

ما أكثر الأطعمة الصحية لنظام غذائي متوازن؟



ترجمة حفصة جودة

جميعنا يعلم أن الالتزام بنظام غذائي متوازن ضروري للاستمتاع بحياة طويلة وصحية، ونعلم أيضًا أننا بحاجة لخمس حصص يومية من الخضراوات والفواكه الطازجة، بالإضافة إلى تجنب إجراءات وجبة "بيج ماك" من ماكдональдز.

فما الذي يعنيه بالفعل "نظام صحي متوازن"؟ الحصول على نسبة قليلة من كل شيء لا تعني الحصول على الكثير من أي شيء، على سبيل المثال، أوضحت الدراسات أن نحو 75% من الناس لا يحصلون على نسبة الماغنسيوم الموصى بها يوميًا "300 ملليجرام"، لذا يبدو أن هناك خللاً واضحاً، فكيف نعالجه؟ هناك العديد من الأطعمة الغنية التي يمكن إضافتها لنظامك الغذائي، لتضعك على طريق الوصول إلى أقصى إفادة صحية من الطعام، وهذه قائمة من 12 إضافة رئيسية لطعامك للحصول على غذاء صحي ومتوازن.

الخضراوات الصليبية

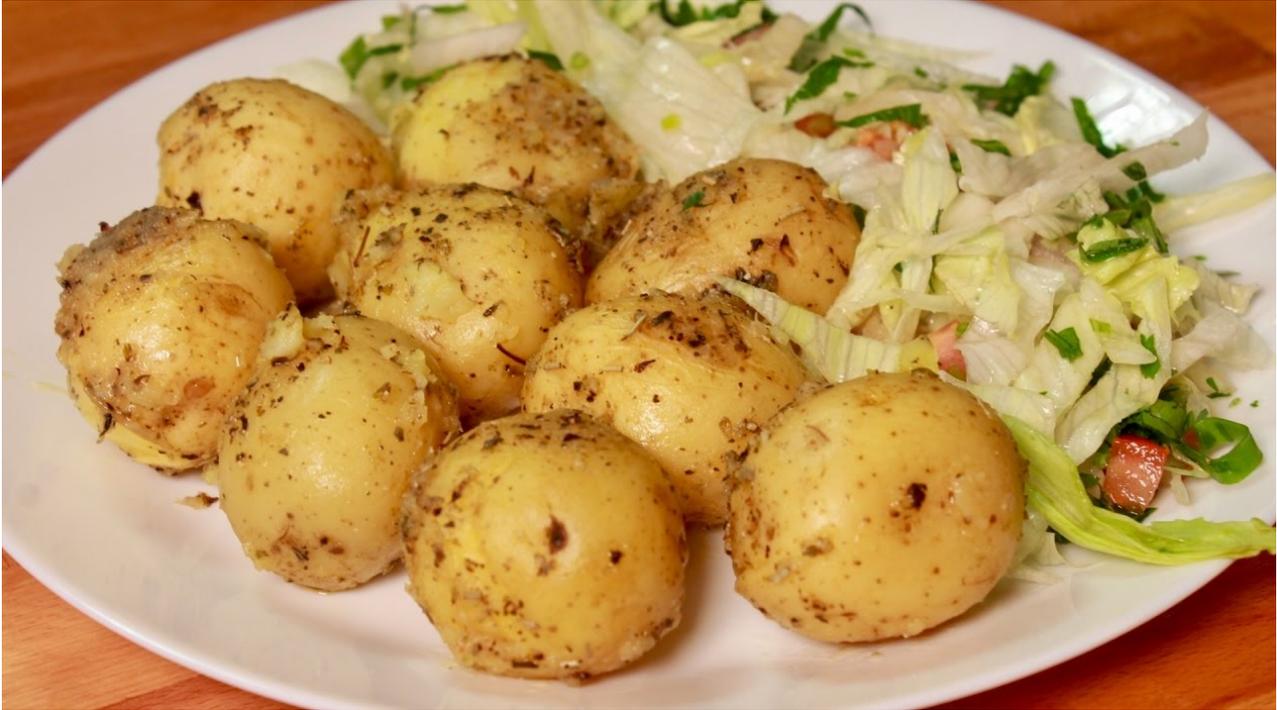


تنتمي هذه الخضراوات لعائلة الكرنب وتتضمن البروكلي والقرنبيط والملفوف وكرنب البروكسل واللفت، وقد سميت هذه العائلة بهذا الاسم لأنها تتكون من 4 أوراق مركزية تمثل علامة الصليب، تحتوي الخضراوات الصليبية على الفيتامينات والألياف بالإضافة إلى المواد الكيميائية الطبيعية مثل مضادات الأكسدة، لذا فهي تعتبر قوة غذائية ضخمة. لحوم البقر الخالية من الدهون وصدور الدجاج



