کد خبر: ۴۱۵۷۵۹
یکشنبه ۲۰ شهریور ۱۴۰۱ ۱۰:۱۹

غذاهای ساده‌ای که خوش اخلاقتان می‌کند &#۴۷; ۶ خوردنی غنی از ویتامین B

متخصصان تغذیه معتقدند که بسیاری از مشکلات سلامتی با تغذیه مناسب قابل حل است؛ شما می‌توانید با مصرف روزانه تخم مرغ، ماست، سبزیجات و حتی تخمه مقادیری قابل توجه از ویتامین های ب و دیگر ریزمغذی ها را دریافت کنید و مغزی سالم و خلق و خویی خوب پیدا کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، متخصصان تغذیه، پزشکان متخصص در طب سنتی و داروسازان توصیه می‌کنند که با تغذیه سالم، خوردن غذاهای متنوع و عادات خوراکی صحیح نیازهای بدن خود به ویتامین‌ها، ریزمغذی‌ها و مواد معدنی تامین کنیم با این حال گاهی رژیم غذایی ما کامل و غنی نیست و گاهی مصرف برخی داروها بر جذب طبیعی مواد ضروری در بدن تاثیر منفی می‌گذارند.

نکات مهم و بهترین زمان مصرف ویتامین ها

این ویتامین‌ها را مصرف کنید تا به آلزایمر و زوال عقل دچار نشوید

دکتر اوما نایدو، از متخصصان هاروارد، توصیه می‌کند که اول «آزمایش کنید، حدس نزنید» ! او تاکید می‌کند که ابتدا با پزشک خود مشورت کنید و بعد برای تهیه و مصرف داروهای مکمل وارد عمل شوید اما خبر خوب این است که ویتامین‌های ضروری مانند گروه ویتامین‌های B یکی از ساده‌ترین ویتامین‌ها هستند که در رژیم غذایی روزمره ما وجود دارند.

غذاهایی که سرشار از یکی از ویتامین‌های گروه B هستند، اغلب حاوی بسیاری از دیگر ویتامین‌های این گروه هم هستند و اغلب یک غذای کامل به حساب می‌آیند. در اینجا ۶ غذای غنی از ویتامین B که می‌توانیم هر روز مصرف کنیم را معرفی می‌کنیم:

۱. یک تخم مرغ حاوی یک سوم مقدار توصیه شده از دوز روزانه ویتامین B۷ است، تخم مرغ همچنین حاوی مقادیر کمی از بسیاری از سایر ویتامین‌های B هم هست.

۲. ماست سرشار از ویتامین B۲ و ویتامین B۱۲ و همچنین پروبیوتیک‌های طبیعی است که هم از سلامت روده و هم از سلامت روان حمایت می‌کند. اگر از ماست‌هایی با پروتئین بیشتر و چربی کمتر استفاده کنید هم که عالی می‌شود.

۳. حبوباتی مانند لوبیا سیاه، نخود و عدس همگی به تقویت خلق و خو و سلامت مغز کمک می‌کنند. آنها منبع عالی ویتامین B۹ هستند و مقادیر کمی ویتامین B۱، ویتامین B۲، ویتامین B۳، ویتامین B۵ و ویتامین B۶ هم دارند.

۴. ماهی قزل آلا به طور طبیعی سرشار از تمام ویتامین‌های گروه B، به ویژه ویتامین B۲، ویتامین B۳، ویتامین B۶ و ویتامین B۱۲ است. از ماهی غافل نشوید! ماهی منجمد یا کنسرو شده نیز یک گزینه مقرون به صرفه است.

۵. تخمه آفتابگردان یکی از بهترین منابع گیاهی ویتامین B۵ است. شما می‌توانید ۲۰ درصد از ارزش روزانه توصیه شده این ویتامین را تنها از ده گرم مغز تخمه دریافت کنید.

۶. سبزیجات برگداری مانند اسفناج، چغندر و کلم منبع عالی ویتامین B۹ هستند. دکتر نایدو گفت: «این اولین غذایی است که به بیمارانی که می‌خواهند خلق و خوی خود را تقویت کنند پیشنهاد می‌کنم.»