

خوردنی‌های بیوتین دار از منابع طبیعی

برای آنکه پوست و موی شفاف و زیبا داشته باشید لازم است از رژیم های غذایی مناسب و پر از پروتئین استفاده کنید، و چه بهتر که این رژیم از منابع طبیعی باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، احتمالاً با مکمل های بیوتین آشنایی دارید. این مکمل ها باعث افزایش رشد مو می شوند، ساقه های مو را تقویت کرده و سلامت آن را حفظ می کنند. بهترین راه برای دریافت بیوتین از طریق رژیم غذایی است.

مواد غذایی حاوی بیوتین وجود دارد که می توانید از بین آن ها تعدادی را انتخاب کرده و در رژیم غذایی خود جای دهید که در این قسمت آن ها را به شما معرفی خواهیم کرد.

زرده تخم مرغ

زرده تخم مرغ ویتامین ب بالایی دارد. حاوی پروتئین و آهن هم هست و سرشار از بیوتین می باشد. یک عدد زرده تخم مرغ و یک تخم مرغ به طور کامل، ۱۰ میکروگرم بیوتین را فراهم می کند که تقریباً ۳۳ درصد نیاز روزانه به پروتئین است. فقط باید به طور کامل پخته شده باشد. زرده تخم مرغ حاوی پروتئینی به نام آویدین است که اگر خام خورده شود، با جذب بیوتین اختلال منفی ایجاد می کند.

بقولات

اکثر بقولات منبع خوبی از بیوتین هستند و دو مورد از غنی ترین آن ها شامل بادام زمینی و سویا است. ۲۸ گرم بادام زمینی؛ ۵ میکروگرم بیوتین دارد که ۱۷ درصد نیاز روزانه شما را تامین می کند.

۱۰۰ گرم سویا یعنی به اندازه سه چهارم یک فنجان، ۱۹ میکروگرم بیوتین دارد که ۶۴ درصد نیاز روزانه را برآورده می کند و بقولات دیگر شامل نخود، لوبیا و عدس است که سرشار از پروتئین، فیبر و مواد مغذی هستند.

آجیل و دانه ها

اکثر آجیل و دانه ها منبع خوبی از بیوتین هستند؛ مخصوصاً دانه آفتابگردان و بادام. ۲۰ گرم دانه آفتابگردان یا یک چهارم فنجان بادام، ۲.۶ میکروگرم بیوتین دارد که ۱۰ درصد نیاز شما را تامین می کند. ۳۰ گرم بادام یعنی یک چهارم فنجان برابر با یک و نیم میکروگرم یا ۵ درصد نیاز روزانه بیوتین دارد. آجیل ها و دانه ها منبع عظیمی از فیبر، چربی غیر اشباع و پروتئین هستند.

جگر

شاید جگر را در طول روز خیلی زیاد مصرف نکنید اما این ماده گوشتی سرشار از بیوتین است، زیرا بخش قابل توجهی از بیوتین در کبد و جگر ذخیره می شود. ۷۵ گرم جگر پخته شده تقریباً ۳۱ میکروگرم بیوتین دارد. ۷۵ گرم جگر مرغ هم ۱۳۸ میکروگرم پروتئین دارد.

سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین یکی از بهترین منابع سبزیجاتی بیوتین محسوب می شود. ۱۲۵ گرم یا نصف فنجان سیب زمینی شیرین پخته شده، ۲.۴ میکروگرم بیوتین دارد که ۸۰ درصد نیاز روزانه شما را تامین می کند. همچنین سرشار از ویتامین و مواد معدنی، فیبر و آنتی اکسیدان های کاروتنوئید است که یک غذای سالم محسوب می شود.

قارچ محتوای بیوتین بالایی دارد. ۱۲۰ گرم قارچ برابر با ۲.۶ میکروگرم بیوتین دارد که ۱۰ درصد نیاز روزانه شما را کامل می کند. یک فنجان قارچ تازه خرد شده، ۵.۶ میکروگرم بیوتین دارد و فواید زیاد دیگری هم برای قارچ وجود دارد، زیرا سرشار از سلنیوم، منیزیم و آنتی اکسیدان است.

