سر الرفاهية الجسدية والنفسية يكمن في الغذاء…إليك التفاصيل

– الأرز الأسمر لخفض الوزن

أظهرت الدراسات أن النساء اللواتي يتناولن الأطعمة المنخفضة الطاقة مثل الأرز الأسمر هنّ أقل عرضة لزيادة الوزن. فالأرز الأسمر يزخر بالألياف أكثر من الأرز الأبيض ويساعد بالتالي على تحسين أيض الجسم.

2- الهليون لخفض التوتر

يزخر الهليون بحمض الفوليك والفيتامين C، مما يساعد على خفض المستويات المرتفعة لهرمونات التوتر.

3- الكيوي للحؤول دون عسر الهضم

تحتوي الكيوي على أنزيم يسهّل عملية الهضم. أضيفي شرائح الكيوي إلى سلطة الفاكهة أو تناوليها لوحدها.

4- البيض لشعر لامع

يتألف الشعر أساساً من بروتين اسمه الكيراتين، ولذلك فإن البروتين الموجود في البيض يساعد على نمو الشعر وتلطيفه.

5- اللبن لبطن مسطح

يعزز اللبن مستويات البكتيريا الجيدة في الأمعاء مما يساعد على الحؤول دون الانتفاخ وتراكم الغازات، ويسهم بالتالي في إبقاء البطن مسطحاً.

6- الأفوكادو لخفض الكولسترول

يحتوي الأفوكادو على دهن أحادي غير مشبع يساعد على خفض الكولسترول السيء في الدم.

7- السلمون لبشرة طرية

إن أحماض أوميغا 3 الدهنية الموجودة في السمك الدهني تغذي البشرة

وتبقيها ندية ولينة ورطبة. تناولي شرائح السلمون مع سلطة الخضار والبطاطا المسلوقة أو بأية طريقة أخرى تفضلينها.

8- الثوم لمحاربة الزكام

يكشف الثوم عن خصائص مضادة للالتهاب ومضادة للفيروسات، مما يساعد على محاربة الزكام أو حتى الحؤول دونه. أضيفي الثوم النيء أو المشوي إلى أطباقك للاستمتاع بفوائده المغذية.

9- الشوفان لتحسين المزاج

يطلق الشوفان طاقة مستمرة في الجسم، مما يحافظ على ثبات مستويات السكر في الدم، وبالتالي على ثبات المزاج أيضاً. ويعتبر الشوفان أيضاً مصدراً جيداً للسينليوم الذي يقال إنه يحارب الاكتئاب.

10- البطاطا الحلوة لمحاربة التجاعيد

تعتبر البطاطا الحلوة مصدراً ممتازاً للبيتا كاروتين التي تساعد على محاربة الجذور الحرة المسببة للشيخوخة.

11- الجوز لنوم أفضل

يساعد الجوز على رفع مستويات الميلاتونين في الجسم، أي الهرمون المحفز للنوم.

13- التوت لتنشيط الدماغ

يزخر التوت بالفلافونويد التي توسع الأوعية الدموية لزيادة دفق الدم والأوكسيجين إلى الدماغ.

14- السبانخ لتحسين البصر

يحتوي السبانخ على اللوتين، مضاد التأكسد الذي يحمي العينين من الشيخوخة.