خواص سوپ سبزیجات رژیمی

15 اسفند 1403

در یک سوپ سبزیجات ساده، می‌توانید انواع سبزیجات را در کنار آب گوشت یا آب مرغ به کار ببرید که نه‌تنها کالری کمی دارد، بلکه بسیار مغذی و مقوی است.خواص بسیاری در سبزیجات وجود دارد که با مصرف سوپ سبزیجات رژیمی از آن‌ها استفاده می‌کنید. برای مثال کرفس یکی از انواع سبزیجات است که در رژیم‌های لاغری بسیار استفاده می‌گردد.

این سبزی سرشار از ویتامین B6 ویتامین A و ویتامین K است.

همچنین کرفس حاوی مواد معدنی همچون منیزیم، کلسیم، فسفر، پتاسیم و منگنز است. فیبر موجود در کرفس نیز برای تامین سلامت دستگاه گوارش بسیار اهمیت دارد.

یکی از خواص سبزیجات این است که حاوی میزان زیادی آب هستند، در نتیجه می‌توانند به هیدراته ماندن بدن کمک کنند و برای پیشگیری و درمان بیماری‌های ویروسی و تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید باشند. چنانچه در تهیه سوپ رژیمی خود از مرغ یا گوشت و یا آب مرغ و آب گوشت استفاده کنید؛ می‌توانید میزان زیادی پروتئین نیز برای بدن خود تامین نمایید.

از دیگر خواص یک سوپ رژیمی که در آن از کرفس استفاده شده باشد، می‌توان به کاهش فشار خون و کاهش کلسترول اشاره کرد