۱۰ خوراکی که باید به رژیم غذایی خود اضافه کنید

گروه تغذیه و سلامت – متخصصان تغذیه ۱۰ خوراکی بسیار مفید را که افراد باید به رژیم غذایی خود اضافه کنند معرفی کردند.

داشتن رژیم غذایی سالم همواره یکی از دغدغه‌های انسان‌ها بوده است. سالم‌ترین رژیم‌های غذایی دارای حجم زیادی میوه، سبزیجات، دانه‌ها و آجیل، حبوبات، غلات کامل و حجم کمی چربی، نمک، نوشیدنی‌های شیرین، آرد سفید، و گوشت قرمز است.

در این گزارش به ۱۰ ماده غذایی بسیار مفید که باید به رژیم غذایی افزوده شود می‌پردازیم.

۱-سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین دارای فواید بی شماری بوده و دارای سطح بالایی از کارتنوئید است. تحقیقات نشان می‌دهد سیب زمینی شیرین یکی از منابع غنی از پتاسیم و فیبر است. از این رو، گنجاندن آن به رژیم غذایی می تواند حافظ سلامت بدن باشد.

۲-انبه

یک فنجان انبه می تواند ۱۰۰ درصد نیاز روزانه بدن انسان به ویتامین C، یک سوم نیاز بدن به ویتامین A، نیاز بدن به پتاسیم، و نیز ۳ گرم از نیاز روزانه بدن به فیبر را تامین کند. به همین دلیل متخصصان تغذیه همواره به استفاده از میوه انبه در رژیم غذایی تاکید دارند.

۳-ماست یونانی

ماست یونانی دارای چربی صفر است و از این رو برای سلامتی بدن به ویژه کسانی که از بیماری‌های قلبی و عروقی رنج می برند مناسب است. در سوی دیگر، میزان پروتئین ماست یونانی دو برابر ماست‌های دیگر و دارای کلسیم کمتری است. ورزشکاران و کسانی که رژیم غذایی کم چربی و با پروتئین بالا را انتخاب کرده اند می توانند از این ماست استفاده کنند.

۴-کلم بروکلی

کلم بروکلی سرشار از ویتامین C، کارتنوئید، ویتامین K و فولات است. می توانید این ماده غذایی را به صورت بخارپز مورد استفاده قرار دهید.

۵-ماهی سالمون

ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون سرشار از امگا ۳ هستند که می توانند خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را در فرد کاهش دهند.

۶-جو دو سر

جو دو سر یکی از منابع غذایی مفید است که به سرعت تهیه شده و جزو غلات کامل محسوب می‌شود. در هر نصف فنجان از جو دوسر ٤ گرم فیبر وجود دارد که تقریباً نیمی از این مقدار فیبر محلول در آب است و می تواند باعث کاهش کلسترول بد خون شود.

۷-نخود

تمامی انواع حبوبات خواص بی شماری دارند، اما در این بین نخود یکی از بهترین گزینه‌ها برای افزودن به رژیم غذایی است. نخود غنی از پروتئین، فیبر، مس، فولات، آهن، منیزیم، پتاسیم و روی است.

۸-هندوانه

هندوانه یکی از میوه‌های آبدار و مناسب برای تامین ریزمغذی هاست. به طور معمول مصرف دو فنجان هندوانه یک سوم نیاز روزانه بدن به ویتامین‌های C و A را تامین می کند و بهترین منبع برای تامین پتاسیم است.

۹-کدو

کدو تنبل دارای خواص بی شماری است و متخصصان تغذیه همواره بر مصرف آن تاکید دارند. کدو دارای سطح بالایی از ویتامین A،C و فیبر است. می توانید کدو را به صورت پخته شده و یا خام استفاده کنید. آب کدو و یا افزودن آن به سوپ از دیگر راه‌های استفاده از این گیاه است.

۱۰-سبزیجات

سبزیجات همواره جایگاه ویژه‌ای در رژیم‌های غذایی مختلف داشته اند. به ویژه گنجاندن سبزیجات دارای برگ‌های سبز به وعده‌های غذایی می تواند نیاز بدن به ویتامین A،K،C، فولات، پتاسیم، منیزیم، کلسیم، آهن و فیبر را تامین کند.

