

## 11 خوراکی که باید آنها را بشناسید

به طور کلی می توان گفت غذای فوق العاده به گروه غذاهایی گفته می شود که حاوی سطوح بالایی از ویتامین های مورد نیاز بدن و مواد معدنی هستند. آنها همچنین یک منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها هستند که از آسیب های سلولی بدن و بیماری ها جلوگیری ...



سلامت نیوز : به طور کلی می توان گفت غذای فوق العاده به گروه غذاهایی گفته می شود که حاوی سطوح بالایی از ویتامین های مورد نیاز بدن و مواد معدنی هستند. آنها همچنین یک منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها هستند که از آسیب های سلولی بدن و بیماری ها جلوگیری می کنند.

غذاهای فوق العاده چه هستند ؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ ؛ ایدا اریزا (نوعی زغال اخته آبی رنگ)، کلم پیچ، ماهی قزل آلا... غذاهایی هستند که بارها در مورد مزایای تغذیه ای مواد تشکیل دهنده ی آنها شنیده اید. اما ما در اینجا از مواد غذایی صحبت کرده ایم که شاید اطلاعات کافی در مورد آنها ندانید و تاکنون مزایای آنها را نفهمیده باشید. هیچ تعریف علمی و رسمی از غذاهای فوق العاده وجود ندارد ، اما به طور کلی می توان گفت غذای فوق العاده به گروه غذاهایی گفته می شود که حاوی سطوح بالایی از ویتامین های مورد نیاز بدن و مواد معدنی هستند. آنها همچنین یک منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها هستند که از آسیب های سلولی بدن و بیماری ها جلوگیری می کنند. به هر حال ما این گروه از مواد غذایی را برای شما طبقه بندی کرده ایم که مطمئن باشید ارزش آن را دارد که با آنها آشنا شوید.

Acai نام نوعی توت کوچک بنفش

در جنگل های بارانی آمریکای جنوبی، Acai دیده می شود که یک توت کوچک بنفش است که برای کمک به کم کردن وزن مفید می باشد همچنین گفته شده است که برای ضد پیری هم به کار می رود. میوه هایی که حاوی سطوح بسیار بالایی از آنتی اکسیدان ها به شکل آنتوسیانین ها هستند و برای کمک به مبارزه با سرطان و بیماری های قلبی بسیار مفید می باشند. این نوع توت ها هم یکی از چند میوه با اسید اولئیک هستند که در قلب سالم به مانند چربی روغن زیتون عمل می کنند. اندی بلاتی متخصص تغذیه در لاس وگاس اینگونه می گوید : از آنجا که Acai که تازه باشد اغلب غیر قابل دسترس است ، به طور معمول آنرا به صورت منجمد، قرص، پودر، یا آب میوه به فروش می رسانند. بلاتی می گوید :از خوردن Acai که به صورت آب میوه است اجتناب کنید ، چرا که این نوع از آن معمولا حاوی قند زیادی می باشد وتوصیه میکنم بسته هایی از آن را که به صورت منجمد وبدون شکر می باشند را خریداری کنید .

توت قرمزتند

این نوع توت در قفسه های سوپر مارکت بسیار دیده می شود . آنها حاوی مقدار زیادی ویتامین C بوده و اصل آن متعلق به کشورهای تبت و مغولستان می باشد. این توت تند نارنجی وقرمز رنگ توسط گیاه چینی برای قرن ها استفاده شده است و برای درمان بیماری های بصری و گردش خون ضعیف و برای کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن هم بسیار مناسب می باشند. تحقیقات علمی هنوز نتوانسته این ادعا را ثابت کند اما نمی توان منکر شد که این توت ها غنی از آنتی اکسیدان ها و ترکیبات گیاهی نمی باشند. این توت ها به صورت خشک شده و یا پودر و نوشیدنی هم دیده می شوند.

کاکائو / پودر کاکائو

شکلات و پودر کاکائو حاوی فلاونوئیدها می باشند، که برای کمک به کاهش فشار خون شناخته شده اند و برای بهبود جریان خون در مغز و قلب هم بسیار مفید می باشند. که این در کمتر از 15 کالری از آن در هر قاشق غذا خوری که تقریبا بدون چربی هم می باشد گنجانده شده است . علاوه بر آن عطر و طعم بسیار زیادی دارند .خوردن پودر آن برای کسانی که مشکلات دندانی دارند و در عین حال هم به دنبال رفع مشکلات قلبی یا گردش خون می باشند .

جلبک دریایی

دریا به رشد سبزیجاتی که حاوی اسیدهای چرب امگا 3 می باشند کمک زیادی می کند که اینها از جمله ناگهانی قلب و سکنه مغزی جلوگیری می کنند . جلبک دریایی هم پر از مواد معدنی مهم ، مانند کلسیم و منیزیم و همچنین آهن ، پتاسیم ، ید و روی می باشد. یک راه آسان برای ترکیب

جلبک دریایی در رژیم غذایی آن است که آن را تکه تکه کرده و با برنج قهوه ای پخته و میل کرد.

