لا تستبعد هذه الخضراوات من أطباق الرجيم

لرجيم غذائي صحي خلال فصل الصيف ، يوصي اختصاصي التغذية تناول أنواع معينة من الخضروات والحرص على عدم استبعادها من النظام الغذائي اليومي ، لمنافعها الصحية والغذائية العديدة والضرورية للجسم.

لا تستبعد هذه الخضراوات من أطباق الرجيم :

الخرشوف

يعتبر الخرشوف مصدر غنيٌّ بالفيتامينات والمعادن العديدة ؛ فهو يحتوي على الفيتامين C والثيامين والنياسين والريبوفلافين وحمض الفوليك ، كما انه غني بالفيتامينات A، D ، B12 ، B16 وK ويوفر للجسم المعادن الأساسية والضرورية ، من بينها الكالسيوم والزنك والحديد والبوتاسيوم والصوديوم والمنغيز والفوسفور.

كما يعد الخرشوف مصدر غنيٌّ بالألياف الغذائيَّة ، التي تعتبر من المواد الغذائيَّة المفيدة لتحسين أداء وصحة جهاز الهضم . كما يلعب المغنيسيوم والمنغنيز ، الموجودين بنسبة عالية بالخرشوف ، دور أسياسي بعمليَّات التمثيل الغذائي في الجسم .

يؤدي المغنيسيوم جزء هامٌ من تخليق البروتين بأنحاء الجسم ، كما يحسين كمية الكالسيوم في الجسم ، ما يُعزِّز صحَّة العظام . أما بالنسبة للمنغنيز، فهو يؤثِّر في معدَّلات التمثيل الغذائي من الأحماض الأمينية والكوليسترول والكربوهيدرات.

تساوي 1 حبة متوسطة خرشوف 60 سعرة حراريَّة ، ما ينصح بإدراجه في نظام الحمية الغذائية.

الشمندر

يعرف الشمندر بإنه من بين الخضار الجذريَّة والذي يتمتع بقيمة غذائيَّة عالية ، كما انه يعتبر مصدر جيد للفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم ، ومن بينها الفولات والمنغنيز والحديد والنحاس

والبوتاسيوم والفيتامين C و B.

يحتوي الشمندر على نسبة عالية من مضادات الأكسدة وهو يكتسب لونه من صبغة البتالين بالخصائص القويّة المضادة للالتهابات . وهو غنيّ بالمركبات الكيميائية النباتيّة ومن بينها الأنثوسيانين والكاروتينات والبيتين واللوتين والجلايسين.

كما يزخر بالألياف الغذائيّة ، وفي المقابل يفتقر الى الدهون والكوليسترول والسعرات الحراريّة . يحتوي كوب من الشمندر النيء على 59 سعرة حرارية ، لكنه يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بأصنف أخرى من الخضار.

الفطر

تشمل الفوائد الصحيّة للفطر انه يخفض الكوليسترول السيئ بالدم ، بما انه يوفّر البروتينات الخالية من الدهون ، فهو لا يحتوي على الكوليسترول أو الدهون كما انه خفيف الكربوهيدرات . بالإضافة الى ذلك ، تُساعد الألياف وبعض الإنزيمات الموجودة فيه بخفض مستويات الكوليسترول.

كما يعالج الفطر فقر الدم ، فمن المعروف أنّ مرضى فقر الدم يعانون من انخفاض مستوى الحديد بالدم، ما يؤدي إلى حدوث الإرهاق والصداع والمشكلات الهضميّة وانخفاض الأداء العصبي. بالمُقابل ، يزخر الفطر بالحديد ، وحيث يمكن أن يمتصّ الجسم أكثر من 90% من قيمته الغذائية والصحية ، الأمر الذي يُشجّع على تكوين خلايا الدم الحمراء ويحافظ على صحة الجسم العامة ويمد الجسم بالطاقة.

ويحسن الفطر صحّة العظام ، بما انه مصدر غني بالكالسيوم ، العنصر الأساسيّ في تكوين وتقوية العظام . كما يساعد الإستهلاك المنتظم من الكالسيوم بالنظام الغذائي على تقليل فرص تطوّر مشكلات العظام ، كهشاشة العظام ويساعد على التخفيف من ألم المفاصل ونقص الحركة الذي يرتبط بتدهور العظام.

بالإضافة الى ذلك ، يعزز استهلاك الفطر بإنتظام على تقوية نظام المناعة في الجسم ، حيث يعد الإرغوثيولين ، مضاد الأكسدة القوي في الفطر ، عنصر فعال في توفير الحماية من الجذور الحرّة ، بالتالي

يعزز جهاز المناعة.

يحتوي كوب من الفطر على 21 سعرة حرارة فقط ، لذلك ، يدعو خبراء التغذية الى إدراج الفطر في النظام الغذائي الصحي والسليم وفي الحمية الغذائية.