

## نقش میوه و سبزی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها

- میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی - عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت و چاقی دارند.
- میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرها از رسوب چربی در دیواره‌ی رگها و گرفتگی عروق جلوگیری می‌کنند.
- فیبرها باعث افزایش حجم مدفوع و افزایش حرکات روده شده و از یبوست جلوگیری می‌کنند.
- فیبرها باعث کاهش فشار درون روده می‌شوند و از بیماری‌هایی مانند هموروئید (بواسیر) و دیورتیکولوز پیشگیری می‌کنند.
- فیبرها باعث کاهش سطح کلسترول خون شده و از بیماری‌های عروق قلب و مغز جلوگیری می‌کنند.
- فیبرها تخلیه محتویات معده به درون روده و جذب آنها را به تأخیر می‌اندازند و با این کار مانع افزایش ناگهانی قند خون می‌شوند و به همین علت در کنترل بیماری دیابت مفیدند.
- فیبرها با ایجاد حس سیری، باعث کاهش مصرف غذا شده و به کاهش وزن کمک می‌کنند.
- میوه‌ها و سبزی‌ها غنی از پتاسیم بوده و مصرف آنها برای کنترل فشار خون و جلوگیری از ریتم‌های قلبی نامنظم مؤثرند.

## نکات تغذیه‌ای در استفاده از میوه و سبزی

- تا جایی که ممکن است میوه‌ها و سبزی‌ها را به صورت خام مصرف کنید. زیرا حرارت، به ویژه اگر طولانی مدت باشد می‌تواند باعث از بین رفتن ویتامین‌های میوه‌ها و سبزی‌ها شود.
- سالادی را که با وعده‌های غذایی مصرف می‌کنید، با فاصله کمی از سرو غذا آماده کنید. زیرا ویتامین‌های موجود در اجزای آن در معرض هوا تخریب می‌شوند.
- استفاده از چاشنی‌هایی مانند آب لیمو، آب نارنج، آب غوره و روغن زیتون برای سالاد بسیار بهتر از استفاده از سس‌های مایونز است.