گروه تغذیه و سلامت – رژیم‌های گیاهی با برنامه ریزی مناسب از جمله رژیم‌های سالم از نظر تغذیه‌ای هستند و ممکن است مزایای سلامتی را در پیشگیری و درمان بیماری‌های خاص فراهم کنند. پرهیز از مصرف گوشت غیرممکن به نظر می‌رسد، اما گیاهخواری فواید زیادی مانند قلب سالم، استخوان‌های سالم، کاهش خطر ابتلا به سرطان، جلوگیری از دیابت نوع دو و... دارد. در ادامه تعدادی غذای مناسب که می‌تواند جایگزین خوبی برای گوشت و فرآورده‌های آن باشد ارائه شده است.

پنیر

پنیر در کاهش وزن نقش بسیار زیادی دارد. رژیم غذایی متشکل از پنیر، میوه‌ها، سبزیجات، روغن‌های گیاهی و غلات کامل در کاهش وزن کاملا مفید است. بر اساس تحقیقات دیگر رژیم غذایی غنی از پروتئین و پنیر دلمه به خانم‌های چاق قبل از یائسگی کمک می‌کند تا بتوانند وزن خود را کم کنند. پنیر دلمه حاوی مقدار کافی ویتامین B۱۲ است که به رشد و عملکرد مناسب اعصاب، مغز، سلول‌های خونی و غیره کمک می‌کند. ویتامین B۱۲ سطح هموسیستئین را در خون حفظ می‌کند. سطح بالای هموسیستئین باعث بیماری‌های قلبی و مشکلات عصبی می‌شود.

عدس

اگر مجبور باشم فقط یک غذای غیر گوشتی غنی از پروتئین را به شما پیشنهاد کنیم، عدس آن یک مورد خواهد بود. آیا می‌دانید یک فنجان عدس خام ٤۹.۵ گرم پروتئین دارد که ۹۹٪ نیاز روزانه ما به پروتئین را تشکیل می‌دهد؟ همین امر آن را به بهترین غذای غیر گوشتی غنی از پروتئین تبدیل کرده است که باید توسط گیاهخواران مصرف شود.

عدس حاوی کلیه اسیدهای آمینه لازم برای ساختن صحیح عضلات و به دنبال آن عملکرد صحیح بدن است. عدس می تواند در هر دستورالعمل غذایی جایگزین گوشت شده و میزان مواد مغذی و فیبر بدن شما را افزایش دهد. فیبر غذایی به کنترل سطح قند خون کمک کرده و هضم را کند می‌کند و سرعت انسولین ترشح شده در جریان خون را کاهش می‌دهد؛ علاوه بر این به شما کمک می‌کند تا از یبوست و سایر مشکلات گوارشی دور باشید.

جک فروت

طبق داده‌های تغذیه‌ای، یک فنجان جک فروت خرد شده حاوی ۲.٤ گرم پروتئین است که حدود ۵ درصد از نیاز روزانه ما به پروتئین را تشکیل می‌دهد. جک فروت یک اسم رایج در بین گیاهخواران است که به دلیل بافت گوشت خرد شده از آن برای جایگزینی گوشت استفاده می‌شود. اگر به دنبال یک جایگزین غذایی غیر گوشتی غنی از پروتئین هستید، جک فروت را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

جک فروت سرشار از ویتامین C، آنتی اکسیدان‌ها و انواع دیگر عناصر گیاهی مقابله با سرطان مانند ایزوفلاون‌ها، ساپونین‌ها و لیگنان‌هاست. این عناصر گیاهی و آنتی اکسیدانی استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهند و رادیکال‌های آزاد را با موفقیت از بین می‌برند. این خاصیت در عین حفظ سلامتی و درخشانی پوست به جلوگیری از چین و چروک و لک‌های ناشی از پیری کمک می‌کند.

