

أنواع الخضار والفاكهة التي يحتاجها الجسم في الشتاء

تتمتع أنواع معيَّنة من الخضار والفاكهة بعناصر غذائية عديدة وفيتامينات ومعادن ضرورية للجسم تحديداً في فصل الشتاء. تحتوي هذه الأطعمة على قيم غذائية تمد الجسم بالصحة والقوة والفاء وتعزز جهاز المناعة.

اليك أهم الأصناف التي تقي من الأمراض الموسمية خلال هذا الفصل:

الأناناس: يحتوي الأناناس على نسبة عالية من الفيتامين C والمعادن والسكر وهي العناصر التي تلعب دور مهم في الوقاية من الإنفلونزا ونزلات البرد خلال فصل الشتاء.

التفاح: يحتوي التفاح على منافع صحية وغذائية لا تعدّ ولا تحصى. فهو يحتوي على نسبة عالية من المياه والمعادن والفيتامينات وسكر الفركتوز لذلك يعمل على تقوية جهاز المناعة في الجسم.

البرتقال: يعدّ البرتقال من أهم المصادر لحصول الجسم على الفيتامين C، الضروري لتقوية جهاز المناعة ومحاربة الأمراض الموسمية. يتمتع البرتقال بالقدرة على تغطية الجسم من احتياجاته من هذا الفيتامين اليومية.

القرنبيط: يُعتبر القرنبيط من أهم أنواع الخضار التي يجب استهلاكه في الشتاء لأنه يحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية ومضادات الأكسدة كما انه يتمتع بفوائد صحية عديدة.

الثوم: يساعد تناول الثوم بانتظام على تقوية جهاز المناعة وعلى الوقاية من نزلات البرد.

الجزر: يحتوي الجزر على البيتا كاروتين، المادة التي تحافظ على الأغشية المخاطية والجلد بصحة جيدة.

السبانخ: يحتوي السبانخ على نسبة عالية من الفيتامينات والأملاح المعدنية والكاروتينات، الضرورية للصحة خلال الشتاء.

التمر: يصدِّع التمر الحرارة في الجسم والتي تمده بالدفء كما أنه يحتوي على الفيتامين B والذي يعزز صحة كريات الدم الحمراء وعلى

المغنيزيوم الذي يفيد سلامة العظام.

بالإضافة الى:

العسل: يُنصح باستخدام العسل في الحلويات والمشروبات بدلاً من السكر في فصل الشتاء لأنه يضيف الدفء والطاقة والنشاط الى الجسم كما إنه يقي من الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا وأمراض الرشح.

الكستناء: تمدّ الكستناء الجسم بالدفء والحرارة خلال فصل الشتاء كما انها نوع من المكسرات تتوفر فقط خلال هذا الموسم.