

مصرف آنتی اکسیدان‌ها را فراموش نکنید

آنتی اکسیدان‌های یافت شده در مواد غذایی سالم از سلول‌ها در مقابل آسیب حفاظت می‌کنند.



آنتی اکسیدان‌ها؛ های یافت شده در مواد غذایی سالم از سلول‌ها در مقابل آسیب حفاظت می‌کنند.

به گزارش جام جم آنلاین از مهر، متخصصان سلامت مصرف مواد خوراکی آنتی اکسیدان را توصیه می‌کنند. برخی از این مواد خوراکی به شرح زیر هستند:

- تخم مرغ، شیر، کره و جگر از منابع غنی ویتامین A هستند.
- میوه و سبزیجات رنگی که حاوی ویتامین C هستند. منابع خوب این ویتامین شامل مرکبات، توت فرنگی، پاپایا، بروکلی، گل کلم، کلم پیچ و کلم بروکسل است.
- مغزجات آجیلی بخصوص بادام و گردو، دانه‌ها بویژه تخم آفتابگردان، روغن‌های مغزجات، کلم و اسفناج که منابع غنی ویتامین E هستند.
- نخود، هویج، زردآلو، هلو، سیب زمینی شیرین، برگ چغندر و کلم پیچ، که منابع بتاکاروتن هستند.
- سبزیجات برگ‌دار سبز، اسفناج و کلم، و همچنین پاپایا، ذرت، نخود و پرتقال که منابع خوب لوتین هستند.
- میوه‌ها و سبزیجات صورتی و قرمز نظیر هندوانه، گوجه فرنگی، گریپ فروت صورتی و زردآلو که منبع غنی لیکوپن هستند.
- غلات غنی شده، نان، ماکارونی، حبوبات، گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و پنیر، که منابع خوبی از سلنیوم هستند.