گندم سیاه

یک فنجان یا حدود ۱۷۰ گرم گندم سیاه حاوی ۲۲.۵ گرم پروتئین است که ٤۵ ٪ پروتئین مورد نیاز روزانه ماست. گندم سیاه هیچ ارتباطی با گندم نداشته و هیچ گلوتنی ندارد. این ماده مملو از مواد مغذی ضروری است که باعث سلامت و تناسب اندام شما می‌شود، بنابراین اگر به دنبال یک ماده غذایی کاملاغنی از گوشت غیر پروتئینی هستید، گندم سیاه را در نظر بگیرید.

طبق مطالعات انجام شده گندم سیاه التهاب و سطح کلسترول را کاهش داده، در نتیجه سلامت قلب شما را تضمین می کند. مصرف منظم گندم سیاه سطح LDL یا کلسترول بد را کاهش داده و سطح HDL یا کلسترول خوب" را افزایش می‌دهد. بر اساس این گزارش، ماده مغذی گیاهی روتین موجود در گندم سیاه یک آنتی اکسیدان ضروری است که فشار خون و سیستم گردش خون را حفظ می‌کند. شاخص گلیسمی گندم سیاه بسیار پایین است. کربوهیدرات‌ها و مواد مغذی موجود در آن هضم شده و به آرامی در جریان خون جذب می‌شوند. این از جهش ناگهانی قند خون جلوگیری کرده و به شما کمک می‌کند تا مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید این ویژگی گندم سیاه را به غذایی مناسب برای بیماران دیابتی تبدیل کرده است.

تمپه

حدود یک فنجان تمپه (۱٦٦ گرم) دارای ۳۰.۸ گرم پروتئین است که ٦۲ ٪ نیاز روزانه شما به آن است. تمپه سویای تخمیر شده است که به دلیل مزایای سلامتی آن مانند کاهش کلسترول، تراکم استخوان و توده عضلانی تبدیل به یک کالای تجاری شده است. کیفیت پروتئین آن با گوشت قابل مقایسه است. ۱٦٦ گرم تمپه حاوی پروبیوتیک‌هایی است که بدن شما را در برابر باکتری‌های مضر مانند E.Coli یا سالمونلا محافظت می‌کند. این پروبیوتیک‌ها همچنین اشتهای ما را حفظ کرده و ولع مصرف قند و کربوهیدرات را کنترل می‌کنند. پروبیوتیک‌ها قند را تجزیه می‌کنند تا به راحتی توسط بدن هضم شود.

تمپه حاوی ۲۲ ٪ از نیاز روزانه ما به ویتامین B۳ یا نیاسین است که برای کاهش سطح کلسترول در بدن مهم است. طبق این مطالعه، مکمل نیاسین یک روش بسیار مثمر ثمر برای پایین آوردن سطح کلسترول به طور

مواد غذایی غنی از پروتئین برای گیاهخواران

■ **گیاهخواران به دلیل پرهیز از مصرف گوشت، ممکن است با کمبود پروتئین مواجه شوند که می‌توانند با گنجاندن چند خوراکی در رژیم غذایی خود آن را جبران کنند.**

طبیعی برای کسانی است که به دلیل افزایش کلسترول LDL و تری گلیسیرید در معرض خطر ابتلا به سکته مغزی، حمله قلبی یا هر نوع بیماری قلبی دیگر هستند.

ماست یونانی

ماست یونانی را ماست سفت شده نیز می‌گویند که از ترکیب کشت زنده باکتری‌ها با شیر و به دنبال آن صاف کردن آب پنیر تهیه می‌شود. حذف آب پنیر مقداری از نمک، آب و شکر را از بین می‌برد. این باعث می‌شود ماست یونانی غلیظ‌تر بوده و پروتئین بیشتر و کربوهیدرات و شکر کمتری داشته باشد. حدود ۱۰۰ گرم ماست یونانی حاوی ۱۰.٦ گرم پروتئین است که ۲۱ ٪ نیاز روزانه ما به آن است؛ بنابراین این ماده غذایی به راحتی می‌تواند به عنوان یک گزینه غذایی غیر گوشتی غنی از پروتئین در جدول رژیم غذایی ما گنجانده شود. ماست یونانی مملو از پروبیوتیک است که سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کرده و مسائل گوارشی مانند یبوست یا اسهال را برطرف می‌کند. پروبیوتیک‌ها فلور روده را تغذیه می‌کنند و فعالیت باکتری‌های خوب روده را افزایش می‌دهند. چندین مطالعه ادعا کرده است که پروبیوتیک‌ها افسردگی و اندوه را از بین می‌برند.

دانه‌های کنف

دانه کنف، شاهدانه گیاهی است. حدود ۱۰۰ گرم بذر شاهدانه حاوی ۳٦.۷ گرم پروتئین است که ۷۳ ٪ نیاز روزانه ما به آن است و آن را به بهترین غذای غیر گوشتی غنی از پروتئین تبدیل می‌کند. دانه‌های کنف حاوی گاما-لینولئیک اسید است که ماده‌ای سازنده برای برخی پروستاگلاندین‌هاست که به عضلات صاف کمک می‌کند، درجه حرارت بدن و التهاب را کنترل کرده و سایر عملکردهای بدن را تنظیم می‌کند. مکمل گاما-لینولئیک اسید برای بهبود سلامت هورمون لازم است.

طبق این مطالعه، روغن دانه کنف اثر ضد آرتروز دارد که علائم آرتریت روماتوئید را کاهش می‌دهد. دانه‌های شاهدانه اشتهای شما را کاهش داده داده و حس سیری را افزایش می‌دهد. برخی از متخصصان توصیه می‌کنند چهار قاشق غذاخوری دانه کنف به صبحانه خود اضافه کنید، این کار باعث کاهش گرسنگی شما در کل روز می‌شود. عمدتا به دلیل فیبر غذایی موجود در دانه‌های شاهدانه شما حس سیری کاذب داشته و به مرور وزن اضافی خود را کاهش خواهید داد. دانه‌های کنف همچنین در سلامت قلب، سلامت دستگاه گوارش، جلوگیری از سرطان و همچنین برای پوست، ناخن و مو مفید هستند.

اگر به فکر تغییر گیاهخواری هستید، می‌توانید گوشت را در رژیم غذایی روزانه خود جایگزین هر کدام از این موارد کنید؛ یک رژیم غذایی بدون گوشت گیاهی کاملا سالم قلمداد می‌شود و اعتقاد بر این است که بسیاری از بیماری‌های مزمن را از بین می‌برد. همانطور که مشاهده می‌کنید همه این غذاها برای شما بسیار مفید بوده و مصرف منظم آن‌ها در طولانی مدت سال‌ها به عمر شما اضافه خواهد کرد.

حقایق شگفت انگیز درباره سبزیجات

گروه تغذیه و سلامت – سبزیجات دارای خواص بی‌شماری هستند که می‌توانند برای سلامت بدن مفید باشند.

از رژیم غذایی مدیترانه‌ای تا رژیم‌های غذایی مختلف برای افزایش یا کاهش وزن، سبزیجات نقش پررنگی دارند. سبزیجات سرشار از مواد معدنی، ویتامین‌ها و مواد مغذی بوده که برای کارکرد مناسب بدن ضروری هستند.

در این گزارش به ۱۰ حقیقت شگفت انگیز درباره سبزیجات می‌پردازیم:

۱- احتمالا به اندازه کافی سبزیجات مصرف نمی‌کنید

تحقیقات نشان داده است باید یک فرد به طور معمول ۳ فنجان سبزیجات در طول روز مصرف کند. با این حال، متاسفانه بسیاری از مردم این میزان سبزیجات را در طول روز مصرف نمی‌کنند. سعی کنید به طور متوسط نیمی از بشقاب غذای خود را در هر وعده غذایی به سبزیجات اختصاص دهید؛ همچنین استفاده از سبزیجات به عنوان تنقلات هم بهترین روش برای گنجاندن آن‌ها در رژیم غذایی است.

۲- سبزیجات کم کالری هستند

تقریباً به سختی می‌توان مواد غذایی دیگری را یافت که همزمان با داشتن خواص بی شمار، کالری پایینی نیز داشته باشند.

می‌توانید سبزیجات را به غذا، دسر و حتی سس‌هایی که مصرف می‌کنید بیافزایید. به جای استفاده از تنقلات پرکالری مانند چیپس می‌توانید به راحتی از سبزیجات استفاده کنید. این امر به کاهش وزن شما نیز کمک خواهد کرد.

۳- سبزیجات کلید سلامت قلب و مغز

تحقیقات متعدد نشان داده است مصرف سبزیجات نه تنها می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان شود، بلکه سلامت قلب و عروق را نیز تضمین می‌کند.

بررسی ۲۰ مطالعه مختلف که روی بیش از یک میلیون انسان انجام شده بود نشان داد افرادی که روزانه ۳ فنجان سبزیجات در طول روز مصرف می‌کنند ۳۰ درصد کمتر به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی دچار می‌شوند.

۴- کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه

سرطان سینه یکی از رایج‌ترین سرطان‌ها در میان زنان است. بررسی ۲۰ مطالعه مختلف که نزدیک به یک میلیون زن را مورد تحقیق قرار داده است نشان می‌دهد مصرف سبزیجات می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد.

۵- حفاظت از چشمان

سبزیجات دارای برگ‌های سبز غنی از لوتئین و زکسانتین هستند. این دو ماده برای سلامت چشم بسیار ضروری هستند؛ همچنین بتاکاروتن موجود در سبزیجات می‌تواند آسیب‌های وارده بر چشم را کاهش دهد.

تحقیقات روی بیش از ۱۰۰ هزار نفر طی ۲۵ سال نشان می‌دهد مصرف میزان کافی از لوتئین و زکسانتین می‌تواند باعث کاهش ٤۰ درصدی بیماری انحطاط پیشرفته ماکولا شود.

ماکولا به بخش مرکزی شبکیه چشم اطلاق می‌شود که مسئول دید مرکزی است و به انسان برای دیدن جزئیات و تفکیک آن‌ها کمک می‌کند.

۶- کاهش فشار خون

سبزیجات دارای سطح بالایی از پتاسیم است. این عنصر به کاهش فشار خون کمک کرده و از همین رو، باعث کاهش فشار به دیواره رگ‌ها می‌شود. تحقیقات نشان داده است کسانی که به اندازه کافی سبزیجات مصرف می‌کنند به دلیل کاهش فشار خون، خطر ابتلا به سکته مغزی در آن‌ها کاهش می‌یابد.

۷- کاهش خطر ابتلا به دیابت

سبزیجات دارای سطح مناسبی از عنصر منیزیم هستند. تحقیقات نشان داده است کسانی که از رژیم غذایی حاوی میزان مناسب سبزیجات استفاده می‌کنند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آن‌ها کاهش می‌یابد. منیزیم موجود در سبزیجات می‌تواند به کاهش سطح قند خون کمک کند. منیزیم به ویژه در سبزیجات دارای برگ‌های سبز مانند اسفناج به وفور وجود دارد.

۸- تقویت استخوان‌ها

سبزیجات دارای ریزمغذی‌هایی هستند که می‌تواند منجر به تقویت استخوان‌ها و کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان شود.

تحقیقات روی ۱٤۲ هزار نفر در آمریکا و اروپا نشان می‌دهد افراد بالای ٦۰ سال که به میزان کافی از سبزیجات در رژیم غذایی خود استفاده نمی‌کنند در خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی قرار دارند.

۹- تمامی سبزیجات برای سلامت مفید هستند

گرچه برخی سبزیجات خواص بیشتری نسبت به دیگری دارند، اما باید بدانید که تمامی سبزیجات دارای خواص بوده و مصرف آن‌ها برای سلامت بدن مفید است.

۱۰- سبزیجات خوشمزه هستند

برخلاف تصور عموم که غذاهای سالم بدمزه هستند، این موضوع درباره سبزیجات صادق نیست. سبزیجات را می‌توانید به روش‌های مختلف از خام تا پخته شده مصرف کنید و از مصرف آن لذت ببرید.

با این حال، باید در نظر داشت برخی خواص سبزیجات در مقابل گرما و در فرآیند پخت و پز از بین می‌رود. برای مثال، ویتامین C به گرما حساس است. از این رو، مصرف سبزیجات به طور خام خواص بیشتری دارد.

دکه مطبوعات