ماهنامه
نشر
012000
تلفن: ۴۵۶۷۸۹۰
نشانی: ۱۲ خیابان ۴۵ شهرک نارون ۲ ساختمان ۹ طبقه ۴ واحد ۱۶

سفره‌ی ما، سلامت شما

میوه‌ها و سبزی‌های تابستانی

گوجه‌فرنگی
سرشار از لیکوپن
برای قلب و پوست

پیاز
ضدعفونی‌کننده طبیعی
و مفید برای گوارش

سیب‌زمینی
منبع پتاسیم و ویتامین C
برای انرژی روزانه

هویج
سرشار از بتاکاروتن
برای چشم و پوست

گردو
غذای مغز
و تقویت‌کننده حافظه

سیب
میوه‌ی شب یلدا
و پاییز

انار
نماد باروری
و سلامت قلب

خربزه
میوه‌ی خنک
تابستان

هندوانه
آب‌رسان طبیعی
در گرما

سفره‌ی ما، سلامت شما و همشهری

تابستان: مهر ۱۴۰۲

گوجه‌فرنگی، پیاز، سیب‌زمینی، هویج و گردو از سبزی‌ها و میوه‌هایی هستند که در سفره‌ی ما ایرانی‌ها همیشه حضور دارند. این سبزی‌ها و میوه‌ها نه‌تنها طعم غذاهای ما را خوش‌مزه می‌کنند، بلکه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی‌اند که برای سلامت بدن ما ضروری‌اند. مصرف منظم این خوراکی‌ها می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی، سرطان و حتی افسردگی را تا ۴۰ درصد کاهش دهد. به گزارش پژوهشگران، کسانی که روزانه حداقل پنج وعده میوه و سبزی مصرف می‌کنند، کمتر دچار خستگی مزمن و بی‌حوصلگی می‌شوند.

گوجه‌فرنگی سرشار از لیکوپن است، ماده‌ای که در پوست قرمز آن بیشتر یافت می‌شود. پیاز خاصیت ضدباکتری و ضدالتهابی دارد و برای درمان سرماخوردگی و تقویت سیستم ایمنی بسیار مفید است. سیب‌زمینی منبع خوبی از پتاسیم و ویتامین C است و اگر با پوست پخته شود، فیبر زیادی هم دارد. هویج سرشار از بتاکاروتن است که برای چشم و پوست بسیار مفید است. گردو هم غذای مغز نامیده می‌شود و به تقویت حافظه کمک می‌کند.

میوه‌ها و سبزی‌های تابستانی

- گوجه‌فرنگی: سرشار از لیکوپن
- پیاز: ضدعفونی‌کننده طبیعی
- سیب‌زمینی: منبع پتاسیم و ویتامین C
- هویج: سرشار از بتاکاروتن
- گردو: غذای مغز و تقویت‌کننده حافظه
- سیب: میوه‌ی شب یلدا و پاییز
- انار: نماد باروری و سلامت قلب
- خربزه: میوه‌ی خنک تابستان
- هندوانه: آب‌رسان طبیعی در گرما

سفره‌ی ما، سلامت شما و همشهری

تابستان: مهر ۱۴۰۲

گوجه‌فرنگی، پیاز، سیب‌زمینی، هویج و گردو از سبزی‌ها و میوه‌هایی هستند که در سفره‌ی ما ایرانی‌ها همیشه حضور دارند. این سبزی‌ها و میوه‌ها نه‌تنها طعم غذاهای ما را خوش‌مزه می‌کنند، بلکه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی‌اند که برای سلامت بدن ما ضروری‌اند. مصرف منظم این خوراکی‌ها می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی، سرطان و حتی افسردگی را تا ۴۰ درصد کاهش دهد. به گزارش پژوهشگران، کسانی که روزانه حداقل پنج وعده میوه و سبزی مصرف می‌کنند، کمتر دچار خستگی مزمن و بی‌حوصلگی می‌شوند.

