

۱۰ ماده غذایی که آنها را نادرست می‌خوریم

عوامل زیادی وجود دارند که بر میزان مواد مغذی که شما از خوردن غذا دریافت می‌کنید تاثیر می‌گذارند.



همشهری آنلاین:

عوامل زیادی وجود دارند که بر میزان مواد مغذی که شما از خوردن غذا دریافت می‌کنید تاثیر می‌گذارند.

عواملی نظیر روش‌های پختن و جا افتادن غذا، باهم جور بودن غذاها و حتی فلور طبیعی میکروبی روده شما می‌تواند بر روی نحوه منفعت بردن شما از خوردن غذایی که اساسا گیاهی است تاثیر گذار باشند.

همچنین انواع متفاوتی از غذاها تاثیرات متفاوتی در این باره دارند. همه مغزهای خوراکی، سیب‌ها، سیب‌زمینی‌ها که در نخستین مثال به آن اشاره می‌شود، یکسان خلق نشده‌اند.

اگر علاقمند هستید تا بدانید که علم کدام راه خوردن را مناسب می‌بیند، این مطلب را تا انتها بخوانید. اما از همان اول باید بگوییم که خام‌خواری همیشه راه مناسبی نیست.

سیب زمینی‌ها

تصور کنید که شما بتوانید همه خواص سیب زمینی را زمانی که آن را به صورت سیب زمینی‌های سفید سرخ شده، پوره شده و پخته شده مصرف می‌کنید، بدست آورید؟ دوباره فکر کنید.

یک مطالعه نشان داده است که سیب زمینی‌های شیرین بنفش (purple potato) دارای بهترین خواص از جمله کاهش فشار خون و کاهش خطر ابتلا به سرطان هستند. به علاوه یک بررسی در سال ۲۰۱۴ نشان داد که سیب زمینی‌های بنفش به علت داشتن مقادیر زیادی پلی‌فنل و اثر کاهنده بر پاسخ کلی قند خون، از همتایان سفید خود پیشی گرفته‌اند.

هویج‌ها

هر چه از فصل پاییز می‌گذرد، به همان میزان علاقه ما به خوردن سوپ افزایش می‌یابد. بار دیگر که قصد درست کردن یک سوپ نودل مرغ را داشتید، این بار در برابر اصرار به قطعه قطعه کردن هویج‌ها در سوپ مقاومت کنید. مطالعه‌ای نشان داده که قطعه قطعه کردن هویج‌ها سطح مقطع آن‌ها را افزایش داده و موجب شسته شدن و از دست رفتن مواد مغذی بیشتری می‌شود.

پس هویج‌ها باید بعد از شستن و پوست کندن به صورت کامل در آب انداخته شوند. در هر صورت به جای خام‌خواری بهتر است هویج را بپزید. مطالعه‌ای نشان داده که پختن هویج‌ها فراهمی زیستی (bioavailability) کارتنوئیدهای آن‌ها را افزایش می‌دهد.

چای

اگر می‌خواهید با نوشیدن چای بیشترین جذب مواد مغذی را داشته باشید، پس کاری را که بریتانیایی‌ها انجام می‌دهند فراموش کنید.

مطالعات نشان داده‌اند که اضافه کردن شیر به چای ممکن است برخی فواید قلبی-عروقی ناشی از نوشیدن چای را از بین ببرد.

در مورد چای سبز چطور؟ به جای شیرین کردن کمی آبمیوه به چای اضافه کنید. ویتامین C موجود در آبمیوه ممکن است فراهمی زیستی مواد مغذی موجود در چای سبز را افزایش دهد.

سیرهایتان را خرد نکنید بلکه آن‌ها را له کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که له کردن سیرها و کنار گذاشتن آنها به مدت حداقل ۱۰ دقیقه موجب آزاد سازی آنزیمی به نام آلیسین (allicin) می‌شود که به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی از طریق کمتر کردن چسبندگی پلاکت‌ها و حرکت آزادانه آن‌ها در سیستم قلبی عروقی کمک می‌کند.

چاشنی سالاد

استفاده از چاشنی‌های فاقد چربی ممکن است به طور تئوریک ایده خوبی باشد، اما در واقع هیچ رقیبی برای همتای پرچرب آن وجود ندارد.

مطالعات متعددی فواید چربی‌ها را زمانی که از آنها به عنوان چاشنی سالاد و سبزیجات خود استفاده می‌کنید، نشان داده است از سیر نگهداشتن شما و رضایتمندی بیشتر شما بعد از مصرف سالاد تا جذب بیشتر مواد مغذی (خصوصاً لوتئین، لیکوپن، بتاکاروتن و زیزانتین).

سیب و گلابی

بگذارید میوه‌ای را که می‌خورید، کمی برسند! یک مطالعه نشان می‌دهد که فرایند رسیدن میوه‌ها موجب شکسته شدن کلروفیل در سیب‌های و گلابی‌های در حال رسیدن می‌شود که این موضوع به نوبه خود آنتی‌اکسیدان‌های «بسیار فعال» در میوه ایجاد می‌کند.

بروکلی

بدون شک بروکلی یکی از بهترین غذاهایی است که شما می‌توانید از آن استفاده کنید. بروکلی عضوی از خانواده کلم‌ها (براسیکا) است، خانواده‌ای که مشخص شده در ارتباط با جلوگیری از برخی از سرطان‌ها از جمله سرطان پستان و پوست کاملاً موثر هستند.

اما شیوه آماده سازی بروکلی می‌تواند تفاوت‌هایی بسیاری در اثرات آن ایجاد کند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۸ نشان داد که بخارپز کردن بروکلی تنها روش پختنی است که ترکیبات ضدسرطان آن را به طور کامل حفظ می‌کند و حتی میزان آنها را افزایش می‌دهد.

همچنین مشخص شده است که جوشاندن و سرخ کردن بروکلی بدترین روش‌های پخت آن می‌باشند. همراه کردن بروکلی با یک غذای تند ممکن است مفید باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ نشان داده است که اضافه کردن غذاهای تند به بروکلی ضدسرطان آن را افزایش می‌دهد.

خردل

خردل به هر شکلی یکی از چاشنی‌های لذیذ برای اضافه کردن به سس‌ها، سالادها و ساندویچ‌ها است. اگر شما علاقمند به کاهش میزان التهاب کلی و به همان میزان کاهش خطر برخی از سرطان‌ها هستید، بهتر است خردل را انتخاب کنید.

بله درست است. خردل زرد رنگ و ارزان قیمت که بهترین خواص و فواید را برای شما به همراه دارد. چرا؟ چون خردل دارای ترکیبی به نام کورکومین (همان ترکیب فعالی که در زردچوبه هم وجود دارد) است که نه تنها عامل رنگ زرد خردل است، بلکه همه خواص بالقوه مفید آن برای سلامت را نیز دارد.

منبع: Yahoo Health

ترجمه: محمد ملائکه