خيارات غذائية صحية

إعداد: وفاء السويدي - غرافيك: أسيل الخليلي

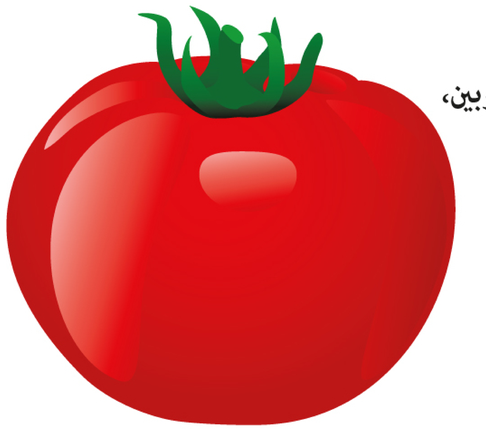
من المؤكد أنه لا يوجد علاج سحري لإيقاف عقارب الزمن، والرجوع بها إلى الوراء. ولكن اتباع نمط حياة صحية من شأنه منحنا مظهراً أجمل وشعوراً بالحيوية والاندفاع. ويأتي ذلك من خلال تناول غذاء متوازن ، والابتعاد قدرالإمكان عن المأكولات الجاهزة والمعالجة والسكريات، والقيام بنشاط رياضي دوري، والوقاية من أشعة الشمس. «البيان» التقت بأخصائية التغذية ماريا أبي حنا والتي أشارت الى 8 من أهم الأغذية التي يجب أن يشتمل عليها أي نظام غذائي.

1 الحليب

غني بالكالسيوم الذي يساهم في الوقاية من هشاشة العظام، كما أنه غني بالزنك المضاد للالتهابات والفعال في علاج التورمات الجلدية والطفح الجلدي، إضافة لاحتوائه على نسبة عالية من الخمائر المعروفة باسم البروبيوتيكس والتي تساعد في الحفاظ على صحة الأمعاء.

2 التوت

تحتوي حصة واحدة على نسبة من مضادات الأكسدة تفوق ما تحتويه كافة أنواع الفواكه والخضروات الأخرى. ومعروف أن مضادات الأكسدة تعمل على مكافحة الذرات الحرة التي تسبب التجاعيد، كما أنها تلعب دوراً هاماً في الوقاية من السرطان. وتؤدي حبات التوت الداكنة نتائج مدهشة في مكافحة علامات التقدم في السن، حيث إنها تحتوي على تركيز عالٍ من مضادات الأكسدة.



3 الطماطم

تحتوي الطماطم على الليكوبين، وهو مركب مضاد للأكسدة يساعد في الحفاظ على بشرة نضرة وشابة ، كما يعمل على الحد من احتمال الإصابة ببعض أنواع السرطان وأمراض القلب.

4 السمك

مصدرهام من مصادر الأحماض الدهنية أوميغا 3 التي تساعد في الحد من تراكم الكوليسترول على جدران الشرايين، وتساهم في خفض نسبة الدهون الثلاثية وفي الحماية من اضطراب ضربات القلب. كما تلعب الأوميغا 3 دوراً هاماً في خفض معدل ضغط الدم وزيادة القدرة على التركيز والإدراك.

5 الخضار الورقية

تحتوي الخضروات الورقية الداكنة مثل اللفت والسبانخ على أصباغ نباتية تسهم في حماية العينين من ضرر أشعة الشمس، والحفاظ على قوة النظر. وهي غنية بفيتامين K الذي يساعد في الوقاية من هشاشة العظام، و يقلل فرص الإصابة بالكسور.

6 الشوكولاته الداكنة

تشير الدراسات إلى أن مادة الفلافانول الموجودة في الكاكاو تساهم في تعزيز الوظائف الصحية للأوعية الدموية، ما يقلل من احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والنوع 2 من مرض السكري، وأمراض الكلى وأعراض الخرف.

7 المكسرات

تناول المكسرات يعود بفوائد ملموسة في الوقاية من أمراض القلب والسكري والزهايمر والسرطان ، فتعتبر المكسرات مصدراً من مصادر الدهون الصحية والفيتامينات والبروتينات ومضادات الأكسدة.

8 زيت الزيتون

مرطب مثالي للبشرة بفضل احتوائه على تركيز عالٍ من مضادات الأكسدة وفيتامين E ، و يشكّلان معاً أفضل حماية طبيعية من الذرات الحرة التي تتسبب في ظهور علامات التقدم في السن.

البيان