

أبرزها الكرنب 5 أطعمة غنية بمضادات الأكسدة تعزز المناعة وصحة القلب



الثلاثاء 14 مارس 2023 05:10 م

تلعب جميع العناصر الغذائية الأساسية دورًا في الحفاظ على صحتنا، فإلى جانب أهمية الألياف للهضم، فإن البروتينات تمنح الشعور بالشبع وتوفر الكربوهيدرات طاقة يحتاجها الجسم. وبحسب ما نشره موقع نيودلهي تي في "NDTV"، يتم في الكثير من الأحيان التغاضي عن تناول أطعمة غنية بمضادات الأكسدة على الرغم من أنها تساعد في بناء صحة جيدة بعدة طرق، فهي تشتمل على مركب يحمي الخلايا من التلف الذي تسببه المواد المؤكسدة (أو الجذور الحرة)، حيث ينتج الجسم المواد المؤكسدة لمحاربة الأمراض لكنها عندما تزداد كميتها قد تضر خلايا الجسم. وتضم قائمة الأطعمة المضادة للأكسدة الأكثر شيوعًا التي يمكن تضمينها في النظام الغذائي، ما يلي:

أولاً: الكرنب

ويشار إلى الكرنب على أنه طعام خارق، مثله في ذلك مثل معظم الخضراوات الورقية الداكنة مثل السلق السويسري، والخردل، والفجل، والسبانخ، بالإضافة إلى البروكلي، وكل هذه الخضراوات التي تتميز بلونها الأخضر الداكن غنية بفيتامينات «أ»، و«ج» و«ك»، وذلك فضلاً عن الألياف والكالسيوم والمعادن الأخرى، هذا وتشير دراسة أجريت عام 2016 في مجلة Food and Function، إلى أن تناول السبانخ بانتظام يقلل مخاطر الإصابة بالعديد من المشكلات الصحية مثل السمنة، ومرض السكري من النوع 2، وأنواع عديدة من السرطان.

ثانياً: التوت الأزرق

فغالباً ما يتربع التوت الأزرق على عرش الأطعمة الخارقة، لأنه غني بالفيتامينات والألياف القابلة للذوبان والمواد الكيميائية النباتية المفيدة للصحة، ولكن العناصر الغذائية الموجودة في التوت الأزرق موجودة أيضاً في العديد من أنواع التوت الأخرى، مثل الفراولة والتوت البري، هذا وبرهنت الأبحاث المنشورة في المجلة الدولية للعلوم الجزيئية عام 2015 على أن تناول التوت بانتظام يقلل مستويات الالتهاب داخل الجسم بدرجة كبيرة. وكشفت دراسة أخرى، نُشرت عام 2013 في مجلة Circulation، أن تناول كميات كبيرة من المواد الكيميائية النباتية المعروفة باسم الفلافونويد، الموجودة في التوت، قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض قلبية معينة عند الفتيات الصغيرات في السن.

ثالثاً: البطاطا الحلوة والقرع

فعادةً ما تنصدر البطاطا الحلوة والقرع قائمة الأطعمة الخارقة لأسباب مشابهة للخضراوات الورقية، فهذان الطعامان بشكل عام مصدران للألياف وفيتامين «أ» وعناصر غذائية أخرى كثيرة.

رابعاً: البقوليات

وتعتبر البقوليات من ضمن الأطعمة الخارقة أيضاً، فالبقوليات مصدر للبروتين قليل الدسم والألياف غير القابلة للذوبان، التي تخفض نسبة الكوليسترول، وأما عن الألياف القابلة للذوبان، فهي تمنح شعوراً بالشبع لفترات طويلة، وغنية بكميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن النادرة غائبة إلى حد كبير عن الأطعمة الأمريكية التقليدية، مثل المنجنيز. من ناحية أخرى تشير دراسة مقارنة أجريت عام 2007، نُشرت في مجلة Food Science، إلى أن البقوليات الأغنى بمضادات الأكسدة هي البازلاء الصفراء، والبازلاء الخضراء، والحمص، وفول الصويا، والعدس، والفاصوليا الحمراء.

خامساً: المكسرات والبذور

تحتوي المكسرات والبذور على مستويات عالية من المعادن والدهون الصحية، ورغم أنها إضافات معروفة في قوائم الأطعمة الخارقة،

فلاها جانب سلبي وهو أنها تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية [] وتقول هايد إن حفنة سريعة من المكسرات تحوي أكثر من 100 سعرة حرارية [] ولذلك فمن الأفضل تناول المكسرات والبذور المقشرة لأنها تستغرق وقتاً في تقشيرها وهذا يقلل من السعرات الحرارية []