

خوراکی های سفید رنگی که نباید از مصرف آنها غافل شوید!

"رنگین کمان خوردن"، عبارتی است که متخصصان تغذیه سالهاست از آن استفاده می کنند. به هر حال، ایجاد یک بشقاب رنگارنگ می تواند اطمینان حاصل کند که شما مخلوط طعم دار و مقدار زیادی مواد مغذی خواهید خورد، اما شاید وقت آن رسیده باشد که بیرون از کسوهای تولیدی خودبه غذاهای قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفشه فکر کنید و یک لقمه سفید بزنید! میوه ها و سبزی ها با رنگ های مختلف، دارای خواص زیادی هستند که علاوه بر سلامت دستگاه گوارش و اندام داخلی برای سلامت پوست خیلی مفید هستند؛ به این ترتیب با افزودن خانواده رنگ ها به رژیم غذایی، می توان از بدن خود مراقبت کرد و نگرانی ابتلا به برخی از رایج ترین بیماری های قرن اخیر را که تهدید کننده سلامت افراد است، کاهش داد.

مواد غذایی سفید رنگ، تنوع بسیاری دارند و از بسیاری از بروز بیماری ها پیشگیری می کنند. بهتر است در مصرف برخی مواد غذایی سفید رنگ بیشتر بکوشید و آنها را بیشتر در برنامه غذایی تان بگنجانید. توصیه ما، مراقبت از بدن در برابر انواع بیماری ها با مصرف این مواد خوراکی است. میوه و سبزی های سفید رنگ، رنگ خود را از ترکیبات پلی فنولیک با خواص آنتی اکسیدانی گرفته اند. توصیه می شود که از میان این محصولات، سیب زمینی را کمتر مصرف کنید. مصرف زیاد سیب زمینی به دلیل نشاسته بالایی که دارد چندان مطلوب نیست.

فواید مصرف میوه ها و سبزی های سفید رنگ:

- این میوه ها و سبزی ها، ترکیبات پلی فنلی با خواص آنتی اکسیدانی دارند که ممکن است منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان شوند.
- گیاهان سفید حاوی مواد مغذی سودمند و ضروری گیاهی از جمله ویتامین ث، ویتامین D، فیبر (الیاف غذایی)، پتاسیم و کلسیم هستند.
- مصرف سبزیجاتی که به صورت طبیعی سفید رنگ هستند، به تامین برخی از نیازهای ضروری بدن و در نتیجه سلامتی بیشتر کمک می کنند.

- برخی از مواد غذایی سفید رنگ مانند سیر، حاوی آلیسین هستند که منجر به کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا، کلسترول بالا، سرطان و بیماری های قلبی می شوند .
- این غذاها منبع خوبی از پتاسیم، ویتامین ث، فولات، نیاسین و ریبولوین هستند.
- میوه ها و سبزیجات سفیدرنگ، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کنند.
- مطالعه ای که در نوامبر سال ۲۰۱۱ میلادی در مجله آمریکایی سکنه مغزی به چاپ رسید، نشان داد مصرف میوه ها و سبزیجات سفید رنگ خطر ابتلا به سکنه مغزی را کاهش می دهد.
- افرادی که از میوه ها و سبزیجات سفیدرنگ استفاده می کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، سینه و پروستات هستند و سطح هورمون های آسیب زا در بدن آنها کاهش پیدا می کند.

توصیه های مهم:

- پیاز بخورید. پیاز یکی از مفید ترین سبزیجاتی است که بسیار مورد استفاده قرار می گیرد و می توان گفت یکی از سبزیجاتی است که روزانه مورد مصرف قرار می گیرد. پیاز از قدیمی ترین سبزی هایی است که بشر استفاده می کرده و دارویی جادویی برای درمان بسیاری از بیماری ها است. پیاز سرشار از مواد مغذی و مواد شیمیایی گیاهی است که می تواند در مبارزه با بیماری ها بسیار مفید باشد
- پیاز برای کاهش خطر ابتلا به معده، روده بزرگ، و سرطان رکتوم مفید است. پیاز منبع غنی ویتامین C و فیبر است و میزان اسید فولیک، کلسیم و آهن آن بالاست. پیاز همچنین حاوی نوعی فلاونوئید به نام کوئرستین است که ثابت شده در جلوگیری از بروز آب مروارید، بیماری های قلبی عروقی و انواع خاصی از سرطان نقش دارد.
- از مصرف لوبیا سفید غافل نشوید. این دانه سفید به کاهش سطوح کلسترول خون (چربی خون) کمک کرده و سرشار از فیبر است. علاوه بر این، حبوبات نیز منبع خوبی از پروتئین هستند و برای مدتی طولانی انسان

