‌کاهد.
- به جای آبپز کردن از دستگاه‌های بخار پز برای پخت سبزیجات استفاده کنید. زیرا در صورت آبپز کردن سبزیجات، مقدار زیادی از ویتامین‌های آن از بین رفته و از طریق دور ریز آب پخت از دست می‌روند. در حالیکه بخارپز کردن به حفظ رنگ، بافت و ارزش غذایی سبزی کمک می‌کند.
- سبزی‌ها را به مدت زیاد حرارت ندهید و به هنگام پختن در ظرف را ببندید.
- کودکان اغلب، غذاهایی را ترجیح می‌دهند که به صورت جداگانه سرو شود و مخلوط نباشد بنابراین، به جای مخلوط سبزیجات، سبزی‌ها را بطور جداگانه سرو کنید و از سبزیجاتی که رنگ‌های قرمز و نارنجی دارند مانند هویج بیشتر استفاده کنید.
- قبل از مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها آنها را به دقت بشویید و ضد عفونی کنید.
- میوه‌هایی را که پوست آنها خوردنی است را با پوست بخورید البته لازم است پوست این میوه‌ها کاملاً شسته شود.
- برای پختن سبزی‌ها از آب کم استفاده کنید، آب حاصل از پختن سبزی‌ها را در غذا استفاده کنید.
- بهتر است سعی کنید سبزی‌ها را به صورت خام مصرف کنید چون ویتامین‌های آن بیشتر حفظ می‌شود.

هفته سلامت



منبع: ➤