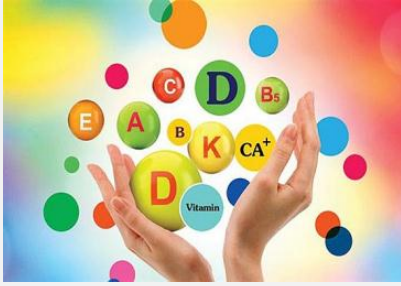


مولتی ویتامین نخورید!

این که مصرف میوه ها و سبزیجات منجر به جلوگیری از خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکنه مغزی، برخی سرطان ها و حفظ وزن در محدوده سالم می شود، ثابت شده است.



این که مصرف میوه ها و سبزیجات منجر به جلوگیری از خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکنه مغزی، برخی سرطان ها و حفظ وزن در محدوده سالم می شود، ثابت شده است. ولی چنین ادعایی هنوز در مورد مکمل های غذایی یا همان مولتی ویتامین ها ثابت نشده است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آوای سلامت، محققان و متخصصان تغذیه بر این نکته توافق دارند که شاید مصرف مولتی ویتامین ها در برخی موارد ضروری باشد اما راه دستیابی به مواد مغذی از طریق مصرف مداوم آنها نیست و بهتر است سفره غذایی خود را با انواع میوه و سبزیجات رنگارنگ کنید:

انواع سیب: سیب ها سرشار از مواد معدنی، ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها هستند و اینطور ثابت شده که مصرف روزانه سیب، نیاز شما به داروهای تجویزی را کاهش می دهد. سیب دارای فیبر زیاد است؛ بخصوص فیبر محلول که می تواند قند و کلسترول خون را تنظیم کند. سیب همچنین منبع خوبی از پتاسیم است که برای کاهش فشار خون تاثیر زیادی دارد. مواد مغذی موجود در انواع سیب شما را در برابر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی مصون می کند. ضمن این که خطر ابتلا به برخی سرطان ها از جمله سرطان ریه را کاهش می دهد. مصرف سیب با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و آسم همراه است.

آجیل: انواع آجیل منبع چربی های سالم، پروتئین، فیبر و آنتی اکسیدان ها هستند. بر اساس مطالعات، برخی از انواع آجیل، حتی از غذاهای گیاهی آنتی اکسیدان بیشتری دارند. مصرف منظم آجیل با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد ضمن این که منجر به کاهش مرگ و میر در زنان بعد از سنین یائسگی می شود.

توت ها: رنگهای متنوع انواع توت ها نشانه وجود آنتوسیانین در آنها است که یک ماده شیمیایی گیاهی محسوب می شود و خواص زیادی برای سلامت دارد. توت ها همچنین منبع فیبر، ویتامین ب، پتاسیم و ویتامین سی هستند. نشان داده شده که آنتوسیانین ها برای مبارزه با سلول های سرطانی مفید هستند و به جنگ التهاب می روند. به عنوان مثال ترکیبات موجود در زغال اخته منجر به جلوگیری از پوکی استخوان می شود، کلسترول بد را پایین می آورد و منجر به سرکوب عوامل رشد تومور می شود.

سبزیجات کریستالی: مصرف این سبزیجات از قبیل کلم بروکسل، کلم بروکلی، تربچه و ... با کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها ارتباط دارد. به گزارش موسسه ملی سرطان در آمریکا، مصرف این سبزیجات منجر به غیر فعال کردن و مرگ سلول های سرطان زا شده و از آسیب های اولیه به دی ان آ جلوگیری می کند. علاوه بر کاهش خطر ابتلا به سرطان، این سبزیجات منابع غنی از فیبر، مواد معدنی و ویتامین ها از جمله ویتامین ک، ویتامین ب، ویتامین سی، ویتامین ای، پتاسیم، و سلنیوم هستند.

تخم مرغ: به دلیل داشتن کلسترول بالا، همچنان ترس از مصرف زیاد آن وجود دارد ولی در سال های اخیر ثابت شده که تخم مرغ یک منبع غذایی بسیار سالم است. مطالعات نشان داده که مصرف بیش از یک عدد تخم مرغ در روز نه تنها خطر ابتلا به بیماری های قلبی یا سکنه را افزایش نمی دهد، بلکه منجر به افزایش سطح کلسترول خوب می شود. تخم مرغ همچنین شامل تمام اسید آمینه های ضروری برای تامین پروتئین بدن است و منبع خوبی از ویتامین آ، ویتامین ب، آهن، سلنیوم، کولین و ید محسوب می شود.