را سیر نگه می دارد و باعث می شود که به سراغ تنقلات نروید ، بنابراین اگر قصد لاغر شدن دارید این دانه سفید را حتما در رژیم غذایی خود بگنجانید.

لوبیای سفید ، مانند سایر حبوبات ، اغلب به عنوان یک منبع پروتئین در نظر گرفته می شوند.

- سیب زمینی مصرف نمایید. تقریباً اکثر افراد نیاز روزانه خود به پتاسیم و فیبر رو تامین نمی کنند. سیب زمینی سفید، بیشتر از هر سبزی و میوه، حاوی پتاسیم است و به اندازه بقیه میوه‌ها و سبزی‌ها، فیبر(الیاف غذایی) دارد. همچنین سیب زمینی، حاوی ویتامین C ، ویتامین B6 و منیزیم هست و مقدار کمی هم پروتئین با کیفیت بالا دارد.

سیب زمینی به کاهش فشار خون کمک می کند. تحقیقات نشان می دهند که سیب زمینی می تواند نقش مهمی در یک رژیم غذایی سالم برای قلب داشته باشد؛ البته به شرطی که به روش سالمی پخت شود. مطالعات انجام شده نشان می دهد که رژیم غذایی سرشار از پتاسیم و سدیم کم، با کاهش ابتلا به فشار خون بالا و سکته مغزی ارتباط دارد.

سیب زمینی علاوه بر مقادیر کمی پروتئین با کیفیت ، ویتامین C ، ویتامین B6 و منیزیم نیز فراهم می کند. سیب زمینی خود را به صورت پخته یا تفت داده شده به عنوان یک غذای فرعی یا ماست یونانی و سبزیجات خرد شده و مرغ برشته شده انتخاب کنید تا اصلی باشد.

- مصرف قارچ خوراکی را فراموش نکنید. قارچ ها ، پنجمین طعم اساسی بعد از شیرین ، شور ، تلخ و ترش مرتبط هستند. آنها غذاهای شور را لبخند می زنند و کم کالری ، بدون چربی ، کلسترول و فاقد گلوتن هستند و به سختی سدیم دارند. به علاوه ، آنها مملو از سلنیوم ، پتاسیم ، ریبوفلاوین ، نیاسین و ویتامین D هستند.

قارچ تنها ماده غذایی است که به طور طبیعی حاوی ویتامین D است. همان طور که پوست بدن ما می تواند ویتامین D را از اشعه فرابنفش خورشید به دست آورد، قارچ نیز در معرض نور آفتاب این ویتامین را در خود تولید می کند. در واقع یک وعده قارچ می تواند نیاز روزانه بدن به ویتامین D را تأمین کند. قارچ ها در فرد احساس سیری طولانی مدت به وجود می آورند و می توان از آنها برای کنترل وزن استفاده کرد. مصرف قارچ برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است. می توان از قارچ در تهیه سالاد و برخی از غذا ها، به صورت آب پز، کبابی یا سرخ شده استفاده کرد.

- بلغور جو دوسر مصرف نمایید. بلغور جوی دو سر، منبع غنی از فیبر محلول است که منجر به کاهش میزان کلسترول و بهبود جریان خون می شود. جوی دو سر سرشار از فیبر است که به احساس سیری طولانی مدت کمک می کند و فرایند هضم را نیز بهبود می بخشد. مصرف این ماده غذایی منجر به پیشگیری از بروز سرطان دستگاه گوارش و سرطان روده بزرگ می شود.
- تربچه بخورید. اگرچه تربچه معمولاً به رنگ صورتی، قرمز یا بنفش است، اما اگر نگاهی به داخل آن بیندازید متوجه رنگ سفیدش خواهید شد. این سبزی را می توان در سالاد مصرف کرد اما زمانی که تفت داده می شود طعم جدیدی به خود می گیرد.
- سیر بخورید. سیر سرشار از فولیک اسید، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و مقدار کمی روی و ویتامین های B1, B2, B3 است. سیر، حاوی آلیسین هستند. آلیسین در واقع یک آنتی بیوتیک بسیار قوی است. آلیسین موجود در سبزیجاتی همچون سیر به شما کمک می کند تا از خطر ابتلا به فشار خون، کلسترول بالا (چربی خون) و بیماری های قلبی مصون بمانید.

