

Παρουσιάζει τις 50 τροφές που θωρακίζουν τον οργανισμό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Περιοδικό Time

Ο μύθος θέλει την υγιεινή διατροφή να είναι πιο ακριβή και περίπλοκη. Κι όμως, τα πράγματα είναι απλά. Έρευνες έχουν αποδείξει ποιες τροφές θωρακίζουν τον οργανισμό, ενισχύουν το μεταβολισμό ή το ανοσοποιητικό, προστατεύουν από καρδιακά νοσήματα, εκφυλιστικές ασθένειες ή άλλα προβλήματα υγείας. Το TIME τις συγκέντρωσε όλες σε μία λίστα, παρουσιάζοντας τις 50 πιο υγιεινές τροφές που όλοι πρέπει να καταναλώνουν συχνά, αλλά και τις συνιστώμενες από τους ειδικούς μερίδες.

Μπανάνες: Είναι αποτελεσματικά προβιοτικά, ενισχύουν την ικανότητα του οργανισμού να απορροφήσουν ασβέστιο, αυξάνουν την ντοπαμίνη και σεροτονίνη, χημικά του εγκεφάλου που αντιμετωπίζουν την κατάθλιψη.

Μερίδα: Μία μπανάνα

Σμέουρα: Πλούσια σε φλαβονοειδή που έχει αποδειχθεί ότι ενισχύουν την υγεία της καρδιάς και εμποδίζουν την παχυσαρκία και τις επιπτώσεις της γήρανσης.

Μερίδα: Μία κούπα

Πορτοκάλια: Προστατεύουν τα κύτταρα, ενισχύουν το ανοσοποιητικό.

Μερίδα: Ένα μεγάλο πορτοκάλι.

Ακτινίδιο: Έχει περισσότερη βιταμίνη C από το πορτοκάλι. Έχει φυτικές ίνες, κάλιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, που βοηθά την υγεία των μαλλιών, του δέρματος και των νυχιών.

Μερίδα: Ένα ακτινίδιο

Ρόδι: Έχει περισσότερη βιταμίνη C και λιγότερες θερμίδες από άλλα φρούτα. Μία μερίδα προσφέρει το 50% της βιταμίνης C που χρειάζεται ο οργανισμός.

Μερίδα: Μία κούπα σπόρους.

Βατόμουρα: Προστατεύουν την όραση, ρίχνουν το επίπεδο σακχάρου στο αίμα, ενισχύουν τη μνήμη.

Μερίδα: Μία κούπα.

Γκρέιπφρουτ: Έχει λίγες θερμίδες και είναι γεμάτο θρεπτικά στοιχεία, που ενισχύουν την απώλεια βάρους, βελτιώνουν την όψη του δέρματος, δίνουν ενέργεια.

Μερίδα: Ένα μεγάλο γκρέιπφρουτ.

Μανταρίνια: Έχουν περισσότερα αντιοξειδωτικά από το πορτοκάλι. Βοηθούν στον έλεγχο του βάρους, ενώ μειώνουν τον κίνδυνο για προβλήματα στα μάτια, όπως ο καταρράκτης.

Μερίδα: Ένα μικρό μανταρίνι.

Αβοκάντο: Έχει 20 βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, πολλά από τα οποία απορροφώνται εύκολα από το σώμα.

Μερίδα: Ένα αβοκάντο.

Ντομάτες: Πλούσιες σε λυκοπένιο, ένα όπλο κατά του καρκίνου.

Μερίδα: Μία μεσαία ντομάτα.

Μελιτζάνα: Ισχυρό όπλο κατά των καρδιακών ασθενειών.

Μερίδα: Μία κούπα μαγειρεμένης μελιτζάνας.

Ελβετικό σέσκλο: Έχει βιταμίνες A, C, E, K, μαγνήσιο, φυτικές ίνες και ασβέστιο μεταξύ άλλων.

Μερίδα: Μία κούπα.

Μανιτάρια: Πλούσια σε αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τον καρκίνο. Η μεγαλύτερη φυτική πηγή βιταμίνης D.

Μερίδα: Μία κούπα.

