



سالم‌ترین خوراکی‌های کره زمین را بشناسید

دیلی میل در گزارشی 10 ماده غذایی را به عنوان سالم‌ترین خوراکی‌ها در سیاره زمین معرفی کرده که از جمله شامل انواع لیمو از میان مرکبات و گردو از میان انواع آجیل است.

ایرنا نوشت: دیلی میل در گزارشی 10 ماده غذایی را به عنوان سالم‌ترین خوراکی‌ها در سیاره زمین معرفی کرده که از جمله شامل انواع لیمو از میان مرکبات و گردو از میان انواع آجیل است.

انواع لیمو

تنها یک عدد لیمو حاوی بیش از 100 درصد نیاز روزانه فرد به ویتامین C است و به افزایش سطح کلسترول خوب HDL و تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند. فلاونوئیدهای مرکبات که در انواع لیمو یافت می‌شود، مانع از رشد سلول‌های سرطانی است و باعث می‌شوند که این میوه به صورت یک ضد التهاب عمل می‌کند.

بروکلی

یک ساقه متوسط بروکلی حاوی بیش از 100 درصد نیاز روزانه انسان به ویتامین k و تقریباً 200 درصد دوز روزانه توصیه شده ویتامین سی است که هر دو این دو این ویتامین‌ها از مواد مغذی ضروری برای استخوان سازی محسوب می‌شوند. مصرف این مقدار بروکلی به دفع سرطان‌های متعدد نیز کمک می‌کند.

شکلات تلخ

پودر کاکائو غنی از فلاونوئیدها و آنتی اکسیدانی است که کلسترول بد را کاهش و سطح کلسترول خوب را افزایش می‌دهد.

سیب زمینی

یک سیب زمینی قرمز حاوی 66 میکروگرم فولات سازنده سلول است که میزان آن تقریباً به اندازه یک فنجان اسفناج یا کلم بروکلی است. یک سیب زمینی شیرین نیز تقریباً حاوی هشت برابر نیاز روزانه انسان به ویتامین A است که برای مبارزه با سرطان و تقویت سیستم ایمنی بدن لازم است.

ماهی سالمون

ماهی سالمون منبع بزرگی از اسیدهای چرب امگا 3 است که با کاهش خطر ابتلا به افسردگی، بیماری قلبی و سرطان ارتباط دارد. یک وعده سه انسی (85.04 گرم) سالمون حاوی تقریباً 50 درصد از دوز روزانه انسان به نیاسین است که از ابتلا به بیماری آلزایمر و کاهش حافظه پیشگیری می‌کند.

گردو

گردو در میان همه آجیل‌ها حاوی بیشترین میزان اسیدهای چرب امگا 3 است که به کاهش کلسترول کمک می‌کند. نشان داده شده است که امگا 3 باعث بهبود وضعیت روانی و مبارزه با سرطان می‌شود.

آووکادو

آووکادو مملو از چربی‌های سالم است و در یک مطالعه ثابت شده است که کلسترول را تا حدود 22 درصد کاهش می‌دهد. یک عدد آووکادو بیش از 40 درصد نیاز روزانه انسان به فولات را تامین می‌کند که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد.

سیر

سیر یک مبارز قوی با بیماری‌ها محسوب می‌شود و می‌تواند مانع رشد باکتری‌ها از جمله ایب کولی شود. یک ترکیب موجود در سیر به نام آلیسین Allicin می‌تواند به عنوان یک ضد التهاب قوی عمل کند و مشخص شده است که این ترکیب به پایین آوردن کلسترول و سطح فشار خون کمک می‌کند.

اسفناج

اسفناج حاوی لوتئین و زیگزانتین، دو آنتی اکسیدان تقویت کننده سیستم ایمنی است که برای سلامت چشم مهم است.

تحقیقات اخیر نشان داده است که اسفناج در میان میوه ها و سبزیجاتی که با سرطان مبارزه می کنند، موثرترین است.

انواع لوبیا

مصرف یک وعده حبوبات (لوبیا، نخودفرنگی و عدس) چهار بار در هفته خطر ابتلا به بیماری قلبی را 22 درصد کاهش می دهد. این روبه خطر ابتلا به سرطان سینه را نیز کاهش می دهد.