موز

موز جزء آن دسته از میوه های پرخاشیت و حاوی بیوتین است. یک عدد موز کوچک که حدوداً ۱۵۰ گرم است، ۰.۲ میکروگرم بیوتین را تامین می کند که برابر با یک درصد نیاز روزانه است. میوه موز سرشار از فیبر و کربوهیدرات و مواد مغذی مانند ویتامین ب، پتاسیم و مس است و فواید زیادی به بدن می رساند.

بروکلی

بروکلی سرشار از فیبر، کلسیم، ویتامین آ و ویتامین سی است. نصف فنجان بروکلی خام و خرد شده، حدوداً ۰.۴ میکروگرم بیوتین دارد.

آووکادو

آووکادو سرشار از بیوتین است. یک عدد آووکادو معمولی با سایز متوسط با اندازه حدود ۲۰۰ گرم، حداقل ۱.۸۵ میکروگرم بیوتین دارد و ۶ درصد نیاز روزانه را تامین می کند. همچنین منبعی از فولات و چربی های غیراشباع است.

سالمون

سالمون یکی از بهترین منابع بیوتین محسوب می شود. ۸۵ گرم سالمون پخته شده؛ ۵ میکروگرم بیوتین دارد. سالمون حاوی اسید چرب امگا ۳ است که مو های سالم و زیبا را به شما تحویل می دهد. چربی های سالم مانند ماهی سالمون به جلوگیری از ریزش مو کمک می کنند.

تن ماهی

تن ماهی کنسروی برای بدن مفید است و حاوی بیوتین بوده و ۸۵ گرم از آن ۰.۶ میکروگرم بیوتین دارد. تن ماهی سرشار از اسید چرب امگا ۳ است و منبع خوبی از پروتئین، ویتامین دی، سلنیوم و ید محسوب می شود.

اسفناج

اسفناج یکی دیگر از سبزیجاتی است که به اندازه کافی بیوتین دارد. نصف فنجان اسفناج پخته شده یعنی ۶۴ گرم از آن، ۰.۵ میکروگرم بیوتین دارد. اسفناج فواید زیادی دارد و منبع غنی از فیبر، کلسیم، آهن، فولیک اسید، ویتامین آ و ویتامین سی است.

لبنیات

شما می توانید در محصولات مثل شیر، ماست و پنیر بیوتین را به بدن خود برسانید. ۲۸ گرم پنیر چدار ۰.۴ میکروگرم بیوتین، یک فنجان شیر ۰.۳ میکروگرم بیوتین، یک فنجان ماست ۰.۲ میکروگرم بیوتین دارد. اگر به لبنیات حساسیت ندارید، این موارد می تواند علاوه بر بیوتین منبع خوبی از کلسیم، پتاسیم، پروتئین و ویتامین دی باشند.

گوشت قرمز

گوشت قرمز منبع خوبی از بیوتین است. ۸۵ گرم گوشت قرمز سالم؛ ۳.۸ میکروگرم بیوتین دارد که ۱۳ درصد نیاز روزانه را فراهم می کند.

بدن به چه میزان بیوتین نیاز دارد؟

بیوتین یک نوع ویتامین ب محسوب می شود که به بدن کمک می کند تا غذا را به انرژی تبدیل کند و برای چشم، مو، پوست و مغز مناسب است. همچنین باعث بهبود عملکرد کبد می شود.

بیوتین یک ویتامین محلول در آب است، بدن آن را ذخیره نمی کند و مقداری از آن از ادرار دفع می شود.

برای این که سطح کافی بیوتین در بدن داشته باشید، باید به طور منظم آن از طریق مواد غذایی دریافت کنید که خوشبختانه انجام این کار سخت نیست. کمبود بیوتین یک اتفاق نادر است. شما در طول روز به ۳۰ میکروگرم بیوتین نیاز دارید که در بسیاری از غذاها یافت می شود.