

۱۰ ترکیب مغذی را بشناسید

برخی غذاها که با هم ترکیب می شوند، عملکرد بهتری از خود نشان می دهند و بهتر با بیماری مقابله می کنند.



برخی غذاها که با هم ترکیب می شوند، عملکرد بهتری از خود نشان می دهند و بهتر با بیماری مقابله می کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان؛ متخصصان تغذیه معتقدند غذاهایی که انسان ها طی نسل ها به خوردن آن ادامه می دهند از جمله برنج و لوبیا یا گوجه فرنگی همراه با روغن زیتون مغذی تر و خوشمزه تر است. در این مطلب به چند ترکیب غذایی مناسب اشاره شده که مغذی بودن آن را علم ثابت کرده است.

تخم مرغ + پنیر: ویتامین D موجود در زرده تخم مرغ، به جذب کلسیم لبنیات در بدن کمک می کند و نه تنها برای استخوان ها بلکه برای سلامت قلب نیز مفید است.

گوجه فرنگی + روغن زیتون: ترکیب مقابله کننده با سرطان و بیماری قلبی به نام کاروتنوئید به وفور در گوجه فرنگی یافت می شود. این ماده قابل حل در چربی است و خوردن گوجه فرنگی با چربی ها مانند روغن زیتون باعث جذب بهتر آن در بدن می شود.

ماهی + سیر: هر دوی این مواد با بیماری و التهاب مقابله می کند. نتایج بررسی ها نشان می دهد مصرف ترکیب سیر و ماهی با هم، میزان کلسترول مضر خون را کاهش می دهد.

شکلات + شاتوت: محققان دریافته اند هنگامی که شاتوت همراه با شکلات مصرف شود، فلاوانوئید (کورستین در شاتوت و کاتکین در شکلات) که با بیماری مقابله می کند قوی تر می شود و در رقیق کردن خون و بهبود سلامت قلب موثرتر است.

زردچوبه + فلفل سیاه: زردچوبه دارای خاصیت ضدالتهابی است که برای مقابله با سرطان، بهبود عملکرد کبد، کاهش کلسترول و پیشگیری از بیماری آلزایمر مفید است. ترکیب کردن زردچوبه با فلفل سیاه باعث می شود بدن کورکومین (ماده فعال در زردچوبه) را هزار بار بیشتر جذب کند.

جو دو سر + پرتقال: فنولز، نوعی ترکیب گیاهی در جو دو سر و ویتامین C در پرتقال کلسترول مضر را کاهش می دهد. هنگامی که این دو ماده با هم خورده شود در پیش گیری از بیماری قلبی ۴ برابر کارایی بیشتری دارد.

لیمو و اسفناج: ویتامین C در لیمو ترش به جذب آهن گیاهی موجود در اسفناج کمک می کند.

این ماده معدنی از بروز بدخلقی پیش گیری می کند.

لبو و نخود: نخود منبع عالی ویتامین B6 است که به بدن در جذب منیزیم موجود در لبو کمک می کند.

ویتامین B6 در انتقال منیزیم به غشای سلولی نیز موثر است. این ماده مغذی هم به گونه ای عمل می کند که علائم قاعدگی و ADHD را کاهش می دهد.

چای سبز و لیمو: ویتامین C لیمو شیرین باعث جذب مقدار بیشتری کاتکینز (نوعی آنتی اکسیدان) موجود در چای سبز در بدن می شود.

سرکه + برنج: سرکه، قابلیت برنج در افزایش میزان قند خون را بین ۲۰ تا ۴۰ درصد کاهش می دهد.