

# 4 عناصر غذائية خارقة عليك إدراجها في نظامك الغذائي

تعتبر الطبيعة غنية بالكثير من العناصر الغذائية المغذية والتي تتمتع بفوائد جمّة على صحة الإنسان. يوجد الكثير من العناصر التي لم تحظ بشهرة لازمة بعد ولا يعرف الكثير من الأشخاص أهميتها الصحية والغذائية والتي يجب إدراجها في النظام الغذائي.

تعرفوا على 4 أطعمة غذائية طبيعية خارقة:

**لبن الكفير المخمّر:** هذا اللبن مصنوع من إضافة فطر الكفير الهندي إلى حليب الماعز والماشية وهو مثالٍ لمحاربة تهيجات المعدة من اللاكتوز كما أن إستهلاكه يخفف الإنتفاخات والغازات بالإضافة إلى أن البكتيريا الموجودة فيه تقوي الجهاز الهضمي وتحسن أحجزته.

**مشروب كمبوتشا:** مشروب كمبوتشا الفوار والمخمّر مصنوع من الشاي الأسود أو الأخضر ومن البكتيريا والخمائر الحية الموجودة في الشاي ويعد خيار صحي لإستهلاكه. يعتبر هذا المشروب مليء بالبروبيوتيك الجيدة للقناة الهضمية وبمضادات الأكسدة ويعمل على توازن البكتيريا الجيدة في الأمعاء كما أنه يقوى جهاز المناعة.

**ماء الكلوروفيل:** أصبح ماء الكلوروفيل متواجد بكثرة في متاجر العصائر والأطعمة الصحية وهو ماء ممزوج بالكلوروفيل، العنصر الصبغي الذي يعطي اللون الأخضر للنباتات. يحتوي هذا الماء على الفيتامين A و C و E وهو يمد الجسم بالصحة والنشاط ويقوى جهاز المناعة بالإضافة إلى أنه يعزز شفاء الجروح بنسبة تصل إلى 25%.

**الميسو:** ادرج الميسو إلى نظامك الغذائي بإنتظام، هذا التطبيق الياباني المصنوع من تخمير حبوب الصويا ومضاف إليه الكووجي والملح. يمكن إستهلاك الميسو كحساء قبل الطعام أو يمكن إيجاده في المتاجر شكل معجون وحيث يمكن إضافته إلى الأطعمة.

يحتوي الميسو على كافة البروتينات وجميع الأحماض الأمينية الأساسية والتي يبلغ عددها تسعة. وأنه مصنوع من حبوب الصويا فهو يتمتع بالكثير من المذاق الصحية والغذائية للجسم ويساعد على تقوية الجهاز الهضمي كما أنه يقوى نظام المناعة.