

دیباجه

سبزي از نظر آنکه در سلامت انسان نقش مهمي را بازي ميکند داراي اهميت بهسزايي است. و کسانيکه در جيره غذائي خود هر روز سبزيجات تازه مصرف ميکنند از سلامتي کامل برخوردارند. زيرا سبزيها داراي ويتامينهاي گوناگون و مواد معدني متنوع ميباشند که آنها را در ديگر غذاها کمتر ميتوان يافت. تنها ميوهها و آن هم به مقدار کم تري از اين مواد را دارند. علاوه بر اين بافتهاي ليفدار مانند سبزيها پيوسته دستگاہ گوارشي انسان را به کار مياندازند و از بروز بسياري از بيماريها جلوگيري ميکنند.