



فرمول ۱۰۰۰ ساله برای زندگی بهتر

برخی ترکیبات غذایی هستند که اثرات مفید یکدیگر را تکمیل می‌کنند و به بمب‌های درمانی بدل می‌شوند، این ترکیبات را بخوانید و از آن‌ها با هم استفاده کنید.

همشهری آنلاین: برخی ترکیبات غذایی هستند که اثرات مفید یکدیگر را تکمیل می‌کنند و به بمب‌های درمانی بدل می‌شوند، این ترکیبات را بخوانید و از آن‌ها با هم استفاده کنید.

یک ضرب‌المثل هندی می‌گوید: «هر چیزی کاملش بهتر است«؛ اما به نظر می‌رسد شاید بهتر باشد این ضرب‌المثل را این‌گونه تغییر دهیم «خیلی چیزها با چیزهای دیگر کامل می‌شوند«؛ این مسئله به خصوص در مورد خوراکی‌ها صادق است. از قدیم بسیاری از اقوام جهان برخی خوراکی‌ها را با برخی دیگر می‌خورده‌اند و این ترکیب‌ها را جادویی ارزیابی می‌کردند. حالا علم نشان می‌دهد که بسیاری از این ترکیب‌ها واقعا جادویی هستند.

مخلوط بهتر است

دکتر الین مگی، پروفیسور تغذیه، مدیر گروه تغذیه دانشگاه نبراسکا و نویسنده کتاب «ترکیب‌های غذایی« می‌گوید: «مطالعات بسیاری ثابت کرده که ترکیب‌های غذایی می‌توانند اثرات معجزه‌آسایی داشته باشند. نکته جالب هم این است که این ترکیب‌ها گاه چند برابر وقتی که هر کدام از این مواد غذایی را به تنهایی بخورید موثر هستند. در واقع توصیه من این است که این مواد غذایی را همیشه با هم بخورید نه به تنهایی.« آنچه در این مطلب آمده برخی از این زوج‌های جادویی هستند.

زوج انرژی‌زا

• ترکیب: نخود+ فلفل قرمز
• نتیجه: انرژی بیشتر

در کشورهای غربی حداقل یک نفر از هر 5 نفر زن دچار کمبود آهن است و طبیعی است که دچار کمبود انرژی هم باشد اما مسئله مهم این است که بسیاری از زنان نمی‌دانند خوردن غذاهای غنی از آهن به تنهایی نمی‌تواند این مشکل را حل کند. دکتر هیتز مانیهری، متخصص تغذیه در دانشگاه پیتسبورگ در این مورد می‌گوید: «نوعی از آهن که در مواد غذایی گیاهی وجود دارد به گونه‌ای است که جذب آن برای بدن سخت است و در واقع بدن نمی‌تواند به خوبی از آن‌ها استفاده کند.«

پس اگر این‌طور باشد همه آهن موجود در نخود در بدن ما هدر می‌رود؟ نه، البته به شرطی که همراه آن فلفل قرمز مصرف کنید. دکتر مانیهری ادامه می‌دهد: «ویتامین C موجود در فلفل قرمز مثل یک کلید عمل می‌کند و آهن موجود در نخود را به شکلی در می‌آورد که قابل جذب از طریق بدن باشد.« ما یک پیشنهاد هم برای شما داریم، در خانه‌تان هوموس بپزید، آن هم با فلفل قرمز تازه زیاد، البته اگر هوموس دوست ندارید می‌توانید سالاد نخودفرنگی به همراه فلفل قرمز درست و نوش‌جان کنید و از خوردن یک زوج انرژی‌زا لذت ببرید.

برای آنکه مثل عقاب ببینید

• ترکیب: اسفناج+ آووکادو
• نتیجه: دید بهتر

اسفناج سرشار از لوتئین و ویتامین A است که هر دوی این‌ها کاملاً برای دید مناسب لازم هستند آووکادو هم منبع غنی از لوتئین و ویتامین A است اما مهم‌تر این‌که آووکادو سرشار از چربی‌های سالمی است که بدن برای جذب لوتئین و ویتامین A و استفاده از آن‌ها به این ویتامین‌ها نیاز دارد.

دکتر هوپ بارکوکاس، پروفیسور تغذیه در مرکز تحقیقاتی کیس وسترن دانشگاه کلیولند در این مورد می‌گوید: «اگر اسفناج را خالی بخورید اکثر مواد غذایی مفید چشمی آن بدون جذب شدن از بدن‌تان دفع می‌شود.« اگر پیشنهاد غذا می‌خواهید سالاد اسفناج و آووکادو را به شما توصیه می‌کنیم که با روغن زیتون، فلفل، نمک و پودر سیر هم بسیار خوشمزه می‌شود و هم بسیار مقوی است، در صورتی که دوست داشته باشید می‌توانید کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی و آبلیمو را هم به این سالاد اضافه کنید.

کلم بروکلی+ تخم مرغ برای جوانی شما
&8226#; ترکیب: گوجه فرنگی+ روغن زیتون
&8226#; نتیجه: پوست صاف و لطیف

لیکولین، آنتی اکسیدان قوی است که در گوجه فرنگی وجود دارد و جلوی عوارض مضر آفتاب روی پوست را می گیرد، اما برای آن که پوستی لطیف تر داشته باشید گوجه فرنگی را به تنهایی نخورید بلکه روغن زیتون حسابی روی آن بریزید و بعد نوش جان کنید.

