

## أفضل عشرة أطعمة لشباب دائم



إن للطعام الذي نتناوله وأسلوب الحياة الذي نعيشه أثراً كبيراً على الصحة والشباب. فالجسم بحاجة إلى نظام متوازن يحتوي على العناصر المتنوعة من بروتين وكرهيدرات ودهون صحية وألياف للحفاظ على صحة العقل والبدن، وبالتأكيد صحة البشرة أيضاً، لاسيما إذا كنا نعيش حياة سريعة النمط مليئة بالانشغالات، لا يوجد فيها متسع من الوقت للعناية بأنفسنا وتناول الطعام الصحي. إن عملية تقدّم سن البشرة عملية معقّدة تتغيّر فيها الخلايا وتتأثّر بالكثير من العوامل الداخلية والخارجية، وبالتالي فإن اتّباع أسلوب فعّال للعناية بالبشرة قد لا يكون كافياً دون دمج مع نظام غذائي صحي. فإذا تمكّنّا من الحفاظ على الخلايا من التدهور، إلى جانب العناية الخارجية بالبشرة ووقايتها من ظهور علامات التقدم في السن، فسيكون بإمكاننا أن نعيش حياة صحية. إليك أفضل 10 مواد غذائية لمقاومة عملية التقدم في السن:

1- الأفوكادوا: أحد أكثر الأطعمة احتواءً على الفيتامين E الذي يلعب دوراً في منح البشرة والشعر النضارة واللمعان الصحي، كما أنه غني بالدهون المفيدة التي تحارب ظهور التجاعيد.

2- التوت: جميع أنواع التوت لا سيما gooseberries غنية جداً بالفيتامين C وبالتالي هي مفيدة للجسم. يساعد هذا الفيتامين في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية. كما أن له دوراً أساسياً في إنتاج مادة الكولاجين التي هي أساس تركيب البشرة.

3- الخضراوات الخضراء: مثل البروكلي والسبانخ والخس وغيرها من الخضراوات الليفية. فإلى جانب فائدتها العالية للجسم باحتوائها على الحديد، فهي تتركب بالدرجة الأولى من الألياف الغذائية التي تساعد في عملية هضم صحية للحفاظ على الوزن والتخلص من السموم.

4- الثوم: إحدى أهم المواد الغذائية التي تمنحنا إياها الطبيعة، للثوم فوائد عديدة حيث إنه يحمي الخلايا من التكسر ويحافظ على توازن كثافة الدم مما يساهم في الوقاية من أمراض القلب والأوعية

الدوية، كما أنه يعتبر مضادراً حيوياً طبيعياً للوقاية من الأمراض، الأفضل تناوله طازجاً وغير مطهو.

5- الزنجبيل: يساعد في عملية الهضم والتخلص من السموم، وبالتالي يحسن من مستوى مناعة الجسم والتخلص من الأمراض.

6- المكسرات: يعتبر اللوز والكاجو والبندق أهم مصادر الطاقة التي من الممكن للجسم الحصول عليها، فتناولها بشكل يومي غير مملحة وغير محمصة يخلصك من الشعور بالخمول والكسل، كما إنها تحتوي على نسبة عالية من الفيتامين E الأساسي للحصول على بشرة وشعر صحيين.

7- الزبادي: يحتوي على نسبة عالية من الأملاح المعدنية الهامة كالسيوم والبوتاسيوم والبروتينات ومجموعة الفيتامينات من فئة B. الى جانب ذلك، فإن احتواء اللبن الزبادي على خمائر البكتريا الحية يساعد في عملية هضم الطعام وامتصاص المواد الغذائية المفيدة فيه، كما أنه اساسي لموازنة جهاز المناعة.

8- الكربوهيدرات الكاملة: مثل الأرز الكامل والقمح الكامل الذي تصنع منه المعجنات كالخبز والمعكرونة فالحبوب الكاملة تساعد في الحفاظ على مستوى الطاقة في الجسم، وتجنبها سيؤدي الى أمراض ومشاكل عديدة، استبدلوا الأرز الأبيض بالأرز البني المتكامل، المعكرونة البيضاء بالبنية المصنوعة من الحبوب الكاملة، الخبز الأبيض بالخبز الاسمر الكامل، وستشعرون بفرق كبير في مستوى الطاقة وعملية الهضم، الى جانب ذلك، فإن الحبوب الكاملة غنية بالألياف وبمجموعة فيتامينات B.

9- البطيخ والشمام: الى جانب دورها الهام في موازنة قاعدية الجسم، فهي تمنحنا كمية كبيرة من السوائل المفيدة.

10- الماء: لا يوجد أفضل من الماء للحفاظ على صحة، شباب ورشاقة الجسم. تجنبوا المشروبات الغازية، فضررها كبير، تخيلوا أنه عليكم شرب 32 كوباً من الماء للتخلص من السموم التي تتركها تلك المشروبات في الجسم، يساعد الماء على التخلص من السموم والرواسب في الجسم ويحافظ على حجم الدم وتوازن الأعضاء، عليكم شرب 8 أكواب من الماء على الأقل يومياً سواء بشربها أو من خلال تناول الفاكهة والخضراوات التي تحتوي على نسبة عالية منها.