

مصرف میوه و سبزی یکی از اولین و مهم‌ترین توصیه‌های تغذیه‌ای در راستای حفظ سلامتی و تندرستی است و یکی از ارکان اصلاح شیوه زندگی است.

گروه میوه‌ها :

این گروه شامل انواع میوه‌ها است .

هر واحد میوه شامل : یک عدد میوه متوسط ، نصف لیوان میوه های دانه شده (انگور و غیره) ، نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و یک چهارم لیوان میوه خشک است .

هر واحد میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کیلو کالری انرژی است . در هر واحد از میوه تازه ، منجمد و خشک شده حدود ۲ گرم فیبر وجود دارد. آب میوه نسبت به میوه تازه مقدار کمتری فیبر دارد . میوه‌های تازه کامل ، بیشتر از آب میوه‌ها ، حالت سیری ایجاد می کنند و برای افرادی که سعی در کاهش وزن خود دارند مناسب تر هستند . زیاده روی در مصرف میوه‌ها اگر موجب دریافت کالری زیاد شود ، می تواند موجب چاقی شود .



گروه سبزی‌ها :

این گروه شامل انواع سبزی‌ها است .

هر واحد سبزی شامل : یک لیوان از انواع سبزی های خام ، نصف لیوان سبزی های پخته ، نصف لیوان آب سبزی ها و یک عدد سیب زمینی متوسط است .
هر واحد از سبزی ها حاوی ۵ گرم کربوهیدرات ، ۲ گرم پروتئین و ۲۵ کیلوکالری انرژی است .

هر واحد سبزی دارای ۲-۳ گرم فیبر غذایی است .سبزی ها منبع خوب ویتامین ها و مواد معدنی هستند



فواید میوه و سبزیجات برای بدن

- کاهش وزن
- پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی
- کاهش ابتلا به سرطان
- کاهش ابتلا به دیابت
- بهبود سلامت پوست
- سلامت دستگاه گوارش و بهبود گردش خون
- تقویت سیستم ایمنی بدن

خواص میوه‌ها و سبزیجات بر اساس رنگ

میوه و سبزیجات سفید و خاکستری: مانند موز، گلابی، نارگیل، گردو، سیر، قارچ، گل کلم، پیاز، مارچوبه سفید، ...
درمبارزه با پوکی استخوان و برخی سرطان‌ها، کاهش خطر سکنه مغزی و بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارند.

میوه و سبزیجات قرمز: مانند گوجه فرنگی، توت فرنگی، تمشک، گیلاس، تربچه، کلم قرمز، چغندر قرمز و فلفل... در سلامت پوست ، قلب و عروق ، پیشگیری از سرطان پروستات، بهبود گردش خون نقش دارند.

میوه و سبزیجات بنفش و آبی : مانند زغال اخته، انجیر، انگور، توت، تمشک، آلو، کلم پیچ، بادمجان... حاوی مواد فنولیک هستند که نقش مهمی در برابر پیری سلول ایفا می کنند.

میوه‌ها و سبزیجات رنگ، سبز: مانند سیب، کیوی، لیموترش، خیار، بادام زمینی، تره فرنگی، اسفناج، کدو سبز، خیار...، خواص ضد باکتریایی و ضد سرطان غنی از ویتامین‌های گروه B هستند. به سلامت چشم و سلامت قلب و عروق کمک می کنند

میوه و سبزیجات زرد و نارنجی: تقویت کننده سیستم ایمنی هستند مانند زردآلو، آناناس، خربزه، پرتقال، انبه گریپ فروت، آلو، ...

هر فرد به طور متوسط باید در هر روز ۵ واحد از میوه و سبزیجات مختلف (حداقل ۲ مرتبه میوه و ۳ مرتبه از سبزیجات) مصرف کند این میزان حدود ۴۰۰ گرم در روز (۸۰ گرم در هر وعده) است .

توصیه‌هایی در مورد مصرف میوه و سبزی

- میوه‌های تازه را انتخاب کنید. تنوع را در مصرف میوه‌ها رعایت کنید. زیرا ترکیب میوه‌ها نیز با هم متفاوت می باشد

مصرف میوه و سبزی



آموزش بیمارستان شهید عارفیان

P-g/۲/۱۴۰۳/۰۱۱

- میوه های تازه یا آبمیوه طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید.
- 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.
- آب میوه های طبیعی بخورید زیرا یک لیوان آب میوه مصنوعی، دارای ۱۰ قاشق چایخوری شکر است و بعضی از آن ها به وسیله آب رقیق شده اند.
- میوه های پوست کنده ، خرد و قطعه قطعه شده را سریع مصرف کنید و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت آنها به مرور محتوای ویتامین ها به خصوص ویتامین C در آن کم خواهد شد.
- برای نگهداری میوه ها در یخچال باید توجه داشت هوا در اطراف میوه جریان داشته باشد. بنابراین نباید میوه ها را داخل کیسه های نایلونی در یخچال گذاشت.
- 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.
- میوه های خشک بخورید، زیرا با وجودی که قند زیادی دارند، اما به همان نسبت دارای مقدار فوق العاده زیادی فیبر نیز هستند.
- در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی ها استفاده کنید بدین ترتیب یک الگوی خوب برای کودکان باشید.
- سالاد را با آبلیمو، آبلیمو، آبلیمو، یا سس های کم چرب میل کنید.
- از جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم و ماش همراه سالاد استفاده کنید. جوانه ها غنی از ویتامین ها به خصوص ویتامین C و املاح هستند.
- تا جای ممکن سعی کنید از سبزیجات به صورت خام استفاده کنید در صورتی که سبزی می بایستی پخته شود به جای آبیز کردن از دستگاه های بخار پز برای پخت سبزیجات استفاده کنید زیرا با آبیز کردن سبزیجات، مقدار زیادی از ویتامین های آن، از بین رفته و از طریق دور ریز آب پخت از دست می روند در حالیکه بخارپز کردن به حفظ رنگ، بافت و ارزش غذایی سبزی کمک می کند.
- در صورت پختن سبزی ها از آب کم استفاده کنید، آب حاصل از پختن سبزی ها را در غذا استفاده کنید.
- سبزی ها را به مدت زیاد حرارت ندهید و به هنگام پختن در ظرف را ببندید.
- اگر از کنسرو سبزی ها مانند کنسرو قارچ و ... استفاده می کنید، آنها را با آب بشویید تا نمک اضافی آنها از بین برود.
- قبل از مصرف سبزی ها و میوه ها آنها را به دقت بشویید و ضد عفونی کنید.
- برای نگهداری سبزی ها بعد از پاک کردن، شستن و ضد عفونی کردن، آنها را داخل یک پارچه تمیز ببیچید و بعد داخل یخچال بگذارید.
- موقع جا به جا کردن و شستن میوه ها و سبزی ها باید مراقب بود پوست آنها زخمی نشود و ضربه نخورد. این کار باعث می شود که سبزی ها و میوه ها زودتر فاسد شوند.

یک مطالعه علمی نشان داده که خوردن بیش از پنج

وعده در روز هیچ سود اضافی ای به همراه ندارد