



کمک از گیاهان برای پیشگیری از بروز سکنه قلبی و مغزی و سرطان

آلبالو، آووکادو، کرنبریز، بلوبری (قره قاط)، مغز تخمه کدو و تخم شربتی شش خوراکی مفیدی هستند که به پیشگیری از ابتلا به حمله قلبی، سکنه مغزی و سرطان کمک می کنند.

آلبالو، آووکادو، کرنبریز، بلوبری (قره قاط)، مغز تخمه کدو و تخم شربتی شش خوراکی مفیدی هستند که به پیشگیری از ابتلا به حمله قلب، سکنه مغزی، سرطان، کمک می کنند.

به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی هلت، محققان در بسیاری از مراکز تحقیقاتی به این نتیجه رسیده اند که بهترین درمان پیشگیری است که در این زمینه مواد خوراکی موثر بر سلامت جسم و روان انسان ها نقش بسزایی دارد. برخی از این مواد شامل موارد ذیل است:

***آلبالو

آلبالو حاوی سطوح بالایی آنتی اکسیدان است و در نتیجه فواید ضد التهابی دارد، موجب تقویت خواب و بهبود عوارض ناشی از ورزش کردن می شود.

تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده است که افزایش مصرف آلبالو به کاهش برخی عوارض که بعد از ورزش های سنگین ایجاد می شود مانند دردهای عضلانی، التهاب و ضعف کمک کند.

***آووکادو

آووکادو منبع بزرگی از چربی های سالم و اشباع نشده است که به کاهش کلسترول بد کمک می کند و در نتیجه خطر حمله قلبی و سکنه مغزی را کاهش می دهد.

در حقیقت یک مطالعه که به تازگی انجام شده است نشان می دهد که ترکیب یک رژیم غذایی با چربی متوسط و یک عدد آووکادو در روز می تواند سطح کلسترول بد را بیش از یک رژیم غذایی کم چرب و بدون آووکادو پایین آورد.

***کرنبریز

سال هاست که از کرنبریز به عنوان کمک در برابر عفونت های مجاری ادراری استفاده می شود. اما مطالعات نشان داده اند که این میوه می تواند فواید دیگری از تقویت سلامت قلب، کمک به پیشگیری از ابتلا به برخی سرطان ها گرفته تا تقویت بهداشت دهان و کمک به کاهش عفونت ها داشته باشد.

فواید کرنبریز به دلیل حضور پلی فنل های موجود در این میوه های کوچک قرمز است.

پلی فنل ها دارای خواص آنتی اکسیدان، ضد تورمی و ضد میکروبی هستند.

***بلوبری

بلو بری حاوی سطوح بالایی از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی است. مصرف بلوبری فواید سلامتی زیادی دارد که از جمله آنها می توان به سلامت قلب، پیشگیری از ابتلا به سرطان و تقویت عملکرد مغز و تقویت بینایی اشاره کرد.

برخی مطالعات نشان داده اند که آنتی اکسیدان های موجود در زغال اخته در به تاخیر انداختن روند پیری کمک می کند.

***مغز تخمه کدو تنبل

مغز تخمه کدو تنبل حاوی سطوح بالایی پروتئین، فیبر، منگنز، منیزیم و فسفر است. این مغز یک منبع غنی از روی است که

برای ایمنی، رشد و تقسیم سلولی، خواب، حالات روحی و سلامت چشم و پوست مفید است.

***دانه چیا (تخم شربتی)

دانه چیا یا تخم شربتی مملو از آنتی اکسیدان هان فیبرها و مواد معدنی محلول است. تخم شربتی همچنین به عنوان یک منبع امگا 3 شناخته می شود.

تخم شربتی منبع فوق العاده ای از کلسیم به شمار می رود. اگر موز را به عنوان منبع پتاسیم می شناسید، باید بدانید که این دانه های ریز دو برابر بیشتر از موز پتاسیم و 3 برابر بیشتر از اسفناج آهن دارند.