

8 ماده غذایی را حتما خام مصرف کنید!

تعدادی از اقلام غذایی، مواد مغذی خود را حین فرایند پخت و حرارت از دست می دهند و به همین دلیل بهتر است خام مصرف شوند.



تعدادی از اقلام غذایی، مواد مغذی خود را حین فرایند پخت و حرارت از دست می دهند و به همین دلیل بهتر است خام مصرف شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، فرقی هم نمی کند شیوه پخت کباب کردن باشد یا آب پز کردن یا بخارپز کردن و غیره. در اینجا 8 ماده غذایی را که به صورت خام حاوی ویتامین و مواد مغذی بیشتری هستند، معرفی شده اند:

چغندر: دلایل بسیاری برای مصرف چغندر وجود دارد: این گیاه سرشار از فیبر، ویتامین ث، پتاسیم، منگنز، فولات و ویتامین ب است و نشان داده شده مصرف منظم آن برای تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از التهاب و کاهش فشار خون موثر است. باید این نکته را بدانید که طبع چغندر باعث می شود یک چهارم فولات خود که برای تقویت سیستم ایمنی و رشد جنین موثر است را از دست بدهد. به همین دلیل باید چغندر را به صورت خام به وعده های غذایی خود اضافه کنید.

کلم بروکلی: سرشار از ویتامین ث، کلسیم، پتاسیم و حتی پروتئین است. مطالعات زیادی تاکید کرده اند که کلم بروکلی بهتر است خام مصرف شود چون این روش خوردن آن ماده موجود در کلم بروکلی به نام سولفورافان را که یک ترکیب برای کاهش فشار خون و کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها است را بیشتر جذب می کند.

پیاز: حاوی ماده مغذی گیاهی به نام آلیسین است که می تواند منجر به کاهش میزان گرسنگی شود، از سرطان جلوگیری کند، بهبود سلامت قلب را افزایش دهد و حتی از فشار خون بالا جلوگیری کند. خوردن پیاز به صورت خام باعث می شود که بیشترین میزان از این ترکیب را جذب بدن کنید.

فلفل قرمز: اکثر مردم این تصور را دارند که میزان ویتامین ث در پرتقال از همه میوه ها و سبزیجات بیشتر است در حالی که فلفل در این زمینه از پرتقال سبقت گرفته است. فلفل بعلاوه سرشار از ویتامین های گروه ب مانند ب 6، ویتامین E و منیزیوم است. پخت و پز فلفل حتی به مدت کوتاه باعث می شود که خواص ویتامین ث خود را از دست بدهد و برای همین شما باید آن را خام به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

آجیل: انواع آجیل مانند بادام، گردو، بادام زمینی، فندق و ... سرشار از چربی های ضروری برای کاهش کلسترول، جلوگیری از تشکیل لخته خون و حفظ سلامت عروق است. آجیل همچنین منبع بسیار مفید پروتئین است. باید بدانید که بو دادن و تفت دادن آجیل باعث از بین رفتن برخی مواد معدنی در آن مانند آهن و منیزیوم می شود.

توت: مخلوط میوه های خشک مانند توت و آجیل به سرعت در حال تبدیل شدن به گزینه های محبوب به عنوان میان وعده است. اما باید دانست که خشک کردن میوه هایی مانند توت باعث از بین رفتن آب آنها و کاهش میزان سیری می شود. همچنین ویتامین ها و مواد معدنی توت با خشک کردن آن از بین می رود.

نارگیل: محققان به این نتیجه رسیده اند که آب نارگیل حاوی مواد مغذی زیادی است و گوشت آن دارای اسیدهای چرب سالمی است که به سلامت قلب و مغز کمک زیادی می کند. بنابراین بهتر است نارگیل به صورت خام و میوه معمولی مصرف شود.

سیر: سیر شهرت جهانی دارد و سرشار از آلیسین؛ منگنز، ویتامین ب 6، ویتامین ث، سلنیوم و فیبرها است و مصرف آن به صورت خام خیر زیادی برای بدن دارد. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که مصرف سیر خام به میزان دو تا سه بار در هفته خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش می دهد. توصیه می کنیم در افزودن سیر خام به سالادها و ساندویچ های تان شک نکنید.