**اهمیت مصرف سبزی ها**

سبزی‌ها شامل سبزی های برگی مثل سبزی خوردن ,سبزی پلو ,کلم , کاهو ,کرفس واسفناج...و سبزی‌های غیر برگی مثل خیار, گوجه فرنگی, هویج ,سیب زمینی، لوبیا سبز, نخود سبز, ذرت,قارچ و ...هستند. حتما در روز میوه‌ها و سبزی‌های خام را در برنامه‌ غذایی خود قرار دهید.

 هر واحد از این گروه عبارتند از یك لیوان سبزیجات خام برگ دار مثل اسفناج و كاهو، یا نصف لیوان سبزیجات پخته یا نصف لیوان نخود سبز، ذرت، كلم بروكلی، لوبیا سبز، هویج خردشده، جوانه گندم و قارچ پخته و یا یك عدد گوجه فرنگی متوسط و یا یك عدد سیب زمینی متوسط آب پز و یک مشت سبزی خوردن است. تا جای ممکن سعی کنید از سبزیجات به صورت خام استفاده کنید . در صورتی که سبزی می بایستی 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 ویتامین های موجود در آن می کاهد.

-به جای آبپز کردن از دستگاههای بخار پز برای پخت سبزی جات استفاده کنید . زیرا در صورت آبپز کردن سبزی جات, 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 هر وعده غذایی حتما به عنوان کنار غذا از سبزی ها استفاده کنید.

- بیشتر سعی کنید سالاد را با آبلیمو , آبغوره و یا سس های کم چرب میل کنید . با  صرف سبزيجات همراه وعده‌هاي غذايي و ميان وعده‌ها يك الگوي خوب براي کودکان باشيد، ذائقه غذایی کودکان از دوران کودکی شکل میگیرد.

**مقدار مصرف توصیه شده:**

برای افراد بزرگسال سالم مصرف 3- 5 واحد در روز توصیه توصیه می‌شود.

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی 31 درصد از بیماری ایسکمیک قلب و 11درصد از سکته‌های مغزی به علت مصرف ناکافی میوه و سبزی‌ها است.

میوه‌ها و سبزی‌ها به علت اینکه حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها، ایزوفلاون‌ها، ایزوتیوسیانیت‌ها و [فیبر‌](http://www.hamshahrionline.ir/news.aspx?id=24380)ها هستند نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع [سرطان](http://www.hamshahrionline.ir/news.aspx?id=37760)‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی، [پوکی استخوان](http://www.hamshahrionline.ir/news.aspx?id=62871)، [دیابت](http://www.hamshahrionline.ir/news.aspx?id=16217) نوع 2 و چاقی دارند. همچنین به علت داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرها از رسوب چربی در دیواره رگ‌ها و تصلب شرائین جلوگیری می‌کند. سبزی‌های سبز برگی مانند سبزی خوردن سرشار از ویتامین C و سبزی‌های زرد، نارنجی و قرمز سرشار از بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A است.

توصیه می‌شود در برنامه غذایی معمول روزانه هم از سبزی‌های سبز برگی و هم از سبزی‌های زرد و نارنجی استفاده شود. سبزی‌ها و صیفی‌جاتی که ‌خام خورده می‌شوند، ویتامین‌های بیشتری به بدن می‌رسانند و حرارت، بعضی از ویتامین‌ها، خصوصاً ویتامین C را از بین می‌برد.

به گزارش ایسنا، با وجودی که تقریبا همه می‌دانند سبزیجات سبز رنگ برای بدن مفید هستند، اما هنوز بسیاری از ما از مصرف آن‌ها پرهیز می‌کنیم.

**نقش میوه و سبزی در پیشگیری از سرطان**

سبزی ها و میوه ها ، محتوی نوعی مواد سلولزی هستند كه فیبر نامیده می شوند . امروزه كلیه محققان علوم تغذیه و پزشكی به این نتیجه رسیده اند كه مصرف میوه ها و سبزی ها موجب كاهش بروز سرطان روده بزرگ می شود. بدین ترتیب كه مواد فیبری با تسریع حركت غذا در دستگاه گوارش، سرعت تخلیه روده را افزایش می دهند كه این امر موجب كاهش تماس مواد سرطان زا با دیواره روده می شود. همچنین مواد سرطان زا با فیبرها تركیب و بدون جذب شدن از بدن خارج می شوند.

 اثر دیگر فیبرها جذب اسیدهای صفراوی و كاهش عمل باكتری ها بر روی آنها است . فیبرها به رشد باكتری های مفید روده ای نیز كمك می كنند.
توصیه امسال سازمان بهداشت جهانی برای سلامت تغذیه، قرار دادن یك ظرف پر از سبزیجات برای هر نفر در وعده غذایی است .

سبزیجات محتوی كالری كمی هستند و تهیه آنها هزینه زیادی از اینرو سعی كنید:

1- در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از سبزی های تازه بهره بگیرید.

2- دركنار هر غذا یك ظرف سالاد تهیه شده از سبزیجات فصل مصرف كنید. همچنین از سیر، پیاز و گوجه تازه استفاده كنید.

فواید مصرف میوه ها و سبزی ها
تحقیقات بسیار نشان داده است، كسانی كه سبزیجات زیادی مصرف می كنند با دریافت بیشتر موادی به نام  فیتوكمیكال ها، مقاومت بیشتری در برابر ابتلا به سرطان دارند. فیتوكمیكال ها موادی هستند كه موجب رنگها وعطرهای متنوع سبزی ها می شوند و در بدن تمایل زیادی به جذب مواد سرطانزا دارند و مانع تأثیر مخرب آنها بر روی سلول ها می شوند . در بین سبزی ها، خانواده چلیپائیان( تره تیزك یا شاهی) دارای بیشترین اثر ضد سرطانی است. از دیگر سبزیهای مفید این خانواده ، كلم، كاهو و اسفناج است.

برخی محققان اعلام كرده اند با مصرف سبزی های خانواده چلیپائیان ، خطربروز سرطان سینه و روده بزرگ تا 40 درصد كاهش می یابد.

سالادهای ضد سرطان
تحقیقات نشان داده است كه مصرف تركیبات آنتی اكسیدانی همراه با هم، اثر بیشتری دارند ؛ بدین ترتیب اگر ویتامینهایC وE با هم مصرف شوند، خیلی مؤثرترند.
پس با هر وعده ی غذا یك ظرف سالاد میل كنید. سالاد شما باید محتوی سبزی های تیره رنگ خصوصاً اسفناج باشد و برای تأمین ویتامینC  كافی از كلم بروكلی، گوجه فرنگی، فلفل سبز، فلفل قرمز و لوبیا سبز استفاده كنید. برای تأمین ویتامینE، یك قاشق غذاخوری روغن مایع كانولا ، آفتابگردان یا روغن زیتون به سالادتان بیفزائید و از سس مایونز استفاده نكنید. برای تكمیل این معجون سلامتی ، كمی جوانه گندم نیز به سالادتان بیفزایید.