منها الشمندر... خضروات ينصح بتناولها في فصل الخريف

نصحت خبيرة التغذية الروسية تاتيانا ميشرياكوفا بتناول الخضروات الموسمية في فصل الخريف، لأنها غنية بالفيتامينات والمواد المغذية.

وتشير الخبيرة، إلى ان "البنجر (الشمندر) مثلا يحتوي على البوتاسيوم والمغنيسيوم والزنك والحديد واليود والنحاس وفيتامينات C، B1، B6، B9 بالإضافة مكونات مفيدة مثل البيتين، صبغة بيتاسيانين، كاروتين، أحماض عضوية. ولعصير الشمندر خصائص مضادة للتشنج ويمكن استخدامه لتخفيض ارتفاع مستوى ضغط الدم، وكذلك لتحفيز إفراز المعدة (بسبب عمل البيتين)، وحركة الأمعاء، وتكون الدم (بسبب وجود الحديد والمغنيسيوم والنحاس وحمض الفوليك). وتنصح بتناول 700-500 غرام من البنجر أسبوعيا".

وتنصح أيضا بإضافة حرشف القدس (artichoke Jerusalem) إلى النظام الغذائي لأنه غني بالحديد ويحتوي على أحماض الأرغينين والفالين والليسين الأمينية. كما يجب إضافة اللفت لأنه يحتوي على مركب نادر مثل الغلوكورافانين (مقدمة السلفورافان، وهي مادة مضادة للأورام)، وكذلك الليزوزيم، وهي مادة ذات نشاط مضاد للميكروبات. كما يستخدم عصير اللفت في الطب الشعبي لعلاج نزلات البرد. كما يجب إضافة الملفوف بأنواعه والطماطم إلى النظام الغذائي.

ووفقا لها، "العنصر الرئيسي المهم في الطماطم هو (اللايكوبين)، المضاد القوي للأكسدة. كما أنه يحمي

خلايا الجسم من الجذور الحرة النشطة، ويساعد أيضا في الحفاظ على شبابية الجسم. ويمكن تناول الطماطم كل يوم لأنها مصدر مهم للبوتاسيوم وفيتامين A وC".