Κάλε: Μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο, ενισχύει την υγεία των οστών.

Μερίδα: Μία κούπα ωμό κάλε.

Μπρόκολο: Δέρμα, πνεύμονες, συκώτι και νεφρά ενισχύονται από αυτό.

Μερίδα: Μισή κούπα.

Μάραθο: Είναι ένα κοκτέιλ βιταμινών.

Μερίδα: Ένας βολβός.

Σκόρδο: Περιέχει φλαβονοειδή, θρεπτικά συστατικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό. Γνωστό για τα οφέλη του για την καρδιά.

Μερίδα: Μία σκελίδα.

Γλυκοπατάτες: Μία μεγάλη περιλαμβάνει περισσότερη από τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα σε βιταμίνη A, βασική για την όραση. Ενισχύει το ανοσοποιητικό και το μεταβολισμό.

Μερίδα: Μία μεσαία μαγειρεμένη γλυκοπατάτα.

Παντζάρια: Καλή πηγή αντιοξειδωτικών, ρίχνουν την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερίνη.

Μερίδα: Μία κούπα μαγειρεμένα παντζάρια.

Σπανάκι: Περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης A, σιδήρου, κάλλιου, ψευδάργυρου και ασβεστίου, που στηρίζουν τη λειτουργία του θυρεοειδούς.

Μερίδα: Μία κούπα ωμό σπανάκι.

Κουνουπίδι: Ισχυρό όπλο κατά του καρκίνου.

Μερίδα: Μία κούπα ψιλοκομμένο ωμό κουνουπίδι.

Λάχανο: Αποτελεσματικό στη μείωση της χοληστερόλης και την προστασία από τον καρκίνο.

Μερίδα: Μία κούπα.

Κρεμμύδια: Καλή πηγή βιταμίνης C και καλίου και αντιοξειδωτικών.

Μερίδα: Μία κούπα μαγειρεμένα κρεμμύδια.

Κολοκύθα: Μία από τις πλουσιότερες πηγές βήτα-καροτίνης, που βοηθά την υγεία

της όρασης και την ανάπτυξη των κυττάρων.

Μερίδα: Μία κούπα μαγειρεμένη κολοκύθα.

Τόνος: Ενισχύουν την υγεία του εγκεφάλου και μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακών νοσημάτων. Ενισχύει το ανοσοποιητικό.

Μερίδα: 85 γραμμάρια.

Σαρδέλες: Πλούσιες σε ωμέγα-3 που ενισχύουν τον εγκέφαλο. Καλή πηγή ασβεστίου.

Μερίδα: Μία κονσέρβα.

Αντσούγιες: Γεμάτο πρωτεΐνες, ασβέστιο, σίδηρο και ωμέγα-3.

Μερίδα: 5 αντσούγιες από κονσέρβα.

Σολομός: Περιέχει ωμέγα-3 που βελτιώνουν την όψη και την υγεία του δέρματος και μειώνουν τον κίνδυνο του αντίστοιχου καρκίνου.

Μερίδα: 85 γρ. μαγειρεμένου σολομού

Πουλερικά: Πλούσια πηγή πρωτεϊνών.

Ψωμί ολικής άλεσης: Οι φυτικές ίνες που έχει προστατεύουν από τον καρκίνο του παχέος εντέρου κατά 40%.

Μερίδα: Μία φέτα.

Κινόα: Πλούσιο σε αμινοξέα, καλή πηγή πρωτεΐνης για χορτοφάγους.

Μερίδα: Μία κούπα μαγειρεμένο κινόα.

Σπόροι κάνναβης: Έχουν και τα εννιά βασικά αμινοξέα, εύπεπτη πρωτεΐνη και βιταμίνη E.

Μερίδα: Τρεις κουταλιές.

Νιφάδες βρώμης: Ενισχύουν το ανοσοποιητικό και ρίχνουν τη χοληστερίνη. Προστατεύουν την καρδιά και σταθεροποιούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Μερίδα: 1/4 της κούπας.

