

بفرمایید يك غذای كاملاً سالم



محققان صنایع غذایی با بررسی دقیق 4 هزار ادعای سلامت و بهداشت توسط تولید کنندگان مواد غذایی، منویی از سالم‌ترین غذاهایی که می‌توانیم مصرف کنیم را ارائه کردند آنها ادعا می‌کنند این منوی غذایی نشان داده است که غذای سالم الزاماً خسته کننده نیست.

جام جم آنلاین: محققان صنایع غذایی با بررسی دقیق 4 هزار ادعای سلامت و بهداشت توسط تولید کنندگان مواد غذایی، منویی از سالم‌ترین غذاهایی که می‌توانیم مصرف کنیم را ارائه کردند آنها ادعا می‌کنند این منوی غذایی نشان داده است که غذای سالم الزاماً خسته کننده نیست.

محققان صنایع غذایی پس از بررسی 4 هزار ادعای سلامت و بهداشت درباره مواد غذایی اظهار داشتند که تنها 222 مورد از این فهرست طولانی دارای ارزشهای علمی بوده اند در نتیجه آنها فهرستی تهیه کردند که از آن به عنوان فهرست سالمترین غذاها یاد می‌شود.

این فهرست دربرگیرنده ابرغذاهایی است که می‌تواند نه تنها به عنوان غذای اصلی مصرف شود بلکه میان وعده هایی را با مزیت ارتقای سلامتی در خود جای داده است.

اگر شما جزء آن دسته افرادی هستید که تصور می‌کنید خوردن غذای سالم خسته کننده است، باید درباره رویه غذا خوردن خود تجدید نظر کنید.

محققان متعهد شده‌اند که فهرست آنها از سالم‌ترین غذاها، اشتهای برانگیز و خوشمزه باشد. تهیه فهرست سالم‌ترین غذاها برعهده دانشمندان مرکز تحقیقات غذایی #171؛ لیدرهد& raquo؛ بوده است.

اجزاء سالم غذاها چون روغنهای امگا 3 ماهی‌ها که برای کلسترل مناسب است در نانهای چند غله حاوی فیبر بالا یافت می‌شود و می‌تواند عملکرد مغز را ارتقا داده و به رشد جدید در رحم مادر کمک کند.

این فهرست با غذاهای دریایی آغاز می‌شود برای مثال غذایی با عنوان "ترین سالمون" که دربرگیرنده امگا 3 و دوکوساهگزانوئیک اسید است که برای سرخرگها، قلب و مغز مفید است.

اسیدهای امگا 3 برای تنظیم فعالیت بدن انسان موادی ضروری هستند اما در بدن ساخته نمی‌شوند.

سه نوع عمده اسید چرب امگا 3 شامل نوع (ALA) که در برخی سبزیجات و گردو وجود دارد و دونوع (EPA) و (DHA) که در برخی ماهی‌ها همچون سالمون وجود دارد، می‌شود.

در کنار این غذا سالاد مخلوط با سسی از روغن زیتون بکر قرار داده شده که برای حفظ سطوح عادی کلسترول خون مؤثر است.

نوعی خوراک مرغ همراه با عدس و سبزیجات مخلوط نیز می‌تواند در کنار غذای اصلی قرار بگیرد.

پروتئین این غذاها می‌تواند نقش مهمی در رشد ماهیچه‌ها داشته باشند درحالی‌که ویتامین B5 موجود در عدس می‌تواند به کاهش خستگی کمک کرده و عملکرد مغز را بهبود بخشد.

همچنین دسری بر پایه ماست که روی آن گردو و سس کاراملی بدون شکر قرار می‌گیرد که برای هضم غذا، کنترل گلوکز خون و سلامتی دندانها مؤثر است، در فهرست پیشنهادی آورده شده است.

قرار گرفتن گردو روی دسر به عنوان یک ابر غذا به این دلیل است که مصرف روزانه 30 گرم از آن در بهبود قابلیت ارتجاعی رگهای خونی مؤثر است.

نوشیدنی که دانشمندان در این منو غذایی قرار داده اند دربرگیرنده ریزمغذی‌هایی چون بیوتین، کلسیم، روی، کرم، مس، آهن، پتاسیم، سلنیوم و منیزیوم است.

برای مثال بیوتین در این نوشیدنی می تواند به متابولیسم بدن، سیستم عصبی، پوست و مو کمک کند، درحالی که کلیسیم آن برای کارکرد ماهیچه ها و استخوانها موثر است.

توصیه های دیگر دانشمندان دربرگیرنده یک معجون برای افرادی است که با هدف کم کردن وزن رژیم می گیرند، این معجون ترکیبی از میوه های خانواده توتها است که می تواند جایگزین یک وعده غذایی شود. گلوکومانان (Glucomannan) این معجون می تواند به کاهش وزن کسی که براساس رژیم کنترل کالریها غذا می خورد کمک کند.

برای روزها و شبهای سرد نوشیدنی شکلات داغ که دربرگیرنده ملاتونین است پیشنهاد شده تا شب خواب راحتی فراهم کند.

کارشناسان همچنین پیشنهاد استفاده از قرصهای کربن فعال شده را مطرح کرده اند که می تواند به کاهش نفخ پس از غذا خوردن کمک کند.

دکتر پل بریمان رئیس اجرایی مرکز تحقیقات غذایی لیدرهد اظهار داشت: این منوی غذایی نشان داده است که غذای سالم الزاما خسته کننده نیست. ما ذائقه هزاران مصرف کننده را طی یک سال بررسی کردیم و این بررسی ها نشان می دهد که مهم نیست غذایی که مصرف می کنند چه باشد مهم مزه آن است. (مهر)