



مصرف روزانه این پنج خوراکی را فراموش نکنید

بی گمان رژیم غذایی سالم که ضمن تأمین مواد مورد نیاز به تناسب اندام آسیبی نرساند و موجب افزایش وزن نشود برای همه امر لذت بخشی است.

بی گمان رژیم غذایی سالم که ضمن تأمین مواد مورد نیاز به تناسب اندام آسیبی نرساند و موجب افزایش وزن نشود برای همه امر لذت بخشی است. شاید در نظر ما چنین رژیمی که بتواند بدون هیچ زیانی به داشتن اندام ایده آل هم کمک کند وجود ندارد؛ ولی کارشناسان تغذیه خط بطلانی بر این فرض اشتباه کشیده اند و رژیم آکالین به عنوان سالم ترین برنامه غذایی که فردی می تواند داشته باشد نام می برند.

به گزارش جام جم سرا ، رژیمی که باعث از بین بردن اسیدهای اضافی در بدن ضمن جلوگیری از ابتلا به بیماری هایی مانند: التهاب مفاصل، تحلیل استخوان ها، خستگی و مشکلات کبد و کلیوی از جمع شدن چربی های اضافی در بدن جلوگیری می کند و از این راه مانع افزایش می شود. عناصر اصلی این رژیم غذایی میوه ها و سبزیجاتی هستند که به مصرف مرتب آنها توجه چندانی نمی کنیم؛ اما اگر دوست دارید به گروه پیروان این رژیم غذایی اضافه شوید این گزارش را دنبال کنید و مصرف هر روز این پنج خوراکی فراموش نکنید:

سبزیجات ریشه ای

بسیاری از سبزیجات ریشه ای از جمله: چغندر، هویج، انواع ترب و نوعی از کلم نه تنها خاصیت قلبیایی دارند و اسیدهای اضافی بدن را از بین می برند؛ بلکه سرشار از مواد معدنی و فیبر هستند و می توانند وضعیت سلامت عمومی ما را ارتقا دهند.

انواع کلم ها

جای هیچ تعجبی ندارد که کلم، گل کلم، کلم پیچ و بروکلی در این فهرست قرار دارند، گیاهی که ضمن افزایش HP در بدن خواص جانبی بسیار زیادی دارد. از جمله اینکه به سیستم گوارش کمک می کند، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و مقاومت بدن را هنگام بروز بیماری های مختلف افزایش می دهد. علاوه بر این، به سلامت قلب و جلوگیری از گرفتگی عروق کمک بسیاری می کند. بنابراین، کلم ها نه تنها اسید بدن شما را در سطح متعادلی نگه می دارند بلکه در داشتن زندگی سالم نقشی مهم ایفا می کنند.

سبزی

وقتی از سبزی صحبت می کنیم مقصودمان همان سبزی خوردن هایی است که می تواند هر روز در سفره شما و کنار غذای اصلی شما قرار بگیرد. این خوراکی های لذیذ در کنار افزایش سطح HP، فیبر، انواع ویتامین ها به ویژه ویتامین C و K و دیگر مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین می کنند.

سیر

بارها و بارها گفته شده است: برای سالم ماندن سیر بخورید، گیاهی با خاصیت قلبیایی که در کنار کاهش فشار خون، سلامت قلب، بهبود سیستم ایمنی بدن و کاهش کلسترول در حفظ تناسب اندام هم نقش ویژه ای ایفا می کند.

لیمو

شاید وجود لیمو در این فهرست قدری تعجب برانگیز باشد؛ چون این میوه به دلیل خاصیت اسیدی که دارد موجب افزایش HP می شود. علی رغم چنین ویژگی لیمو هم چنان از خاصیتی قلبیایی برخوردار است و جز مهم ترین خوراکی هایی است که مصرف آن به هیچ عنوان نباید فراموش شود. میوه ای که در کنار این خاصیت به تقویت سیستم ایمنی، سم زدایی و بهتر شدن سیستم گوارش کمک شایانی می کند.