

## غذاهای سالم را بشناسید

برخی از غذاها بسیار سالم هستند که در توصیه های هر متخصص تغذیه ای وجود دارد. در اینجا برخی از مواد غذایی مفید و ضروری را که در هر رژیم غذایی باید گنجانده شود را ذکر می کنیم:



### **لوبیا و عدس**

لوبیا و عدس از ستاره های تغذیه هستند. این مواد پر از پروتئین، فیبر و سرشار از کربوهیدرات ها، پتاسیم، آهن، منیزیم و روی هستند. صدها نوع از انواع غذا ها که سرشار از لوبیا و عدس هستند، در فروشگاه ها وجود دارند که باید به آنها توجه ویژه کرد. لوبیا و عدس را می توان در خورشت، سالاد، سوپ و حتی به عنوان چاشنی هم می توان در غذاها اضافه کرد.



### **هندوانه**

هندوانه از غذاهای مورد علاقه همه افراد در فصل تابستان است. اما به این دلیل که هندوانه میوه ای شیرین است و بعضی از افراد این تصور را دارند که با خوردن آن میزان قند بدنشان افزایش می یابد در نهایت از خوردن آن اجتناب می می کنند، در صورتی که قند موجود در هندوانه قند طبیعی است. یک متخصص تغذیه بیان می کند که هندوانه باید در رژیم غذایی همه افراد گنجانده شود.

هندوانه یک میوه آبدار ، شیرین ، کم کالری و پر از ویتامین آ و ث است . از آن جایی که حاوی مقدار زیادی مایع است در تامین آب بدن بسیار کمک می کند .



#### سیب زمینی شیرین

سیب زمینی حاوی مقادیر زیادی کالری و کربوهیدرات است زیرا به طور طبیعی شیرین است با این حال نباید سعی کنیم با خوردن آن سیر شویم ، سیب زمینی یکی از بهترین سبزیجات است .  
سیب زمینی ماده ای است که سرشار از ویتامین C ، بتا کاروتن ، فیبر و پتاسیم است .



#### کلم قرمز

یک منبع بسیار مهم از A ، D ، K و سرشار از مقادیر زیادی از مواد معدنی است . کلم قرمز حاوی ۲۲ کالری است .  
منبع غنی از آنتی اکسیدان ها است ، مصرف این ماده تولید آنزیم های ضد سرطان را تقویت می کند . کلم قرمز را می توان به صورت خام ، پخته و در غذا ، سالاد و سوپ استفاده کرد .



### کنسرو گوجه فرنگی

برخی افراد فکر می کنند مصرف گوجه فرنگی تازه بسیار مفید است ، اما گوجه فرنگی که پخته شده باشد به جذب برخی لیکوپن که برای مبارزه با بیماری ها ضروری است کمک می کند .  
تحقیقات نشان می دهد که یک رژیم غذایی سرشار از گوجه فرنگی (کنسرو گوجه فرنگی) ممکن است به پیشگیری از انواع سرطان از جمله سرطان پروستات کمک می کند زیرا گوجه فرنگی حاوی مقادیر زیادی لیکوپن ، که یک آنتی اکسیدان قوی است ، می باشد.  
یک متخصص تغذیه بیان می کند که اگر انرژی شما به سرعت از بین می رود ، غذاهای کنسرو شده می تواند بسیار کمک کننده باشد و حکم نجات غریق را داشته باشد .



### ماست ساده بدون چربی

انواع ماست های ساده بدون چربی مختلفی در بازار وجود دارد . همه ماست ها منبع بسیار خوبی از پتاسیم ، کلسیم ، روی ، پروتئین ، ویتامین ب ۶ و ب ۱۲ هستند . ماست ماده غذایی خوبی برای کنترل وزن است .

منبع: [salamatnews.com](http://salamatnews.com)

تهیه کننده:

مژگان موسیوند