گوجه‌فرنگی سرشار از لیکوپن است، ماده‌ای که در پوست قرمز آن بیشتر یافت می‌شود. پیاز خاصیت ضدباکتری و ضدالتهابی دارد و برای درمان سرماخوردگی و تقویت سیستم ایمنی بسیار مفید است. سیب‌زمینی منبع خوبی از پتاسیم و ویتامین C است و اگر با پوست پخته شود، فیبر زیادی هم دارد. هویج سرشار از بتاکاروتن است که برای چشم و پوست بسیار مفید است. گردو هم غذای مغز نامیده می‌شود و به تقویت حافظه کمک می‌کند.

میوه‌ها و سبزی‌های تابستانی

- گوجه‌فرنگی: سرشار از لیکوپن
- پیاز: ضدعفونی‌کننده طبیعی
- سیب‌زمینی: منبع پتاسیم و ویتامین C
- هویج: سرشار از بتاکاروتن
- گردو: غذای مغز و تقویت‌کننده حافظه
- سیب: میوه‌ی شب یلدا و پاییز
- انار: نماد باروری و سلامت قلب
- خربزه: میوه‌ی خنک تابستان
- هندوانه: آب‌رسان طبیعی در گرما

هندوانه‌ها چطور انتخاب شوند؟

۱. هندوانه را در سایه و خنک نگه دارید.
۲. پیش از خرید، هندوانه را ببویید.
۳. هندوانه‌ی سنگین‌تر را انتخاب کنید.

هندوانه؛ خنک‌کننده‌ی تابستان

تهیه‌کننده: مهر ۲۰ تیر

«هندوانه» نام میوه‌ای است که در فصل تابستان در سفره‌ی ما ایرانی‌ها جایگاه ویژه‌ای دارد. این میوه‌ی آبدار و شیرین، که بیش از ۹۰ درصد وزن آن را آب تشکیل می‌دهد، نه‌تنها خنک‌کننده‌ی بدن در روزهای گرم است، بلکه خواص درمانی و تغذیه‌ای فراوانی نیز دارد. به گفته‌ی کارشناسان، مصرف روزانه‌ی هندوانه می‌تواند به دفع سموم بدن، کاهش فشار خون و حتی پیشگیری از برخی سرطان‌ها کمک کند.

هندوانه سرشار از ویتامین A، C و پتاسیم است و مقدار کمی چربی و کالری دارد، به همین دلیل برای افرادی که رژیم لاغری دارند نیز بسیار مناسب است. پوست سفید هندوانه هم خواص ارزشمندی دارد و می‌توان آن را پخت و مانند کدو مصرف کرد. برخی از کارشناسان توصیه می‌کنند که پوست هندوانه را پس از شستن خوب، با کمی روغن زیتون و سیر سرخ کنید و به عنوان یک غذای سبک میل کنید.

با این حال، مصرف بیش از حد هندوانه نیز می‌تواند عوارضی داشته باشد. افرادی که دچار مشکلات کلیوی هستند، باید مصرف خود را محدود کنند، زیرا زیاده‌روی در خوردن این میوه ممکن است باعث افزایش فشار بر کلیه‌ها شود. همچنین، مصرف هندوانه همراه با غذاهای سنگین مانند گوشت قرمز یا حبوبات توصیه نمی‌شود، چون ممکن است هضم غذا را دشوار کند.

در فرهنگ ایرانی، هندوانه همیشه نماد سخاوت و برکت بوده است. در گذشته، کشاورزان هندوانه‌های خود را در کنار جاده‌ها می‌فروختند و رهگذران را به خوردن آن دعوت می‌کردند. امروز نیز در بسیاری از شهرها، جشنواره‌های هندوانه برگزار می‌شود که نشان‌دهنده‌ی اهمیت این میوه در فرهنگ و اقتصاد محلی است.