خبراء تغذية يحددون الخضار الورقية الأكثر فائدة... تعرف عليها

تحتوي الخضار الورقية على نسبة عالية من الألياف الغذائية التي بفضلها يشعر الشخص بالشبع عند تناولها. كما تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والعناصر المعدنية.

وتعدد الدكتورة يكاتيرينا كاشوخ، خبيرة التغذية الخضروات الأكثر فائدة للصحة، والطريقة الصحيحة لتناولها.

ووفقا لها، "يعتبر البقدونس أكثرها فائدة لأنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C تعادل ثلاثة أضعاف نسبته في البرتقال. كما يحتوي على فيتامين K، حيث يكفي تناول 10 غ من البقدونس للحصول على حاجة الجسم اليومية منه".

وتقول: "يساعد فيتامين K على تخثر الدم، وينظم عمل الأوعية الدموية والقلب. كما يحتوي البقدونس على البوتاسيوم، وهو معدن يدعم عمل الكلى والغدد الكظرية ويقوي العظام، وكذلك على الكالسيوم وعلى فيتامين A وبيتا كاروتين المفيدة للعيون".

وتشير إلى أن "الشبت هو أحد الخضار الخمسة الأكثر فائدة للصحة، لأنه يحتوي على المغنيسيوم والكالسيوم والحديد وفيتامين C".

وتقول: "تعمل هذه العناصر على تسريع عملية التئام الجروح وتساعد على تعزيز منظومة المناعة. بالإضافة إلى ذلك، يساعد الشبت على هضم الأطعمة الثقيلة وتخليص الدم من الكوليسترول الزائد، الذي يعتبر ضارا للقلب والأوعية الدموية. كما يحتوي الشبت على زيوت طيارة لها تأثير مفيد على الأمعاء وتمنع التشنجات".

ويحتل البصل الأخضر المرتبة الثالثة في هذه المجموعة. فهو يعزز منظومة المناعة ويساعد في الوقاية من عواقب أمراض البرد.

وتقول: "يحتوي البصل الأخضر على نسبة عالية من فيتامين K والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان للقلب والأوعية الدموية، بالإضافة إلى عنصري الكالسيوم والسيليكون، المفيدان لصحة العظام. كما أنه يحتوي على الكثير من عنصر الكوبالت الذي يساعد على امتصاص الحديد وله تأثير جيد على الذاكرة".

ووفقا لها، يحتل الجرجير المرتبة الرابعة. هذا الخضار غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم المسؤولة عن متانة العظام وتنظيم إيقاع القلب. كما يحتوي الجرجير على حمض الفوليك المفيد للنساء الحوامل.

وتضع الخبيرة الزعتر في المرتبة الخامسة. يحتوي الزعتر على البوتاسيوم والكالسيوم والمنغنيز وفيتامينات A وB وC. ويستخدم كتوابل مع الأسماك واللحوم والخضروات ويستخدم كمادة أساسية في تحضير المشروبات. ويحتوي الزعتر على زيوت طيارة تساعد على علاج السعال وتخفيف آلام الحيض.

ووفقا للخبيرة، يمكن استخدام هذه الخضار وغيرها حتى مجمدة ومجففة ومسلوقة، ولكن من الأفضل تناولها طازجة.