

خواص خوراکی های پاییزی: ۱۲

میوه و سبزی منحصربه فرد پاییزی



پاییز فصل مناسبی است که بسیاری از خوراکی ها و میوه و سبزیجات منحصر به فرد این فصل را امتحان کنید و لذت ببرید. در این نوشتار با ما همراه باشید تا خواص خوراکی های پاییزی را بدانید و با ۱۲ میوه و سبزی منحصربه فرد پاییزی آشنا شوید.

۱. سیب

شیرین یا ترش، سیبها انتخاب فوق العاده‌ای برای خوردن به صورت خام یا پخته هستند. اما حتما پوست سیب را هم بخورید چون سرشار از فلاونوئید مفید برای سلامتی قلب است. سیب سرشار از آنتی اکسیدان است و ۴ گرم فیبر در هر وعده از آن نشان دهنده خواص بسیار زیاد سیب برای سلامتی شما است.

۲. کلم بروکسل

فصل پاییز زمان مناسبی برای تست کردن انواع کلم مخصوصا کلم بروکسل است. اگر خوب درستش کنید این سبزی مزه‌ای بی‌نظیر دارد. بهتر است آن را با سس تند و یا سس دلخواهتان مثل سرکه بالزامیک

مخلوط کنید. این کلم منبع بسیار خوب ویتامین B و منبع خوبی از آهن است.

۳: گلابی

طعم شیرین و آبدار گلابی موجب محبوبیت آن در بین همه است، پختن گلابی می‌تواند عطر و طعم افسانه‌ای آن را بیرون بکشد، بنابراین سعی کنید پخته آن را امتحان کنید. گلابی منبع خوبی از ویتامین C و مس و حاوی ۴ گرم فیبر در هر وعده است.

۴: انار

دانه‌های انار، آب انار، هسته انار و پوسته انار هر کدام دارای ارزش‌های غذایی منحصر به فردی هستند به طوری که انار بیش از یک میوه معمولی دارای خواص تغذیه‌ای است. هر ۱۰۰ گرم انار دارای ۸۳ کالری انرژی و ۴ گرم فیبر است. از ویتامین‌های محلول در آب تمام ویتامین‌های خانواده B شامل B۱، B۲، B۳، B۶، پانتوتنیک اسید و ویتامین C و از ویتامین‌های محلول در چربی، ویتامین‌های A، K، E در انار یافت می‌شوند.

۵. گل کلم

عطر و طعم دلچسب گل کلم، کنار بشقاب غذا در زمستان عالی است. می‌توانید آن را بخارپز کنید یا خرد کنید و در سوپ بریزید. گل کلم دارای موادی است که به جلوگیری از سرطان کمک می‌کند و نیز کلسترول را کاهش داده و منبع عالی ویتامین C است.

۶. پرتقال

نارنگی و پرتقال نیز از میوه‌های اختصاصی فصل پاییز هستند که جزء خانواده مرکبات طبقه‌بندی می‌شوند. به طور کلی خانواده مرکبات از منابع غنی ویتامین C و پتاسیم محسوب می‌شوند. ویتامین C علاوه بر خواص فوق، می‌تواند سبب افزایش توان سیستم ایمنی بدن شود. بنابراین خانواده مرکبات به عنوان منبع غنی ویتامین C از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری و دوران نقاهت را کوتاه می‌کنند. پتاسیم نیز که به وفور در میوه‌ها و سبزی‌ها یافت می‌شوند در نرمال کردن فشار خون نقش دارد و مصرف آن برای کنترل فشارخون در بیماران مبتلا به پرفشاری‌خون توصیه می‌شود.

۷: کدو تنبل

بهتر است دیدگاه تان را به این میوه خوشمزه عوض کنید و کمی با کدو تنبل مهربانتر باشید. طعم شیرین و بافت مرطوبش آن را برای پای، کیک، و حتی پودینگ ایده آل می‌کند. کدو تنبل دارای اسیدهای چرب امگا ۳ و نیز منبع عالی از ویتامین A و B است. همچنین سرشار از پتاسیم و تامین‌کننده بیش از ۲۰٪ از فیبر مورد نیاز روزانه است.

