

چغندر را در وعده های غذایی خود بگنجانید



چغندر یک سبزی کم کالری و سرشار از مواد مغذی گیاهی است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیران، کاترین شامپاین، استاد ارزیابی رژیم غذایی از دانشگاه ایالتی لوئیزیانا، گفت: «اولین چیزی که وقتی به چغندر نگاه می‌کنیم به ذهن می‌رسد رنگ آن است. هرچه یک سبزی یا میوه رنگ بیشتری داشته باشد، مواد مغذی گیاهی بیشتری دارد.»

اشاره به خواص دارویی چغندر به زمان رومیان باستان برمی‌گردد که از آن برای درمان یبوست، بهبود گردش خون، مبارزه با تب و حتی تقویت کننده جنسی استفاده می‌کردند.

چغندر سرشار از نیترات است که تحقیقات نشان می‌دهد سلامت قلب و عروق را از طرق مختلف بهبود می‌بخشد. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که مکمل آب چغندر ممکن است فشار خون را کاهش دهد و جریان خون را افزایش دهد. جذب اکسیژن را افزایش می‌دهد و زمان خسته شدن را طولانی می‌کند که به افراد اجازه می‌دهد مدت بیشتری فعال بمانند.

چغندر همچنین حاوی آنتی اکسیدان‌ها است که به ترمیم DNA و حفظ سلامت سلولی کمک می‌کند و دارای خواص ضد التهابی است و خطر ابتلاء به بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. به همین دلیل، چغندر

به عنوان یک رویکرد تغذیه‌ای در مدیریت بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان محبوبیت دارد.

چغندر کم چرب و سرشار از فیبر است. به گفته وزارت کشاورزی ایالات متحده، نصف فنجان چغندر پخته شده حاوی ۰.۱۵ گرم چربی و ۱.۷ گرم فیبر است. سرشار از ویتامین‌های A، C و K هستند که به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. همچنین حاوی چندین ویتامین B هم است که ممکن است با بهبود جریان خون در مغز در برابر زوال عقل و از دست دادن حافظه نقش محافظتی داشته باشد.

همچنین حاوی سطوح بالایی از فولات (ویتامین B۹) است که برای رشد سلول‌های سالم و تشکیل گلبول‌های قرمز مهم است. نصف فنجان چغندر آب پز ۶۸ میکروگرم فولات دارد که ۱۷ درصد از ارزش روزانه این ویتامین را تأمین می‌کند.

اما چگونه می‌توان این توده سفت ریشه قرمز را خورد؟

بیشتر مطالعات در مورد فواید سلامتی چغندر بر اساس نوشیدن آب آن است، اما چغندر همچنین زمانی که به صورت خام، در سالاد، آب پز، پخته شده، تبدیل به چیپس یا خشک شده مصرف شود، می‌تواند مفید باشد. چغندر را می‌توان ترشی کرد تا بتوان از مصرف آن در تمام طول سال لذت برد. مانند ریشه، برگ‌ها را می‌توان خورد و حاوی سطوح بالایی از ویتامین‌های A، K، C و E است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیسن نت