خضروات ورقية يجب تناول الكثير منها... تعرفوا على السبب



تعتبر الخضراوات الورقية طريقة رائعة لتحسين صحتك لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الحيوية والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

وأوصى خبراء التغذية بشدة بإضافة المزيد من أوراق السلطة التالية إلى النظام الغذائي، بحسب ما نشره موقع "Alert Science".

1.سبانخ

من السهل الحصول على السبانخ طوال العام، وهي مليئة (بالحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والفيتامينات B6 وC وK). كما أنها مصدر جيد لمضادات الأكسدة، والتي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، بما يشمل أمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

وينصح الخبراء بتناول السبانخ "نيئة"، كجزء من السلطة، لأن الطهي يمكن أن يؤدي إلى تقليل نسبة وفاعلية البوليفينول والفلافانول الموجود بشكل طبيعي في السبانخ.

2.كالي

يتمتع الكالي بطعم فريد يمكن أن يختلف إلى حد ما حسب تنوعه وطريقة تحضيره. إذا كان الشخص يستطيع التعامل مع الطعم المر، فإن الكالي مليء بالمغذيات الدقيقة المهمة مثل (الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والزنك والنحاس والمنغنيز والسيلينيوم). كما أنه مصدر جيد للفيتامينات، بما يشمل فيتامينات A وB وE وC وK.

ويوصي الخبراء بتجنب سلق الكالي وغليه لأنه يمكن أن يقلل من كمية المعادن القابلة للذوبان في الماء والفيتامينات والمواد الكيميائية النباتية المتوافرة في أوراقه، لذا، يمكن تناوله نيئاً في السلطات.

3.السلق السويسري

يتميز السلق السويسري بنكهة حلوة قليلاً، ويحتوي على كميات جيدة من (فيتامينات A وC). يمكن أن تلبي كمية صغيرة من السلق السويسري (حوالي 175 غرامًا) احتياجات الجسم اليومية من فيتامين K، وهو أمر مهم للبشرة وتخثر الدم ولصحة العظام. يحتوي السلق السويسري أيضًا على معادن أساسية مثل الحديد والنحاس والبوتاسيوم والكالسيوم.

4.الكرنب الأخضر

يعتبر الكرنب مصدرًا جيدًا "للوتين"، وهو عنصر مهم لصحة العين. كما أنه مليء (بالفيتامينات A وC والمعادن مثل الكالسيوم والحديد والزنك والنحاس والسيلينيوم)، وهي مصدر جيد للألياف.

5.الجرجير

يحتوي الجرجير، المعروف أيضًا باسم جرجير الماء، على النترات، والتي أظهرت الدراسات أنها يمكن أن تعزز الأداء أثناء ممارسة الرياضة. كما أن الجرجير غني (بالفيتامينات K وC والكالسيوم والبوليفينول).

6.الخس

يتميز الخس الروماني، المقرمش وخفيف المذاق، بأنه مليء بمغذيات جيدة وهو مصدر جيد للفيتامينات والمعادن، بما يشمل فيتامينات A وK وC والفولات (فيتامين B المهم بشكل خاص أثناء الحمل). ويعتبر الخس مصدرًا جيدًا للألياف أيضًا، والتي من المعروف أنها تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني وسرطان الأمعاء.