

آشنایی با 4 خوراکی چرب مفید

بسیاری از خوراکی‌هایی که ما روزانه آنها را مصرف می‌کنیم دارای چربی‌های مختلفی هستند که باعث آسیب رسیدن به بدن ما می‌شود و همچنین می‌توانند بیماری‌های مختلفی را در بدن ما ایجاد کنند.



سلامت نیوز: بسیاری از خوراکی‌هایی که ما روزانه آنها را مصرف می‌کنیم دارای چربی‌های مختلفی هستند که باعث آسیب رسیدن به بدن ما می‌شود و همچنین می‌توانند بیماری‌های مختلفی را در بدن ما ایجاد کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری؛ البته در این میان می‌توانیم خوراکی‌های چربی را نیز پیدا کنیم که خوردن آنها برای بدن بسیار مفید و همچنین لازم است. این خوراکی‌ها دارای چربی‌های خاصی هستند که بودنشان می‌تواند به تقویت قوای بدن کمک بسزایی کند.

هسته انگور

شاید این روزها فصل انگور نباشد اما به یاد داشته باشید که هسته انگور یکی از منابع سرشار از چربی‌های گیاهی است. این خوراکی می‌تواند بدن شما را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند. میزان زیاد ویتامین E و همچنین آنتی‌اکسیدان‌های این خوراکی بدن انسان را بیمه می‌کنند.

گردو

یکی از خوراکی‌های معروف که همیشه از آن به‌عنوان یک معجزه‌گر یاد می‌شود گردو است. این خوراکی را می‌توانید صبح‌ها همراه با صبحانه میل کنید یا اینکه آن را در غذاهای مختلف بریزید. گردو منبعی سرشار از امگا-3 است و می‌تواند برای دستگاه‌های عروقی و همچنین قلب شما بسیار مفید باشد.

نارگیل

یک میوه با پوستی خشن و بدنه‌ای ضدضربه اما با قلبی سفید و پر از فایده میوه‌ای نیست جز نارگیل. این میوه بسیار خوشمزه بوده و می‌تواند از بسیاری از بیماری‌های انسان جلوگیری کند. روغن نارگیل یکی از روغن‌های بسیار مفید برای پخت و پز است و همچنین باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می‌شود.

تخم کتان

یکی از بهترین خوراکی‌ها که روغنی بسیار سالم و همچنین سرشار از چربی‌های مفید دارد تخم کتان است. از روغن تخم کتان می‌توانید در غذاهای مختلف و همچنین در تهیه سالادهای خوشمزه استفاده کنید. بسیاری از تحقیقات نشان داده است که این خوراکی حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان و امگا-3 است.