

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 تحظَ 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 مثالي لمحاربة تهيجات المعدة من اللاكتوز كما أن إستهلاكه يخفف الإنتفاخات والغازات بالإضافة الى ان البكتيريا الموجودة فيه تقوي الجهاز الهضمي وتحسن أجهزته.

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 انه يقوي جهاز المناعة

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

الميسو: ادرج الميسو الى نظامك الغذائي بانتظام، هذا الطبق الياباني المصنوع من تخمير حبوب الصويا ومضاف اليه الكوجي والملح. يمكن إستهلاك الميسو كحساء قبل الطعام أو يمكن إيجاده في المتاجر شكل معجون وحيث يمكن إضافته الى الأطعمة.

يحتوي الميسو على كافة البروتينات وجميع الأحماض الأمينية الأساسية والتي يبلغ عددها تسعة. ولأنه مصنوع من حبوب الصويا فهو يتمتع بالكثير من المنافع الصحية والغذائية للجسم ويساعد على تقوية الجهاز الهضمي كما انه يقوي نظام المناعة.