



5 نوع خوراکی که حتما باید در رژیم غذایی تان بگنجانید

پژوهشگران تغذیه توصیه می‌کنند که 5 نوع ماده خوراکی مغذی وجود دارد که زنان باید حتما آنها را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنند...

پژوهشگران تغذیه توصیه می‌کنند که 5 نوع ماده خوراکی مغذی وجود دارد که زنان باید حتما آنها را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنند.

به گزارش ایسنا، یکی از مهم‌ترین این 5 گروه سبزیجات دارای برگ‌های پهن و سبزرنگ هستند. محققان تاکید می‌کنند که بدون گنجاندن این سبزیجات در رژیم غذایی روزانه تامین ریزمغذی‌های ضروری بدن امکان‌پذیر نخواهد بود.

این سبزیجات شامل اسفناج، کلم بروکلی، کاهو و سایر سبزیجاتی از این قبیل است که دارای منابع فراوان و سرشار از فیبر خوراکی، ویتامین C و K و اسید فولیک هستند. این سبزیجات همچنین حاوی مواد معدنی ضروری از جمله کلسیم، منگنز، آهن و پتاسیم است. محققان توصیه می‌کنند که زنان باید تلاش کنند این سبزی‌ها را در رژیم غذایی هر روزه خود قرار دهند و هر چه این سبزیجات تیره‌تر باشند خواص آنها بهتر خواهد بود.

گزینه دوم که مصرف هر روزه آن به زنان توصیه می‌شود غلات سبوس‌دار است. مقدار فیبر و ریزمغذی‌ها و ویتامین‌های ضروری موجود در غلات سبوس‌دار 96 درصد بیشتر از غلات سفید و بدون سبوس است.

بر همین اساس متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که مصرف گندم و برنج و پاستای سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای باید در اولویت تغذیه‌ای قرار بگیرد، چون سرشار از ریزمغذی‌های اساسی و حیاتی هستند که سبب اضافه وزن هم نمی‌شوند.

مورد سوم مصرف مغزها و دانه‌های روغنی است که یکی از بهترین ترکیبات خوراکی در رژیم غذایی روزانه محسوب می‌شوند.

پژوهشگران توصیه می‌کنند این مغزها را به‌سالاد، صبحانه یا حتی ماست اضافه کنید، چون منبع فوق‌العاده‌ای از پروتئین، منگنز، ویتامین‌های B و E محسوب می‌شوند. مغزها همچنین برای مقابله با بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها مفید هستند. مغزها سرشار از کالری‌های چربی هستند، اما چربی آنها برای سلامتی مفید است. همچنین می‌توان از این نوع خوردنی به عنوان عصرانه استفاده کرد، اما در عین حال باید از مصرف افراطی آنها جلوگیری کرد و بنابراین حدود یک‌چهارم فنجان یا 15 تا 20 عدد بادام یا گردو برای یک هفته کافی است. خوردنی چهارم که مصرف روزانه آن برای زنان ضروری است ماست کم‌چرب یا بدون چربی است که منبع مهمی از ویتامین‌ها، پروتئین و کلسیم است.

ماست حاوی باکتری‌های سالمی است که می‌تواند با بیماری‌ها مبارزه کند. مصرف 3 تا 4 فنجان ماست در هفته برای رژیم غذایی کافی است، اما باید مراقب باشید که شکر به آن اضافه نکنید، در عوض آن را با میوه‌ها مصرف کنید.

گزینه آخر انواع توت‌هاست. توت‌ها منبع غنی از فیبر خوراکی هستند و به کاهش وزن کمک می‌کنند. همچنین بیش از هر ماده خوراکی دیگری حاوی آنتی‌اکسیدان‌های گیاهی محافظ هستند. این آنتی‌اکسیدان‌ها نه تنها خطر بروز بیماری‌ها را کاهش می‌دهند، بلکه همچنین به جلوگیری از تحلیل حافظه کمک می‌نمایند. مصرف تازه یا یخ‌زده توت‌ها هر دو خواص یکسان دارد.