برگ های چغندر و هویج سرشار از مواد مغذی هستند



کارشناسان تغذیه توصیه می کنند از فواید برگ های سبز و مغذی که بر بالای گیاهان می رویند غافل نشوید.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته کارشناسان و متخصصین، برگ های سبز منبع مقادیر بالای فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی گیاهی هستند که می توانند به کاهش بیماری قلبی، دیابت نوع۲، و برخی سرطان ها کمک کنند. در ادامه به برگ سبز ۵ گیاه خوراکی که خواص زیادی دارند اشاره می شود.

۱. بروکلی

برگ های این گیاه سرشار از مواد مغذی، مملو از فواید سلامتی است. مصرف آن همراه با سیر و روغن زیتون، خوراک بسیار ایده آلی است.

۲. تربچه

برگ های تربچه خوشمزه بوده و می تواند خام هم خورده شوند، اما می توان برای بهره مندی از طعم آن، همراه با پاستا مصرف شود.

۳. شلغم

برگ شلغم هم از جمله برگ های سرشار از خاصیت است که البته شاید به شکل خام قابل مصرف نباشد. کمی طعم تند دارد و منبع غنی ویتامین های K، A، و C همراه با فولات، مس، منگنز، فیبر، و کلسیم است.

۴. هویج

برگ های هویج، بافتی با طعم شیرین است. هویج مملو از ویتامین های A، B۶، و K، فولات، نیاسین، پتاسیم، تیامین (ویتامین B۱) و منگنز است.

۵. چغندر

چغندر طعمی شبیه کلم دارد. برگهای این گیاه سرشار از پروتئین، فسفر، زینک (روی)، آنتی اکسیدان و فیبر است.