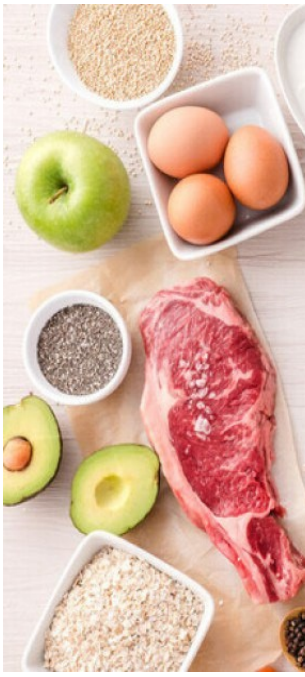
أخصائية تحدد 10 أطعمة لتعزيز الصحة… أبرزها الموز و البيض والقهوة



انتشر في السنوات الأخيرة على نطاق واسع مصطلح "الأطعمة الفائقة" في إشارة إلى أنها أطعمة غنية من الناحية التغذوية، وبالتالي فهي جيدة لصحة الفرد.

ورغم أن هناك جدلا حول تصنيف "الأطعمة الفائقة" والإشارة إلى أنه مجرد مصطلح تسويقي، إلا أن هناك مجموعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية الضرورية للجسم، والتي يمكن أن تكون مفيدة لنا خاصة في أشهر الشتاء الباردة.

قول أخصائية التغذية كايتلين كولوتشي إنه رغم استخدام مصطلح الأطعمة الفائقة كوسيلة شائعة بين الشركات لإبراز بعض الأطعمة وبيع المنتجات بالذات، إلا أن هناك الكثير من الفواكه والخضروات التي تتواجد في مطابخنا عادة، والتي تحتوي على العديد من الفوائد الصحية بالفعل.

وطرحت كايتلين قائمة مكونة من عشرة أطعمة "فائقة" وقدمت شرحا لفوائدها الصحية.

البيض

يحتوي البيض على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن، وهو مصدر كبير للبروتين.

فهو يحتوي على فيتامين A للمساعدة في الحماية من العدوى والمرض وفيتامين E المفيد لصحة الأعصاب وفيتامين D للحفاظ على صحة العظام والعضلات وهو موجود في عدد قليل جدا من الأطعمة الأخرى.

ويحتوي البيض أيضا على مجموعة من فيتامينات B، التي تدعم وظائف الخلايا القوية.

ويحتوي على عشرة معادن منها الكالسيوم المفيد للعظام والزنك الذي يدعم جهاز المناعة والحديد الذي يعزز الطاقة.

الموز

الموز غني بالبوتاسيوم بشكل خاص - أحد أهم أملاح الجسم - بالإضافة إلى المعادن التي تسمى الإلكتروليتات.

ويعزز الموز صحة القلب والهضم أيضا، نظرا لاحتوائه على مضادات الأكسدة والألياف.

الشوفان

الشوفان عبارة عن حبوب كاملة خالية من الغلوتين ومصدر كبير للألياف الغذائية، كما أنه يحتوي على فوائد يمكن أن تساعد في تقليل الكوليسترول.

إنه يساهم في صحة القلب والحفاظ على الوزن الصحي، ويحتوي على البروتين الذي يساعد المرء على البقاء شبعاً لفترة أطول.
ويحتوي الشوفان على مجموعة من العناصر الغذائية بما في ذلك فيتامينات B والحديد والزنك والمغنيسيوم، ما يعزز الطاقة ووظيفة الأعصاب.

البرقوق (الخوخ)

لطالما كانت هذه الفاكهة شائعة في ما يتعلق بفوائدها الصحية لأن سكريات السوربيتول ومحتوى الألياف العالي يساعدان على منع الإمساك.

وهذه الألياف مفيدة بشكل خاص لصحة الجهاز الهضمي، ولكن البرقوق يحتوي أيضا على مضادات الأكسدة.

وللحصول على كل الفوائد، تناول الفاكهة كاملة وليس عصير البرقوق فقط.

العدس

يمكن أن يكون العدس بديلا للحوم كجزء من نظام غذائي صحي أقل احتواء للدهون المشبعة.

وهو مصدر كبير لحمض الفوليك، الذي يمكنه تعويض أنواع فقر الدم وفيتامينات B والألياف الغذائية.

ويساعد الأمعاء على أداء وظيفتها وعاداتها الصحية وعلى استقرار مستويات السكر في الدم. كما أنه مصدر جيد للبروتين الذي نحتاجه لإصلاح الخلايا وصنع خلايا جديدة.

اللوز

تحتوي المكسرات مثل اللوز، الذي يعد مثالا صحيا بشكل خاص، على الكثير من فيتامين E، الذي يحارب الجذور الحرة، وفيتامين B2 الذي يساعد على معالجة التهاب الأعصاب المساهم في الصداع النصفي.

كما أنه يحتوي على الألياف الغذائية التي يمكن أن تخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

الفطر

يعد الفطر مصدرا كبيرا للسيلينيوم ، وهو مكون من البروتينات والإنزيمات التي تحمي من الالتهابات وتلف الخلايا.

كما أنه يساعد على التمثيل الغذائي وصحة الغدة الدرقية.

وإذا عرّضت الفطر لأشعة الشمس لمدة 24 ساعة قبل الطهي، فسوف يصنع فيتامين D الذي تشتد الحاجة إليه

خاصة في الأشهر الباردة والتي يقل فيها ظهور الشمس، ما يجعله "طعاما خارقا حقيقيا".

البروكّلي

الخضار الورقية الخضراء الداكنة مليئة بالمغذيات والبروكولي غني بالحديد وحمض الفوليك اللذين يعززان الطاقة.

كما أنه غني بفيتامين C، وفي الواقع، توفر 45غ من البروكّولي النيء 70% من فيتامين C اليومي الموصى به.

ويفضل طبخ البروكلي على البخار، بدلا من سلقه، للاحتفاظ بهذه الفيتامينات.

الثوم

يعد الثوم من الأطعمة المفضلة في مجال الحماية من نزلات البرد، كونه غنياً بمركب الأليسين الصحي الموجود أيضا في البصل والكراث.

ويساعد الأليسين على منع الجذور الحرة ويوقف انتشار البكتيريا.

ويمكن فرم الثوم قبل عشر دقائق من استخدامه في الطهي وتركه حتى يرتاح ويطلق المزيد من الأليسين.

القهوة

للقهوة خصائص رائعة مضادة للأكسدة وهي غنية بشكل خاص بالبوليفينول والفلافونويد المعروفين بخصائصهما المضادة للالتهابات. ويمكن أن تساعد أيضا على أداء وظائف القلب والأوعية الدموية وصحة الأمعاء.