



غذاهای پرخاصیت دقیقا به چه غذاهایی گفته می‌شود؟

موسسات سلامت توصیه می‌کنند روزانه به میزان کافی از میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده نمایید، از کاهوی تازه و متناسب با فصل استفاده کنید. همچنین می‌توانید بسیاری از سبزیجات را در باغچه منزل خود بکارید یا از بازارهای نزدیک تهیه فرمایید.

موسسات سلامت توصیه می‌کنند روزانه به میزان کافی از میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده نمایید، از کاهوی تازه و متناسب با فصل استفاده کنید. همچنین می‌توانید بسیاری از سبزیجات را در باغچه منزل خود بکارید یا از بازارهای نزدیک تهیه فرمایید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از دنیای تغذیه ؛ یخچال‌تان را از میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگی مانند سیب، سیب‌زمینی، هویج و گوجه‌فرنگی پر کنید. از گیاهان سرشار از فیبر، جو و گندم کامل استفاده کنید.

همچنین هفته‌ای دو وعده ماهی، ترجیحا ماهی چرب مصرف نمایید. سعی کنید روزانه کمتر از 1500 میلی‌گرم سدیم مصرف کنید. در هفته بیش از 2 وعده گوشت فرآوری شده مصرف نکنید. تلاش کنید چربی اشباع شده بیش از 7 درصد کالری دریافتی شما را تشکیل ندهد. غذاهای پر خاصیت مانند شکلات تلخ را فراموش نکنید.

طولانی و سالم‌تر زندگی کنید

غذاهای پرخاصیت دقیقا به چه غذاهایی گفته می‌شود؟ و چطور در شما احساس سر زندگی ایجاد می‌کنند؟ عنوان #171؛ پرخاصیت؛ گاهی می‌تواند همراه کننده باشد، زیرا هیچ غذایی به تنهایی نمی‌تواند در جوانی و جلوگیری از بیماری‌ها تاثیر زیادی داشته باشد، اما اگر به طور متعادل در کنار یک رژیم غذایی مناسب از آنها استفاده شود، این غذاهای پر خاصیت می‌توانند در سلامت و جوانی شما بسیار موثر باشند.

غذای پر خاصیت غذایی است که به سلامت شما کمک زیادی می‌کند. اکثر غذاهای پر خاصیت حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که توانایی مقابله با تخریب رادیکال‌های آزاد را دارند. با این کار از پیر شدن سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. غذاهای سالم و پر خاصیت به ساخت سلولی بدن ما کمک زیادی می‌کنند.

برای مبارزه با پیری از خوردن چربی‌های ترانس و اشباع شده، کلسترول، سدیم و شکر تصفیه شده خودداری کنید. بهترین راه حفظ سلامتی این است که آن دسته از غذاها را با غذاهای پر خاصیتی که خواص غذایی فراوانی دارند، جایگزین کنید. در این مقاله به 10 ماده غذایی ضد پیری اشاره می‌شود.

1- فلفل

فلفل به گردش خون کمک می‌کند و می‌تواند به متابولیسم بدن شما سرعت ببخشد. همچنین دارای مقادیر زیادی ویتامین C است. شما می‌توانید به سوپ‌ها یا خورش‌های تان سیر و فلفل اضافه کنید.

2- قارچ‌ها

با توجه به تحقیقات به عمل آمده ثابت شده است که مصرف قارچ سیستم ایمنی بدن را مقاوم می‌کند و توانایی بدن برای مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین احتمال ابتلا به سرطان را نیز کاهش می‌دهد. قارچ در بسیاری از سوپر مارکت‌ها و سبزی فروشی‌ها وجود دارد. می‌توانید از مخلوط قارچ و سایر گیاهان، سوپ و خورش‌هایی خوشمزه تهیه کنید و یا از قارچ همراه با سیر یا زنجبیل در تهیه سس سالاد استفاده کنید.

3- جو

عمر خود را با جایگزین کردن آرد معمولی با آرد جو طولانی‌تر کنید. آرد جو ارزش غذایی بیشتری دارد و منبعی غنی از فیبر محسوب می‌شود. می‌توانید جو را با سبزیجاتی مانند: جعفری، سیر، رزماری، پونه، آویشن، ریحان، نعنا، مرزنجوش، ترخون و موسیر مخلوط و مصرف کنید.

4- لوبیا

لوبیا یکی از اصلی‌ترین منابع کربوهیدرات‌های پیچیده، فیبر و پروتئین است. همچنین دارای مقادیر زیادی مواد معدنی همچون پتاسیم، منیزیم و روی می‌باشد. به منظور بهره بردن از خواص متعدد لوبیا، باید لوبیای خشک را قبل از مصرف به مدت 8 ساعت در آب بخیسانید. همچنین می‌توانید برای مزه‌دار کردن آن از مقداری گیاهان معطر استفاده کنید.

5- چای سبز

این ماده غذایی طی چند سال اخیر، به دلیل خواص متعددش، مورد استقبال زیادی قرار گرفته است. چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی قوی است که تحقیقات نشان می‌دهند در جلوگیری از سرطان و تخریب سلول‌ها موثر است. همچنین به بهبود عملکرد کبد نیز کمک می‌کند.

