



10 خوراکی که بیشترین مواد مغذی را دارا هستند!

کارشناسان تغذیه اعلام کردند؛ 10 خوراکی که بیشترین مواد مغذی را دارا هستند!

همه ما علاقه به غذاهایی داریم که ارزش غذایی پایینی دارند مانند همبرگر، اسپاگتی، تاکو، شکلات، چیپس، سیب زمینی

...9

همه ما علاقه به غذاهایی داریم که ارزش غذایی پایینی دارند مانند همبرگر، اسپاگتی، تاکو، شکلات، چیپس، سیب زمینی و... با خوردن این غذاها می‌لرم؛ دانیم روز به روز به وزنمان افزوده می‌زنم؛ شود ولی با این حال بازهم آنها را مصرف می‌کنیم.

در اینجا 10 خوراکی که ارزش غذایی بالا و سرشار از مواد مغذی هستند را نام برده می‌ایم.

1. کلم؛ پیچ؛ در این برهه از زمان تعجیبی نیست که کلم؛ پیچ در لیست سالم؛ ترین غذاها قرار گیرید، دلیلش این است که کارشناسان بهداشت و تغذیه؛ ای طی تحقیقاتی دریافتند کلم پیچ جدا از کم کالری بودن سرشار از ویتامین؛ ها، مواد؛ معدنی، آنتی اکسیدان؛ ها و فیبر طبیعی است. اگر از طعم تلخ کلم؛ پیچ خوشتان نمی‌آید؛ می‌توانید آن را در خورش اضافه کنید و یا با انواعی از سس؛ ها میل کنید.

2. جلبک؛ دریایی: برای سالیان طولانی در بسیاری از نقاط جهان، جلبک؛ های دریایی جز سالم؛ ترین غذا؛ ها در رژیم غذایی مردم محسوب می‌شدند. در جلبک دریایی کلسیم، آهن، منیزیم و منگنز بسیار یافت می‌شود همچنین این خوراکی سرشار از آنتی اکسیدان است که برای کاهش التهاب و بهبود برخی از بیماری؛ ها بسیار مفید واقع می‌شود.

3. صدف: اگر به دنبال یک غذا سرشار از مواد معدنی، پروتئین، ویتامین؛ ها و مواد مغذی هستید، صدف بهترین گزینه برایتان است چرا که علاوه بر موارد ذکر شده منبع خالص ویتامین B12 است که سطح انرژی‌تان را افزایش می‌دهد و همچنین دارای روی، مس و ویتامین D است.

4. سیر: سیر به معنای واقعی سالم و مغذی است و ویتامین های B1، C، B6 بسیار در آن به وفور یافت می‌شود؛ علاوه بر آن منبع سرشاری از کلسیم، پتاسیم، مس، منگنز و سلنیوم است.

5. ماهی؛ سالمون: اگر به دنبال کاهش وزن هستید ماهی سالمون می‌تواند یکی از بهترین گزینه؛ ها برایتان باشد. این ماهی علاوه بر کم کالری بودن غنی از پروتئین، منیزیم، پتاسیم، سلنیوم و اسید چرب امگا 3 است.

6. زغال اخته: این میوه سرشار از آنتی اکسیدان است و التهابات بدن را تا حد قابل توجهی کاهش می‌دهد. زغال اخته دارای ماده ای به نام فیتوکمیکال است که به بهبود عملکرد مغز بسیار کمک می‌کند.

7. سفیده تخم؛ مرغ: خوردن تخم؛ مرغ مشکلی ندارد البته تا زمانی که آن را در حد اعتدال بخورید. زرده پر از چربی و کلسترول است این مواد مغذی انرژی کاملی را بهتان می‌رساند، اما سفیده تخم مرغ پروتئین بالا و چربی پایینی دارد که به این معناست که جداسازی این قسمت از زرده و خوردن آن برای کسانی که به دنبال کاهش وزن هستند بسیار مفید است.

8. هویج: هویج سرشار از ویتامین و مواد معدنی است همچنین بتاکارتن موجود در هویج شما را در برابر بیماری؛ های قلبی بیمه می‌کند. به علاوه هویج منبعی غنی از فیبر خوراکی، آنتی اکسیدان؛ ها و مواد معدنی به؛ شمار می‌رود.

9. دانه؛ کتان: دانه کتان به تنهایی خوشمزه است اما با اضافه کردن آن به وعده؛ های غذایی چون سس؛ ها، خورش یا غلات می‌توانید مزایای آن را چند برابر کنید. فیبر و امگا 3 که برای بهبود در عملکرد مغز و قلب بسیار مفید است در دانه کتان سرشار یافت می‌شود و علاوه بر آن بهتان کمک می‌کند تا کمتر از نمک، شکر و چربی استفاده کنید.

10. ماست: اگر به دنبال یک خوراکی سبک و ساده هستید و می‌خواهید در عملکرد سیستم گوارشتان بهبود حاصل شود ماست بهترین گزینه برای شماست. به دلیل خاصیت پروبیوتیک ماست درد معده، یبوست و اسهال را به خوبی درمان می‌کند.