سیر نه تنها به غذاها طعم بهتری می دهد بلکه گفته می شود که به رویش مو و از بین رفتن آکنه و جلوگیری از سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک می کند. ترکیبات آنتی اکسیدان موجود در سیر به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند.

- بفرمایید موز! موز، ذاتا میوه شیرین و خوشمزه ای است. این میوه شیرین، خوشمزه و خوش طعم سرشار از مواد مغذی فراوانی برای بدن است. شما می توانید آن را به جوی دوسر یا ماست اضافه کنید یا آن را با کره بادام زمینی ترکیب کنید، تا میان وعده متعادلی داشته باشید. موز محتوی ۸ آمینو اسید ضروری برای بدن است که بدن نمی تواند آنها را بسازد.

موز منبع غنی فیبر(الیاف غذایی)، پتاسیم و ویتامین C است که نقش کلیدی در سلامت قلب و عملکرد عضلات دارد. موز رسیده حرکت روده را تنظیم می کند و برخلاف تصور عموم یبوست ایجاد نمی کند. شاید افرادی که موز نرسیده مصرف می کنند، دچار یبوست بشوند. تنها میوه ای است که برای بعضی افراد، چاق کننده است زیرا مقادیر فراوانی نشاسته دارد.

- از گل کلم کمک بگیرید. در کنار سبزیجاتی مثل بروکلی، کلم و جوانه بروکسل، گل کلم نیز دارای خواص بسیار مفیدی است. این سبزی حاوی ترکیبات سولفور است که با سرطان مبارزه نموده و بافت استخوانی را قوی و سلامت رگ های خونی را هم حفظ می کند. گل کلم، حاوی آنتی اکسیدان می باشد؛ غنی از فولات است .

گل کلم حاوی کلسیم است که استخوانها و دندان های ماراقوی تر کرده و از بروز پوکی استخوان پیشگیری می کند. هر فنجان گل کلم حدود ۲۵ کالری انرژی دارد و منبع بسیار خوبی از ویتامین C، ویتامین K، فیبر و به نسبت کمتر کلسیم، ویتامین B، پتاسیم و منیزیم است. گل کلم بخشی از خانواده ی کلم ها است که مطالعات متعددی نشان می دهد که کلم ها حاوی آنتی اکسیدان و ترکیبات دیگر مربوط به

سلامتی است که به دفع بیماری هایی مانند انواع خاصی از سرطان ها و همچنین التهابات مزمن کمک کند .

منابع مورد استفاده:

- ۱- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۳- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۳، نشر سفیر اردهال
- ۴- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۵- زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی (کتاب در دست چاپ)
- ۶- شادابی و نشاط با تقویت قوای جنسی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، نشر البرز
- ۷- عمر طولانی بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم
- ۸- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، ۱۳۹۲ چاپ اول، نشر سفیر اردهال

9-Do White Vegetables Have Health Benefits?, By Janet Lee, Consumer Reports, Inc., , 2020, (www.consumerreports.org)

10-Health Benefits Of White Foods, Beverley Lew, 2014, Times Internet Limited,(<https://www.indiatimes.com>)

11-7 Raw Garlic Benefits for Reversing Disease, © 2017 Dr. Axe, (<https://draxe.com>)

12-13 Surprising Benefits of Garlic, Reader's Digest, TRUSTED MEDIA BRANDS, INC., 2017,(<http://www.rd.com>)

13-9 white foods that should be on your plate, UPMC MyHealth Matters , 2020, (<https://www.upmcmymyhealthmatters.com>)

14-White Foods You Should Be Eating, Bonnie Taub-DixE, veryday Health, 2020, (<https://www.everydayhealth.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامتی

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com