

## سبزی های سبز برگ دار خود را بخورید! فواید شگفت انگیز سبزی های دارای برگ سبز

مصرف سبزی ها در یک رژیم غذایی متعادل و سالم ضروری است. براساس وزارت کشاورزی آمریکا ، دریافت منظم این مواد غذایی باعث کاهش خطر ابتلا به برخی از بیماری ها می شود. سبزی های برگ سبز تیره ، از مفیدترین سبزی های دنیا هستند. این سبزی ها ، بخش مهمی از برنامه غذایی سالم هستند. آنها با ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر (الیاف غذایی) غنی شده اند، اما کالری کمی دارند. [8]

خوردن روزانه یک وعده غذایی سالم از سبزی های برگ دار، می تواند از شکر برابر بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری های قلبی ، دیابت و سرطان محافظت کند. همچنین می تواند به شما کمک کند عمر طولانی تری داشته باشید و بدن شما می تواند احساس رضایت بیشتری کند ، زیرا از مواد مغذی ضروری که هر سلول برای عملکرد صحیح مورد نیاز است ، استفاده می کند [9] .

رعایت یک برنامه غذایی سرشار از سبزی های برگ دار سبب می شود فواید زیادی از جمله کاهش خطر ابتلا به چاقی، بیماری های قلبی، فشار خون بالا و کاهش مشکلات روانی در بدن به وجود آید. [8]

سبزی های برگ سبز شامل بروکلی، کاسنی، برگ سلغم ، کلم پیچ، برگ چغندر، کرفس، اسفناج ، کاهو، انواع سبزی خوردن (جعفری ، ترخون، نعناع، تره، شنبلیله، برگ تربچه، برگ پیازچه، شوید ، گشنیز ) و... است.

فواید سلامتی سبزی های دارای برگ سبز:

- این سبزی ها، به دلیل داشتن مقدار زیادی منیزیم (منیزیم در تنظیم میزان قند خون موثر است) و داشتن اندیس گلیسمی پایین، برای بیماران دیابتی نوع ۲ مفید است سبزی های سبز به تعادل قندها کمک می کنند. خوردن یک وعده سبزی های برگ دار با هر وعده غذایی می تواند سطح مناسب گلوکز

خون را پشتیبانی کند. حتی فقط افزودن روزانه کمی بیشتر از یک وعده سبزی های برگ سبز می تواند تفاوت زیادی ایجاد کند [1]. در یکی از تحقیقات نشان داده شد افزایش یک واحد از این سبزی ها به رژیم غذایی، موجب کاهش ۹ درصدی خطر دیابت می شود.

- این سبزی ها، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهند، زیرا چربی کم و فیبر بالایی دارند و سرشار از اسید فولیک، ویتامین C، پتاسیم و منیزیم هستند.
- سبزی های برگ دار از سیستم ایمنی شما پشتیبانی می کنند. بتا کاروتن برای تقویت سیستم ایمنی بدن خیلی مهم می باشد. این سبزی ها به دلیل داشتن بتا کاروتن و تبدیل آن به ویتامین A در بدن، به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. یکی از امیدوار کننده ترین فواید سبزی های برگ دار ممکن است توانایی حمایت از سیستم ایمنی بدن شما باشد. مطالعات به طور خاص از کلم بروکلی و کلم پیچ به عنوان سبزی هایی یاد می شود که از بسیاری از فرایندهای داخلی از جمله سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب پشتیبانی می کنند. [1]
- سبزی های سبز رنگ ارگانیک، حاوی مقادیر زیادی فولات (B9) هستند. اثبات شده است که ویتامین های گروه B تولید انتقال دهنده های عصبی تنظیم کننده خلق و خو (مواد شیمیایی منتقل کننده پیام از مغز به بقیه بدن) مانند دوپامین و سروتونین است را در مغز افزایش می دهد. [1] فولات در سبزی های برگ سبز مانند اسفناج، کلم بروکلی و کاهو و همچنین در لیمو، موز و خربزه یافت می شود.
- کلم بروکلی در ترکیب گیاهی سولفورفان غنی تر است. این ترکیب ممکن است وضعیت روده را بهبود بخشد و خطر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی را کاهش دهد.
- سبزی های برگ سبز برای محافظت از بدن در برابر بیماری های مزمن بسیار مهم است. [1]

