

# الصحة الأفضل تبدأ مع السوبرفودس

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 دوائلك وطبك يكون طعامك".

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



وتتأكد أن الصحة الأفضل تبدأ مع السوبرفودس ، حيث يعد الحمص، الزعتر، الفريكة، العدس، صلصة الطحينة، البازنجان، الرمان والملوخية من أهم 8 أطعمة سوبرفود في العالم العربي.

اليك فوائد هذه الأطعمة الصحية :

## مكافة الشيخوخة

حسنا ، لا يمكننا أن نعيش للأبد ولكن يمكننا العيش الآن واتخاذ

التدابير للحفاظ على شبابنا بقدر ما نستطيع. سوبرفودس معروفة جيداً بخصائصها المضادة للشيخوخة والقدرة على لعب دور في الوقاية من الأمراض المزمنة. تقدم هذه الأطعمة الدعم الأمثل لجسمك للحفاظ على التوازن الوظيفي والطاقة من خلال تقديم كمية كبيرة من المواد الغذائية. العديد من الأغذية الفائقة هي مضادة لالالتهابات 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 والانحطاط، لكننا نستطيع أن ندعم أنفسنا بشكل أفضل عندما نختار الأطعمة التي تعزز الطاقة بدلاً من تقليلها.

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

بذور عباد الشمس هي عبارة عن فيتامين B - قبضة صغيرة على السلطة أو في خبز مخبوز في المنزل يمكن أن توفر الطاقة المستديمة 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 السوبرفودس، مثل الثوم المخمر، في المتاجر وعلى الإنترنت. العديد من شركات المكمّلات الغذائية الفائقة ، لا سيما في الولايات المتحدة ، كان لديها المزيد من المعالجة في التصنيع وكذلك عدم بيع الأغذية الخميرة المخمرة مثل الثوم والجيونسن.

الثوم هو واحد من أفضل السوبرفودس 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.

الجينسنج هو واحد من أفضل السوبرفوودس الطبيعية الطبيعة بسبب محتواه العالي من الجنستوسد.



يتم حصاد الجينسنج الأبيض في 4-5 سنوات عندما يكون توازن العناصر الغذائية والجينسينوسيدات في ذروتها .

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

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

الجينسينوسيدات هي العنصر الأكثر أهمية في الجينسنج. 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 الجينسينوسيدات لا يتم امتصاصها بالكامل في الجسم.