

۵ دلیل علمی برای این که هر روز سبزیجات

بخوریم

2 بهمن 1404

شاید تصور کنید بشقاب‌های رنگارنگ سبزیجات فقط برای زیبایی سفره هستند اما واقعیت این است که هر برگ کاهو، هر قاچ گوجه و هر ساقه هویج بسته‌ای فشرده از ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات محافظ بدن هستند. به همین دلیل متخصصان تغذیه سال‌ها است تأکید دارند که هیچ روزی را بدون سبزیجات به پایان نرسانید.

اگر پای صحبت متخصصان تغذیه بنشینید، تقریباً در همه توصیه‌هایشان یک جمله مشترک می‌شنوید: «سبزیجات بیشتر مصرف کنید.» این تأکید بی‌دلیل نیست. سبزیجات از کامل‌ترین و طبیعی‌ترین منابع غذایی هستند که بدن انسان برای سالم ماندن به آنها نیاز دارد. سبزیجات کالری بسیار کمی دارند اما سرشار از ریزمغذی‌هایی هستند که در عملکرد اندام‌های مختلف نقش حیاتی دارند.

یکی از مهم‌ترین دلایل اهمیت سبزیجات، وجود حجم بالای ویتامین‌ها و مواد معدنی در آنها است. ویتامین‌هایی مثل A، C، K و گروه ویتامین‌های B در بسیاری از سبزی‌ها به وفور یافت می‌شود. این ترکیبات به تقویت سیستم ایمنی، سلامت پوست و چشم، بهبود عملکرد مغز و حتی استحکام استخوان‌ها کمک می‌کنند. مثلاً اسفناج و کلم بروکلی منابع غنی ویتامین K هستند که در جلوگیری از پوکی استخوان نقش دارند، یا فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین C هستند که بدن را در برابر عفونت‌ها مقاوم‌تر می‌کند.

فیبر، یکی دیگر از گنج‌های پنهان سبزیجات است. بیشتر مردم به اندازه کافی فیبر دریافت نمی‌کنند و نتیجه آن یبوست، مشکلات گوارشی و حتی افزایش خطر ابتلا به سرطان روده است. مصرف روزانه سبزیجات باعث بهبود حرکت روده‌ها، تنظیم قند خون و کاهش جذب چربی‌های مضر می‌شود. به همین دلیل افرادی که سبزی بیشتری می‌خورند معمولاً وزن متعادل‌تر و دستگاه گوارش سالم‌تری دارند.



سبزیجات همچنین منبع غنی آنتی‌اکسیدان‌ها هستند؛ موادی که با رادیکال‌های آزاد در بدن مبارزه می‌کنند. رادیکال‌های آزاد عامل اصلی پیری زودرس، التهاب مزمن و بسیاری از بیماری‌های خطرناک مانند بیماری‌های قلبی و انواع سرطان‌ها شناخته می‌شوند. رنگ‌های متنوع سبزیجات در واقع نشانه وجود همین آنتی‌اکسیدان‌ها است. هرچه بشقاب غذایی ما رنگی‌تر باشد، بدن مان سپر دفاعی قوی‌تری خواهد داشت.

متخصصان تغذیه بر تأثیر مثبت سبزیجات روی سلامت قلب و عروق هم تأکید دارند؛ مصرف منظم سبزیجات به کاهش فشار خون، کاهش کلسترول بد و پیشگیری از گرفتگی عروق کمک می‌کند. همچنین پتاسیم موجود در سبزی‌هایی مانند کرفس و سبزی‌های برگ سبز، فشار خون را در محدوده سالم نگه می‌دارد. دلیلش هم این است که تعادل مایعات بدن را تنظیم می‌کند.

از سوی دیگر، سبزیجات برای کنترل وزن اهمیت و تأثیر بالایی دارند. دلیلش هم این است که حجم زیاد، کالری کم و خاصیت سیرکنندگی بالا باعث می‌شود فرد بدون دریافت انرژی اضافی، احساس سیری کند. به همین دلیل تقریباً در تمام برنامه‌های کاهش وزن، اولین توصیه افزایش مصرف سالاد و سبزی‌های تازه است.



دکتر سارا مؤمنی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی درباره خواص سبزیجات به این موضوع مهم اشاره می‌کند که «یکی از مهم‌ترین فواید سبزیجات، تأثیر مستقیم آنها بر میکروبیوم روده یا همان جمعیت باکتری‌های مفید دستگاه گوارش است.» به گفته او «فیبرها و ترکیبات گیاهی موجود در سبزیجات، غذای اصلی این باکتری‌ها محسوب می‌شوند و هرچه تنوع سبزیجات در رژیم غذایی بیشتر باشد، تنوع و تعادل میکروبی روده هم بهتر حفظ می‌شود. این تعادل نه تنها به هضم بهتر غذا کمک می‌کند، بلکه نقش مهمی در تنظیم خلق‌و‌خو، کاهش اضطراب و حتی تقویت سیستم ایمنی دارد؛ موضوعی که در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران علوم تغذیه و اعصاب را به خود جلب کرده است.»

این متخصص تغذیه تأکید می‌کند: «برخلاف تصور رایج، اثر سبزیجات فقط به ویتامین و کاهش وزن محدود نمی‌شود، بلکه سبزیجات - انواع سبزیجات - از طریق محور «روده-مغز» می‌توانند روی سلامت روان هم اثر بگذارند.» به گفته مؤمنی، «رژیم‌های غذایی کم‌سبزی و پر از غذاهای فرآوری‌شده با افزایش التهاب مزمن در بدن و اختلال در ترکیب باکتری‌های مفید روده همراه هستند؛ وضعیتی که می‌تواند خطر افسردگی، خستگی مزمن و حتی کاهش تمرکز ذهنی را افزایش دهد. از این منظر، مصرف منظم سبزیجات نه فقط یک توصیه تغذیه‌ای، بلکه بخشی از راهبرد پیشگیری از اختلالات روان‌تنی در سبک زندگی مدرن محسوب می‌شود.»

فواید سبزیجات زمانی کامل می‌شود که به صورت متنوع و روزانه مصرف شوند. خوردن فقط یک نوع سبزی نمی‌تواند همه نیازهای بدن را تأمین کند. ترکیبی از سبزی‌های خام، بخارپز و پخته، بهترین نتیجه را به همراه دارد. سبزیجات چیزی فراتر از یک غذای ساده هستند؛ آنها داروخانه طبیعی بدن محسوب می‌شوند. متخصصان تغذیه با تکیه بر ده‌ها سال پژوهش علمی تأکید می‌کنند که گنجاندن دست‌کم ۳ تا ۵ واحد سبزی در برنامه روزانه، یکی از آسان‌ترین و ارزان‌ترین راه‌ها برای پیشگیری از بیماری‌ها و داشتن عمری سالم‌تر و طولانی‌تر است.