

استراحة الـ

أفضل عشرة أطعمة

لمقاومة الشيخوخة والتعب والإكتئاب



أثبتت الدراسات الحديثة أهمية أنواع معينة من الغذاء في الحفاظ على الصحة وتقوية جهاز المناعة وإبعاد شبح الأمراض خاصة الخطيرة منها كالسرطان ومن بين كل الأطعمة التي ينصح بها خبراء التغذية العالميون عشرة أنواع من أفضل الأطعمة لصحتنا.

- ١- البروكلى: يؤكد خبراء التغذية أنه من أفضل الخضروات لصحتنا فهو يحتوى على مضادات للأكسدة وغنى بالفيتامينات والمعادن ومن فوائده الهامة أنه يمنع الإصابة بسرطان الأمعاء ويحمى الجهاز المناعى ويحسن الجلد والمزاج كما أن تناوله بصفة دائمة يمنع الإصابة بإعتام عدسة العين ويحسن عمل القلب والأوعية الدموية ويقوى العظام وهو مفيد جدا للرجيم.
- ٢- الكيوى: وهو يحتوى على ضعف كمية فيتامين (سى) الموجودة فى البرتقال ونسبة أكبر من البوتاسيوم الموجود فى الموز كما يحتوى على مضادات الأكسدة أما مادة الكلورفيل التي تعطى هذه الفاكهة لونها الأخضر فهي فعالة فى مقاومة السرطان وهو مصدر جيد للماغنيسيوم الذى يقوى القلب ويحمى الأوعية الدموية ويساعد الجسم على امتصاص الطاقة من الغذاء.
- ٣- الموز: وهو سهل الأكل والهضم وغنى بالطاقة والمعادن ويحتوى على كمية كبيرة من البوتاسيوم الذى يساعد على خفض ضغط الدم والتخلص من آلام العضلات.
- ٤- الأسماك: السلمون والتونة مهمين للجسم ولكن سمك الماكريل أفضل نوع فهو يحتوى على الأحماض الدهنية الضرورية للجسم وهو فعال فى تحسين المزاج ونشاط الجسم وتقوية الذاكرة وأداء المخ.
- ٥- الثوم: يعتبر الثوم مضاداً حيويًا طبيعياً فهو مفيد فى تقوية الجهاز المناعى للجسم ومضاد للسموم ويحسن من حركة الدم وتنشيط الدورة الدموية بالإضافة إلى أنه يمنع تجلط الدم فى الشرايين ويعمل على تقليل الكوليسترول المرتفع.
- ٦- الطماطم: يعتبرها البعض نوعاً من الخضروات لكنها تندرج تحت الفاكهة ولها قيمة غذائية عالية وتعد بمثابة المحارب الأول للجزيئات الحرة فى الجسم ويفضل أكلها نيئة حيث أن الطبخ يقلل من قيمتها الغذائية بعض الشيء .
- ٧- الشاي الأخضر: وهو مفيد فى تقليل نسبة الكوليسترول الضار فى الجسم ويوقف خطورة التعرض لجلطة ويمنع ارتفاع ضغط الدم ويعمل على تأخير بؤادر الشيخوخة ويجدد البشرة وينعش الجسم كما يقلل من احتمالات الإصابة بالسرطانات وخاصة سرطان المرىء والمعدة وذلك لقدرته الفائقة فى مقاومة التأكسد ويحتوى كذلك على فيتامين سى الذى يمنع الإصابة بأمراض الأسقربوط والسكري ويمنع تسوس الأسنان ويقضى على البكتيريا التى تسبب أمراض اللثة.
- ٨- اللوز: يعد أفضل مصدر غير حيوانى للبروتين وهو عامل بناء قوى للعظام لإحتوائه على نسبة عالية من المعادن اللازمة لبناء العظام مثل الكالسيوم والمنجنيز والفسفور والمغنسيوم.
- ٩- زيت الزيتون: تناوله بشكل منتظم وبكميات معقولة يقلل من خطورة أمراض القلب ويحمى الشرايين من الإنسداد وهو مفيد لمرضى السكر ومحارب لسرطان القولون والربو.
- ١٠- العسل: طعمه لذيذ ويحلى ضعف تحلية السكر مرتين ولكنه أفضل للصحة بعشرة أضعاف ويستخدم لتداوى وامداد الجسم بالطاقة وكذلك كمضاد للإلتهاب ومقاومة الفيروسات ومقاومة نزلات البرد.