

# عناصر غذائية مذهلة في الوقاية من الأمراض

يوجد العديد من العناصر الغذائية التي تملك تأثير ممتاز على صحة الإنسان عامة. هذه الأطعمة يجب ادراجها بالنظام الغذائي بشكل منتظم والحرص على تناولها لتعزيز الصحة والمناعة أجهزة الجسم كافةً.

لذلك نقدم لك أهم 4 عناصر غذائية، مثبتة بحسب الدراسات أنها مقاومة للأمراض:

## التوت

يعد التوت عل أنواعه، فقير بالسكر مقارنة بالعديد من الفواكه الأخرى، فيمكن تناول البلوبيري والراسبيري والفراولة، كونها تحارب الالتهابات وتمنع تشكل الدهون في الجسم وتحديدًا دهون البطن.



## الشوفان

يساعد مزيج الشوفان النيء وحليب اللوز والتوت والقرفة على محاربة الإلتهابات وتخفيف دهون البطن. ويعد الشوفان النيء نوع من المواد الكربوهيدراتية، التي تمرُّ عبر قناة الهضم دون أن يتم هضمها، كما يغذي بكتيريا الأمعاء والتي تنتج حمض دهني يعمل على أكسدة الدهون، مما يساعد على تخفيف الإصابة بالالتهابات بالجسم وتخفيض مستوى الأنسولين.



## الزنجبيل

يساعد الزنجبيل الطازج على محاربة الالتهابات كما إنه يتمتع بالكثير من الفوائد الصحية الموجودة، وهو من مضادات الأكسدة ومضادٌ للالتهاب وللجراثيم. يعمل الزنجبيل الطازج على القضاء على التهاب المفاصل الروماتيد والالتهابات وانتفاخ المفاصل، بما انه يتضمن الزيوت الأساسية والمركبات.



## الشوكولاتة السوداء

تعرف الشوكولاتة السوداء أنها مفيدة للجسم، فقد وجدت دراسة حديثة أجرتها جامعة ولاية لويزيانا، أن<sup>٣</sup> ميكروبات القناة الهضمية بالجسم تعمل على تخمير الشوكولاتة السوداء وتحولها لمركبات مفيدة لصحة القلب وتحجب العوامل الوراثية بالصلة بمقاومة الأنسولين ومضادة للالتهابات. كما ترتبط مضادات الأكسدة الموجودة في الشوكولاتة السوداء بمستويات أقل من سكر الدم. وينصح استهلاك الشوكولاتة التي تصل نسبة كاكاو فيها إلى 70 في المائة على الأقل.

