

خوراکی‌های تابستانه برای خنکی و پاکسازی بدن

فصل تابستان که برای گردش عصرگاهی بیرون می‌روید، دوست دارید چه عصرانه‌ای بخورید؟ نان خامه‌ای و یک فنجان قهوه یا یک لیوان شربت آلبیموی خنک یا بستنی؟



فصل تابستان که برای گردش عصرگاهی بیرون می‌روید، دوست دارید چه عصرانه‌ای بخورید؟ نان خامه‌ای و یک فنجان قهوه یا یک لیوان شربت آلبیموی خنک یا بستنی؟ برای شام چطور؟ بیشتر دوست دارید یک دست چلوکباب مفصل بخورید یا یک کاسه سالاد با آلبیموی تازه را به هر خوراکی دیگری ترجیح می‌دهید؟ احتمالا در هر دو حالت، گزینه دوم را بیشتر ترجیح می‌دهید چون با خوردن آنها احساس سبکی می‌کنید.

جام جم سرا: در فصل تابستان با خوردن برخی خوراکی‌ها، ضمن تامین بخش عمده‌ای از نیازهای بدن‌تان، احساس سبکی خواهید کرد. به این دلیل که این خوراکی‌ها سم‌زدا هستند و خاصیت پاکسازی دارند.

گرمای هوا در فصل تابستان نخستین دلیل کاهش اشتهاست؛ علاوه بر این که متابولیسم مواد غذایی در بدن باعث افزایش میزان دمای بدن می‌شود. بنابراین در فصل تابستان هرچه غذاها و دسرهایی که می‌خوریم کالری بیشتری داشته باشد، به همان نسبت نیز کالری حاصل از آنها بیشتر است و دمای بدن بالاتر می‌رود. به همین سبب در فصل تابستان بهتر است با خوردن غذاهای سبک، خنک‌کننده و کم کالری به سلامت خود بیشتر کمک کنیم. به این ترتیب دمای بدن زیاد بالا نمی‌رود و احساس کلافگی، خفگی و گرما نمی‌کنیم. در این مطلب خواص هفت خوراکی مفید بویژه در این فصل را بخوانید و آنها را حتما در برنامه غذایی‌تان قرار دهید.

آووکادو، منبع 30 آنتی‌اکسیدان

این میوه، خوراکی رایجی در سید میوه ما ایرانی‌ها نیست. به این دلیل که هم گران است و هم طعم آن چندان با ذائقه ما سازگاری ندارد؛ اما یکی از بهترین منابع آنتی‌اکسیدان است. به این دلیل که حاوی 30 نوع ترکیب ضد سرطان یا همان آنتی‌اکسیدان است و به عملکرد کبد برای تصفیه خون کمک می‌کند که در فصل تابستان نکته مهمی است. به این دلیل که غلظت خون و به دنبال آن آسیب‌های ناشی از بالا رفتن غلظت خون را کم می‌کند. یکی از ترکیب‌های مهم این میوه گلوکاتانیون است. این ترکیب به کاهش و کنترل دردهای عضلانی کمک می‌کند. این میوه حاوی ویتامین K است. این ویتامین خطر آسیب به کبد در اثر ایجاد رادیکال‌های آزاد را به حداقل می‌رساند. ویتامین K خاصیت سم‌زدایی نیز دارد؛ بنابراین به تصفیه بدن و دفع سموم کمک می‌کند.

بهترین میزان مصرف: مصرف یک روز در میان نصف فنجان آووکادوی خام یا همراه با سالاد.

چای سبز، پاکسازی سبز

در گرمای تابستان، چای نوشیدنی مناسبی به نظر نمی‌رسد، اما چای سبز با همه چای‌ها فرق دارد. این نوشیدنی حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام اپی گالوکاتچین تری گالات (EGCG) است. این ترکیب برای تصفیه خون و از بین بردن رادیکال‌های آزاد به کبد کمک می‌کند. نوشیدن روزانه یک فنجان چای سبز ضمن رفع تشنگی، باعث از بین رفتن رادیکال‌های آزاد می‌شود. برای تصفیه کامل بدن باید در طول فصل تابستان نوشیدن انواع نوشیدنی‌های کافئین‌دار و محرک را متوقف کنید و فقط از این چای بنوشید تا عمل تصفیه‌سازی بدن از سموم بخوبی انجام شود.

بهترین شکل مصرف: دم کرده چای سبز تا سه فنجان در روز.

