کد خبر: ۴۱۱۶۷۲
یکشنبه ۳۰ مرداد ۱۴۰۱ ۱۲:۱۷

با ۱۵ ماده غذایی مفید برای زنان آشنا شوید

تغذیه یکی از مهم ترین راه های رسیدن به سلامتی است که بسیاری از زنان به این موضوع مهم بی توجه اند که این بی توجهی می تواند آسیبات جدی به آن ها وارد کند.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، خانم ها نیازهای متفاوتی برای مواد مغذی دارند و انتخاب کردن انواع مناسب غذا و نوشیدنی اثر مثبتی روی سلامت آن ها دارد. مطالعات نشان می دهد انتخاب گروه های غذایی خاص و نوشیدنی ها به ارتقای سلامت و جلوگیری از بیماری های خاص در خانم ها کمک می کند. در این قسمت بعضی از مواد غذایی و نوشیدنی ها را به شما معرفی می کنیم که منبع غذایی مناسبی برای بدن خانم هاست.

خانم هایی که همیشه سالم هستند این نکات را می دانند

تغذیه سالم برای سلامتی زنان بسیار مهم است چون می توانند با تغذیه درست مواد مورد نیاز بدن خود را تامین کنند و به بسیاری از بیماری ها دچار نشوند.

۱. آب لیمو سوخت و ساز و کاهش وزن را افزایش می دهد

زمانی که سن بالاتر می رود، میزان اسید در معده کاهش پیدا می کند از طرفی آب لیمو یک ماده ضروری برای گوارش غذاست. مطالعات نشان می دهد که ۳۰ درصد از خانم ها دچار مشکلات گوارشی هستند در نتیجه معده آن ها با کمبود اسید مواجه می شود که می تواند برای کاهش وزن مناسب باشد.

انرژی آب لیمو حاصله از یک عدد لیمو ۱۲ کالری است و استفاده از آن در طول روز باعث رساندن ویتامین ث به بدن می شود و همچنین به کاهش وزن کمک می کند، با مبارزه گرسنگی مبارزه کرده و کبد را سم زدایی می کند. گفتنی است طعم های مختلف مرکبات مثل لیمو ، قابلیت سم زدایی دارند و با سرطان مبارزه کرده و التهابات را می کاهند.

۲. خوردن لوبیا باعث می شود که شما زودتر احساس سیری کنید

حبوبات، همگی سرشار از مواد مغذی هستند اما لوبیا قرمز بسیار مفید است و دارای انواع آنتی اکسیدان ها، فولات، پروتئین، مواد معدنی و فیبر است.با خوردن لوبیا قرمز زودتر احساس سیری می کنید و برای مدت زمان بیشتری می توانید سیر بمانید و دچار چاقی نشوید.

لوبیا قرمز باعث افزایش سوخت و ساز بدن ، کنترل قندخون، پایین آوردن ابتلا به سرطان های زنانه می شود. لوبیا سیاه نیز حاوی مواد معدنی، فولات، منیزیم، آهن، فیبرهای اشباع شده، فلانوئیدها و مواد شیمیایی است که با سرطان مقابله می کنند برای همین به خانم ها توصیه می شود هفته ای ۳ فنجان یا روزی یک قاشق لوبیا قرمز پخته بخورند.

۳. چای برگ تمشک به کاهش درد قاعدگی کمک می کند

چای برگ تمشک یکی از گیاهان مناسب برای خانم هاست و نوشیدن آن فواید بسیار زیادی دارد زیرا به طور طبیعی حاوی ویتامین و مواد معدنی است که برای بدن خانم ها مناسب است. همچنین حاوی آهن، کلسیم، پتاسیم، ویتامین ث، آ، ب و ای می باشد.

همچنین برای خانم های باردار مناسب بوده و درد زایمان را می کاهد، به کاهش درد علائم قاعدگی کمک می کند، از خونریزی شدید هم جلوگیری می کند و برای سندروم پیش از قاعدگی هم مناسب است. این ماده حاوی ویتامین های بالا و مواد معدنی است که می تواند هورمون ها را تنظیم کند و دیواره های رحمی را تقویت نماید. زمانی که این چای را آماده می کنید می توانید از خود تمشک هم برای طعم دهی بهتر استفاده کنید.

۴. ریشه ماکا علائم یائسگی را بهبود می بخشد

ماکا جزء سبزیجات محسوب می شود که به بروکلی مرتبط است همچنین خواص دارویی بسیار زیادی دارد. مهم ترین بخش این گیاه ریشه آن است که در زیر زمین رشد می کند.

