

## آشنایی با 6 غذایی که برای شما مفیدند

آیا شما غذا را انتخاب می‌کنید یا اجازه می‌دهید غذا شما را انتخاب کند.



آیا شما غذا را انتخاب می‌کنید یا اجازه می‌دهید غذا شما را انتخاب کند.

همیشه سعی کنید غذایی را انتخاب کنید که خواص مورد نظر شما را دارا باشد.

در اینجا 6 غذایی را به شما معرفی می‌کنیم که دارای خواص فراوانی بوده و برای سلامتی جسم و روحتان مفیدند:

برای تقویت مغز و بالا بردن سطح هوشیاری و یادگیری، میوه بلوبری ( قره‌قاپ را انتخاب کنید). این میوه دارای آنتی‌اکسیدانی به نام آنتوسیانیدین است که مسئولیت رنگ دادن به این میوه را بر عهده دارد و باعث تقویت حافظه می‌شود.

طی نتایج چندین بررسی مشخص شد مصرف بلوبری سطح عملکردهای شناختی را افزایش می‌دهد.

برای تقویت عضلات، ماست یونانی مصرف کنید. پروتئین این ماست 2 تا 3 برابر بیشتر از ماست معمولی است. این ماست تمام اسید آمینه‌هایی را که عضلات شما برای بازسازی پس از تمرینات ورزشی نیاز دارند تامین می‌کند.

برای داشتن روحیه بالا، ماهی سالمون (ماهی آزاد) مصرف کنید. احساس خوشحالی از دیگر خواصی است که با خوردن این ماهی در شما بوجود می‌آورد. طی بررسی‌های صورت گرفته، وجود عمده امگا 3 در این نوع ماهی باعث کاهش افسردگی در فرد و در نتیجه ایجاد خوشحالی و نشاط در وی می‌شود.

برای مقابله با استرس، توت فرنگی را انتخاب کنید. این میوه به مقدار قابل توجه دارای هورمونی به نام سرتونین است که احساس رضایت و آرامش را در فرد ایجاد می‌کند.

با مصرف روزانه یک فنجان توت‌فرنگی، نیاز بدن به ویتامین C برطرف می‌شود.

برای داشتن پوستی زیبا و بدون چروک بادام بخورید. محققان استرالیایی طی تحقیقات خود بر روی 453 نفر دریافتند که بادام به علت داشتن چربی‌های اشباع نشده فراوان نه تنها به رفع چین و چروک‌های پوستی کمک می‌کند بلکه آفتاب سوختگی پوست را نیز برطرف می‌کند.

برای مقابله با آنفولانزا، فلفل دلمه‌ای قرمز مصرف کنید. ویتامین C در افزایش توانایی کبد برای رفع سموم بدن نقش بسیار مهمی دارد. مقدار ویتامین C موجود در یک فلفل دلمه‌ای قرمز دو برابر یک پرتقال و سه برابر یک گوجه‌فرنگی است.