#### دانه های چیا

این دانه ها متعلق به کشور مکزیک می باشند و غنی از مواد مغذی هستند. این دانه های بسته بندی شده حاوی امگا 3 و اسیدهای چرب ، فیبر و کلسیم می باشند و اگر شما جزء گروه کسانی هستید که ماهی نمی خورید این جایگزین مناسبی برای دریافت امگا 3 مورد نیاز بدن می باشد. این دانه ها طعم بسیار خوبی دارند و زیر دندان صدای خرد شدن آنها را میتوان شنید و عطر آنها دیوانه کننده می باشد. آنها را باید در شیشه ای ریخته و در یخچال نگهداری کرد و می توان آن را به ترکیب بلغور جوی دوسر ، سالاد و سیب زمینی سرخ کرده هم اضافه کرد. به خاطر داشته باشید: دانه چیا به عنوان یک وعده ی غذایی باید سرو شود.

#### منگوستن هندی

بر خلاف آنچه که از نام آن برمی آید هیچ ارتباطی با انبه ندارد . در ابتدا در آسیای جنوب شرقی رشد کرده است. این میوه پوست بنفش و ضخیمی دارد و داخل آن بسیار نرم بوده و متشکل از بخش های سفیدی می باشد. پوست ( پوست تازه ) آن حاوی ترکیباتی می باشد که در مبارزه با سرطان و التهاب کمک بسیاری می کند. اگرچه یافتن آن بسیار دشوار می باشد اما باید بدانید که در ایالات متحده بسیار دیده می شود.

#### پودر ماکا

این پودر یک ریشه گیاهی خشک شده است و فواید سلامتی آن بسیار زیاد بوده و برای افزایش انرژی و استقامت و میل جنسی بسیار مناسب است. همچنین در کمک به رفع خستگی و بازگرداندن نیروی بدنی تاثیر بسزایی دارد. این پودر طعم و مزه ی بسیار خوبی دارد و می توان به صورت پخته شده هم میل کرد به این ترتیب که آن را روی غذاهایی که دارای غلات می باشند بپاشید.

#### کفیر

کفیر یک نوشیدنی باستانی است که در روسیه تولید شده است . طعم آن به مانند ماست می باشد و از شیر مخمر تولید می شود و کمی هم ترش می باشد. در سال های اخیر به دلیل کمک به پروبیوتیک ها که ارتباط مستقیمی با تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت دستگاه گوارش دارند علاقه مندان زیادی را به خود پیدا کرده است.

(kefir\_300.jpg (300×275)

#### دانه های کنف

این دانه های کنف که به آنها شاهدانه می گویند سرشار از پروتئین هستند و شامل تمام اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن برای کمک به رشد و ترمیم می باشند. دانه کنف حاوی امگا 6 و اسیدهای چرب امگا 3 بوده و منبع خوبی از اسیدهای آمینه ، منیزیم و پتاسیم می باشد. آنها طعم بسیار ملایمی دارند و می توان آن را به ترکیباتی چون سوپ یا سالاد اضافه کرد.

#### مخمرهای مقوی

اینگونه مخمرها را با مخمرهای دیگر اشتباه نگیرید . اینها یک منبع بزرگی از پروتئین و فیبر هستند و همچنین در میان منابع گیاهی دیگر حاوی ویتامین B12 بسیار بوده و در بدن برای عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی ضروری می باشند، اما عمدتاً در گوشت و محصولات لبنی یافت می شود. تا زمانی که این مخمر تغذیه ای غنی از ویتامین B12 است ، این راه بسیار خوبی است برای مردمی که در رژیم غذایی گیاهی خود نیاز به دریافت این ویتامین می باشند. می توانید آن را بر روی پاستا و سیب زمینی سرخ کرده پاشیده و میل کرد او همچنین اضافه می کند که ریختن آن بر روی پاپ کورن که این روزها مورد استقبال زیادی قرار گرفته است پیشنهاد می شود.

#### سیر سیاه

سیر سیاه آسیایی مزایای سلامتی بسیار با ارزشی دارد . درحالیکه چند سال پیش سیر سیاه تنها در بازارهای غربی در دسترس بود اما امروزه کشور ما هم دارای این سیر می باشد. سیر سیاه از طریق تخمیر سیر خام و از طریق قرار گرفتن در معرض گرما و رطوبت به مدت طولانی حاصل می شود، که از این طریق عطر و طعم شیرین و دلپذیر و رنگ تیره ای پیدا می کند. به علاوه به دلیل اینکه حاوی ترکیبات سولفوریک است محافظ قلب و ضد سرطان می باشد و یک منبع خوبی از پروبیوتیک های مهم است. برای سلامت روده بسیار مناسب است . سیر سیاه به طور فزاینده ای در تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند و به همین دلیل است که اغلب برای درست کردن سس های مایونز و سس گوجه فرنگی که مصرف زیادی می شوند از آن استفاده می شود .

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: 11 خوراکی که باید آنها را بشناسید:::