- کاروتنوئیدها ، آنتی اکسیدان ها و فلاونوئیدهای موجود در سبزی های برگ دار، بدن را مقابل بیشتر سرطان ها محافظت می کنند[9]. کاروتنوئیدهای موجود در سبزی های برگ سبز تیره، از رشد انواع اصلی سلول های سرطان سینه ، سرطان پوست ، سرطان ریه و سرطان معده جلوگیری می کنند. تحقیقات نشان داده اند که فولات موجود در این سبزی ها، خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را کم می کند و فیبر موجود در آن ها از پیشرفت سرطان کولورکتال (روده بزرگ) جلوگیری می کند.
- منیزیم موجود در سبزی های برگ دار می تواند به سلامت مطلوب عروق کمک کند. [1]
- مطالعه اخیر منتشر شده در کتابخانه ملی پزشکی نشان داد که کسانی که بیشترین برگ های سبز را هر روز می خورند ، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان غذا را می خورند ، سرعت کاهش شناختی کمتری دارند. در حقیقت ، سبزوآاران برگ دار ، حافظه معادل فردی دارند ۱۱ سال جوان تر! این حتی پس از سازگاری با سایر عوامل از جمله سبک زندگی ، تحصیلات و سلامت کلی نیز صادق بود.[1]
- برگ چغندر حاوی آنتی اکسیدان های بتا کاروتن و لوتئین هستند که برای جلوگیری از اختلالات چشم مانند تخریب عضلانی و آب مروارید مفید می باشند.
- بتاکاروتن می تواند درخشش جوانی به پوست شما بدهد و حتی از داخل به عنوان ضد آفتاب طبیعی عمل کرده و از پوست در برابر اشعه های زیان آور UV محافظت می کند!
- سبزی های برگ دار از سلامت استخوان حمایت می کنند[1] سلامت استخوان را حفظ می کند. سالاد سبزی ها برای حفظ سلامتی استخوان و جلوگیری از بروز هر مشکلی در رابطه با استخوان ها از جمله پوکی استخوان مفید است. به ویژه اگر کلم برگ سبز یا اسفناج را به سالادتان اضافه کنید، برای استخوان تان بسیار مفید خواهد بود.

- کلم پیچ سرشار از مواد معدنی ، آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها ، به ویژه ویتامین های A ، C و K است ، برای اینکه بیشترین فواید را داشته باشید ، بهتر است به صورت خام مصرف شود ، زیرا پختن باعث کاهش مشخصات تغذیه ای این سبزی می شود [8].
- می توانید کلسیم زیادی برای حمایت از سلامت مطلوب استخوان از سبزی های برگ سبزی تیره دریافت کنید. [1]
- پتاسیم موجود در این سبزی ها ، در تنظیم فشار خون و عملکرد سالم قلب موثر است.
- برگ شلغم، طعم قوی و تندی دارند و اغلب به جای خام، پخته شده مصرف می شوند. به طور کلی سبزی های ریشه ای (شلغم، چغندر، هویج، ترب، پیاز، سیر)، خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بیماری های قلبی، سرطان، التهاب و آترواسکلروز (تصلب شرایین یا سخت شدن دیواره رگ ها) را کاهش می دهند.
- برای یک روش طبیعی برای از بین بردن استرس خود ، هر روز را سبزی های دارای برگ سبز شروع کنید! [1]
- این سبزی ها برای کنترل وزن بسیار مناسب هستند، زیرا کالری آن ها کم است، در نتیجه با خوردن مقدار زیادی از آن ها، هم می توانید مواد مغذی مورد نیاز بدن تان را دریافت نمایید و همچنین می توانید به پُر شدن حجم معده کمک نمایید..
- فلفل سبز سرشار از ویتامین C بوده که اثر چربی سوزی دارد. بنابر مطالعات، کسانی که دچار کمبود ویتامین C هستند چربی اندوخته بیشتری در بدن خود دارند.
- بتاکاروتن موجود در سبزی های برگ دار به ویتامین A در بدن تبدیل می شود ، که از کاهش خطوط ریز و چین و چروک ها پشتیبانی می کند ، رنگ پوست را صاف می کند ، تیرگی را کاهش می دهد و

باعث تحریک گردش سلول برای شفافیت پوست می شود. پوستی سالم و جوان تر، یکی دیگر از مزایای سبزی های برگ دار است. [1]

- اسفناج و شاهی ممکن است بلافاصله به عنوان غذاهایی برای تقویت استخوان ها در ذهن خطور نکند ، اما همه حاوی مقدار زیادی ویتامین K هستند. یک مطالعه در دانشگاه تافتس در بوستون نشان داد که دریافت کم ویتامین K در رژیم غذایی در زنان با تراکم مواد معدنی استخوان پایین است. [2] اسفناج می تواند وعده ی غذایی سبک و دلپذیری باشد. مصرف این اسفناج، به ویژه برای شام، برای افرادی که می خواهند وزن خود را کاهش دهند و در عین حال بدنی سالم و قوی دارا باشند توصیه می شود [8].