در طول روز، چای سبز را با گیاهانی مثل زنجبیل و نعنا مخلوط کنید تا گردش خون را بهبود بخشد. شب‌ها مقداری گیاه اسطوخودوس، پونه و یا بابونه به آن اضافه کنید تا آرامش شما را افزایش دهد.

6- شکلات تلخ

علاقه‌مندان به شکلات به یاد داشته باشند که شکلات سرشار از آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان‌ها از سلول‌ها در برابر تخریب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. همچنین می‌توانند فشارخون را کاهش دهند، برخی هورمون‌ها را تعدیل کنند و هورمون‌های شاد کننده مغز را افزایش دهند. هر چه شکلات تلخ‌تر و سیاه‌تر باشد، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن نیز بیشتر است. شکلات حاوی مقادیر زیادی منیزیم (ماده‌ای معدنی که به عملکرد بهتر قلب، ماهیچه‌ها و سیستم عصبی کمک می‌کند)، است.

بهتر است شکلات را بدون کره، شیر و شکر مصرف کنید، یعنی به همان شکل طبیعی‌اش، البته از زیاده‌روی در مصرف شکلات (و هر ماده غذایی خوب دیگر) خودداری کنید.

7- پنیرهای کم چرب

به گفته یکی از موسسات تحقیقاتی در آمریکا، افزایش مصرف پنیر کم چرب به کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده کمک می‌کند. مقدار کمی از پنیرهای کم چرب، ولی با مزه زیاد، غذا را خیلی زود مزه‌دار می‌کند، بدون اینکه چربی آن را در حد زیادی افزایش دهد. می‌توانید انواع پنیر را رنده کرده و در غذاهای مختلف استفاده کنید. ترکیب پنیر و سبزیجات معطر نیز بسیار خوشمزه است.

8- ماهی‌های چرب

ماهی سالمون و سایر ماهی‌های چرب از جمله منابع با ارزش اسیدهای چرب امگا-3 (EPA و DHA) هستند. این اسیدهای چرب، کلسترول بد خون (LDL) را کاهش و کلسترول خوب خون (HDL) را افزایش می‌دهند، ادراک و حافظه را بهبود می‌بخشند و آرامش را جایگزین استرس و افسردگی می‌کنند. شما می‌توانید ماهی را با گیاهانی همچون ترخون و شوید مصرف کنید.

9- ماست

ماست منبع پروتئین و کلسیم است. همچنین حاوی مقادیر زیادی از میکروب‌های پروبیوتیک است. میکروب‌هایی که برای هضم، جذب مواد مغذی و عملکرد درست سیستم ایمنی ضروری هستند.

سعی کنید ماست‌های کم چرب یا بدون چربی خریداری کنید. همچنین به جای خریداری ماست‌های میوه‌ای و شیرین، می‌توانید خودتان در خانه با گیاهان، میوه‌ها و شیرین کننده‌های طبیعی به ماست‌ها طعم دهید. مثلاً ماست را با شاه‌توت‌های خوشمزه و نعنا مخلوط کنید یا می‌توانید مقداری ماست را با پونه، جعفری یا ریحان تازه مخلوط کنید و در آن را بگذارید و به مدت 2 روز در یخچال قرار دهید.

اسفناج یکی از سالم‌ترین مواد غذایی شناخته شده است. اسفناج سرشار از فیبر و سایر مواد مغذی مانند ویتامین C و کلسیم است. ترکیب اسفناج و سیر بسیار خوشمزه است.

4 نوع از بهترین گیاهان مخصوص پخت و پز

این چهار گیاه علاوه بر داشتن خواص متعدد برای سلامتی، می‌توانند به غذای شما مزه‌ای فوق‌العاده ببخشند.

سیر

این گیاه تند و محبوب جایگاهی ویژه دارد؛ با عفونت‌ها مبارزه می‌کند، احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد و قلب را سالم نگه می‌دارد. برای فعال شدن خواص متعدد سیر، باید آن را به خوبی خرد، رنده و یا له کنید. سیر به دستگاه گوارش و سیستم هورمونی نیز کمک می‌کند.

زنجفیل

زنجفیل حاوی آنتی‌اکسیدانی قوی است که التهاب‌ها را تسکین می‌بخشد، با بسیاری از بیماری‌ها مبارزه می‌کند و از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. برای پختن غذایی سالم و خوشمزه می‌توانید زنجفیل رنده شده و تازه را با گیاهانی همچون کلم براکلی، هویج، پیاز، کاهو و گوجه‌فرنگی ترکیب کنید.

زردچوبه

زردچوبه مهم‌ترین منبع غذایی آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب است. این گیاه در غذاهای هندی و ایرانی زیاد استفاده می‌شود. این گیاه به غذا رنگی روشن و دلپذیر می‌بخشد.

ترب

این گیاه علاوه بر خواص متعدد غذایی، سرشار از آنتی‌اکسیدان است. همچنین به گردش خون کمک می‌کند و دارای خاصیت ضد باکتری و ضد عفونی کننده است. ترب را به همراه شوید، موسیر و یا سیر می‌توانید در ساندویچ‌ها مصرف کنید.