

5 ماده غذایی برای سلامتی

مواد غذایی برای سلامت بسیار مفید هستند و به توصیه متخصصان علوم غذایی باید در برنامه غذایی افراد گنجانده شود...



به گزارش سلامت نیوز به نقل از به سایت ایران بعضی مواد غذایی برای سلامت بسیار مفید هستند و به توصیه متخصصان علوم غذایی باید در برنامه غذایی افراد گنجانده شود به طور مثال :

1- قارچ پخته شده (میزان مصرف: محدودیتی ندارد)
قارچها حاوی ترکیباتی هستند که موجب بالارفتن سیستم ایمنی بدن شده و از بروز بیماریها جلوگیری می کنند. هر فنجان قارچ حاوی حداقل 100 کیلوکالری می باشد. اما باید بدانید اگر آن را خوب نپزید از مزایای آن بخوبی نمی توانید استفاده کنید.

2- غذاهای حاوی سویای کامل (میزان مصرف: 1-2 سروینگ در روز)
در هنگام خرید غذاهای حاوی سویای کامل را بجای سویای تصفیه شده بخرید. سعی کنید که شیر سویا ، آجیل سویا ، جوانه سویا، توفو (پنیر بدست آمده از شیر سویا) و تمپو (نوعی کیک پف کرده از سویا) را بخورید. سویا منبع خوبی از پروتئین و همچنین محافظ خوبی در برابر انواع سرطان ناشی از هورمونها از قبیل سرطان پروستات و سرطان سینه می باشد.

3- خانواده کلم (میزان مصرف: محدودیتی ندارد)
سبزیجاتی از خانواده کلم هستند. نکته مهم در مورد این سبزیجات برگ سبز این است که آنها ضد سرطان هستند. از انواع آن عبارتند از: کلم برگ، گل کلم، بروکلی، کاهو چینی، کلم پیچ و کلم بروکسل.

4- روغنهای مفید: (میزان مصرف روزانه 5-7 سروینگ؛ هر سروینگ برابر 1 قاشق چایخوری از روغن میباشد)
همه چربیها برای بدن مضر نیستند و بعضی از انواع آن مانند اسیدهای چرب امگا3، برای حفاظت از قلب مفیدند. اگر می خواهید چربیهای مضر را مصرف نکنید و مصرف چربیهای خوب را افزایش دهید به لیست خریدتان اینها را اضافه کنید: دانه های شاهدانه، روغن کتان، گردو، روغن سویا ، فندق و تخم مرغهای امگا3.

5- غلات سبوس دار (میزان مصرف روزانه 3-5 سروینگ؛ هر سروینگ برابر 1/2 فنجان پخته شده از آن می باشد)
از انواع خوب آنهایی هستند که شما می توانید دانه های درشت آن را ببینید (بصورت کامل هستند). این مواد غذایی به اندازه آرد سفید یا محصولات آردی درست شده با آنها قند خون را بالا نمی برند. انواع آن عبارتند از : برنج قهوه ای، جو، بلغور جو یا گندم