سلامتی در سرما با انواع میوه‌های زمستانی

30 دی 1400

گروه بهداشت و درمان "مادران و دختران" / زمستان نیز به مانند دیگر فصل‌های سال میوه‌ها و سبزیجات بسیاری را با خود به همراه می‌آورد. با وجود انواع میوه‌ها و سبزیجات فصلی در زمستان، باید بدانید که کدام یک از میوه‌ها برای سلامتی شما مفید هستند. بنابراین، در اینجا نگاهی داریم به انواع میوه‌های زمستانی که برای حفظ رژیم غذایی سالم باید در این فصل در برنامه غذایی خود داشته باشید.

گریپ فروت

گریپ فروت یکی از میوه‌های زمستانی عالی برای دریافت یک دز عظیم ویتامین C است. گرچه این باور طولانی مدت که این ماده مغذی می‌تواند از بیماری جلوگیری کند یا حتی بیماری را درمان کند واقعاً درست نیست، اما تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است طول بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی را کوتاه کند.

نصف گریپ فروت فقط ۵۲ کالری انرژی دارد و مواد مغذی زیادی را تأمین می‌کند. اگرچه می‌توانید به راحتی آب میوه آن را پیدا کنید، اما به دنبال میوه کامل آن بروید تا از مزایای فیبری آن بهره‌مند شوید.

انار

انار میوه‌ای سالم، زیبا و منحصر به فرد است که از اواخر پاییز و زمستان وارد بازار می‌شود. این میوه با کنترل سطح فشار خون در بدن در مبارزه با فشار خون بالا عالی است.

انار همچنین منبع فیبر است که می‌تواند به هضم غذا کمک کند. از آب انار برای بهبود التهاب مفاصل استفاده می‌شود. انارهای دانه دانه شده را می‌توانید در سالاد بریزید و یا برای تزئین سوپ از آن‌ها استفاده کنید.

سیب

توانایی سیب برای نگهداری طولانی مدت پس از برداشت باعث می‌شود برای ماه‌های زمستان عالی باشند.

یک سیب متوسط حاوی ۹۵ کالری انرژی، مقدار مناسبی ویتامین C و بیش از ۴ گرم فیبر است. این میوه ترد برای قلب شما نیز مفید است.

خرمالو

یکی از این میوه‌های نارنجی که دزهای قابل توجهی ویتامین C و A به علاوه ۶ گرم فیبر در خود دارد خرمالو است. این خبر خوبی برای هر کسی است که می‌خواهد وزن کم کند، زیرا یک مطالعه اخیر نشان داده است که صرفاً افزایش مصرف فیبر می‌تواند منجر به کاهش وزن شود.

خرمالوهایی را انتخاب کنید که نرم و رسیده باشند؛ اگر سفت و محکم باشند بیش از حد قابض و تلخ خواهند بود. علاوه بر مصرف خام از آن‌ها در تهیه مربا، اسموتی خرمالو و یا یک سالاد زیبا استفاده کنید.

کیوی

کیوی میوه‌ای سبز رنگ که از آن چه تصور می‌کنید قوی‌تر است. یک عدد کیوی با داشتن ویتامین C بیشتر از یک پرتقال و پتاسیم بیشتر از یک موز، می‌تواند حال شما را خوب کند.

اگرچه می‌توانید از کیوی برای تهیه مربا استفاده کنید، اما طعم آن بهتر است خام بماند.

پرتقال و لیمو شیرین

پرتقال و لیمو شیرین شاید رایج‌ترین میوه‌های زمستانی در ایران باشد. این میوه‌ها منبع خوبی از ویتامین C هستند که برای سالم ماندن در زمستان‌ها کاملاً ضروری هستند.

مصرف پرتقال یک مزیت مهم دیگر نیز دارد؛ مطالعات نشان داده است که این میوه بی سر و صدا، در کاهش خطر ابتلا به سرطان موثر است.

نارنگی

نارنگی‌ها پسرعموهای شیرین و عسلی‌تر پرتقال هستند؛ که سرشار ویتامین C است که می‌تواند تاثیر بسزایی بر سیستم ایمنی بدن داشته باشد.