

13 خوراکی غنی از چربی که باید حتما بخورید

شواهد به وضوح نشان می دهد که مصرف غذاهای غنی از چربی های سالم مانند آجیل، روغن های گیاهی، و ماهی، اثرات محافظتی در برابر بسیاری از بیماری ها به ویژه بیماری های قلبی عروقی دارد.



شواهد به وضوح نشان می دهد که مصرف غذاهای غنی از چربی های سالم مانند آجیل، روغن های گیاهی، و ماهی، اثرات محافظتی در برابر بسیاری از بیماری ها به ویژه بیماری های قلبی عروقی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، در اینجا 13 خوراکی که حاوی بیشترین میزان چربی های غیر اشباع و مفید هستند، و باید روزانه مصرف شوند، معرفی شده است:

روغن زیتون: اصلی ترین چربی سالم است و پژوهش های بلند مدت نشان می دهد که مصرف مداوم آن منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان و دیابت می شود. اجزای مختلف روغن زیتون شامل اسید اولئیک و secoiridoids منجر به کند شدن روند پیری می شود. تحقیقات همچنین نشان می دهد سبزیجات سرخ شده توسط روغن زیتون حاوی میزان آنتی اکسیدان بیشتری هستند.

ماهی: همیشه از نسل های مختلف شنیده ایم که ماهی غذای مغز است و آنهم به خاطر وجود اسیدهای چرب امگا 3 در این ماده غذایی. مغز برای سالم ماندن نیاز به مصرف این چربی ها دارد. دستورالعمل های جدید غذایی توصیه به مصرف 8 اونس در هفته اسیدهای چرب امگا 3 می کند و آن هم برای مبارزه با التهاب و بیماری های مزمن.

آووکادو: منجر به کاهش التهاب و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شود. محققان مکزیکی در سال 2014 اعلام کردند که مصرف منظم آووکادو علائم سندرم متابولیک را کاهش داده، قند خون را کنترل می کند و منجر به کاهش سطح کلسترول تام و تری گلیسیرید می شود.

تخم مرغ: تحقیقات نشان می دهد که مصرف صبح هنگام تخم مرغ می تواند احساس سیری را افزایش داده و در برابر مصرف شیرینی مقاومت ایجاد می کند.

آجیل: آجیل ایده آل ترین میان وعده از سوی طبیعت است و سرشار از ویتامین E و اسیدهای چرب آمینه، به همراه اسیدهای چرب غیر اشباع. خوردن مصرف منظم گردو خطر ابتلا به دیابت را 50 درصد و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را 30 درصد کاهش می دهد. ضمن این که خوراکی موثری در کمک به جلوگیری از بروز سکنه مغزی است.

کره بادام زمینی: مصرف منظم این خوراکی خطر ابتلا به سرطان سینه را به نحو چشمگیری کاهش می دهد و احساس سیری کامل ایجاد می کند.

روغن نارگیل: نوعی اصلی از چربی های اشباع شده به نام اسید لوریک در روغن نارگیل وجود دارد که دارای خواص ضد التهابی و ضد باکتری است ضمن این که به عنوان منبع انرژی مفید شناخته می شود.

شکلات تیره: یک تکه شکلات تیره و مصرف آن در روز، محافظی برای قلب است. محققان دانشگاه ایالتی لوئیزیانا گزارش داده اند که مصرف شکلات تیره، میکروب های خوب روده مانند بیفیدوباکتریوم و باکتری های اسیدلاکتیک را رشد می دهد و منجر به تولید ترکیبات ضد التهابی برای بهبود سلامت قلب و عروق می گردد.

ماست یونانی: در برابر ابتلا به دیابت نوع دو، سرطان و بیماری های قلبی محافظت ایجاد می کند و یک منبع خوب چربی های مفید بخصوص برای گیاه خواران است.

زیتون: سرشار از اسید اولئیک و اسیدهای چرب اشباع نشده است که به حفاظت از سلامت قلب کمک می کند. همچنین حاوی

پلی فنول های آنتی اکسیدان یاست که منجر به محافظت در برابر آسیب سلولی می شود؛ و غنی از آهن، مس و فیبر است.

دانه ها: دانه هایی مانند دانه کدو، کنف، کتان، چیا، آفتاب گردان و ... سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 است که منجر به سرکوب التهاب می شود. همچنین منبع خوبی از پروتئین، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین E و آهن و منیزیم محسوب می شود.

سویا: منبع خوبی از پروتئین و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می تواند جایگزین گوشت باشد. سویا همچنین غنی از فیبر و ایزوفلاون؛ نوعی استروژن گیاهی است.

پنیر: پنیرهای کم نمک و مصرف مداوم آنها خطر ابتلا به بیماری های قلبی و افزایش سطح کلسترول ال دی ال را کاهش می دهد. پنیرهای کهنه منبع خوبی از پروبیوتیک ها هستند و هضم غذا را راحت تر می کنند. پنیر سرشار از فسفر، پروتئین و کلسیم است و به حفظ وزن سالم نیز کمک می کند.