جميعنا بحاجة للبروتين في نظامنا الغذائي، لذا من المفيد أن تتناول قطع اللحم التي تحتوي على أقل قدر من الدهون وصدور الدجاج، فقد أظهرت الدراسات أن زيادة كمية البروتين التي تحصل عليها يوميًا بنحو 30% من سعراتك اليومية تساعدك على الحد من الوجبات الليلية كما تؤدي إلى فقدانك نحو 225 غرامًا من الدهون أسبوعيًا، لكن احرص على عدم الإفراط في تناول البروتين الحيواني حتى تصل إلى نظام غذائي متوازن، بضعة مرات في الأسبوع تبدو كافية.

البطاطس المسلوقة



رغم سقوطها من الأنظمة الغذائية في عصر ما بعد "أتكينز" (نظام غذائي شهير منخفض الكربوهيدرات)، فإن البطاطس تعتبر طعامًا رائعًا ومغذيًا، فهي تحتوي بشكل خاص على نسبة عالية من البوتاسيوم وهو مادة غذائية ويعاني معظم الناس من نقصه بأجسادهم، هذا العنصر يؤدي دورًا مهمًا في الحفاظ على ضغط الدم في وضعه الطبيعي.

قلي البطاطس يجعلها لذيذة لكنه يضيف المزيد من الدهون التي لا حاجة لنا بها، لذا بدلًا من ذلك قم بغلي البطاطس ثم تبردها لفترة قصيرة حتى تقوم ببناء النشا المقاومة وهو مادة تشبه الألياف وتحتوي على العديد من الفوائد الصحية، كما أنها تجعلنا نشعر بالشبع لفترة أطول.

الكيونا



أصبح الكينوا من الأطعمة العصرية الشائعة كطعام صحي، هذه الضجة لها ما يبررها، فهذا النبات له فوائد صحية عديدة حيث إنه يحتوي على نسبة عالية من البروتين النباتي ومضادات الأكسدة والمعادن، هذا الطعام المميز يُشار إليه بشكل خاطئ على أنه حبوب، لكنه في الحقيقة بذور صالحة للأكل موطنها الأصلي جبال الإنديز ولها علاقة بنبات الشمندر والسلق والسبانخ. السلمون والأسماك الزيتية



تعتبر الأسماك الزيتية مثل السلمون والماكريل والرنجة مصدرًا رئيسيًا للبروتين وأوميغا 3، هذا العنصر ضروري لصحة عظامك وجلدك وشعرك، لذا إذا كنت نباتيًا تأكد من تناول الخضراوات التي تحتوي على

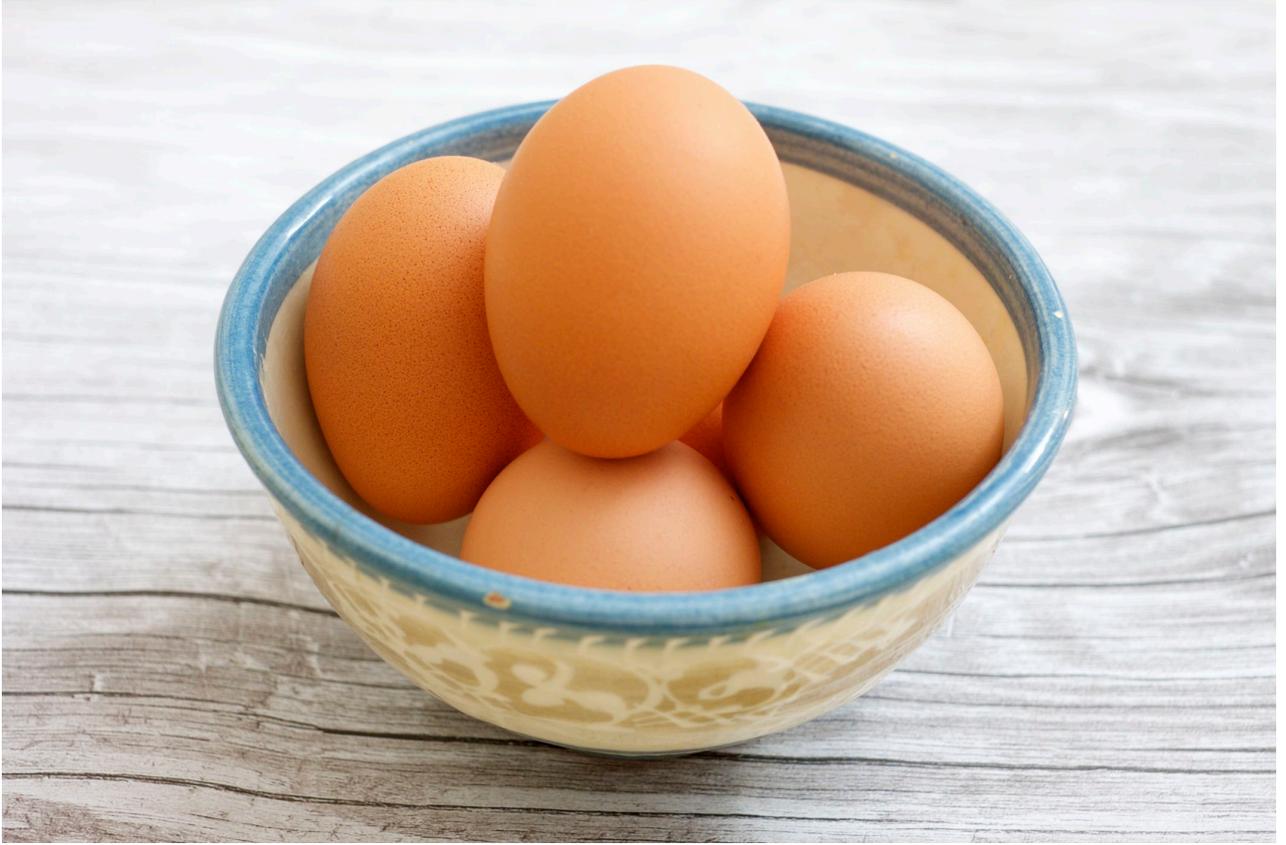
أوميغا 3 في نظامك الغذائي اليومي الذي تجده في فول الصويا والجوز وزيت الكانولا والشيا والكتان
وبذور القنب.