- با سرطان سینه مبارزه کنید. یک مطالعه کوچک که در دانشگاه ساوت همپتون ( University of Southampton) انگلستان انجام شد ، نشان داد که فن اتیل ایزوتیوسیانات (Phenethyl isothiocyanate) موجود در شاهی سیگنال های تومورهای را که باعث رشد بافت های طبیعی رگ های خونی جدید برای تغذیه سلولهای سرطانی می شود ، مختل می کند. شرکت کنندگان ، که همه تحت درمان سرطان سینه بودند ، یک قسمت شاهی به اندازه یک کاسه غلات خوردند. در این مطالعه آمده است: "مصرف شاهی در رژیم غذایی ممکن است برای کاهش این مسیر بالقوه ضد سرطان کافی باشد. [2]

- سبزی های برگ دار در پاک سازی سموم از بدن موثر است. سبزی های برگ تیره به لطف کلروفیل ، رنگدانه ای که سبزی های سبز را ... سبزرنگ می کند ، سم زدایی های ماهرانه ای هستند! غذاهای غنی از کلروفیل مانند جعفری و یونجه به فلزات سنگین و سموم موجود در خون متصل می شوند و آنها را از بدن خارج می کنند. کلروفیل همچنین به پاک سازی کبد کمک می کند تا از ماده مغذی سم

زدایی کننده طبیعی بدن پشتیبانی کند و از عملکرد ایمنی بدن برای جلوگیری از جمع شدن سموم در بدن پشتیبانی می کند! [1]

- مطالعه نشان می دهند که خوردن سالاد حاوی اسفناج و ترتیزک در صبحانه به سلامت استخوانها کمک می کند. به علاوه، این سالاد سبزی ها، یکی از راه های طبیعی جلوگیری از پوکی استخوان که اکثر خانم ها به آن دچار می شوند است. [4]

- کرفس یک دنیا خاصیت! مصرف این سبزی باارزش را در سالاد از یاد نبرید. از ساقه های کرفس کمک بگیرید. افرادی که قصد لاغری دارند کرفس زیادی می خورند، به خاطر این که این سبزی کم کالری است. ساقه های کرفس سرشار از آب است. کرفس سرشار از فیبر است و همین فیبرها یک ماده ی مغذی سالم ساخته است. پتاسیم موجود در کرفس به همراه گوگرد موجود در آن، بیش از همه برای بیماران مبتلا به نقرس و افرادی که از دردهای مفصلی و روماتیسم رنج می برند، توصیه می شود [6]. آب کرفس به علت داشتن املاح و ویتامین ها و همچنین فیبر باکیفیت بالا از بروز یبوست جلوگیری می کند و حرکت روده ها را تنظیم می کند ، در این صورت مصرف مقداری کرفس به همراه وعده های غذایی می تواند موجب بالا رفتن قدرت هضم و جذب غذا شده و مقدار زیاد تری از مواد غذایی موجود در رژیم غذایی را از طریق جدار روده وارد سیستم خون و لنف کرده تا در سوخت و ساز پیچیده آن ها در سلول ها موثر باشد. [6] یک ساقه کرفس سبز تازه ، ویتامین A بدن را برای حفظ بینایی در درازمدت تامین می کند . کمبود ویتامین A می تواند باعث کاهش بینایی و یا ضعیف شدن شبکیه چشم شود [6].

- سبزه های برگ دار از سلامت مطلوب روده پشتیبانی می کنند.. [1]

