

این خوراکی ها ویتامین E دارند

ویتامین E، یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و مانع از آسیب به عروق و پیشگیری از سکته قلبی می‌شود. این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی نیز کمک می‌کند و جلوگیری از پیشرفت آلزایمر، بهبود بیماری‌های چشم، مقابله با کم‌خونی، کندشدن روند پیری سلول‌ها و... از جمله تاثیرات آن بر سلامت بدن است.

به گزارش سایت خبری پرسون، اسفناج سرشار از ویتامین E و ریزمغذی‌های مختلف مانند: سلنیوم، پتاسیم، آهن، روی و... است که تاثیرات عالی بر سلامت و خلق‌وخو دارد. به‌طورکلی، اسفناج خوراکی بسیار مفید برای مقابله با بیماری‌های مزمن و پیرشدن سلولی است. البته با افزایش سن نیاز به مصرف بیشتری اسفناج در رژیم غذایی است تا نیاز بدن به ویتامین‌ها و پروتئین‌ها تامین شده و عملکرد سلول‌ها تقویت و از بروز پیری زودرس جلوگیری شود.

دانه‌های آفتابگردان یکی از بهترین منابع ویتامین E است و به‌طور متوسط هر ۱۰۰ گرم آن حدود ۴۲ میلی‌گرم ویتامین دارد و مصرف ۲۵ گرم دانه آفتابگردان می‌تواند تقریباً ۳۵ درصد نیاز روزانه بدن را تامین کند.

آووکادو یکی از میوه‌هایی است که در رژیم غذایی ورزشکاران توصیه می‌شود، زیرا حاوی مقدار فراوان اسیدهای چرب غیراشباع، موادمعدنی، ویتامین‌هاست.

بادام مجموعه‌ای از ریزمغذی‌ها و ویتامین‌هاست و ورزشکاران رشته بدنسازی برای افزایش انرژی و تقویت مقاومت بدن پیش از جلسات تمرین این خوراکی را میل می‌کنند. بادام به‌خاطر ویتامین E بالا منبع آنتی‌اکسیدانی عالی محسوب می‌شود که خوردن ۶۰ گرم آن حدود ۲۴ درصد نیاز روزانه بدن را تامین می‌کند. چربی‌های غیراشباع چندمولکولی در بادام برای کنترل قندخون و رشد عضلات مفید هستند. بادام همچنین منبع غنی از پروتئین است.