



چی را با چی بخوریم تا سود کنیم؟

انرژی بدن ما از همان غذاهایی است که می‌خوریم. این نکته علمی بارها ثابت شده است اما سلامت و شادابی بخش‌های مختلف بدن ما صرفاً به غذاهای اصلی که می‌خوریم ربط ندارد...

سلامت نیوز : انرژی بدن ما از همان غذاهایی است که می‌خوریم. این نکته علمی بارها ثابت شده است اما سلامت و شادابی بخش‌های مختلف بدن ما صرفاً به غذاهای اصلی که می‌خوریم ربط ندارد؛ به آنچه با غذا می‌خوریم هم مربوط می‌شود. درواقع شما ممکن است در وعده غذایی اصلی خود یک ماده غذایی بسیار باکیفیت قرار داده باشید اما مواد مغذی موجود در این غذا برای جذب و رسیدن به سلول‌های بدن به مواد دیگری احتیاج دارند که الزاماً در همان غذا یافت نمی‌شود. در نتیجه شما ناچار هستید برای اینکه از تمام مزایای غذایی که می‌خورید بهره‌مند شوید، برخی مواد غذایی دیگر را نیز به صورت دورچین به غذای اصلی خود بیفزایید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ در این زمینه یک مثال جالب از فیلسوف بزرگ یونانی وجود دارد. وقتی ارسطو گفت: «کل بزرگ‌تر از جمع تک‌تک اجزاست.« یونانیان باستان نمی‌دانستند او دقیقاً درباره پتانسیل تغذیه‌ای مواد غذایی صحبت می‌کند. برای اینکه بهترین نتیجه را از بشقاب غذای خود بگیرید به این نکات توجه کنید.

برای انرژی بیشتر هوموس بخورید

نخود+ فلفل قرمز

کمبود آهن و کم‌خونی وابسته به آن، یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی است که بسیاری از خانم‌ها در سراسر جهان با آن دست به گریبان هستند. خبر خوب اینکه، نخود غنی از آهن است اما اگر بدن شما نتواند این ماده غذایی پرانرژی را به‌خوبی فراوری کند، مزایای آن را نخواهید دید. متخصصان تغذیه معتقدند جذب آهن موجود در گیاهان برای بدن دشوار است. برای حل این مشکل می‌توان کمی فلفل قرمز و ویتامین C موجود در فلفل دلمه‌ای قرمز را به‌عنوان کلیدی برای بازکردن قفل جذب آهن استفاده کرد تا سلول‌های بدن به‌ویژه سلول‌های خونی بتوانند از این ماده حیاتی استفاده کنند. خیلی ساده می‌توانید فلفل دلمه‌ای قرمز را خرد کرده و با غذای هوموس (یک غذای لبنانی خوشمزه که با نخود درست می‌شود) مخلوط کنید تا یک میان‌وعده پرانرژی در اختیار داشته باشید و از سوی دیگر دچار کمبود آهن و کم‌خونی نیز نشوید.

برای قلب سالم

جو+ سیب

تامین سلامت قلب با تغذیه سالم و ورزش میسر است. یکی از مهم‌ترین مواد غذایی جوست. جو 2 ماده غذایی بی‌نظیر دارد و به سلامت قلب کمک می‌کند: بتا گلوکان (نوعی فیبر کاهش‌دهنده کلسترول) و آوناترامید که باعث حفظ سطح کلسترول خوب خون می‌شود و در سلامت قلب مسئله‌ای اساسی به‌شمار می‌آید. برای اینکه صبحانه‌تان یک وعده غذایی مفید برای قلب باشد، یک سیب را به نان جو صبحگاهی اضافه کنید. سیب غنی از فلاوینوئید است؛ آنتی‌اکسیدانی که رادیکال‌های آزاد را از بین برده و باعث کاهش التهاب می‌شود. نتیجه ترکیب سیب و جو دقیقاً همان چیزی است که پزشک‌تان می‌خواهد.

برای دید بهتر سالاد بخورید

اسفناج+آووکادو

یادتان هست که ملوان زبل با خوردن اسفناج صاحب چه قدرت فراوانی می‌شد؟! اما شاید ندانید که احتمالا دید ملوان زبل هم به دلیل خوردن همین اسفناج خیلی خوب بوده است! اسفناج غنی از لوتئین و ویتامین A است که هر 2 به دید بهتر شما کمک می‌کند. آووکادو هم نه تنها غنی از این 2 ماده غذایی است بلکه به دلیل محتوای بالای اسیدهای چرب سالم، به جذب این 2 ماده حیاتی برای تقویت دید هم کمک خواهد کرد، بنابراین اگر می‌خواهید از مزایای این 2 ماده غذایی عالی بهره‌مند شوید، بهتر است سالاد اسفناج خود را با سس آووکادو میل کنید. برای تهیه این سس می‌توانید آووکادو را له کرده و با آبلیمو، روغن زیتون و کمی نمک و فلفل مخلوط کنید.