تربچه نقلی، منبع املاح

تربچه خاصیت سم‌زدایی دارد و حاوی ترکیباتی به نام‌های بتائین و پکتین است. این دو ترکیب، خاصیت پاکسازی دارند و به کبد و دستگاه گوارش برای پاکسازی بهتر بدن کمک می‌کنند و علاوه بر تاثیر روی دفع سموم بدن، خاصیت قلیایی دارند و با مصرف ترب، میزان pH خون و دیگر الکترولیت‌های بدن تعدیل خواهد شد. تربچه قرمز حاوی آهن، منیزیم، روی و کلسیم است. بنابراین خوردن تربچه ضمن تامین این املاح معدنی باعث دفع سموم بدن نیز می‌شود. فیبر موجود در تربچه به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند و مانع بروز یبوست در گرمای تابستان به دلیل تعرق و کاهش آب بدن می‌شود. البته اگر دچار سنگ کلیه هستید، زیاد تربچه مصرف نکنید. به این دلیل که تربچه حاوی اگزالات است و باعث تشدید سنگ‌سازی کلیه می‌شود.

بهترین شکل مصرف: به صورت خام همراه سبزی خوردن، خرد شده در سالاد و ماست و خیار.

عطر لیمو، عطر سلامت

لیموی شیرازی، عطر و طعم خاصی دارد؛ عطری که بوی تازگی و خنکی می‌دهد. این خوراکی خوش عطر ویژگی‌های بیشماری دارد و اصلا برای همین در این فصل به بازار می‌آید. لیموترش حاوی آنتی‌اکسیدان است. بنابراین مصرف آن به شکل‌های

مختلف مانند شربت آلبیموی کم شیرین، چاشنی سالاد، اضافه کردن چند قطره از آن به آبی که می‌نوشید یا حتی مالیدن آب آن به پوست صورت می‌تواند بدن را در مقابل تاثیر منفی رادیکال‌های آزاد، محافظت کند. لیموترش حاوی ویتامین C است، این ویتامین باعث ایجاد ترکیب خاصی به نام گلوکاتایون می‌شود و این ترکیب برای فرآیند سم‌زدایی به کبد کمک می‌کند. لیموترش خاصیت قلیایی دارد.

این ویژگی باعث تنظیم PH خون و الکترولیت‌های بدن می‌شود. طعم ترش آن به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. بنابراین پس از خوردن هر وعده غذا بویژه ناهار، حتما یک نصفه لیموترش بخورید.

بهترین شکل مصرف: نوشیدن شربت آلبیموی تازه کم شیرین یا اضافه کردن آن به عنوان چاشنی به غذا یا سالاد.
کلم، پرفیور و سم‌زدا

نفخ ناشی از خوردن این خوراکی کمی آزاردهنده است، اما خواص این خوراکی بی‌شمار است. کلم حاوی گلوکوزینولات و سولفور است. گلوکوزینولات ترکیبی است که باعث از بین رفتن تاثیر داروهای مصرفی روی کبد می‌شود. این خوراکی سرشار از ویتامین C است و به پاکسازی کبد کمک می‌کند. فیور موجود در این خوراکی باعث تسهیل عملکرد دستگاه گوارش شده و به این ترتیب عوامل بیماری‌زا از بدن دفع می‌شوند.

بهترین شیوه مصرف: به‌عنوان سالاد همراه با لیموترش تازه و روغن زیتون یا همراه با ماست.

گل کلم، منبع آنزیم‌های پاکساز

این سبزی سرشار از فیتوکمیکال‌هاست. این ترکیب‌ها به پاکسازی بدن کمک کرده و باعث سالم‌سازی بدن می‌شوند. گلوکوزینولات موجود در گل کلم در روده کوچک شکسته شده و به دو ترکیب دیگر تبدیل می‌شود. این ترکیب‌ها که ایزوتیکوسیانات و ایندوتری کریینول نام دارند، در ترکیب آنزیم‌های پاکسازی‌کننده بدن نقش اساسی دارند. این نوع کلم حاوی ویتامین C و K نیز هست که این دو ویتامین نیز به عملکرد کبد برای تصفیه بدن کمک می‌کنند.

بهترین شیوه مصرف: خرد شده در سالاد، ماست، ماست و خیار یا به صورت بخارپز به‌عنوان مخلفات غذا.

سیر، ویژه روده کوچک

بوی این خوراکی باعث می‌شود بسیاری از آن فاصله بگیرند. ضمن این‌که خوردن سیر در بعضی افراد باعث افت شدید فشار می‌شود، اما سولفور موجود در آن برای پاکسازی بدن بسیار مفید است. این تاثیر بویژه روی روده کوچک است. ویتامین C موجود در این خوراکی باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن شده و این مساله باعث از بین رفتن رادیکال‌های آزاد می‌شود؛ علاوه براین‌که به کبد برای تصفیه بهتر خون کمک می‌کند. برای آن‌که از ویژگی‌های تغذیه‌ای آن بیشتر بهره‌مند شوید، بهتر است آن را به صورت خام بخورید. با خوردن روزانه یکی دو حبه سیر می‌توانید به پاکسازی بدن کمک کنید.

بهترین شیوه مصرف: سیر تازه خرد شده داخل ماست یا کلم. (مهتاب خسروشاهی/ضمیمه سیب)