Καμούτ: Έχει 40% περισσότερες πρωτεΐνες από το σκληρό σιτάρι, έχει πολυφαινόλες και βιταμίνη E.

Μερίδα: Μία κούπα, μαγειρεμένο καμούτ.

Φακές: Μία κούπα έχει 18 γραμμάρια πρωτεΐνης και 16 γραμμάρια φυτικών ινών και λιγότερο από 1 γραμμάριο λίπους. Έχουν κατά 30% περισσότερο φυλικό οξύ από το σπανάκι, προστατεύουν από καρδιακά νοσήματα.

Μερίδα: Μία κούπα.

Δίκοκκο σιτάρι: Έχει λιγότερες θερμίδες, περισσότερες πρωτεΐνες και πιο πολλές φυτικές ίνες από άλλα είδη ολικού σίτου.

Μερίδα: 1/4 της κούπας.

Καρύδια: Έχουν περισσότερες πολυφαινόλες από το κόκκινο κρασί. Προστατεύουν την καρδιά και βοηθούν στον έλεγχο του βάρους.

Μερίδα: Μισή κούπα.

Αμύγδαλα: Βοηθούν στη διατήρηση των επιπέδων της χοληστερίνης σε καλά επίπεδα, ενισχύουν το ανοσοποιητικό. Καλή πηγή βιταμίνης Ε.

Μερίδα: 5 αμύγδαλα.

Σπόροι chia: Μόλις δύο κουταλιές περιέχουν 11 γραμμάρια φυτικών ινών, τέσσερα γραμμάρια πρωτεΐνης και 5 γραμμάρια ωμέγα-3, όπως και το 20% της ημερήσιας συνιστώμενης ποσότητας ασβεστίου.

Μερίδα: 28 γραμμάρια

Σπόροι λιναριού: Καλή πηγή φυτικών ινών, βιταμίνης Β, ασβεστίου και σιδήρου. Μειώνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και καρκίνου.

Μερίδα: 1 κουταλιά.

Αβγά: Έχουν λίγες θερμίδες και εξαιρετικά εύπεπτη πρωτεΐνη με χαμηλά λιπαρά.

Μερίδα: Ένα μεγάλο αβγό.

Κεφίρ: Έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει το ανοσοποιητικό, βελτιώνει την ανοχή στη λακτόζη, ενισχύει την πυκνότητα των οστών και μειώνει τα βακτήρια στο στόμα.

Μερίδα: Μία κούπα.

Ελληνικό γιαούρτι: Έχει προβιοτικά, που ενισχύουν το ανοσοποιητικό, λιγότερες θερμίδες.

Μερίδα: 200 γραμμάρια.

Λάδι καρύδας: Είναι καλό για την καρδιά και το επίπεδο του βάρους.

Μερίδα: Μία κουταλιά

Ελαιόλαδο: Μειώνει τον κίνδυνο για καρδιακά νοσήματα και παχυσαρκία.

Μερίδα: Μία κουταλιά

Κύμινο: Ενισχύει την υγεία της καρδιάς, καταπολεμά τις φλεγμονές, μισή κουταλιά έχει διπλάσια αντιοξειδωτικά από ένα καρότο.

Μερίδα: Μία κουταλιά.

Κουρκουμάς: Έχει αντιφλεγμονώδη δράση, ενώ σύμφωνα με κάποιες έρευνες προστατεύει από τον καρκίνο και το Αλτσχάιμερ.

Μερίδα: Μία κουταλιά.

Κανέλα: Έχει αντιμικροβιακή δράση, ενώ μειώνει και τις φλεγμονές.

Μερίδα: Μία κουταλιά.

Τσάι Ρόιμπος: Έχει αντιοξειδωτικά που προστατεύουν από εκφυλιστικές ασθένειες, ασβέστιο και σίδηρο.

Μερίδα: Ένα φακελάκι.

Κόκκινο κρασί: Έχει πολυφαινόλες, που σύμφωνα με έρευνες διαθέτουν αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση, ενώ μειώνει τον κίνδυνο για καρδιακά νοσήματα.

Μερίδα: Ένα ποτήρι.

Πηγές: iefimerida.gr- [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)