

10 ماده غذایی با خواص معجزه آسا

کارشناسان غذایی می‌گویند 10 غذا با فواید معجزه آسا وجود دارد که توصیه می‌شود در وعده غذایی وجود داشته باشد

...



کارشناسان غذایی می‌گویند 10 غذا با فواید معجزه آسا وجود دارد که توصیه می‌شود در وعده غذایی وجود داشته باشد . به گزارش واحد مرکزی خبر ، کارشناسان می‌گویند از آنجائیکه اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن در زمان گسترش بیماری های واگیر بیش از پیش مشخص می‌شود، مصرف برخی غذای سالم و غنی در تقویت سیستم ایمنی بدن ما بسیار مهم هستند. کارشناسان توصیه می‌کنند که مغز بادام، سیب، کلم بروکلی، عدس قرمز، ماهی آزاد، اسفناج، سیب زمینی، عصاره سبزیجات، دانه گندم و گیاه و میوه قره قاط به عنوان غذایی هایی که غنی از مواد غذایی و ضد بیماری هستند در وعده های غذایی ما قرار گیرند. به گزارش خبرگزاری فرانسه از پایگاه اینترنتی تی آر تی، فهرست غذاهایی که بیشترین خاصیت را برای بدن دارند در پایگاه اینترنتی مایو کلینیک Mayo Clinic منتشر شده است اما در میان آنها ده ماده غذایی وجود دارد که خاصیت آنها برای بدن معجزه آسا است. زیرا آنها غنی از ویتامین های A و E ، فیبر، مواد معدنی ، مواد فیتوشیمی و آنتی اکسیدان ها هستند. مصرف این غذاها خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهند و باعث چاقی نیز نمی شوند زیرا کالری کمی دارند. کارشناسان غذایی پایگاه اینترنتی مایو کلینیک خاصیت های هر کدام از این ده ماده غذایی را به شرح زیر توضیح داده است:

مغز بادام: بیشترین خاصیت را برای قلب دارد. چرا که غنی از منیزیم، آهن ، کلسیم، فیبر است و از ابتلا به برخی سرطان ها و کم خونی جلوگیری می کند . مغز بادام همچنین دارای برخی ریبوفلاوین ها (ویتامین بی 2) هاست که به بازسازی بافت بدن کمک شایانی می کند. مغز بادام همچنین میزان کلسترول خون را کاهش می دهد.

سیب: خاصیت ضد سرطانی دارد. سیب منبع کاملی از ماده پکتین است . ماده پکتین ، تولید کننده ذرات مولکولی هستند که تا حد زیادی سلول های سرطانی را در سطح پرستات ، روده ، ریه می کشد و از پیشرفت سرطان در بدن جلوگیری می کند. سیب غنی از فیبر است که میزان کلسترول و گلوکوز خون کاهش می دهد. سیب همچنین سرشار از ویتامین سی و نوعی آنتی اکسیدان است که از سلول ها محافظت می کند. سیب همچنین از سیاهرگ ها محافظت می کند و به جذب آهن نیز کمک می کند.

کلم بروکلی نیز دارای آنتی اکسیدان و غنی از ویتامین است. کلم بروکلی منبعی سرشار از کلسیم، پتاسیم، فیبر و دارای مقداری مواد فیتوشیمیک است که در ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و برخی سرطان ها جلوگیری می کند . کلم بروکلی همچنین دارای ویتامین های آ و سی است. این نوع کلم از برخی آنتی اکسیدان ها برخوردار است که می تواند سلول ها محافظت کند.

قره قاط : این گیاه و میوه آن برای داشتن سلامت جسم مفید است. این ماده غذایی نیز غنی از برخی فیتوشیمیک هاست که از بروز عفونت شریان های اداری موثر است. قره قرط همچنین به تقویت حافظه کمک می کند و برای داشتن پیری سالم مفید است.

عدس قرمز: این ماده غذایی نیز برای قلب بسیار مفید است و دشمن سرطان است.

ماهی آزاد: این ماده غذایی منبع سرشاری از پروتئین و امگای سه است. امگای سه نیز از بروز عارضه های قلبی جلوگیری می کند و سرشار از اسید لیپید و برخی پروتئین هاست.

اسفناج: این گیاه غذایی نیز درجه ایمنی بدن را بالا می برد و در زیبایی پوست و مو نقش به سزایی دارد. اسفناج همچنین دارای ویتامین های آ و سی و ماده ریبوفلاوین (ویتامین بی 2) است. ویتامین بی دو نیز در بازسازی بافت های بدن بسیار موثر است. اسفناج همچنین دارای ویتامین بی-شش ، کلسیم ، آهن و منیزیم است.

سیب زمینی: این ماده نیز ضد سرطان و پیری است . رنگ زردی که در سیب زمینی وجود دارد نشان دهنده وجود بتا-کاروتن در آن است. بتا-کاروتن نیز غنی از ویتامین آ است و این ویتامین نیز از پیری زود رس جلوگیری می کند. بتا-کاروتن همچنین در ابتلا به برخی سرطان ها جلوگیری می کند.

-عصاره سبزیجات: عصاره سبزیجات نیز در جلوگیری از ابتلا به عارضه قلبی بسیار موثر است . زیرا عصاره این گیاهان سرشار از انواع ویتامین ها ، مواد معدنی، ارزش های غذایی است.

-دانه گندم:دانه گندم برای مغز، پوست و هضم بسیار مفید است .