

# ۷ سبزی سالم زمستانی

27 آبان 1402

در زمستان ممکن است ایمنی بدن شما ضعیف بشود! بنابراین، مطمئن شوید که رژیم غذایی منظم شما سرشار از این ۷ سبزی سالم زمستانی است تا به شما کمک کند گرم بمانید و ایمنی بدن خود را قوی نگه دارید.

## سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین یک سبزی زمستانی آرامش بخش و سرشار از مواد مغذی است؛ آنها سرشار از بتاکاروتن هستند که رنگ نارنجی روشنی را به آنها بخشیده و فواید زیادی برای سلامتی ارائه می دهد.

## کلم

کلم یک سبزی مغذی زمستانی است و سرشار از ویتامین هایی مانند ویتامین C و K و همچنین فیبر رژیمی است که آن را به یک سبزی عالی برای ارتقای سلامت دستگاه گوارش تبدیل می کند.

## چغندر

چغندر، با رنگ بنفش مایل به قرمز، یک سبزی زمستانی و سرشار از مواد مغذی ضروری است. آنها منبع عالی فولات، پتاسیم و فیبر غذایی می باشند.



## بروکلی

کلم بروکلی یک سبزی چلیپایی است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. آنها منبع عالی از ویتامین C

ویتامین K و فیبر رژیمی است. کلم بروکلی همچنین به دلیل خواص خود با مبارزه با سرطان شناخته شده است.

### هویج

هویج یک سبزی ریشه ترد و شیرین است که در فصل زمستان به طور گسترده ای در دسترس می باشد. آنها مملو از بتاکاروتن هستند که بدن ما آن را به ویتامین A تبدیل می کند.

### اسفناج

اسفناج یک گیاه برگ سبز است که در فصل زمستان به وفور یافت می شود. اسفناج یک نیروگاه تغذیه ای و مملو از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها است. اسفناج همچنین سرشار از آهن و ویتامین C است.

### تربچه

تربچه یک سبزی ترد است که یک عطر با طراوت به وعده های غذایی زمستانی شما اضافه می کند. آنها منبع خوبی از ویتامین C هستند که برای حفظ سلامت سیستم ایمنی ضروری است.