4 Φεβρουαρίου 2016

5 συνδυασμοί υγιεινών τροφών που αυξάνουν τη



Γιατί να φάτε κάτι υγιεινό μόνο του, όταν μπορείτε να το συνδυάσετε με άλλη μια υγιεινή τροφή και να εκτοξεύσετε τόσο τη γεύση του, όσο και τη θρεπτική του αξία;

Για να διατηρήσουμε την καλή μας υγεία, το σώμα μας χρειάζεται βιταμίνες, μέταλλα και θρεπτικά συστατικά, τα οποία μας χαρίζουν απλόχερα τα φρούτα, τα λαχανικά, η ολική άλεση, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί... Όλα τα παραπάνω ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας, πολεμούν τη φλεγμονή και αποτρέπουν την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών.

Μπορούμε, όμως, να πάμε τη διατροφή μας ένα βήμα παραπέρα, έχοντας στο μυαλό μας ότι οι τροφές μπορούν να «συνεργαστούν» για ένα καλύτερο και πιο υγιεινό αποτέλεσμα. Τι σημαίνει αυτό; Ότι τα διαφορετικά συστατικά της σε διαφορετικές τροφές εργάζονται συνεργατικά, προκειμένου να φέρουν μεγαλύτερη διατροφική αξία στον οργανισμό μας.

Για παράδειγμα, ο συνδυασμός κουρκούμης με την πιπερίνη του μαύρου πιπεριού αυξάνει την απορρόφηση της κουρκουμίνης από τον οργανισμό, χαρίζοντάς του τις αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές της, που αποτρέπουν τις βλάβες από τις ελεύθερες ρίζες και καταπραΰνουν τη φλεγμονώδη διαδικασία

πολλών χρόνιων ασθενειών.
Αν σας ενδιαφέρει να ενσωματώσετε αυτή τη φιλοσοφία και στη δική σας διατροφή, οι παρακάτω συνδυασμοί είναι σίγουρα μια καλή αρχή.

Μπανάνα και γιαούρτι

Οι μπανάνες περιέχουν ινουλίνη, έναν φυτικής προέλευσης υδατάνθρακα. Έρευνες έχουν δείξει ότι η ινουλίνη, όταν προστίθεται στο γιαούρτι μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη των καλών βακτηρίων του γιαουρτιού, άρα και να συμβάλει στη ρύθμιση της πέψης ή ακόμα και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό. Αν συμπεριλαμβάνετε ήδη το γιαούρτι στο πρωινό σας ή στα σνακ της ημέρας, προτιμήστε το χωρίς χρωστικές και ζάχαρη, προσθέτοντας μερικές ροδέλες μπανάνας σε κάθε κουταλιά.
Σαλάτα με σπανάκι, φακές και κόκκινη πιπεριά
Μπορεί ο σίδηρος από το κρέας, το ψάρι και τα πουλερικά να απορροφάται καλά από τον οργανισμό, ο σίδηρος, όμως, φυτικής προέλευσης που βρίσκεται σε κάποια λαχανικά, στα όσπρια, σε ξηρούς καρπούς κ.ο.κ. δεν έχει την ίδια τύχη. Ευτυχώς, όμως, έρευνες δείχνουν ότι η βιταμίνη C, γνωστή και ως ασκορβικό οξύ, βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου φυτικής προέλευσης και είναι σημαντική ειδικά για όσους αποφεύγουν το κρέας. Μια σαλάτα με σπανάκι και φακές που είναι πλούσια σε σίδηρο, αν συνδυαστεί με κόκκινη πιπεριά, που είναι πλούσια σε βιταμίνη C, μπορεί να δώσει όχι μόνο ένα γευστικό πιάτο, αλλά να σας χαρίσει το σίδηρο που χρειάζεστε και να σας γεμίσει με ενέργεια.

Λαχανικά και ελαιόλαδο

Έρευνες δείχνουν ότι τα λαχανικά, όπως οι ντομάτες, οι πιπεριές, το σπανάκι, το μπρόκολο και το κατσαρό λάχανο, πρέπει να καταναλώνονται με μονοακόρεστα λιπαρά, όπως ελαιόλαδο, προκειμένου να αυξηθεί η απορρόφηση των καροτενοειδών, που αποτελούν ένα τύπο φυτοθρεπτικού συστατικού με ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Αν προσθέσετε, εκτός από λάδι, αβγό ή αβοκάντο στη σαλάτα σας, τα οποία περιέχουν επίσης μονοακόρεστα λιπαρά, θα μπορέσετε να ενισχύσετε την απορρόφηση των καροτενοειδών με έναν πολύ γευστικό τρόπο.

Πράσινο τσάι και λεμόνι

Μελέτη του 2007 από το Πανεπιστήμιο Purdue έδειξε ότι προσθέτοντας είτε χυμό εσπεριδοειδών, είτε βιταμίνη C στο πράσινο τσάι, αυξάνουμε την απορρόφηση κατεχινών, αντιοξειδωτικά που βρίσκονται στο τσάι και είναι πολύ ωφέλιμα. Συγκεκριμένα, οι κατεχίνες έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες, ενώ έχουν θετική επίδραση και στην καρδιαγγειακή υγεία, λόγω της αντιοξειδωτικής, αντι-υπερτασικής και αντιφλεγμονώδους δράσης τους.

Μαύρη σοκολάτα και μήλα

Ο συνδυασμός αυτός δεν είναι μόνο λαχταριστός, αλλά μπορεί να βελτιώσει και την καρδιαγγειακή υγεία. Η μαύρη σοκολάτα με 70% ή περισσότερο κακάο είναι πλούσια σε κατεχίνες και τα μήλα αποτελούν πλούσια πηγή κερσετίνης. Όταν αυτές οι 2 τροφές συνδυάζονται, οι έρευνες δείχνουν ότι οι κατεχίνες και η κερσετίνη συνεργάζονται για να εμποδίσουν την προσκόλληση αιμοπεταλίων στο κολλαγόνο.
Εκτός από τα παραπάνω, έχετε πάντα υπόψη σας ότι όσο περισσότερες τροφές καταναλώνετε, μένοντας μακριά από τις επεξεργασμένες και προτιμώντας φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ολική άλεση, ψάρι, κρέας με μέτρο κ.ο.κ., τόσο περισσότερο εξασφαλίζετε την υγεία σας.

Πηγή: clickatlife.gr