

قهرمانان غذایی را بشناسید

قهرمانی فقط مختص دنیای ورزش نیست. در حوزه تغذیه نیز مواد غذایی متعددی وجود دارند که به راستی نقش یک قهرمان را در حفظ سلامتی ما ایفا می‌کنند. به خاطر اینکه این مواد غذایی ارزش غذایی بالایی داشته و مانند یک سپر بلا عمل می‌کنند.



سلامت نیوز: قهرمانی فقط مختص دنیای ورزش نیست. در حوزه تغذیه نیز مواد غذایی متعددی وجود دارند که به راستی نقش یک قهرمان را در حفظ سلامتی ما ایفا می‌کنند. به خاطر اینکه این مواد غذایی ارزش غذایی بالایی داشته و مانند یک سپر بلا عمل می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ خوشبختانه تعداد این نام‌آوران غذایی کم هم نیست. خداوند مواد غذایی فوق‌العاده‌ای خلق کرده که هر یک فواید زیادی به بدن ما می‌رساند. ما در اینجا فقط توانستیم به چند نمونه از کل این مواد مغذی مفید اشاره کنیم. توصیه می‌کنیم این مواد غذایی قهرمان را در برنامه غذایی خودتان بگنجانید.

بادام هندی: بادام هندی سرشار از چربی‌های مفید، فیبر، ویتامین E، ویتامین B و اسید فولیک می‌باشد. این بادام‌های زردرنگ به خوبی گرسنگی را برطرف کرده و به این ترتیب می‌توانند به کاهش وزن شما هم کمک کنند. البته به شرطی که بادام هندی را هم در چارچوب یک تغذیه متعادل و سالم میل کنید و در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. در واقع زمانی که مقداری بادام هندی نوش جان می‌کنید تا مدتی سیر می‌شوید و دیگر نیازی نیست به سمت مصرف مواد غذایی پرکالری بروید یا ریزه خواری بکنید.

مرغ: مرغ منبعی از تمام اسید آمینه‌های لازم بدن می‌باشد. یکی از این اسید آمینه‌ها « تیروزین است که باعث می‌شود شما از لحاظ روحی شاداب و سرحال باشید. « نیاسین موجود در آن نیز سطح انرژی‌تان را بالا می‌برد. توصیه می‌کنیم از مرغ‌هایی استفاده کنید که میزان چربی آنها کمتر است چون در این صورت فایده بیشتری هم دارد.

آووکادو: البته اگر کمی منطقی فکر کنیم و قیمت این میوه را با مواد غذایی دیگر مقایسه کنیم چندان گران به نظر نمی‌رسد. آووکادو سرشار از فیبرهای غذایی و چربی‌های اشباع نشده موند می‌باشد. این چربی‌ها برای کاهش کلسترول خون بسیار مفیدند. می‌توانید این میوه خوشمزه را به سالادهایتان اضافه کنید. زمانی که ساندویچ درست می‌کنید می‌توانید به جای کره از آووکادو استفاده کنید.

بلوبری: ظاهراً مناطق شمالی کشورمان مستعد کشت این میوه هستند و می‌توان امیدوار بود که در بازار کشورمان نیز به وفور از این میوه وجود داشته باشد. بلوبری یکی از 3 میوه برتری است که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد. در واقع همین میوه‌های ریز خوش‌رنگ سپری در برابر سرطان هستند و بیماری‌های قلبی عروقی را از شما دور می‌کنند. حتی اگر نمونه‌های وارداتی این میوه را دیدید خریداری کرده و از خواص آن بهره ببرید. می‌توانید بلوبری را به ماست و غلاتتان اضافه کنید.

لوبیا سفید: لوبیای سفید بدون چربی بوده و سرشار از فیبرهای غذایی است. حتماً می‌دانید که فیبرها نیز سلامت دستگاه گوارش را تضمین می‌کنند. باید بدانید که فیبر 3 قاشق غذاخوری لوبیای سفید معادل 7 واحد میوه و سبزیجات در روز است.

شلیل شبرنگ: شلیل یکی از منابع فوق‌العاده پتاسیم است که فشار خون را کاهش داده و به این ترتیب هم می‌تواند با سکتة مغزی مقابله کند. وقتی شلیل به بازار می‌آید تا جایی که می‌توانید از خواص آن بهره‌مند شوید. می‌توانید این میوه را خرد کرده و به سالادها یا غلات صبحانه‌تان اضافه کنید.

جو دوسر: اگر به طور مداوم جو دو سر را وارد برنامه غذایی‌تان بکنید خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را به حداقل می‌رسانید. اگر یک رژیم غذایی کم چرب داشته باشید و از این ماده غذایی مفید هم استفاده کنید خطر بیماری‌های قلبی عروقی را از خود دور می‌کنید.

لفل دلمه ای قرمز: فلفل دلمه ای قرمز منبع ویتامین C می‌باشد. نصف یک عدد فلفل دلمه ای قرمز تازه نیاز روزانه شما به این ویتامین را تأمین می‌کند. می‌توانید کنار غذا از آن میل کنید یا به سالادهایتان اضافه کنید. در هر حال از مصرف آن غافل نشوید.

گوشت قرمز: گوشت قرمز یکی از منابع آهن هم محسوب می‌شود. این آهن برای سلامت خون لازم است. از این گذشته گوشت قرمز سرشار از زینک است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. گوشت‌های کم چرب جزو بهترین نوع گوشت‌ها هستند.

ذرت: الان دیگر کمتر مرکز خرید یا مغازه غذایی فروشی را می‌بینید که ذرت مکزیکی نداشته باشد. اصلاً بویش آدم را از خود بی خود می‌کند. باید بدانید که ذرت رنگ زرد خود را از آنتی‌اکسیدانی به نام «لوئین» می‌گیرد و این آنتی‌اکسیدان برای چشم مفید است. در واقع این آنتی‌اکسیدان از ابتلا به دژنراسیون ماکولای مربوط به پیری جلوگیری می‌کند. البته توجه داشته باشید که ذرت‌های بیرون حاوی میزان زیادی سس و پنیر هستند. اگر از مشتریان دائم آن هستید کمی احتیاط کنید چون به مرور چاقتان می‌کند. خودتان دست به کار شوید و در خانه نوع سالم‌تر یعنی کم‌چرب‌تر آن را تهیه کرده و با آویشن فراوان میل کنید.

ماهی تن: ماهی تن سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 می‌باشد که برای مقابله با بیماری‌های قلبی عروقی فوق‌العاده است. این اسیدهای چرب برای سلامت عروق مغز نیز مفید هستند. ماهی تن همچنین سرشار از ویتامین D و B12 می‌باشد که با خستگی مقابله کرده و انرژی بخش است.

روغن زیتون: روغن زیتون در رأس رژیم غذایی مدیترانه ای قرار دارد. به خاطر اینکه حاوی خواص فوق‌العاده است. افرادی که این نوع رژیم غذایی را دنبال می‌کنند سالم‌تر بوده و بیشتر عمر می‌کنند.

زنجبیل: زنجبیل به تسکین آرتروز و درد مفاصل کمک می‌کند. علاوه بر این آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن شما را از خطر بیماری‌های قلبی عروقی و برخی از سرطان‌ها در امان نگه می‌دارند.