

# اسفناج را به سفره غذایی خانواده اضافه کنید



یک کارشناس تغذیه گفت: هر ۱۰۰ گرم اسفناج، ۲۳ کیلوکالری انرژی، ۲.۹ گرم پروتئین، حدوداً ۴۶ گرم ویتامین C و ۱۵ گرم آهن، کلسیم و منیزیم دارد. اسفناج مانند سایر سبزیجات برگ سبز چون فیبر بالایی دارد، به دفع سموم و سلامت دستگاه گوارش کمک زیادی می‌کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از ایسنا؛ لادن خیابانی اظهار کرد: اسفناج یکی از مفیدترین و شناخته‌شده‌ترین سبزیجات برگ سبز است. اسفناج با توجه به محبوبیت دیرینه و ارزش تغذیه‌ای آن، در بیشتر غذاهای ایرانی، انواع آش‌ها، بسیاری از خوراک‌ها و در ترکیب با تخم‌مرغ به کار می‌رود. این در حالی است که با توجه به تغییر سبک غذایی خانواده‌ها اخیراً به مصرف اسفناج در سبک غذایی خانواده توجه کمی می‌شود.

وی افزود: به نظر می‌رسد این کم توجهی به این علت اتفاق افتاده که مصرف سبزیجات و همین‌طور اسفناج مورد علاقه کودکان نیست، از این رو با توجه به انتخاب‌های غذایی، در برخی از خانواده‌ها استفاده از آن مانند گذشته رواج نداشته و جذابیت خود را از دست داده است. با توجه به ضرورت تغییر فرهنگ تغذیه‌ای به سمت سبک تغذیه سالم، باید خانواده‌ها و به ویژه کودکان را به استفاده از این سبزیجات برگ سبز پرخاصیت تشویق کنیم.

خیابانی درباره ارزش غذایی اسفناج بیان کرد: هر ۱۰۰ گرم اسفناج، ۲۳ کیلوکالری انرژی، ۲۰۹ گرم پروتئین، حدوداً ۴۶ گرم ویتامین C و ۱۵ گرم آهن، کلسیم و منیزیم دارد. اسفناج مانند سایر سبزیجات برگ سبز چون فیبر بالایی دارد، به دفع سموم و سلامت دستگاه گوارش کمک زیادی می‌کند. همین طور ویتامین K بسیار بالایی در اسفناج وجود دارد. این ویتامین علاوه بر اینکه روی انعقاد خون تاثیر دارد، می‌تواند بر روی کاهش خطر شکستگی و پوکی استخوان در سالمندان تاثیر مثبتی داشته باشد. براساس تحقیقات جدید مصرف اسفناج احتمال آلزایمر را در افراد کمتر کرده و می‌تواند بر جلوگیری از پیری زودرس سلول‌های پوستی موثر باشد.

وی ادامه داد: مصرف اسفناج سطح کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود که عروق سالم‌تری داشته باشیم. به دنبال کارکرد عروق، فشار و جریان خون بهتر تنظیم می‌شود. اسفناج مقادیر بالایی پتاسیم دارد که روی کاهش فشار خون افراد تاثیر زیادی خواهد داشت.

این کارشناس تغذیه ادامه داد: فلاونوئیدهایی که داخل اسفناج است روی پیشگیری از سرطان‌ها تاثیر مثبتی دارد. ویتامین C موجود در آن روی بیماری‌های غیرواگیر موثر بوده و با افزایش مصرف این ویتامین احتمال ابتلا به سرماخوردگی‌های فصلی و بیماری‌هایی که با ضعف سیستم ایمنی بدن مرتبط هستند، کمتر می‌شود. همچنین ویتامین A موجود در اسفناج می‌تواند خطر عفونت‌های روده و دستگاه تنفسی را کاهش داده و به بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک کند. این سبزیجات پرخاصیت را برای سلامت و تندرستی خانواده خود به سفره هایتان دعوت کنید.

خیابانی درباره روش پخت و استفاده از اسفناج گفت: بهتر است که اسفناج به صورت خام نگهداری شود و نگهداری آن به صورت پخته توصیه نمی‌شود، بهترین روش پخت اسفناج بلانچ کردن است و باید به صورت تازه و روزانه تهیه و استفاده شود. همچنین مصرف بیش از اندازه اسفناج برای کسانی که مشکلات سنگ کلیه و نقرس دارند می‌تواند مضر باشد بنابراین در افراد مستعد و یا بیمار بهتر است با احتیاط مصرف شود.

**سرویس خبری: تغذیه و سلامت**

**منبع: ایسنا**