دکتر مگی می گوید: «# چربی های مفید موجود در روغن زیتون باعث جذب بیشتر لیکولین توسط بدن می شود. مطالعه ای که توسط انجمن ملی تغذیه کانادا صورت گرفته نشان داده زنانی که روغن زیتون در رژیم غذایی آن ها جای ثابتی دارد کمتر دچار چین و چروک می شوند و سن ظهور چین و چروک در صورت آن ها بالاتر است.

غذاهای ایتالیایی بسیاری هستند که گوجه فرنگی و روغن زیتون در آن جای دارند اما ما سالاد کاپاراسه را به شما پیشنهاد می کنیم که در آن گوجه فرنگی و فلفل به صورت بسیار آهسته در روغن زیتون پخته می شوند و سپس به آن تخم مرغ اضافه می شود.

ماست گوارشی
&8226#; ترکیب: ماست+ تخم کتان
&8226#; نتیجه: هضم بهتر غذاها

معده انسان خانه بیش از 400 نوع باکتری است که اکثر آن ها برای بدن انسان مفید هستند اما برخی از آن ها هم خیلی مفید نیستند. زمانی که میکروب های مضر بیشتر از مفید می شوند در کار دستگاه گوارش شما اختلال پیش می آید و معده انسان دچار درد و نبود راحتی می شود.

ماست ها به خصوص ماست های پروبیوتیک می توانند بر میزان باکتری های مفید معده اضافه کنند اما این که چند قاشق ماست پروبیوتیک نوش جان کنید کافی نیست، برای باکتری های موجود در این ماست ها هم باید خوراکی جور کنید، بهترین غذا برای آن ها فیبرهای موجود در تخم کتان است. پس خیلی راحت به کاسه ماست پروبیوتیک خود یک قاشق تخم کتان اضافه کنید.

سیب را پوست نکنید
&8226#; ترکیب: جوی دوسر+ سیب
&8226#; نتیجه: داشتن قلب سالم تر

جوی 2 سر ترکیب های فوق العاده در خودش دارد که می تواند به بدن شما کمک کند. اولین آن ها بتاگلوکان است که فیبری است که میزان کلسترول خون را کاهش می دهد و دومی هم آون ترامید است که ترکیبی است از تبدیل LDL (یا چربی بد خون) به رادیکال های آزاد که در بدن آسیب رسان هستند، جلوگیری می کند.

اما اگر می خواهید قلب تان را با غذای مفید تر بیمه کنید، سیب را هم به سفره تان اضافه کنید اما یادتان باشد مواد مفید برای قلب در پوست سیب است پس پوست سیب را نکنید. سیب منبع غنی فلاونوئیدها است که یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که مانع از شکل گیری رادیکال های آزاد در بدن می شود و میزان التهاب در بدن را هم کاهش می دهد. یک پیشنهاد ما درست کردن ماست سیب است، یعنی می توانید قطعات سیب را به همراه جو، سیر و کشمش به ماست خودتان اضافه کرده و آن را به همراه غذای تان نوش جان کنید.

عادت مفید ما ایرانی ها
&8226#; ترکیب: چای سبز+ لیمو ترش
&8226#; نتیجه: ضد سرطان

چای سبز منبع فوق العاده ای از کاته چین هاست که ترکیبات قوی ضد سرطان هستند. این ترکیبات فوق العاده که سلول های سرطانی را نابود می کنند یک نقطه ضعف دارند و آن هم این است که نمی توانند از سد معده عبور کنند. در واقع فقط 20 درصد از کاته چین های چای سبز از معده عبور می کند و جذب بدن می شود اما تحقیقات دانشمندان دانشگاه یوتا نشان داده است با اضافه کردن آب یک لیمو ترش تازه یا یک قاشق چای خوری آب لیمو به یک لیوان چای سبز می توانید میزان بیشتری از کاته چین ها را جذب کنید، اما یک نکته جالب هم این که اگر اندکی شکر به چای سبز اضافه کنید میزان کاته چین که جذب می کنید 3 برابر می شود.

کمی تغییر در خوراکی محبوب
• ترکیب: مرغ + سیبزمینی (شیرین)
• نتیجه: داشتن سیستم ایمنی قوی تر

از قدیم، بسیاری از مردم عادت داشتند مرغ سرخ کرده یا آبپز را با سیبزمینی سرخ کرده نوش جان کنند اما ما یک پیشنهاد بهتر داریم؛ خوراک مرغ آبپز با سیبزمینی آبپز شیرین. سیبزمینی های شیرین بهترین منبع طبیعی ویتامین A است که به بدن در مبارزه با عفونت ها کمک می کند اما خب؛ خوردن ویتامین A بدون داشتن مقدار کافی روی در بدن یعنی یک اشتباه.

دکتر بارکوکاس در این زمینه می گوید: «روی به مقدار زیاد در گوشت مرغ و تا حدودی در گوشت گاو و بوقلمون وجود دارد، روی برای متابولیسم و حمل ویتامین A در بدن لازم است. اگر فقط سیبزمینی شیرین بخورید مقداری ویتامین A وارد بدن می کنید که بدن نمی تواند از آن استفاده کند و در نتیجه این مقدار ویتامین A هدر می رود، برای همین هر وقت خواستید خوراک مرغ بخورید سیبزمینی شیرین را هم همراه آن مصرف کنید«، البته می توانید سوپ سیبزمینی هم با گوشت سینه مرغ و سیبزمینی شیرین و سبزی تهیه کنید.