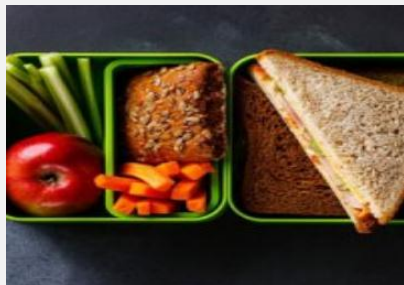


مواد غذایی مفید برای مشاغل کم تحرک

هرچه سوخت و ساز بدن شما بهتر باشد، کالری بیشتری می سوزانید. این مساله به ویژه برای افرادی که بیشتر ساعات کاری خود را در حالت نشسته سپری می کنند، اهمیت دارد.



هرچه سوخت و ساز بدن شما بهتر باشد، کالری بیشتری می سوزانید. این مساله به ویژه برای افرادی که بیشتر ساعات کاری خود را در حالت نشسته سپری می کنند، اهمیت دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، تصمیم های روزانه درباره خوراکی هایی مصرفی اثر مستقیمی بر سلامت بدن انسان دارد. شما می توانید به طور منظم غذاهای چرب و پروتئین حیوانی مصرف کنید که این شرایط احتمال ابتلا به بیماری هایی مانند سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مغزی عروقی، و چاقی را افزایش می دهد. و یا می توانید یک رژیم غذایی متنوع با سطح چربی کم و سرشار از فیبر را دنبال کنید.

به گزارش "استپ تو هلت"، شواهد علمی نشان داده اند که سلامت و یک رژیم غذایی متعادل دست در دست یکدیگر دارند. بر همین اساس، آشنایی هرچه بیشتر با مواد غذایی سالم اهمیت دارد.

افزون بر این، شما باید این مساله را در نظر بگیرید که یک سبک زندگی کم تحرک تا چه اندازه می تواند برای سلامت شما مضر باشد. تنفلات ناسالم و نشستن های طولانی مدت روبروی رایانه عواملی هستند که دیر یا زود سلامت شما را تحت تاثیر قرار می دهند.

اگر مجبور هستید روزانه ساعات زیادی را در حالت نشسته سپری کنید، مصرف این مواد غذایی را مد نظر قرار دهید.

مواد غذایی مفید برای بینایی

مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا-3، لوتئین، روی، و ویتامین های A، C و E می توانند به محافظت از سلامت چشم ها کمک کنند. در همین راستا، شما می توانید مصرف سبزیجات برگدار سبز مانند کاهو، اسفناج و کلم را مد نظر قرار دهید.

مواد غذایی مانند تخم مرغ، میوه های خانواده مرکبات، مغزها و دانه های خوراکی، و ماهی های چرب مانند سالمون، تن، خالمخالی و قزل آلا نیز توصیه می شود. غلات صبحانه و مخمر برای بینایی خوب هستند زیرا حاوی ویتامین B بوده که به پیشگیری از افت بینایی کمک می کند.

میوه های خانواده مرکبات نیز به واسطه محتوای ویتامین C خود برای تقویت بینایی بسیار خوب هستند. این ویتامین به تولید کلاژن در عضلات و اطراف چشم ها کمک می کند.

مواد غذایی مفید برای سیستم ایمنی

محیط های اداری فضای خوبی برای رشد و گسترش باکتری ها و ویروس ها محسوب می شوند. از این رو، جای شگفتی نیست که فردی مبتلا به سرماخوردگی به راحتی افراد اطراف خود را نیز بیمار کند.

برای پیشگیری از این شرایط، باید مصرف مواد غذایی که سیستم ایمنی را تقویت می کنند، مد نظر قرار بگیرد. به عنوان مثال، میوه های خانواده مرکبات، فلفل های قرمز، بروکلی، سیر، زنجبیل، کیوی، و پاپایا به مبارزه با ویروس ها کمک خواهند کرد.

همچنین، شما می توانید ماست را به عنوان یک میان وعده انتخاب کنید. پروبیوتیک های موجود در ماست باکتری های سالمی هستند که روده ها را عاری از میکروب های بیماری زا و از نگر می دارند. افزون بر این، آنها به افزایش برخی سلول های T کمک می کنند.

مواد غذایی مفید برای سوخت و ساز

نرخ سوخت و ساز شما این که با چه سرعتی کالری می سوزانید را تعیین می کند. سرعت آن می تواند به واسطه عوامل مختلفی از جمله سن، جنسیت، ژنتیک، و سبک زندگی ارزیابی شود.

هرچه سوخت و ساز بدن شما بهتر باشد، کالری بیشتری می سوزانید. این مساله به ویژه برای افرادی که بیشتر ساعات کاری خود را در حالت نشسته سپری می کنند، اهمیت دارد.

مصرف جلبک دریایی، قهوه، چای، حبوبات، گوشت بدون چربی، و ادویه هایی مانند زنجبیل، فلفل کاین، و هل می تواند به حفظ سوخت و ساز مناسب کمک می کند.

به خاطر داشته باشید اگر بسیار کم غذا بخورید، سوخت و ساز شما کند خواهد شد تا کالری کمتری در طول روز سوزانده شود.

مواد غذایی مفید برای مغز

مغز فرمانده بدن انسان است. یک رژیم غذایی سالم برای هر یک از اندام های بدن انسان اهمیت دارد.

مصرف ماهی های چرب مانند سالمون و قزل آلا، بلوبری، مغزها و دانه های خوراکی برای بهبود عملکرد قشر خاکستری مغز و همچنین کند کردن آهنگ پیری مفید است. همچنین، مواد غذایی سرشار از فیبر مانند جو دوسر، نان غلات کامل، برنج قهوه ای، آب انار، و شکلات تلخ را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

مواد غذایی مفید برای دستگاه گوارش

یک سبک زندگی کم تحرک و نشستن های طولانی مدت برای 10 سال یا بیشتر خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را دو برابر افزایش می دهد. برای پیشگیری از این شرایط، ورزش منظم و یک رژیم غذایی سالم و متعادل اهمیت دارد. رژیم غذایی شما باید شامل میوه هایی مانند سیب و گلابی، و سبزیجاتی مانند پیاز، مارچوبه و سیر باشد.

همچنین، حبوبات مانند نخود، سویا، عدس، گندم و محصولات گندم، چاودار، و جو را در رژیم غذایی خود جای دهید. مصرف میوه های خشک و محصولات لبنی مانند شیر، پنیر، و ماست را نیز فراموش نکنید. در نهایت، کاهش مصرف گوشت های فرآوری شده و قرمز توصیه می شود، زیرا آنها خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند.