

تعرف على أفيد الأطعمة لجسم الإنسان



الأحد 6 أبريل 2014 12:04 م

هناك العديد من الأطعمة ذات قيمة عالية وتفيد جسم الإنسان، وبالإضافة إلى ذلك ذكر موقع "واي تو ميديكير" بعض الأطعمة التي تعد أكثر صحة على وجه الأرض وتقي جسم الإنسان من العديد من الأمراض وهي:

1.الموز:

يحتوي الموز على العديد من المزايا، ومن أهمها قدرته على الحد من ارتفاع ضغط الدم، ويتوفر به العديد من المركبات التي لديها القدرة على امتصاص العناصر الغذائية من الأطعمة المفضلة لك، ويساعد أيضًا في حل بعض المشاكل المتعلقة بالجهاز الهضمي ومشاكل النقرس، لذلك عليك بتناول الموز يوميًا

2.البروكلي:

يعتبر البروكلي من الخضروات ذات قيمة عالية لجسم الإنسان، فإنه لديه القدرة على خفض نسبة الكوليسترول في الدم ويقلل من خطر الإصابة بمرض السرطان، والبروكلي غني بالمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد، ويحتوي على العديد من الفيتامينات التي يحتاجها الجسم كفيتامينات C, B, K, E، ويمكنه أيضًا الحفاظ على صحة العين ويمنع حدوث الضمور البقعي - السبب الرئيسي للعمى عند بعض الأشخاص - ويساعد على تقوية العظام، لذلك علينا بإضافته كعنصر أساسي في وجباتنا الغذائية

3.التوت:

كل الخضراوات والفاكهة تحتوي على مضادات للأكسدة، ولكن التوت بصفة خاصة يتوفر به أكثر وأفضل الموارد، فإنه محمل بالألياف مما يجعلك تأكل أقل ويحميك من الالتهابات، ويتوفر في ثمار التوت فيتامين C، والذي يعتبر واحدًا من أفضل مضادات للأكسدة، ويساعد على تحسين قدرة الدماغ ويكافح مرض السرطان

4.البطاطا الحلوة:

البطاطا الحلوة غنية جدًا بالألياف، ويمكنها أيضا مساعدة مرضى السكر من النوع الثاني في تحسين نسبة السكر في الدم، وتعتبر أيضًا أفضل مصدر يعزز بيتا كاروتين "Beta-carotene"، وهي عبارة عن مجموعة من المركبات القابلة للذوبان في الدهون والتي تلعب دورًا مهمًا في الرؤية ونمو العظم والإنجاب والانقسام الخليوي

5.الطماطم:

تتميز الطماطم بلونها الأحمر الداكن والذي يعطى أهم العناصر الغذائية للجسم الليكوبين "Lycopene"، وتعتبر مطهرًا طبيعيًا ولديها خصائص مقاومة لمرض السرطان، كما إنها مشبعة بفيتامين C الذي يعمل بقوة كمضاد للأكسدة والذي يحميك من أمراض القلب

6.البيض:

يحتوي البيض على الكولين "Cpline"، الذي يساعد على الرؤية الجيدة والذاكرة، ويمكنه أيضًا أن يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وهناك بعض الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وأمراض القلب والأوعية الدموية يظنون بأن البيض يزيد من

خطر الإصابة بالنوبات القلبية، ولكن أثبتت الأبحاث أن تناول بيضة كاملة يوميًا يمكنها الإقلال من مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية ويمنع الضمور، وبالإضافة إلى ذلك احتوائه على اللوتين "Lutein" الذي يعد هامًا لصحتنا لقدرة على حمايتنا من أضرار الأشعة فوق بنفسجية ☐

7. السلمون:

من الأطعمة الغنية بفيتامين D والأحماض وأوميغا 3 الذي يساعد على الحد من الإصابة بأمراض القلب الوعائية والسرطان، ويساعد في خفض نسبة الكوليسترول في الدم ولارتفاع ضغط الدم، لذلك ينصح الأطباء بتناول الأطعمة التي تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية خاصة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والسمنة والسرطان ☐

وأوميغا 3 المتوفر في السلمون لديه القدرة على حماية الدماغ من الإصابة بمرض الزهايمر، لذلك من الأفضل تناول الأسماك مرتين في الأسبوع لتفادي تلك الأمراض ☐

8. السبانخ:

السبانخ من الخضراوات الورقية الخضراء الذي يتوفر بها الكثير من اللوتين "Lutein"، والتي يمكنها حمايتنا من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، ولديها القدرة على حرق نسبة الكوليسترول العالية التي تسبب انسدادًا في جدران الشرايين، فنصف كوب من السبانخ المطبوخ يحتوي على 3,2 مليجرام من الحديد أكثر من الموجود في لحوم البقر ☐

9. الفطر:

يحتوي الفطر على الينتينوس "lentinus" والذي يقلل نسبة الكوليسترول في الدم، ويرفع الحجم المناعي في جسم الإنسان، ويزيد من إنتاج ونشاط خلايا الدم البيضاء، وإنه يقلل أيضًا من الأورام السرطانية ☐

10. الكركم:

الكركم من المعروف عنه جيدًا احتوائه على خصائص مضادة للالتهابات، فإنه يمكن أن يساعد في التخفيف من التهاب المفاصل والسكري والحساسية ومرض الزهايمر ☐

فيعتبر الأكثر شعبية لخصائصه المضادة للسرطان، وقد وجدت الأبحاث أن المكون الرئيسي للكركم يساعد على توقف نمو سرطان الجلد، ويبطئ انتشار سرطان الثدي، كما أنه يزيد من فاعلية العلاج الكيماوي والإشعاعي ☐

ساسة بوست