الفاصوليا والبقوليات



تعتبر البقوليات من فئة الخضراوات التي تشمل الفاصوليا والبازلاء والعدس، وهي من أكثر الخضراوات المتنوعة والمغذية للجسم، هذه البقوليات منخفضة الدهون ولا تحتوي على الكوليسترول وبها نسبة عالية من حمض الفوليك والبوتاسيوم والحديد والماغنسيوم، كما أنها تحتوي أيضًا على نسبة صحية من الدهون والألياف القابلة للذوبان وغير القابلة كذلك، مما يمنحنا شعورًا بالشبع لفترة طويلة، فتناول طبق كبير من البقوليات يعد مصدرًا للبروتين والمعادن كبديل للحوم.

البيضة الكاملة



يعد البيض مصدرًا غير مكلف وعالي الجودة للبروتين، كما أنه غني بالعديد من المواد الغذائية التي تعزز من صحة القلب ويوصى به للسيدات الحوامل لأنه غني بمادة الكولين وهي ضرورية لنمو الدماغ بشكل طبيعي، كما يوفر البيض كمية كبيرة من فيتامين د الذي تحتاجه العظام بشكل ضروري لأنه يمنع هشاشة العظام.

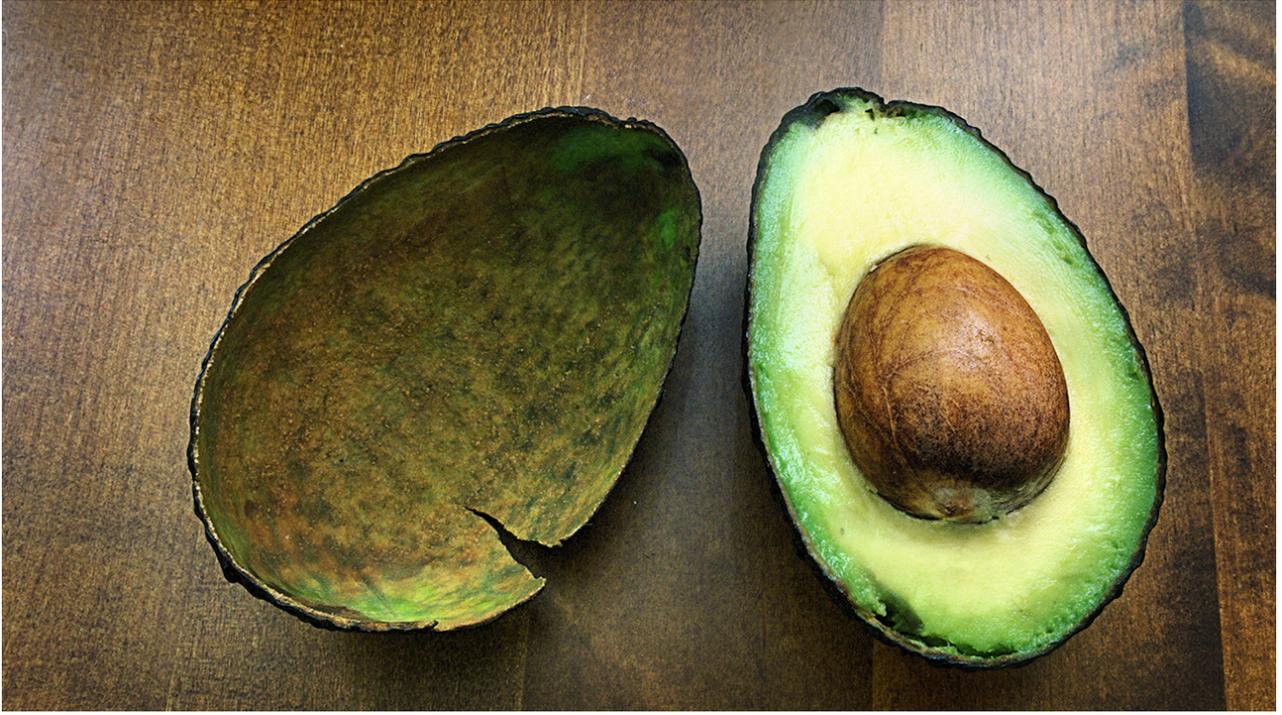
يمكنك أن تتناول بيضة على الإفطار مع بعض الأفوكادو المهروس، فهذه الكمية من البروتين الإضافي تساعدك على عدم الشعور بالجوع حتى وقت الغداء.

