14 Ιουνίου 2017

Τα νύχια σας σπάνε; Αυτό προσπαθεί να σας πει ο οργανισμός σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Γνωρίζατε ότι το «μαγγάνιο» προέρχεται από τη λέξη «μαγικός»; Το μαγγάνιο δικαιολογημένα έχει αυτή την ονομασία.

Το μεταλλικό αυτό στοιχείο έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και είναι απαραίτητο

για την ανάπτυξη των οστών, την επούλωση των πληγών όπως και για το μεταβολισμό των υδατανθράκων, των αμινοξέων και της χοληστερόλης. Το μαγγάνιο είναι επίσης απαραίτητο για υγιή, δυνατά οστά. Επιπλέον, είναι απαραίτητο για την απορρόφηση άλλων βιταμινών όπως της Β και της C. Τέλος, ενισχύει την υγεία του εγκεφάλου και προστατεύει τον οργανισμό από τον καρκίνο.

Η έλλειψη μαγγανίου μπορεί να προκαλέσει αδυναμία, ναυτία, έμετο όπως και απώλεια της ακοής, σπάσιμο των τριχών και εύθραυστα νύχια. Στις πιο ακραίες περιπτώσεις, ενδέχεται να επιφέρει παράλυση, τύφλωση, στειρότητα και κρίσεις.

Για να αποφύγετε αυτούς τους κινδύνους, να έχετε μία διατροφή πλούσια σε μαγγάνιο:

Θαλασσινά. Τα μύδια, οι αχιβάδες και οι καραβίδες είναι απλώς μερικά από τα είδη θαλασσινών που είναι πλούσια σε μαγγάνιο. Τα θαλασσινά είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνη Β, Ω3 λιπαρά και απαραίτητα αμινοξέα.

Ξηροί καρποί και σπόροι. Τα φουντούκια, τα πεκάν, τα καρύδια και τα μακαντάμια είναι πλούσια σε μαγγάνιο. Επίσης, είναι πλούσια σε ίνες, βιταμίνη Ε, χαλκό και μαγνήσιο.

Σπανάκι. Τα σκούρα, πράσινα, φυλλώδη λαχανικά είναι από τις υγιεινότερες τροφές του πλανήτη. Μόνο ένα φλιτζάνι σπανάκι περιέχει περίπου 2 φορές την ημερήσια απαιτούμενη ποσότητα βιταμίνης Α και περισσότερες από 6 φορές τη βιταμίνη Κ.

Προϊόντα ολικής αλέσεως. Θα επωφεληθείτε εάν, εκτός από την απαιτούμενη δοσολογία σε μαγγάνιο, εμπλουτίσετε τη διατροφή σας και με προϊόντα ολικής αλέσεως. Το καφέ ρύζι, η βρώμη, το κινόα και το κεχρί μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, των καρδιακών παθήσεων και ορισμένων τύπων καρκίνου.

Τόφου και τέμπε. Αυτά τα κλασικά υποκατάστατα κρέατος που καταναλώνουν οι χορτοφάγοι είναι υγιεινότερα από όσο πιστεύετε. Το τόφου είναι πλούσιο όχι μόνο σε μαγγάνιο αλλά και σε ασβέστιο, χαλκό, σίδηρο και Ω3 λιπαρά.

Φασόλια Λίμα. Τα ρεβίθια, τα άσπρα, τα μαυρομάτικα, τα κόκκινα φασόλια όπως και τα φασόλια Λίμα είναι όλα απαραίτητα για τη διατήρηση της υγείας. Τα φασόλια είναι πλούσια σε ίνες, βιταμίνη C και μαγνήσιο.

Μαύρο τσάι. Ένας από τους ευκολότερους τρόπους για τη λήψη αρκετού μαγγανίου είναι η κατανάλωση του μαύρου τσαγιού. Το μαύρο τσάι είναι επίσης ωφέλιμο για την καρδιά και τα οστά.
Πηγή: Σωτηριάδου Χριστίνα newsitamea.gr