

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

می خواهیم جوان بمانم

جام جم آنلاین:



اگر می‌خواهید جوانی خودتان را حفظ کنید این 6 نوع غذا را فراموش نکنید: روغن زیتون، ماست، ماهی، شکلات، آجیل و توت سباه. (برای توضیح مفصل روی اسم‌ها کلیک کنید.)

1- روغن زیتون :

4 دهه پیش مطالعات محققان 7 کشور به این نتیجه دست یافت که چربی‌های اشباع نشده تک‌طرفیتی در زیتون به طور بارزی باعث کاهش سرعت ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود. اکنون ما می‌دانیم که روغن زیتون دارای پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های قوی می‌باشد که مانع ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن فرد می‌شود.

2- ماست :

در دهه 1970 شایع شد که تعداد افراد بالای 100 سال در کشور جورجیا بیشتر از سایر کشورها است و گزارشات آن زمان اعلام کرد که علت این امر یعنی طول عمر زیاد خوردن ماست است. غذایی که در تمام رژیم‌های غذایی مردم جورجیا وجود دارد. در حالی که به طور مستقیم قدرت معجزه‌آسای ماست هنوز ثابت نشده بود. ماست منبع غنی از کلسیم است که مانع ابتلا به استئوپوروسیز می‌شود و کمک موثری در حفظ سلامت دستگاه گوارش است و خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی مرتبط با سن را کاهش می‌دهد.

3- ماهی :

30 سال پیش محققان شروع به مطالعه در مورد علت عدم ابتلا بومیان آلاسکا به بیماری‌های قلبی کردند. اکنون دانشمندان می‌دانند که علت این امر مصرف فوق‌العاده زیاد ماهی توسط آنها بوده است. ماهی منبع فراوان از روغن امگا 3 است که مانع رسوب کلسترول در شریان‌ها و آریتمی قلبی می‌گردد.

4- شکلات :

در بین مردم کنا از جزیره سان بلاس، دور از سواحل پاناما، سرعت ابتلا به بیماری‌های قلبی 9 برابر کمتر از مردم خود پاناما می‌باشد. و اما دلیل؟! مردم کنا نوعی نوشیدنی که سرشار از کاکائو می‌باشد به مقدار زیاد مصرف می‌کنند. کاکائو منبعی غنی از فلاونول‌ها می‌باشد که سلامت عملکرد رگ‌های خونی را حفظ می‌کند و در نتیجه خطر ابتلا به فشار خون، دیابت نوع دو، بیماری‌های کلیوی و دیوانگی را کاهش می‌دهد.

5- آجیل :

مطالعات نشان می‌دهد که افرادی که آجیل می‌خورند به طور متوسط 5/2 سال بیشتر عمر می‌کنند. آجیل منبع غنی از روغن‌های اشباع نشده است و بنابراین خاصیتی شبیه روغن زیتون دارد. همچنین حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین، مواد معدنی و فیتوشیمیایی‌ها مثل آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد.

6- توت سبزه :

در یک مطالعه برجسته که در سال 1999 به چاپ رسید محققان تاثیر مصرف توت را در افزایش طول عمر موش‌های آزمایشگاهی نشان دادند که این تاثیر در مورد انسان نیز صدق می‌کند. ترکیبات موجود در توت التهاب و آسیب‌های احتراقی را تسکین می‌دهد همچنین مانع کاهش حافظه و عملکرد مغزی می‌شود.

منبع : [جام جم آنلاین](#)



Copyright© By www.ldteb.blogfa.com
Written By Sina Saneiyan 2008