



15 خوراکی افزایش دهنده طول عمر را می شناسید؟

دوست دارید همیشه سالم و تندرست باشید؟ ما در این مقاله 15 خوراکی را که مصرف منظم آن سلامت و تناسب اندام تان را تضمین می کند، ذکر کرده ایم. حتی اگر بعضی از آنها را مصرف کنید، تأثیر فراوان شان بر سلامت تان را خواهید دید...

سلامت نیوز: دوست دارید همیشه سالم و تندرست باشید؟ ما در این مقاله 15 خوراکی را که مصرف منظم آن سلامت و تناسب اندام تان را تضمین می کند، ذکر کرده ایم. حتی اگر بعضی از آنها را مصرف کنید، تأثیر فراوان شان بر سلامت تان را خواهید دید...

مواد غذایی سالمی که بو دارند

سیر

سیر به خاطر داشتن ترکیبات آلیسین، خاصیت آنتی بیوتیکی دارد؛ بوی خاص سیر هم به دلیل وجود همین ماده است. علاوه بر این، سیر اثر ضد انعقاد خون، جذب کننده و پایین آورنده فشار خون هم دارد. به خاطر وجود فلاونیدهای آنتی اکسیدانی موجود در سیر، این ماده غذایی ارزشمند نقش مهمی در پیشگیری از سرطان های گوارشی، بیماری های قلبی عروقی و کاهش میزان کلسترول خون دارد.

پیاز

پیاز نیز خواص آنتی بیوتیکی و البته ضد عفونی دارد. پیاز باکتری های عامل پوسیدگی دندان ها، ورم لثه، پارادونتیت (التهاب لثه) و برخی آئزین ها را می کشد. پیاز مانع ایجاد برخی واسطه های التهابی می شود، آنچه که این "سیرمانند" انجام می دهد این است که مانند یک نیروی کمکی در مقابل برخی بیماری ها مانند آسم و مشکلات ناشی از استعمال دخانیات عمل می کند.

گیاهان معطر دیگر

گیاهان معطر مانند رزماری، آویشن، پونه، ریحان و نعناع، سرشار از اسانس های خانواده ترین ها هستند (اسانسی که آنها را معطر می کند). ترین ها می توانند بر روی تومورها تأثیر بسیار زیادی داشته و تکثیر سلول های سرطانی را کاهش دهند یا باعث مرگ این سلول ها شوند.

زردچوبه و فلفل سیاه

زردچوبه که حاوی آنتی اکسیدان های قوی، ضد التهاب ها و ضد سرطان ها است، ادویه مناسبی برای قرار گرفتن در منوی غذای روزانه ماست. این ادویه در کنار فلفل سیاه، خاصیتش ده برابر می شود.

سویا

در سویا ایزوفلاون وجود دارد، ایزوفلاون آنتی اکسیدانی قوی است که خطر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد، میزان کلسترول خون را پایین می آورد و برخی نشانه های یائسگی را تسکین می دهد.

سویا به شکل توفو، میسو، سس سویا، شیر سویا و یا ماست سویا عرضه می شود. توجه: دانه های سویا به هیچ وجه با سویای واقعی قابل مقایسه نیستند.

علاوه بر ایزوفلاون، سویا خواص دیگری هم دارد: حاوی پروتئین بالا، اسیدهای چرب، ویتامین، املاح معدنی و فیبرهای خوراکی نیز

هست.

قارچ ها

بعضی از قارچ ها، مانند قارچ های ژاپنی شیتاکه، متاکه و ریشی سیستم دفاعی بدن را تحریک می کنند. این اثر به خاطر وجود پلی ساکاریدهایی مانند بتا گلوکن و لنتینان در این نوع از قارچ هاست.

این خاصیت تحریک کنندگی سیستم دفاعی فواید بسیاری دارد، خصوصاً در موارد سرطان؛ و در قارچ های پلوژنز و قارچ پاریزی یافت می شود.

میوه های قرمز

تمشک، توت فرنگی، توت سیاه، زغال اخته، انگور فرنگی سیاه، توت کانادایی، کران بری و انگور سیاه، میوه هایی سرشار از آنتی اکسیدان، پلی فنول و فلاونید هستند. برای مثال، تمشک 2 برابر بیشتر از گریپ فروت و حدوداً 9 برابر کیوی، ذخیره آنتی اکسیدان دارد. به همین علت است که میوه های قرمز از بیماری های اختلال در بازسازی عصبی (مانند آلزایمر) پیشگیری می کنند، فشار خون را پایین می آورند، کلسترول خوب خون را افزایش می دهند، از بروز بیماری های قلبی عروقی نیز پیشگیری می کنند، سرعت رشد تومورها را کند می کنند و عوامل سرطان را از بین می برند.