- سبزه‌های سالم آنزیم‌های گوارشی را تقویت می‌کنند. آنزیم‌های گوارشی برای تجزیه و جذب مواد مغذی غذای ما بسیار مهم هستند، بنابراین اگر کمبود این آنزیم‌ها را داشته باشید احتمالاً انواع مشکلات دستگاه گوارش از جمله نفخ، یبوست، ریفلاکس و کمبود مواد مغذی را تجربه خواهید کرد. سبزی‌های برگ تیره یکی از بهترین غذاهایی است که می‌توانید برای حمایت از توانایی طبیعی بدن در تولید آنزیم‌های گوارشی مصرف کنید.
- سبزی‌های برگ تیره و سبزی‌های با رنگ روشن باعث می‌شوند طیف وسیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی را به دست آورید و به شما در حفظ سلامت و سلامت بدن کمک می‌کند. آنها همچنین به آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد شیمیایی مهمی در مبارزه با رادیکال‌های آزاد سازنده سرطان سرشار هستند. برای به دست آوردن بیشترین فواید، سعی کنید اکثر مواد را به شکل خام خود نگه دارید. اینها بزرگ‌ترین فواید را در هنگام ایجاد یک سالاد واقعاً سالم به همراه دارند، علاوه بر این سرشار از عطر، طعم و غذای رضایت بخش است.
- سبزه‌های برگ دار از پیری سالم حمایت می‌کنند. [1] علاوه بر اثرات ضد سرطانی آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سبزی‌های برگ سبز تیره، این آنتی‌اکسیدان‌ها، نقش مهمی در پیشگیری از بروز علائم پیری دارند. آنتی‌اکسیدان‌ها، از اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد در بدن جلوگیری می‌کنند.
- از چشمان شما محافظت می‌کند. کودکانی که مقدار کافی ویتامین A مصرف نمی‌کنند، بیشتر در معرض نابینایی هستند. کاروتنوئیدها (لوتئین و زآگزانتین) موجود در سبزی‌های برگ دار در ناحیه ماکولا شبکیه چشم و عدسی‌های چشم متمرکز هستند. رژیم غالب موجود در سبزی‌های برگ دار، چشم را از نیاز به عینک در کودکان در برابر انحطاط ماکولا و آب مروارید در بزرگسالان محافظت می‌کند [9]. کاروتنوئیدهای موجود در برگ‌های سبز مانند اسفناج و کاهو به چشم‌ها کمک می‌کنند تا از

روشن تا تیره تنظیم شوند و سطح نور با شدت زیاد را فیلتر کنند ، و از آنها در برابر شکل گیری رادیکال های آزاد مضر محافظت می کنند. خوردن سالاد تهیه شده از اسفناج و کلم سبز در صبح به سلامت چشمها کمک می کند، زیرا حاوی ویتامین A هستند. یکی از خواص ویتامین A افزایش سلامت چشمهاست. [4]

- کاهو یکی از پرطرفدارترین سبزی هایی است که در دنیا مصرف می شود. به رغم این که برگ های داخلی کاهو بیشتر مصرف می شود، پرخاصیت ترین بخش آن ،برگ های خارجی است. کاهوبه علت داشتن فیبر فراوان اثر مطلوبی روی سلامت دستگاه گوارش دارند و از بروز یبوست نیز جلوگیری می کنند. شما می توانید از این سبزی در انواع سالادها استفاده نموده و آنها را قبل از وعده های غذایی تان مصرف کنید و از طعم خوب آنها لذت ببرید. این مواد سبب بالا رفتن قدرت هضم و جذب غذا و افزایش متابولیسم بدن تان (سوخت و ساز بدن) خواهند شد. گرچه برگ های جوان و روشن مغز کاهو، سالاد را خوشمزه تر می کند، اما برگ هایی که سبز تیره است، چون عمر بیشتری دارد، مواد مغذی زیادتری در خود ذخیره می کند و ارزش بالاتری دارد. بهتر است در سالاد از ساقه کاهو استفاده شود، چرا که در مقایسه با برگ کاهو فیبر بیشتری دارد و برای رفع یبوست و کنترل کلسترول خون مفید است.
- منبع طبیعی فیبر (الیاف غذایی) است. سبزی های برگ دار و سبزی های خام ،منبع عالی فیبر طبیعی هستند و مصرف مقدار کافی فیبر در هر روز چندین مزیت برای سلامتی دارد: فیبر به کاهش LDL یا کلسترول "بد" کمک می کند. به کنترل قند خون کمک می کند. همچنین مصرف کافی فیبر به کاهش وزن و حفظ وزن سالم کمک می کند. حرکات روده را عادی می کند و به پیشگیری از بروز بیماری روده کمک می کند.
- خاصیت شناخته شده سالاد سبزی ها برای سلامتی، کمک به سلامت دستگاه گوارش است.

- خوردن سالاد سبزی ها برای حفظ سلامت دهان بسیار مفید است. سبزی ها، ویتامین های بسیاری دارند که می توانند از سلامت دهان محافظت کنند. یکی از آن ها ویتامین C است که در فلفل و کلم بروکلی یافت می شود و برای سلامت لثه مفید است [4]
- سبزی های برگ دار می توانند علائم سندرم روده تحریک پذیر را در برخی از افراد تحریک کنند.
- از سلامت قلب مراقبت می کنند. برخی از سبزی ها مانند کرفس، اسفناج، خردل، تربچه، کلم بروکلی، کلم کالی و برخی دیگر برای سلامتی قلب بسیار مهم هستند. آن ها را به سالادتان اضافه کنید تا از بروز هرگونه مشکل قلبی جلوگیری کنید. کاهو حاوی دو ماده مغذی مهم در مقادیر قابل توجهی است که به محافظت از ماهیچه های قلب کمک می کند: فولات و فیبر. میزان بالای فولات نشان داده شده است که در پیشگیری از بروز سکته مغزی و بیماری های قلبی عروقی کمک می کند.
- به بهبود عملکرد عضلات کمک می کند. اسفناج به عضلات ما قدرت می دهد.
- سبزی های سبز برگ دار از مغز در برابر آسیب های ناشی از افزایش سن محافظت می کنند.
- مصرف این نوع سبزی ها، مانند فلفل ها و سبزی های چلیپایی مانند کلم بروکلی و کلم به درمان افسردگی کمک می کند.
- هنگامی که به دنبال بهترین سالاد در تابستان و فصل گرما هستید به دنبال این باشید که گرمادگی را با موادی مانند سبزی های تیره ، سبزی های برگ دار از بین ببرید.
- سبزی های برگ سبز منبعی از ویتامین K بوده که برای انعقاد خون ضروری است. همچنین این ویتامین ممکن است با استحکام استخوان در سالمندان در ارتباط باشد. ویتامین K به دلیل نقشی که در انعقاد خون دارد، می تواند با داروهای رقیق کننده ی خون مانند وارفارین تداخل ایجاد کند. همچنین در صورت مصرف وارفارین با پزشک خود در مورد تداخل این دارو با ویتامین K مشورت کنید.

- سبزی های برگ دار و چلیپایی که در اکثر انواع سالاد صبحانه استفاده می شوند خطر ابتلا به بیماری های روحی روانی را کاهش می دهند.

#### توصیه های مهم:

- گرچه برگ های جوان و روشن مغز کاهو، سالاد را خوشمزه تر می کند، اما برگ هایی که سبز تیره است، چون عمر بیشتری دارد، مواد مغذی زیادتری در خود ذخیره می کند و ارزش بالاتری دارد. بهتر است در سالاد از ساقه کاهو نیز استفاده شود، چرا که در مقایسه با برگ کاهو فیبر بیشتری دارد و برای رفع یبوست و کنترل کلسترول خون مفید است.
- اگر با خوردن سالاد کاهو دچار نفخ و مشکلات پس از آن می شوید، پیشنهاد می شود این سالاد را با زیره، رازیانه یا گشنیز میل کنید..
- ممکن است برگ برخی کاهوها به وسیله انگل هایی دچار زنگ زدگی شده باشد که بهتر است لک ها را جدا کنید و دور بیندازید، چرا که احتمال دارد برخی انگل های گیاهی برای سلامت زیان آور باشد.
- بهتر است کرفس مانند مارچوبه یا بروکلی مصرف شود. می توانید شاخه ها را خرد کنید و به مدت ده دقیقه در آب یا آب مرغ کم چرب بجوشانید. همچنین می توانید در تهیه ی سوپ و خورش ها از این سبزی پرخاصیت استفاده کنید. توجه داشته باشید که برگ های پخته ی آن عطر خاصی به غذاها می دهند. می توانید یک شاخه کرفس را خرد کرده و داخل بشقاب روی میزتان قرار دهید و به عنوان میان وعده میل کنید
- سالادتان را با کاهو تزیین کنید. سالاد کاهو همیشه روی میز غذای تان باشد و به عنوان پیش غذا میل کنید. فقط حواس تان باشد سالادتان را با سس های چرب میل نکنید. چون عملاً یک سالاد سالم

را پرکالری می‌کنید. سرکه سیب یا روغن زیتون را دریابید! مقدار کافی از این سبزی مفید را همراه

روغن زیتون، آبلیمو، کمی نمک دریایی، ترخون، جعفری مخلوط کرده مصرف می‌نمایند. [7]

