









# درستی و نادرستی بیخ سبزی و سبزیجات در درستی و نادرستی، هر دو مهم است



- (a) بیخ سبزی، ریشه گیاه است که در زیر زمین قرار دارد و وظیفه اصلی آن جذب آب و مواد مغذی از خاک است. در حالی که سبزیجات، برگ‌ها و میوه‌های گیاه هستند که در بالای زمین قرار دارند و وظیفه اصلی آن جذب نور خورشید و تولید غذا است.
- (b) سبزیجات در اکثر موارد دارای ارزش غذایی بالاتری هستند زیرا حاوی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری هستند. در حالی که بیخ سبزی، اگرچه حاوی مواد مغذی است، اما معمولاً دارای کالری بالاتری است و فیبر کمتری دارد.
- سبزیجات را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: سبزیجات برگ‌سبز (مانند اسفناج، کلم بروکلی، کلم پیچ) و سبزیجات میوه‌ای (مانند گوجه فرنگی، خیار، کدو). هر دو دسته دارای ارزش غذایی بالایی هستند و باید در رژیم غذایی ما قرار دهند.
- سبزیجات را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: سبزیجات برگ‌سبز (مانند اسفناج، کلم بروکلی، کلم پیچ) و سبزیجات میوه‌ای (مانند گوجه فرنگی، خیار، کدو). هر دو دسته دارای ارزش غذایی بالایی هستند و باید در رژیم غذایی ما قرار دهند.