شکلات سیاه

شکلات تلخ در مبارزه با خستگی و نیز پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی سهیم است. مشکلات گردش خون را با افزایش حجم رگ ها، محدود کردن حمله های پلاکنتی و سیال کردن خون برطرف می کند، ضمناً خاصیت ضد التهابی و ضد سرطانی هم دارد. شکلات سیاه با اثر سرخوشی اش، یک ضد افسردگی طبیعی است.

هر چه شکلات طبیعی تر باشد، خوردن منظم آن بیشتر توصیه می شود؛ البته به شرط رعایت تعادل و میانه روی زیرا کاکائو یک ماده کم کالری نیست.

ماهی

ماهی که سرشار از امگا 3 است، به خاطر فوایدش برای سیستم قلبی عروقی مشهور شده است. میزان کافی امگا 3 در پیشگیری از سرطان و مشکلات خلق و خو در افراد افسرده مؤثر است. به زنان باردار توصیه می شود که امگا 3 زیادی مصرف کنند زیرا امگا 3 حاوی اسیدهای چرب ضروری برای رشد مناسب مغز جنین است.

2 تا 3 با در هفته ماهی بخورید، البته خوردن ماهی های کوچک تر در الویت است (ماهی های کوچک حاوی جیوه کمتری هستند).

زنجبیل

زنجبیل حاوی آنتی اکسیدان های بسیار سودمند برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی، برخی سرطان ها و دیگر بیماری های مرتبط با افزایش سن است. این ریشه، خواص ضد التهابی بسیار خصوصاً در درمان بیماری های رماتیسم و ورم مفاصل دارد.

در نهایت، زنجبیل گوارش را تسهیل کرده و به مبارزه با تهوع و استفراغ کمک می کند.

جلبک

جلبک که در گذشته تنها در آسیا مصرف می شد، هم اکنون در تمام اروپا نیز خورده می شود.

جلبک کالری بسیار پایینی دارد و سرشار از پروتئین و فیبر است. این ماده غذایی ارزشمند حاوی ید، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، فسفر، آهن، روی، مس، سلنیوم و... است.

جلبک ها تنها گیاهانی حاوی B12 (B12 برای بافت های عصبی ضروری است) هستند، و این موضوع در چارچوب رژیم های غذایی

گياهخواری اهمیت ویژه ای دارد.

جلبک های قهوه ای سرشار از ویتامین های C و E ، جلبک های قرمز سرشار از پروویتامین و جلبک های سبز غنی از ویتامین C هستند. بعضی هایشان هم حاوی امگا 3 اند !

تأثیر جلبک ها بر سلامتی چیست؟ آنها به پیشگیری از پرفشاری خون، یبوست، کم کاری تیروئید و تومورها کمک می کنند در ضمن آنتی باکتری و ضد کرم هم هستند.

چای سبز

چای سبز یک ضد سرطان بسیار عالی است و با کاهش تشکیل پلاک های آتروم از بیماری های قلبی عروقی پیشگیری می کند، پلاک های آتروم عامل انسداد عروق هستند. این چای مانند یک سم زدا برای بدن عمل می کند و پیری را به تأخیر می اندازد. ضمناً، تصور می شود که چای سبز به مبارزه با بیماری های اختلال در بازسازی سلول های عصبی مانند بیماری آلزایمر کمک می کند.

غلات کامل

غلات کامل سرشار از فیبر اند و باید در لیست غذایی ما از الویت بالایی برخوردار بوده و جایگزین غلات تصفیه شده بشوند، غلات تصفیه شده طی مراحل صنعتی بخش عمده ای از خواصشان، خصوصاً فوایدی را که برای گوارش و سیستم قلبی عروقی دارند، از دست می دهند.

نان کامل، غلات کامل صبحانه و دیگر غلات کامل (برنج، نان ...) باید هر روز مصرف شوند.

روغن زیتون

ماده غذایی اصلی رژیم های مدیترانه ای، روغن زیتون است که مزیت اصلی اش ایجاد تعادل بین امگا 3 و امگا 6 است. این روغن آثار غیر قابل بحثی در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی دارد. توصیه می شود که این روغن را جایگزین روغن های دیگر کرده و حتی با روغن کلزا که سرشار از امگا 3 است، مخلوط کنید.

بروکلی و سبزیجات دیگر

بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل و البته گوجه فرنگی و فلفل و بعد از آنها چغندر و کدوتنبیل، سبزیجات فوق العاده ای برای سلامتی هستند. سبزیجات کالری بسیار کم، مقدار زیادی فیبر، ویتامین و مواد معدنی دارند. این گروه از مواد غذایی، باید 2 بار در روز، در وعده های غذایی نهار و شام، مورد استفاده قرار گیرند.

منبع : سایت سیمرغ