۸. شلغم

شلغم یکی از سبزی‌های ریشه‌ای اختصاصی در فصل پاییز و از خانواده براسیکا است. از نظر ارزش تغذیه‌ای میزان انرژی، ویتامین C، K، کلسیم، آهن و منیزیم در برگ‌های سبز شلغم به مراتب بیش‌تر از خود ریشه سفید رنگ شلغم است. به علاوه مانند سایر برگ‌های سبز رنگ در برگ‌های شلغم مقدار فراوانی ویتامین A و بتا کاروتن وجود دارد که در ریشه شلغم یافت نمی‌شود. هر ۱۰۰ گرم شلغم دارای ۲۸ کالری انرژی، ۲۱ میلی گرم ویتامین ۱/۰ C، میکروگرم ویتامین ۳۰ K، میلی گرم کلسیم، ۳/۰ میلی گرم آهن و ۱۳/۰ میلی گرم منیزیم است. مصرف مداوم شلغم مخصوصا اگر همراه با برگ‌های سبز شلغم در آش یا سوپ باشد، در فصل‌های سرد سال موجب افزایش ایمنی و تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود.

۹. کیوی

با استفاده از این میوه می‌توانید عطر و طعم جدیدی به دستور العمل‌های غذایی خود اضافه کنید. کیوی ترکیب فوق العاده‌ای با توت فرنگی، طالبی یا پرتقال ایجاد می‌کند و می‌توان با ترکیب آن با آناناس یک نوع ترشی درست کرد. کیوی ویتامین C بیشتری نسبت به پرتقال دارد و منبع خوبی از پتاسیم و مس است.

۱۰: خرمالو

یکی از میوه‌های خوشمزه پاییزی خرمالو است. از نظر انرژی هر ۱۰۰ گرم از این میوه شیرین حاوی حدود ۷۰ کالری انرژی است که بخش عمده این انرژی از کربوهیدرات (قندها) تامین می‌شوند.

این میوه یکی از منابع غنی فلاوونوئیدها پلی فنلیک با نام کاتکین و گالوکاتکین است. این فلاوونوئیدها دارای خواص ضد عفونتی و ضد التهابی هستند. همچنین خرمالو دارای ماده‌ای به نام بتولینیک اسید است که نشان داده شده دارای خواص ضد توموری می‌باشد. خرمالو با توجه به رنگ نارنجی‌اش یکی از منابع غنی ویتامین A و بتا کاروتن است. هرچند اعضای دیگر خانواده کاروتنوئیدها مانند بتاکاروتن، لیکوپن، لوتئین، زآگزانتین و کریپتوگزانتین نیز در خرمالو یافت می‌شوند.

۱۱. گریپ فروت

مزه خاص گریپ فروت در مقایسه با سایر میوه‌های خانواده مرکبات آن را متمایز می‌کند. آن را به مخلوط سبزیجات اضافه کنید، یا با آووکادو و میگو میل کنید، و یا اینکه از یک لیوان از آب تازه غنی از آنتی اکسیدان آن لذت ببرید. گریپ فروت حاوی بیش از ۷۵ درصد ویتامین C توصیه شده روزانه است و نیز منبع خوبی از لیکوپن است همچنین دارای پکتین، که نشان داده شده است برای کاهش کلسترول خون مفید است

۱۲. نارنگی

می توانید از نارنگی‌های کوچک و شیرین در دستورات غذایی پاییزی استفاده کنید. آب نارنگی را با روغن، سرکه و زنجبیل در سس استفاده کنید. یادتان باشد نارنگی منبع خوبی از ویتامین C و نیز منبع خوبی از بتا کاروتن است.