برای پوست بهتر

گوجه فرنگی + روغن زیتون

گوجه‌فرنگی یکی از بهترین مواد غذایی برای سلامت پوست است. خانم‌ها از ماسک‌های گوجه‌فرنگی برای سلامت و شادابی موضعی پوست استفاده می‌کنند اما جدا از تاثیر موضعی گوجه‌فرنگی به صورت سیستمیک و خوراکی نیز سلامت پوست را تامین می‌کند. لیکوپن گوجه‌فرنگی (که عمدتاً هم در همین میوه یافت می‌شود) یکی از قدرتمندترین آنتی‌اکسیدان‌ها در سلامت و شادابی پوست است که باعث می‌شود پوست از داخل رطوبت کافی دریافت کند اما پیش از خوردن گوجه‌فرنگی آن را با روغن زیتون مخلوط کنید. چربی‌های سالم موجود در روغن زیتون باعث جذب بهتر لیکوپن می‌شود. در عین حال روغن زیتون فواید خاص خود را برای پوست دارد. نتایج مطالعه‌ای که در مجله تغذیه بالینی به چاپ رسیده نشان می‌دهد، پوست افرادی که روغن زیتون می‌خورند، کمتر احتمال دارد دچار چین و چروک شود.

برای اینکه شکم نداشته باشید

پاستا + سرکه بالزامیک

حتماً برایتان پیش آمده بعد از ورزش دچار افت انرژی و توان بدنی شده باشید. پاستا می‌تواند راه‌حلی مناسب برای این مشکل باشد. این ماده غذایی نشاسته‌ای، برای تامین انرژی بعد از ورزش گزینه‌ای عالی است اما معمولاً چند ساعت بعد از ورزش شما دوباره احساس گرسنگی خواهید کرد. سعی کنید غذای بعد از ورزش خود را با کمی سرکه میل کنید. اسیداستیک سرکه هضم و جذب گلوکز غذاهای نشاسته‌ای را کند کرده و بنابراین افزایش و کاهش قند خون شما روندی ثابت‌تر پیدا خواهد کرد. در نتیجه گرسنگی دیرتر سراغ شما خواهد آمد و شما کمتر پرخوری خواهید کرد.

غذای محبوب قوی تان می‌کند

مرغ + سیب‌زمینی

یکی از بهترین مواد غذایی برای تقویت سیستم ایمنی ویتامین A است. مواد غذایی بسیاری غنی از ویتامین A هستند که یکی از آنها را کمتر کسی می‌شناسد. شاید برایتان عجیب باشد که بدانید، سیب‌زمینی شیرین غنی از ویتامین A است اما خوردن ویتامین A بدون روی (زینک) مثل این می‌ماند که بخواهید بدون کبریت آتش روشن کنید. شما برای متابولیسم ویتامین A و انتقال آن به سلول‌های بدن به روی احتیاج دارید. در غیراین صورت فواید بی‌نظیر این ویتامین در کنترل عفونت و التهاب به بدن نخواهد رسید. می‌توانید یک سیب‌زمینی را داخل مایکروویو تنوری کرده و آن را با مرغ پخته و پنیر میل کنید.

برای هضم بهتر

ماست + دانه بزرگ

ماست کم‌چرب فواید بسیاری برای بدن دارد. کلسیم بالای ماست در افزایش سطح کلسیم بسیار موثر است و کلسیم جدا از تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان در چربی‌سوزی نیز ماده مفیدی است. اما غیر از این، ماست به‌ویژه انواع پروبیوتیک آن برای هضم بهتر ساخته شده‌اند و برای سلامت بسیار مفید هستند. باکتری‌های مفید موجود در ماست‌های پروبیوتیک باعث هضم و جذب بهتر مواد غذایی در روده می‌شوند اما نکته اینجاست که باکتری‌های پروبیوتیک هم برای زنده ماندن و فعالیت باید از مواد پروبیوتیک تغذیه کنند؛ یعنی فیبرهای خاصی که در برخی مواد غذایی مثل دانه‌های بزرگ یافت می‌شود. خیلی ساده می‌توانید یک مشت دانه بزرگ را داخل یک ظرف ماست پروبیوتیک بریزید و میل کنید.