

## Θαυματουργές Υπερτροφές: Αντιμετωπίστε πέντε κοινά προβλήματα υγείας φυσικά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπερτροφές οι οποίες μπορούν να καταπολεμήσουν προβλήματα υγείας που όλοι λίγο ή πολλοί έχουμε έρθει αντιμέτωποι. Γκοτζί μπερι (goji berry), κακάο, ακάι μπέρι (acai berry), λαχανίδα (κέιλ) και καρύδια, είναι πέντε θαυματουργά superfoods τα οποία γίνονται διατροφική ασπίδα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Δείτε πιο κάτω ποια πέντε κοινά προβλήματα υγείας μπορούν να αντιμετωπίσουν οι πιο πάνω υπερτροφές.

**Θαμπό δέρμα ή προβλήματα όρασης: Φάτε γκότζι μπέρι.** Το «μούρο της ευτυχίας» θεωρείται ως μια από τις πλουσιότερες φυσικές πηγές θρεπτικών συστατικών, τα οποία είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα όρασης ή αν βλέπετε το δέρμα σας θαμπό και κουρασμένο δεν έχετε παρά να βάλετε στην διατροφή το γκότζι μπέρι. Η β - καροτίνη είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό για την καλύτερη υγεία του δέρματός σας ενώ η παρουσία της λουτεΐνης και της ζεαξανθίνης είναι ένας πολύ καλός τρόπος για την καταπολέμηση της ωχράς κηλίδας.

**Υψηλή αρτηριακή πίεση ή κακή κυκλοφορία του αίματος: Καταναλώστε κακάο.** Η παρουσία της θεοβρωμίνης και των φλαβονοειδών καθιστούν το κακάο ως τον καλύτερο σύμμαχο για την αντιμετώπιση της υψηλής αρτηριακής πίεσης αλλά και της κακής κυκλοφορίας του αίματος.

**Αισθάνεστε κούραση όλη μέρα: Φάτε ακάι μπερι (acai berry).** Το συγκεκριμένο μούρο είναι η καλύτερη διατροφική ασπίδα του οργανισμού μιας και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και συγχρόνως αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας του οργανισμού. Επιπλέον, εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα δυσκοιλιότητας, τότε το εν λόγω μούρο θα βοηθήσει στην καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς του σε φυτικές ίνες.

**Ανησυχείτε για τα σημάδια της γήρανσης: Πείτε «ναι» στη λαχανίδα (κέιλ).** Η λαχανίδα είναι ένα από τα πιο υγιεινά λαχανικά που είναι πλούσια σε βιταμίνη Κ, η οποία βοηθά στην πήξη του αίματος και διατηρεί τα οστά υγιή, καθώς επίσης και σε αντιοξειδωτικά, τα οποία βοηθούν στην καταπολέμηση της οξειδωτικής βλάβης που προκαλείται από τη δράση των ελεύθερων ριζών.

**Δεν μπορείτε να κοιμηθείτε; Φάτε καρύδια.** Τα καρύδια είναι πλούσια πηγή μελατονίνης, η οποία είναι η ορμόνη που ρυθμίζει τον ύπνο. Μια χούφτα καρύδια πριν από τον ύπνο θα σας οδηγήσει γρηγορότερα στην αγκαλιά του Μορφέα.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)