

۱۴ غذای معجزه گر غافل نشوید

همه انسان ها می خواهند با رعایت رژیم غذایی خوب و صحیح از سلامت کامل برخوردار باشند، رژیمهای غذایی گوناگونی نیز از سوی متخصصان تغذیه توصیه می شود که هر یک به نوبه خود مفید هستند ، اما آیا می توان با مصرف برخی مواد غذایی ، تمام مواد مورد نیاز بدن را تامین کرد و از سلامت و انرژی کافی برخوردار بود؟

پاسخ این سوال مثبت است. تحقیقات اخیر نشان داده است که اگر ۱۴ ماده غذایی را در برنامه خود قرار دهید و مصرف کنید، شاهد نتایج فوق العاده ای در وضع سلامت خود خواهید بود.

یکی از پزشکانی که در بیمارستان کالیفرنیا مشغول کار است ، می گوید: بسیاری از بیماران با رعایت یک رژیم غذایی ساده پیشرفت خوبی در جریان درمان از خود نشان دادند.

او می گوید: مهم نیست که شما قصد دارید از ابتلا به بیماری های قلبی ، ضعف عضلانی ، یا سرطان پیشگیری کنید، زیرا تمام بدن یک سیستم واحد است و سلامت قلب به اندازه سلامت چشم یا پوست اهمیت دارد، پس با رعایت رژیم غذایی سالم و مفید به سلامت کل بدن کمک می کنید و نیاز ندارید برای سلامت هر عضوی یک رژیم غذایی خاص داشته باشید. و اما این مواد غذایی فوق العاده ۱۴ مورد هستند و عبارتند از:

۱- انواع لوبیا

۲- زغال اخته

۳- گل کلم

۴- جو

۵- پرتقال

۶- کدوتنبیل

۷- ماهی آزاد

۸- سویا

۹- اسفناج

۱۰- چای (سبز یا سیا)

۱۱- گوجه فرنگی

۱۲- بوقلمون

۱۳- گردو

۱۴- ماست

به عقیده آقای استیون پرت که یکی از محققان مواد غذایی است. وقتی شما این مواد را به رژیم غذایی خود بیفزایید، بسیاری از تغییراتی که در بدن ایجاد شده و منجر به بیماری‌هایی نظیر دیابت، فشار خون بالا، آلزایمر و برخی سرطان‌ها می‌شوند، متوقف شده و شما از بدنی سالم برخوردار خواهید بود.

نکته جالب دیگر این است که در هر نقطه از جهان که زندگی کنید، می‌توانید آنها را مصرف کنید و غذاهایی نیستند که مصرف آنها برای افرادی در مناطق خاص دشوار باشد و اما حالا پردازیم به دلیل مصرف این گونه مواد:

گردو: حاوی چربی خوب

گردو یکی از بهترین مواد غذایی است، حتی چرب‌ترین انواع آن حاوی روغن امگا ۳ است که بسیار مفید می‌باشد. این روغن در ماهی آزاد نیز یافت می‌شود و ماهی آزاد برای سلامت قلب نیز مورد توجه است و می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

اگر شما ۵ بار در هفته هر بار یک مشت گردو بخورید، علاوه بر مصرف کالری خوب از فواید آن نیز بهره‌مند می‌شوید. به رژیم غذایی خود کمی هم رنگ بدهید

یک ضرب‌المثل می‌گوید: همیشه چیزهای خوب در بسته‌های کوچک هستند. زغال اخته نیز از جمله موادی است که شامل مواد مغذی گوناگون است؛ یعنی نمی‌توان گفت سرشار از یک نوع ماده مفید است، اما شامل ویتامین C، اسید فولیک، فیبر، کاروتن و صدها ماده مفید دیگر است که در یک میوه خوش‌رنگ کوچک جمع شده است.

بورسی کلویدنس از محققان تغذیه است و عقیده دارد غذاهایی که رنگ دارند یعنی قرمز، سبز، بنفش و نارنجی هستند، موادی دارند که مانع ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شوند و در ضمن به حالت تعادل روحی، حافظه و قدرت تفکر نیز کمک می‌کنند.

اما چگونه به غذاهای خود رنگ بیفزاییم؟ به سوپ یا کباب، گوجه فرنگی اضافه کنید.

در ساندویچ نیز از فلفل دلمه‌ای، گوجه فرنگی و اسفناج یا جعفری تازه استفاده کنید. در میان روز از بادام، گردو، گل کلم و انگور به عنوان میان‌وعده غافل نشوید.

انواع میوه ها نیز علاوه بر داشتن مواد مغذی ، انرژی کافی نیز برای بدن تامین می کنند.

سویا و تاثیر خوب آن بر کلسترول

استفاده از سوی به این معنا نیست که تا حد ممکن از سویا سس در غذاها استفاده کنیم. بلکه از انواع دانه های محتوی سویا بهره مند شویم.

سویا یکی از موادی است که برای قلب مفید است ، زیرا کلسترول را پایین می آورد و دارای فیبر و پروتئین فراوان نیز هست.

جو و لوبیا ، سرشار از فیبر

فیبری که در جو و لوبیا موجود است مانع بالا رفتن قند و کلسترول خون می شود و به تنظیم کار روده نیز کمک می کند. مطالعات حاکی از آن است که غذاهایی شامل جو، لوبیا، برنج ، میوه ها و سبزی بویژه سیب منابع سرشار فیبر هستند که علاوه بر فواید خود بتدریج هضم می شوند و مانع بالا رفتن ناگهانی قند خون می شوند، در صورتی که نان و شیرینی ها چنین نیستند، منابع سرشار فیبر به کنترل وزن نیز کمک می کنند.

در ضمن مصرف ۵ تا ۹ وعده در روز از میوه ها و سبزی ها برای سلامت بسیار مفید است. از آنجا که انواع لوبیا سرشار از پروتئین است ، می توان آن را به سوپ ، سالاد و تخم مرغ نیز اضافه کرد.

کلسیم و استخوان ها

ماست و دیگر محصولات لبنی با تقویت استخوان ها مانع شکستگی آنها می شود. همچنین در سلامت دندان ها و کمک به انقباض عضلات و تنظیم ضربان قلب نیز موثر است.

احتمال ابتلا به بیماری های روده را کاهش می دهد و در کاهش وزن نیز تاثیر دارد. مصرف روزانه حداقل ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم نیز مانع افزایش وزن مریض می شود.

می توانید روز را با یک استکان چای آغاز کنید و یک لیوان شیر کم چرب و تازه به همراه تکه ای از نان گندم کامل برای صبحانه کافی است ، با غذا ماست را فراموش نکنید و در میان روز نیز از هویج و میوه استفاده کنید.

از پنیر نیز برای رفع گرسنگی و تامین انرژی می توانید استفاده کنید. مطمئن باشید اگر این ۱۴ غذا را در برنامه خود

بگنجانید، علاوه بر سلامت کلی نیازی به رژیمهای کاهش وزن نیز نخواهید داشت و از ظاهری شاداب تر برخوردار خواهید شد.