بهار زمان خرید میوه‌ها و سبزیجات تازه فصل است

5 فروردین 1404

متخصصان تغذیه در آستانه بهار، پیشنهادهایی را برای شروع سالم این فصل ارائه می دهند. مثلا اینکه توصیه می‌کنند برای یک تغذیه سالم در صورت امکان، محصولات ارگانیک را خریداری کنید.

آنها همچنین پیشنهاد می کنند که به جای استفاده از روغن‌های تصفیه‌شده، چربی‌های سالم مانند آووکادو، آجیل و دانه‌ها را در اولویت قرار دهید.

انتخاب غذاهای مختلف با رنگ‌ها و از گروه‌های غذایی مختلف، یک رژیم خوراکی سالم و غنی از مواد مغذی را فراهم می‌کند. بنابراین نوبت دیگری که به بازار مراجعه کردید، میوه یا سبزی‌هایی را که قبلا امتحان نکرده‌اید، انتخاب کنید.

به گزارش هلث دی نیوز، سبزیجات چلیپایی مانند انواع کلم حاوی ویتامین C فیبر و فولات هستند و کالری کمی دارند. این سبزی‌ها سرشار از ترکیبات مفیدی هستند که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و از ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها جلوگیری می‌کنند.

فواید فصلی غذا خوردن چیست؟

وقتی ما فصلی غذا خوردن را انتخاب می‌کنیم در واقع به زمان بندی طبیعت برای ارائه محصولات غذایی مختلف، اعتماد کرده‌ایم. فصلی غذا خوردن یا رعایت رژیم غذایی مناسب فصل بهار و فصول دیگر سودمند است.

هر محصول که در فصل خودش و با شرایط طبیعی رشد کرده، طعم بهتری دارد و مغذی‌تر است. میوه‌ها و سبزیجاتی که به طور طبیعی رسیده‌اند و چیده شده‌اند در تازه‌ترین، خوش طعم‌ترین و باارزش‌ترین وضعیت خود قرار دارند.