

مواد غذایی واجب برای مردها

همه مردان با افزودن مواد غذایی فراسودمند به رژیم غذایی می‌توانند کیفیت تغذیه‌شان را تا حدود چشمگیری افزایش بدهند. اگر نمی‌دانید که دقیقاً باید کدام مواد غذایی را تهیه کنید، حتماً ادامه این مطلب را بخوانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، یکی از آمارهایی که اخیراً درباره سلامت مردان منتشر شده است، نشان می‌دهد که جمعیت زیادی از مردان (حدود ۸۰ درصد) تصور می‌کنند که رژیم غذایی سالمی دارند درحالی که واقعیت دقیقاً برعکس این تصور آنهاست و حتی وضعیت هشداردهنده‌ای را درباره سلامت مردان نشان می‌دهد. با این حال همه مردان با افزودن مواد غذایی فراسودمند به رژیم غذایی <shy>شان می‌توانند کیفیت تغذیه <shy>شان را تا حدود چشمگیری افزایش بدهند.

اگر نمی‌دانید که دقیقاً باید کدام مواد غذایی را تهیه کنید، پس حتماً ادامه این مطلب را بخوانید. در ادامه به ۵ ماده غذایی اشاره کرده ایم که به ترتیب عبارتند از:

۱. کلم بروکلی

یکی از مهم‌ترین مواد غذایی فراسودمند برای مردان، کلم بروکلی است که مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌های C، A و K را همراه با مقادیر زیادی از فیبر وارد بدن می‌کند. زیاد بودن میزان سولفورافان موجود در کلم بروکلی هم ظرفیت این خوراکی را برای مبارزه با سرطان‌ها افزایش می‌دهد.

۲. ماهی سالمون

انواع ماهی‌های چرب مانند قزل‌آلا و مخصوصاً سالمون، اهمیت ویژه‌ای در رژیم غذایی مردان دارند. این ماهی‌های چرب همیشه مقادیر زیادی از اسیدهای چرب امگا-۳ را به بدن می‌رساند که اهمیت ویژه‌ای برای سلامت قلب دارد. کاهش التهاب، کاهش فشار خون و کاهش عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هم از دیگر مزیت‌های امگا-۳ است. تلاش برای محافظت از سلامت قلب برای مردان در سنین مختلف بسیار مهم است زیرا مردان بیشتر از زنان با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مواجه هستند.

به‌علاوه، امگا-۳ موجود در ماهی‌های چرب به افزایش سطح HDL یا کلسترول خوب خون هم کمک می‌کند درحالی که میزان HDL به‌طور ژنتیکی در بدن مردان کمتر است.

۳. مغزهای خام

انواع مغزهای خام مانند بادام، پسته و گردو می‌توانند نقش مثبتی در تقویت سلامت قلب داشته باشند. این خوراکی‌های فراسودمند سرشار از پروتئین، فیبر و چربی‌های ضروری هستند و در نتیجه به یکی از بهترین گزینه‌ها برای میان‌وعده‌ها تبدیل می‌شوند. زیاد بودن میزان اسید آلفا-لینولنیک (نوعی امگا-۳) در گردو، اهمیت این خوراکی فراسودمند را برای مردان افزایش می‌دهد درحالی که پسته هم سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست و ۹ اسید آمینه ضروری را به بدن می‌رساند. پس پسته می‌تواند یک منبع گیاهی کامل برای دریافت پروتئین‌های گیاهی باشد.

۴. قارچ

قارچ هم یکی از بهترین مواد غذایی فراسودمند برای مردان است که می‌تواند به‌تنهایی به وعده‌های غذایی اضافه شود یا این‌که در کنار سبزیجات مختلف به سالادها اضافه گردد. انواع قارچ سرشار از مواد مغذی مهم مانند ویتامین D، سلنیوم و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که همگی برای محافظت از سلامت عمومی بدن اهمیت زیادی دارند. وجود آنتی‌اکسیدان‌ها در انواع قارچ هم باعث می‌شود که این خوراکی فراسودمند با رادیکال‌های آزاد مبارزه کند و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش بدهد.

۵. گوجه فرنگی

گوجه فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های باکیفیت و مخصوصاً لیکوپن است که همگی از بدن در برابر بیماری‌های مزمن و مخصوصاً سرطان پروستات و بیماری‌های قلبی-عروقی محافظت می‌کنند. وجود ویتامین‌های A، K و پتاسیم در گوجه فرنگی هم اهمیت این ماده غذایی فراسودمند را برای تغذیه مردان افزایش می‌دهد.