- بهتر است سالادتان شامل سبزیجات برگ سبز مانند کاهو، کلم، کرفس و اسفناج باشد.
- از فلفل سبز استفاده نمایید. پس خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی که منبع این ویتامین هستند می‌تواند بدن را به سوی چربی سوزی سوق بدهید.
- از ساقه‌های کرفس کمک بگیرید. افرادی که قصد لاغری دارند کرفس زیادی می‌خورند، به خاطر این که این سبزی کم‌کالری است. ساقه‌های کرفس سرشار از آب است. کرفس سرشار از فیبر است و همین فیبرها یک ماده‌ی مغذی سالم ساخته است.
- برای طعم دار کردن سالاد می‌توان از سبزی‌های برگ سبز معطر مانند ریحان، نعناع و شاهی نیز استفاده کرد.
- مراقب باشید که در مصرف کرفس زیاده‌روی نکنید، چون کالری بسیار پایینی دارد و ممکن است که به سوءتغذیه منجر شود. درحالی که فیبر برای سلامتی شما مفید است اما مقدار بیش‌ازحد آن می‌تواند باعث نفخ، گاز معده و اسهال شود. [6]
- از آنجایی که کاهو و سایر سبزی‌های سالاد بسیار فساد پذیر هستند، باید در مدت یک هفته پس از خرید از آنها استفاده شود. [2]
- کاهو را قبل از استفاده بشویید. آب سرد را روی برگ‌ها بمالید. برگ‌ها را جدا کنید تا بتوانید خاک را راحت‌تر پاک کنید. [3]
- ممکن است برگ برخی کاهوها به وسیله انگل‌هایی دچار زنگ زدگی شده باشد که بهتر است لک‌ها را جدا کنید و دور بیندازید، چرا که احتمال دارد برخی انگل‌های گیاهی برای سلامت زیان‌آور باشد.

- اگر گواتر دارید، کمتر سراغ سالاد خانواده کلم بروید زیرا کلم دارای ترکیبی است که مشکل گواتر را تشدید می کند و مصرف زیاد آن موجب خواب های پریشان، غلظت خون، تنبلی کبد و نفخ می شود. البته اگر کلم را با کمی آب لیموی تازه بخارپز کنید، از نفخ آن در امان خواهید ماند.
- مهم است که سبزی های برگ دار را در دمای یخچال نگهداری کنید و قبل از استفاده خوب زیر آب روان بشوید. [2]

- اگر در حال مصرف داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین هستید ، در صورت افزایش مصرف غذاهای سرشار از ویتامین K مانند کلم و سایر سبزی های تیره ، به پزشک خود اطلاع دهید.

#### منابع مورد استفاده:

1-[8] اسفناج، سبزی همه فن حریف! ترجمه و تدوین حیدعرفانی، مجله نیک ونو، ([www.nikono.org](http://www.nikono.org))

2- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم

3-[7] کاهو شما را سالم نگه می دارد. ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

4-[6] کرفس، سلطان سبزی ها، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ([vahierfani.ir](http://vahierfani.ir))

۵- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

۶- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

7- [1]12 Benefits of leafy greens in your diet, Amy Myers, AMMD, 2021, (<https://www.amymyersmd.com>)

8-Celery: health benefits and dietary tips, Joseph Nordqvist, Healthline Media UK Ltd, Brighton, UK, 2017, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

9-Celery: health benefits & nutrition facts, Jessie Szalay, Live Science, 2015, (<https://www.livescience.com>)

10- [1] David H. Murdock., (2002), Encyclopedia of foods, a guide to healthy nutrition, AP (Academic Press), 2002, PP.82-83

11-[2] Health benefits and safe handling of Salad Greens, M. Bunning and P. Kendall, Colorado State University Extension, 2021

12-[5] Health benefits of salad green, Best Health,  
(<https://www.besthealthmag.ca>)

13-Health benefits of salad greens, Reader's Digest Magazines Ltd, 2019, ([www.besthealthmag.ca](http://www.besthealthmag.ca))

14- [3] Health benefits of salad greens, WebMD, 2021,  
(<https://www.webmd.com>)

15-8 Impressive benefits of lettuce, Organic Information Services 2018, (<https://www.organicfacts.net>)

16-15 Incredible celery benefits, Organic Information Services Ltd, 2017, (<https://www.organicfacts.net>)

17-Salad greens: Getting the most bang for the bite, Harvard University 2019, ([www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu))

18-[8] The 13 healthiest leafy green vegetables, Autumn Enloe, Healthline, 2018, (<https://www.healthline.com>)

19-Top health benefits of lettuce #beauty & bone, DrHealthBenefits.com.

20-[9] Why you need to eat your greens, Payal Bhandari, Advanced Health, 2021, (<https://www.sfadvancedhealth.com>)

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)