

خضار لا يمكن الإستغناء عنها في أي حمية غذائية

يحرص متتبعو نظام الحمية الغذائية لخسارة الوزن على إستهلاك الخضار بشكل رئيسي. تمدّ الخضار الجسم بالألياف الغذائية والمشبعة والمعادن والفيتامينات وهي خفيفة بالسعرات الحرارية والدهون، لذلك لا يمكن الإستغناء عليها.

تفوق بعض الخضار بالفوائد الصحيّة على البعض الآخر. وينصح لكل شخص يتبع أي نظام حمية غذائية لخسارة الوزن بإدراج الخضار التالية في الوجبات الغذائية بصورة يومية:

السبانخ: يحتوي السبانخ على عناصر غذائية لا تعد وهو من بين الخضار الفضلة. يقدم كوب من السبانخ النيء نسبة 56% من احتياجات الجسم في اليومي من الفيتامين A وعلى نسبة مهمة من الفيتامين K. كما أنه خضار خفيف جدًا بالسعرات الحرارية.

الجزر: يعد الجزر خضار غنيّ* بالفيتامين A و C و K وبالبوتاسيوم ويمكن تناول كوب من الجزر يوميًا.

البروكولي: ينتمي البروكولي إلى عائلة الخضار الصليبيّة. يوفر كوب من البروكولي النيء نسبة 116% من احتياجات الجسم في اليوم من الفيتامين K وعلى نسبة 135% من الفيتامين C ونسبة عالية من الكالسيوم وحمض الفوليك والمنغنيز.

الثوم: يحتوي الثوم على مركب الأليسين النباتي، المسؤول عن الفوائد الصحيّة الموجودة في الثوم. يعمل الثوم على تنظيم ضغط الدم ويعزز صحة القلب وينظم السكر في الدم.

الكرنب: يعزز الكرنب صحة الجسم لأنه غنيّ بالمغذّيات ومضادات الأكسدة والفيتامينات A و B و C و K والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس.

الزنجبيل: يعمل الزنجبيل على تخفيف الجوع وقطع الشهية كما يخفف من حدوث مشاكل في الجهاز الهضمي.

البطاطس الحلوة: تحتوي حبّة من البطاطس الحلوة على نسبة عالية من الألياف والبيتا كاروتين والبروتين والفيتامينات B6 و C والبوتاسيوم والمنغنيز وعلى نسبة هائلة من الفيتامين A، التي تفي

الجسم من إحتياجاته اليومية .