ماکا رنگ های مختلفی از سفید تا سیاه دارد که می توانید آن را به صورت پودر هم پیدا کنید. ماکا علائم قاعدگی را کاهش می دهد و همچنین از مشکلات مربوط به روحیه و مشکلات خواب جلوگیری می کند و باروری را افزایش داده و هورمون ها را متعادل می سازد. ریشه ی آن در رژیم غذایی به عنوان یک مکمل محسوب می شود و انرژی زا است.

۵. مصرف گیلاس درد را کاهش می دهد

مصرف گیلاس به صورت تازه، کمپوت و منجمد شده با التهاب مقابله و به کنترل درد کمک می کند.

۶. خوردن بروکلی با چین و چروک ها مبارزه می کند

بروکلی یکی از سبزیجات بسیار عالی است که مشکلات مختلف مربوط به سلامت بدن را از بین می برد. یک فنجان بروکلی نیز ۱۰۰ درصد ویتامین دارد که برای تولید کلاژن مناسب است. کلاژن انعطاف پذیری خوبی به پوست می دهد و همچنین غنی از ویتامین آ است که به جوان سازی سلول ها کمک کرده و می تواند آن ها را با سلول های جدید جایگزین کند.

۷. طعم دار کردن غذا با زردچوبه به درمان عفونت ها کمک می کند

زردچوبه یکی از مهم ترین گیاهان دارویی است و یک ماده غذایی طبیعی محسوب می شود که باید به عنوان یک مکمل رژیم غذایی مورد استفاده قرار بگیرد. این ادویه حاوی آنتی اکسیدان های قوی است و خواص ضد التهابی دارد و همچنین دارای خواص ضد قارچی، ضد باکتریایی و ضد ویروسی است بنابراین یک درمان موثر برای قارچ کاندیدا محسوب می شود.

۸. بادام هندی به حرکت عضلات و ماهیچه ها کمک می کند

بادام هندی منبع عظیمی از مواد معدنی مخصوصاً منیزیم ، پتاسیم ، فسفر ، زینک ، سلنیوم و حاوی آهن ، منگنز و مس نیز است که همه این ها برای ضربان قلب و حرکت ماهیچه ها در بدن بسیار مناسب و مفید هستند ودر مقایسه با گردو و بادام زمینی چربی کم تری دارد.

بادام هندی همچنین حاوی ۱۲ گرم چربی در هر دانه است و دو گرم چربی اشباع دارد که به عنوان چربی خوب توسط متخصصان تغذیه معرفی می شود.

۹. بادام به هضم غذا کمک می کند

بادام حاوی پروبیوتیک است که به هضم غذا کمک کرده و کلسترول را کاهش می دهد.

۱۰. ساردین موجب افزایش ایمنی بدن خانم ها می شود

ساردین سرشار از روغن ماهی، ویتامین D و کلسیم است و حاوی سلنیوم ، آنتی اکسیدانی است که موجب افزایش ایمنی بدن می شود.

۱۱. کلم پیچ با سرطان مبارزه می کند

کلم پیچ از خانواده بروکلی است و حاوی ویتامین A، ویتامینC، کلسیم و کارتنوئید است و با سرطان مبارزه می کند و موجب کاهش کلسترول و خطر حمله قلبی می شود.

۱۲. آب چغندر به کاهش فشارخون کمک می کند

چغندر حاوی پتاسیم، فولات و خواص ضد التهابی است و مصرف آب چغندر با کاهش فشارخون مرتبط است.

۱۳. زغال اخته موجب سلامت مغز می شود

این میوه حاوی آنتی اکسیدان فراوان و ضد التهاب است و موجب سلامت مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و التهاب مفاصل می شود.

۱۴. کوینوا فولیکول های مو را تقویت می کند

کوینوا یک گیاه است که پروتئین و فیبر دارد و بدن را سیر نگه می دارد ؛ یک غلات کامل محسوب می شود و می توانید آن را در سالاد هم بریزید و حتی جایگزین برنج کنید. این ماده حاوی پروتئین بالایی است، فولیکول های مو را تقویت می کند و همچنین پوست سر را آبرسانی می کند و آن را مرطوب و نرم نگه می دارد و باعث می شود که مو از آسیب های محیطی مثل آلودگی و گرد و غبار جان سالم به در ببرد.

۱۵. مواد غذایی حاوی امگا ۳ بیماری قلبی را می کاهد

غذا های زیادی هستند که حاوی اسید چرب امگا ۳ می باشند و جزء غذاهای دریایی محسوب می شوند، مثل سالمون و تن ماهی. این غذاها حاوی امگا ۳ بوده و فواید زیادی برای سلامت زنان دارند. مثلاً به رشد کودک در رحم کمک می کنند و خطر بیماری های قلبی را می کاهند. اسید چرب امگا ۳

در نوشیدنی هایی مثل شیر، ماست و نوشیدنی های حاوی سویا وجود دارد و می توانید چند بار در هفته از این نوشیدنی ها استفاده کنید.