القيمة الغذائية للخضار



يغفل الكثير من الناس إضافة الخضار إلى نظامهم الغذائي ربما لعدم معرفتهم بفوائدها أو عدم الاعتياد على أكل الأغذية الصحية مثل الخضار. لكن من الأهمية إضافة الخضار إلى النظام الغذائي، حيث أن فوائد الخضار رائعة للجسم وتحافظ على الصحة وتحمي الجسم من الأمراض. ومعرفة القيمة الغذائية للخضار وفوائد الخضار الصحية للجسم ربما يشجع الناس على أكله والمداومة على أكله يومياً، من هذه الفوائد:

- أغلب الخضروات تحتوي على كميات ضئيلة لا تذكر من الدهون والسعرات الحرارية. والخضار لا يحتوي على الكولسترول.

- الخضار مصدر رائع للعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم مثل البوتاسيوم والماغنيسيوم والفولات وفيتامين أ و فيتامين ج.

- تحتوي الخضروات على كميات كبيرة من الألياف التي لها دور هام في تنظيم الهضم.

- يحتوي الخضار على كميات رائعة من مضادات الأكسدة التي تقي من الأمراض.

فوائد الخضار للجسم بشكل عام

- من فوائد الخضار للجسم هو تحسين صحة الجسم بشكل عام حيث يقلل من مخاطر الإصابة ببعض الأمراض

مثل أمراض القلب.

- أظهرت العديد من الدراسات فوائد الخضار للجسم في الوقاية من الكثير من أنواع السرطان.

- من أهم فوائد الخضار للجسم، احتوائه على الألياف الغذائية التي تقلل من خطر الإصابة بالسمنة عن طريق خفض الشعور بالجوع. ومن فوائد الألياف الموجودة في الخضار أيضاً هو الوقاية من مرض السكري ومن أمراض القلب وسرطان القولون وتحسين عملية الهضم.

- من بين فوائد الخضار للجسم، هو تقليل ضغط الدم المرتفع بفضل احتوائه على البوتاسيوم، كما أن البوتاسيوم له فوائد أخرى في تقليل مشاكل حصوات الكلى ويقلل من هشاشة العظام.

- يساعد الخضار في الوقاية من أمراض العين والجلد بفضل وجود فيتامين أ بشكل كبير في الخضار (أغذية مفيدة للعيون).

الوقاية من الأنيميا أحد أهم فوائد الخضار للجسم، فهو غني جداً بفيتامين ج الذي يساعد في زيادة امتصاص الحديد النباتي من الجسم وبالتالي الوقاية من الأنيميا أو فقر الدم.

- من بين فوائد الخضار للجسم، تقليل مخاطر الإصابة بأمراض البرد وزيادة مناعة الجسم.

- يساعد الخضار في الحصول على بشرة شابة لوجود الكثير من المركبات الغذائية الهامة لصحة البشرة مثل مضادات الأكسدة وفيتامين ج والماء.

- أحد أهم فوائد الخضار للجسم هو تقليل الارهاق والقلق وتحسين الحالة المزاجية للجسم لوجود بعض المركبات الغذائية المفيدة للتخلص من الاجهاد والارهاق مثل البوتاسيوم وفيتامين "ج".

- وجد أن من بين فوائد الخضار للجسم أيضاً، تحسين صحة العظام وتقويتها لاحتوائه على كميات كبيرة من الكالسيوم وفيتامين "د" وفيتامين "ك" والبوتاسيوم والماغنيسيوم لاسيما في الخضروات الخضراء الورقية.