



آشنایی با 5 جفت غذایی؛ سرشار از خواص فوق‌العاده

همه ما می‌دانیم که ترکیب برخی غذاها با هم طعم مطبوعی را ایجاد می‌کند مانند تخم‌مرغ و ژامبون یا کره و عسل ولی برخی غذاها هستند که با ترکیب آن‌ها با هم از خواص مفید آن‌ها بسیار بیشتر و شگفت‌انگیزتر بهره‌مند خواهیم شد.

سلامت نیوز: همه ما می‌دانیم که ترکیب برخی غذاها با هم طعم مطبوعی را ایجاد می‌کند مانند تخم‌مرغ و ژامبون یا کره و عسل ولی برخی غذاها هستند که با ترکیب آن‌ها با هم از خواص مفید آن‌ها بسیار بیشتر و شگفت‌انگیزتر بهره‌مند خواهیم شد.

5 جفت غذایی با خواص فوق‌العاده برای سلامتی عبارتند از:

1- ماهی سالمون و سویا

انواع ماهی‌ها به ویژه سالمون دارای مقدار فراوانی ویتامین D است - که تقریباً می‌توان گفت تمام افرادی که در ادارات کار می‌کنند به خاطر سر بسته بودن محیط کار و عدم قرار گرفتن در نور خورشید فاقد این ویتامین هستند. طبق نظر "انستیتو بهداشت مردان" یک ایزوفلاوون در سویا موسوم به جنیستین آنزیم‌های روده و پروستات را با بالا بردن مقدار فراهمی زیستی (bioavailability) ویتامین D در بافت‌هایشان، مهار می‌کند. پس سالمون را با سویا بخورید.

2- گوجه‌فرنگی و روغن زیتون

گوجه‌فرنگی‌ها دارای لیکوپن هستند که با انواع بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی و سرطان سینه مبارزه می‌کند. دانشمندان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که اضافه کردن روغن زیتون به گوجه‌فرنگی موجب جذب بیشتر لیکوپن خواهد شد.

3- بلوبری و انگور

میوه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که یکی از چندین دلیل مصرف روزانه آن‌ها محسوب می‌شوند. اما محققان در تحقیقات اخیر خود که نتایج آن در مجله "نوتریشن" نیز به چاپ رسید متوجه شدند که با ترکیب برخی میوه‌ها مانند بلوبری با انگور آنتی‌اکسیدان بیشتری نسبت به تنها خوردن آن‌ها کسب خواهد شد. پس این دو میوه را با هم مخلوط کرده و بخورید.

4- کلم بروکلی و خردل

کلم بروکلی خام منبع عالی ترکیبی قوی و ضدسرطانی به نام $\#171$ ؛ سولفورافان $\&$ ؛ است. اما با پخته شدن این ماده از بین می‌رود. بنابراین کلم بروکلی را با خردل ترکیب کنید تا بدن بتواند $\#171$ ؛ سولفورافان $\&$ ؛ بیشتری جذب کند.

5- گوشت و رزماری

چه کسی پیدا می‌شود که استیک بریان شده را دوست نداشته باشد؟ ولی قرارگیری گوشت (قرمز یا سفید) در معرض شعله‌های کباب‌پز منجر به شکل‌گیری هتروسایکلک آمینها (HCAها) می‌شود، و در زمان کباب پز شدن گوشت ترکیبات سرطان‌زا ایجاد می‌شوند.

با این حال، اگر رزماری را به آن بیافزایید چنین اتفاقی نخواهد افتاد؛ محققین دانشگاه آرکانزاس، دانشگاه ایالتی آیووا و دانشگاه ایالتی کانزاس به این نتیجه رسیده‌اند که پختن گوشت با رزماری می‌تواند موجب کاهش HCAها به اندازه 60 تا 80 درصد شود.