أفضل 10 مأكولات



اجعلوا هذه المكوناتالحيوية" في متناول أيديكم دائماً.

- اللوز والبندق والكاجو والسمسم: تحتوي على نسب متوازنة من الأحماض الدهنية، كما أنها غنية بالبروتينات النباتية وتتركز فيها كميات وفيرة من المغذيات الدقيقة.

- الثوم: يحمل اثنتي عشرة مادة مضادة للأكسدة.

- الشوكولاتة المرة: بيّنت الدراسات أن تناول مربعين من الشوكولاتة المرة في اليوم يخفض من الضغط على الشرايين ويقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب الوعائية إلى النصف.

- الأعشاب العطرية: يُعتبر البقدونس الإفرنجي والبقدونس العادي من منقيات الدم الفعالة. أما إكليل الجبل فينشط عمل الدماغ، ويداوي الزعتر آلام الأمعاء ويحفز عملية الهضم (تماماً مثل القصعين). ويُسهم النعناع المنشط في تخليص الجسم من الغازات.

- الكاموت أو القمح الخراساني: إنّه من أسلاف القمح القاسي وهو غني بالسيلينيوم والمغنيزيوم والزنك ويؤمّن البروتينات.

- الأسيرولا: تحتوي هذه الفاكهة الحمراء على كمية من الفيتامين سي تفوق عشرين مرة الكمية الموجودة في حبة برتقال.

- الأعشاب البحرية: إنّها غنية بالبروتينات وتختزن 92 من العناصر الضرورية والأملاح المعدنية التي تكوّن الجسد البشري، إضافةً إلى 13 فيتامينا ً. يكفي أن تتناولوا من 5 إلى 10 غرامات في اليوم منها.

- حبوب الطلع: تتوافر فيها الفيتامينات والكاراتينويدات والفينولات المتعددة والعناصر الضرورية والخمائر اللبنية. وتُعتبر مضادة للبكتيريا وتعمل كمضاد حيوي.

-الكينوا: تنتمي هذه "الحبوب الكاذبة" إلى نوع من أنواع الشمندر. ويوفر 150 غراماً منها كمية من البروتينات توازي استهلاك بيضة، إضافةً إلى احتوائها على الأحماض الأمينية الأساسية والسكريات المعقدة والحديد.

- الحبوب النابتة: تحتوي على كمية من المغذيات الدقيقة أعلى بعشر مرات، مما تحتوي عليه حبة خضار ناضجة.