الزيت والدهون الصحية



تعتبر الزيوت والزبدة الطبيعية مصدرًا مهمًا لغذاء متوازن لأنها تحتوي على الدهون الصحية اللازمة للجسم، فهي ضرورية لتبديل الدهون المحملة بالكوليسترول بدهون صحية غير مشبعة، يمكنكم الطهي بزيت جوز الهند فهو يحتاج إلى درجة حرارة أعلى بكثير من الزيوت الأخرى ليصل إلى الاحتراق مما يعني أنه أقل احتمالاً لإنتاج المواد المسرطنة، هناك زيوت صحية أخرى مثل زيت الزيتون وكذلك الدهون الموجودة بالخضراوات مثل الأفوكادو.

الأفوكادو



يحتوي الأفوكادو على نسبة كبيرة من الدهون الصحية الضرورية لصحة الجسم، من أهم فوائده أنه غني بالمعادن وفيتامين ك المهم للعظام، كما أنه يحافظ على انخفاض نسبة الكوليسترول مما يعود بالفائدة على القلب، فحاول أن يتضمن نظامك الغذائي ثمرة الأفوكادو سواء من خلال تناولها مهروسة وفردتها على الخبز أو تناولها مع البيض المسلوق كوجبة فطور مثالية ولذيذة.

المكسرات



بالطبع هناك أنواعًا مختلفة من المكسرات التي يحتوي كل منها على فوائد صحية خاصة، لكنها جميعًا تحتوي على البروتين كما أنها مصدر للدهون المتعددة غير المشبعة والألياف، من الجيد أن تتناول 30 غرامًا يوميًا من المكسرات المشكلة في الصباح أو كوجبة خفيفة بعد الظهر.

يعتبر اللوز مصدرًا عظيمًا للكالسيوم لهؤلاء الذين لا يتناولون منتجات الألبان، ويعتبر الجوز البرازيلي مصدرًا للسيلينيوم (مادة ضرورية لتعزيز الجهاز المناعي)، كما يحتوي الجوز (عين الجمل) على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة التي يمكنها محاربة السرطان.

الفواكه والخضراوات



من الضروري أن تشكل الفواكه والخضراوات ثلث طعامنا اليومي على الأقل، فهي مصدر مهم للفيتامينات والمعادن، من الموصى به أن تتناول 5 حصص من الفواكه والخضراوات يوميًا للحصول على صحة أفضل، وهناك بعض الأدلة التي تقول بأن الأشخاص الذين يتناولون الكمية المناسبة يوميًا، أقل عرضة للإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

منتجات الألبان وبدائلها



هناك فائدة رئيسية لمنتجات الألبان وهي الكالسيوم، يعد الكالسيوم عنصرًا رئيسيًا لنمو العظام، واستهلاك الكالسيوم بشكل مناسب يوميًا يحمينا من بعض الأمراض مثل هشاشة العظام في الشيخوخة، كما أنها تحتوي أيضًا على البوتاسيوم والمغنسيوم الضروريين لصحة القلب. إذا كنت تعاني من حساسية اللاكتوز، فيجب أن تبحث عن بدائل أخرى تتضمن الكالسيوم في نظامك الغذائي مثل حليب الصويا والجبن والزبادي.

المصدر: تلغراف