

الصحة الأفضل تبدأ مع السوبرفوودس

تبدأ الرحلة إلى صحة أفضل من خلال اتخاذ خيارات ذكية تستند إلى أساس قوي من التغذية الجيدة والاطعمة الصحية والتمارين اليومية. الفيلسوف العظيم أبقراط قال هذا بنفسه: "دع الطعام يكون دوائك وطبك يكون طعامك".

الطريقة التي نحكم بها أجسامنا هي التي تجعل التأثير الأكبر على حياتنا. يمكننا أن نلتئم من خلال الطعام الجيد، والأطعمة الفائقة تحتفظ بفضاء طبيعي من الفيتامينات والمعادن لمساعدتنا على القيام بذلك. قد نفقد الحافز لممارسة التمرين والتأثير في العادات السيئة، ولكن يمكننا دائماً تصحيح المسار. في الحقيقة، لا يوجد ما يمنعنا من تبني حياة ذات صحة أفضل وحيوية وطول العمر- فقط أنفسنا!



وتأكد أن الصحة الأفضل تبدأ مع السوبرفوودس ، حيث يعد الحمص، الزعتر، الفريكة، العدس، صلصة الطحينة، الباذنجان، الرمان والملوخية من أهم 8 أطعمة سوبرفوود في العالم العربي.

إليك فوائد هذه الأطعمة الصحية :

مكافحة الشيخوخة

حسناً ، لا يمكننا أن نعيش للأبد ولكن يمكننا العيش الآن واتخاذ التدابير للحفاظ على شبابنا بقدر ما نستطيع. سوبرفوودس معروفة جيداً بخصائصها المضادة للشيخوخة والقدرة على لعب دور في الوقاية من الأمراض المزمنة. تقدم هذه الأطعمة الدعم الأمثل لجسمك للحفاظ على التوازن والوظيفة والطاقة من خلال تقديم كمية كبيرة من المواد الغذائية. العديد من الأغذية الفائقة هي مضادة للالتهابات وغنية بمضادات الأكسدة التي يمكن أن تقلل من الإجهاد التأكسدي الذي يؤثر على عملية الشيخوخة.

تعزيز مستوى الطاقة اليومية

تؤثر مستويات الطاقة اليومية لدينا على كل ما نقوم به أو لا

نفعله. من الطبيعي أن يكون لدينا فترات قصيرة من التعب أو الخمول، فنحن جميعنا نشعر بالارتفاعات والانخفاضات، لكننا نستطيع أن ندعم أنفسنا بشكل أفضل عندما نختار الأطعمة التي تعزز الطاقة بدلاً من تقليصها.

تعتبر سوبرفوودس رائدة في مجال توفير الفيتامينات والمعادن المعززة للطاقة، ونحن لسنا بحاجة إلى أكلها بواسطة الشاحنة للحصول على هذه الفوائد. تعطي الأطعمة الممتازة في الجرعات الصغيرة نتائج كبيرة لأنها غنية بالمغذيات.

بذور عباد الشمس هي عبارة عن الفيتامين B - قبضة صغيرة على السلطة أو في خبز مخبوز في المنزل يمكن أن توفر الطاقة المستدامة التي تحتاجها.

هناك العديد من الأطعمة الممتازة للاختيار الذكي الذي يمكن أن يساعدنا على الشفاء، تنشيط، الحفاظ على وظائف أجسامنا، مكافحة المرض، وتحسين صحتنا العامة.

كان من الصعب للغاية العثور على العديد من السوبرفوودس، مثل الثوم المخمر، في المتاجر وعلى الإنترنت. العديد من شركات المكملات الغذائية الفائقة، لا سيما في الولايات المتحدة، كان لديها المزيد من المعالجة في التصنيع وكذلك عدم بيع الأغذية الخميرة المخمرة مثل الثوم والجينسنغ.

الثوم هو واحد من أفضل السوبرفوودس نظرًا لمحتواه المضاد للأكسدة.

- يتم تشكيل الأليسين، الذي يعتقد أنه الخاصية الأكثر فائدة من الثوم، عندما يتم سحق الثوم ويستمر فقط بعد حوالي ساعة من تشكيله.
- وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الأليسين قد لا يكون مسؤولاً عن الفوائد الصحية للثوم لأنه لا يتم امتصاصه بسهولة في الجسم.
- بعد الابتلاع، تم العثور على القليل أو أي آثار الأليسين في الجسم.

الجينسنغ هو واحد من أفضل السوبرفوودس الطبيعية الطبيعية بسبب محتواه العالي من الجينسنوسد.



يتم حصاد الجينسنغ الأبيض في 4-5 سنوات عندما يكون توازن العناصر

الغذائية والجنسنوسيدات في ذروتها .

على عكس الجينسنغ الأحمر، يستخدم باناكس الجينسنغ الأبيض استخراج منخفض الحرارة حتى يتم الاحتفاظ بجميع العناصر الغذائية.

تشير الدراسات إلى أنها تحتوي على الكمية المثلثية من العناصر الغذائية المتوازنة لمعظم الفوائد التي قد يتلقاها المرء.

الجنسنوسيدات هي العنصر الأكثر أهمية في الجينسنغ. الفوائد على النحو التالي: يعزز الطاقة، يساعد على تقليل التعب، يساعد على التخفيف من الإجهاد البدني والعقلي، يعزز التركيز بشكل أكبر ويدعم الشيخوخة الصحية. علاوة على ذلك ، أظهرت الدراسات السريرية أن الجنسنوسيدات لا يتم امتصاصها بالكامل في الجسم.