

# میوه‌ها و سبزیجات بنفش چه خاصیتی دارند؟

26 دی 1402

وجود رنگ بنفش در میوه‌ها و سبزیجات، اغلب نشانه مواد مغذی موسوم به «آنتوسیانین» است.

هرچند همچون سایر مواد مغذی گیاهی مصرف آنتوسیانین‌ها برای عملکرد درست ارگان‌های بدن حیاتی نیست اما این ترکیبات به محافظت از سلول‌های شما در برابر آسیب‌هایی که می‌تواند منجر به بیماری شود، کمک می‌کنند.

در ادامه به نقل از «وب ام‌دی» به چند مورد از این مواد غذایی و فواید آن‌ها خواهیم پرداخت.

## \* آلو

آلوه معمولاً جزو اولین خوراکی‌های بنفش‌رنگی هستند که ممکن است برای بیشتر افراد آشنا باشند. هرچه میوه پررنگ‌تر باشد، آنتوسیانین بیشتری دارد. میوه‌های رسیده نیز دارای مواد مغذی قابل استفاده بیشتری خواهند بود. همچنین پوست میوه می‌تواند ۲۰ برابر بیشتر از گوشت داخل آن آنتی‌اکسیدان داشته باشد.

## \* سته یا بری و توت (berry)

اگرچه آنتوسیانین‌ها با رنگ بنفش مرتبط هستند، رنگدانه‌ها می‌توانند از قرمز تا آبی متغیر باشند. زغال‌اخته، شاه‌توت، توت‌فرنگی و ... همه دارای خواص مشابهی هستند. بر اساس مطالعاتی که روی کودکان و بزرگسالانی که از بلوبری استفاده می‌کنند انجام شد، این خوردنی‌ها ممکن است قدرت مغز و خلق و خوی شما را تقویت کنند.

## \* سیب زمینی‌ها

سیب‌زمینی‌هایی که پوست و گوشت بنفش دارند را امتحان کنید. علاوه بر آنتوسیانین‌ها، آنها ۲-۳ برابر کل آنتی‌اکسیدان‌های یک سیب زمینی سفید معمولی را دارند که سرشار از پتاسیم، منیزیم، ویتامین C و فیبر است.

## \* گیلای قرمز

آنتوسیانین‌هایی که به این میوه رنگ تیره می‌دهد ممکن است به کاهش فشار خون و حفظ سلامت و نرمی عروق خونی کمک کند. همچنین به نظر می‌رسد که این ترکیبات به مشکلات مفصلی مانند استئوآرتریت و نقرس کمک کنند. همچنین گیلای سرشار از مواد مغذی است که با هم ممکن است به پیشگیری از سرطان، بیماری قلبی و دیابت کمک کنند.

## \* انگور

آنتوسیانین های انگور می تواند از قرمز تا سیاه باشد. این میوه آبدار به خاطر داشتن «رسوراترول» شناخته شده است که به محافظت از سلول های شما در برابر آسیب هایی که می تواند منجر به بیماری شود، کمک می کند.

### \* گل کلم

تنها یک ژن به گل کلم می گوید که آنتوسیانین بیشتری را در بافت هایش جمع کند و این سبزی معمولی سفید را بنفش می کند. بهتر است گل کلم را بخارپز کنید.

### \* هویج بنفش

این ماده غذایی را در بازار کشاورزان محلی پیدا کنید. آنها را بریان، ترشی یا کبابی امتحان کنید. با مصرف هویج بنفش، آنتوسیانین اضافی و همچنین بتا کاروتن و سایر کاروتنوئیدهای موجود در هویج نارنجی را دریافت خواهید کرد که ممکن است به توقف سرطان و بهبود سیستم ایمنی کمک کند.

### \* کلم قرمز



هنگام پختن آن ممکن است استفاده از آنتوسیانین برای بدن شما آسانتر باشد. وقتی با این ماده غذایی کلم ترش یا کیمچی درست می کنید، پروبیوتیک های طبیعی دریافت خواهید کرد که باکتری های روده شما را تغذیه می کنند. اینها به بدن شما کمک می کنند تا با میکروب ها مبارزه کند، مواد مغذی را جذب کند، غذا را هضم کند و حتی اضطراب را کنترل کند.

### \* رنگ مصنوعی

رنگ غذاهای فرآوری شده مانند کیک و آب نبات به معنای همان چیزی نیست که در میوه ها و سبزیجات تازه یافت می شود. اما آنتوسیانین ها اغلب برای دادن رنگ تیره به غذاهای دیگر نیز استفاده می شوند.

در یک رژیم غذایی سالم افراد می بایست مقدار کالری دریافتی از مواد خوراکی را متناسب با میزان

فعالیت خود مصرف کنند.

بنابر گزارش ایسنا، خوردن یا آشامیدن بیش از نیاز بدن منجر به اضافه وزن خواهد شد زیرا انرژی که استفاده نشده به صورت چربی ذخیره می شود. از طرفی نیز در صورت کم خوردن یا آشامیدن، وزن افراد کاهش پیدا می کند که کاهش وزن زیادی نیز مشکلاتی را در پی خواهد داشت.

به منظور داشتن یک رژیم غذایی متعادل می بایست طیف وسیعی از غذاها را مصرف کرد تا بدن تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت کند.

توصیه می شود که مردان روزانه حدود ۲۵۰۰ کالری و زنان حدود ۲۰۰۰ کالری مصرف کنند با این حال اکثر افراد کالری بیشتری نسبت به نیاز روزانه خود مصرف می کنند. رف کنید.