

سوپر فودهای پاییزی



[heading] سلامت نیوز: سوپرفودها به مواد غذایی گفته می شود که دارای خواص درمانی و سلامتی زیادی هستند ، آنها سرشار از مواد مغذی ضروری جهت افزایش انرژی هستند و برای مبارزه با بیماری و بهبود خلق و خو نیز موثرند. [heading/]



به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم سرا ، هوا در حال سرد تر شدن است و حالا باید از میوه های شگفت انگیز این فصل استفاده کنیم. سوپرفودها ، استخوان ها را ساخته ، از بیماری های مزمن جلوگیری می کنند، بینایی را بهبود بخشیده و حتی حضور ذهن شما بهتر می کنند. حال خواص آنها را بشناسید و در رژیم غذایی خود بگنجانید ، می توانید به صورت پیش غذا ، غذا ، دسر ، سالاد ، آبمیوه ، سوپ ، سس و .. از آنها استفاده کنید ، فراموش نکنید تا جایی که راه داشته باشد از پوست میوه ها هم استفاده کنید !

سیب

شیرین یا ترش ، سیبها انتخاب فوق العاده ای برای خوردن به صورت خام یا پخته هستند. اما حتما پوست سیب را هم بخورید چون سرشار از فلاونوئید مفید برای سلامتی قلب است . فواید سلامتی :

- سرشار از آنتی اکسیدان
- ۴ گرم فیبر در هر وعده از آن

کلم بروکسل

اگر خوب درستش کنید این سبزی مزه ای بی نظیر دارد . بهتر است آن را با سس تند و یا سس دلخواهتان مثل سرکه بالزامیک مخلوط کنید .
فواید سلامتی :

- ۱/۲ فنجان از آن حاوی ویتامین K مورد نیاز روزانه شماست

- منبع بسیار خوب ویتامین B

- منبع خوبی از آهن

گل‌ابی

طعم شیرین و آبدار گل‌ابی موجب محبوبیت آن در بین همه است، پختن گل‌ابی می تواند عطر و طعم افسانه ای آن را بیرون بکشد ، بنابراین سعی کنید پخته آن را امتحان کنید. فواید سلامتی :

- منبع خوبی از ویتامین C و مس

- ۴ گرم فیبر در هر وعده

شلغم

لازم نیست فقط وقتی سرما می خورید شلغم بخورید ، می توانید آن را به سوپ اضافه کنید و یا با زنجبیل، عسل یا لیمو ، کباب کنید. فواید سلامتی :

- منبع خوبی از فیبر

- منبع خوبی از ویتامین C

گل کلم

عطر و طعم دلچسب گل کلم ، کنار بشقاب غذا در زمستان عالی است. می توانید آن را بخارپز کنید یا خرد کنید و در سوپ بریزید . فواید سلامتی :

- دارای موادی که به جلوگیری از سرطان کمک می کند

- کلسترول را کاهش داده و منبع عالی ویتامین C است

کدو تنبل

کدو تنبل غیر از شب هالووین کاربردهای بیشمار دیگری نیز دارد! . طعم شیرین و بافت مرطوبش آن را برای پای، کیک، و حتی پودینگ ایده

آل می کند ! فواید سلامتی :

- دارای اسیدهای چرب امگا ۳
- منبع عالی از ویتامین A و B
- سرشار از پتاسیم
- تامین کننده بیش از ۲۰٪ از فیبر مورد نیاز روزانه

انار

این میوه خوشمزه مثل یک مخزن عالی آنتی اکسیدان است. از آب انار برای سالاد و چاشنی انواع غذاها می توانید استفاده کنید. فواید سلامتی :

- طبق مطالعه انجام شده در UCLA ، آب انار بیشتر از شراب قرمز دارای آنتی اکسیدان است
- منبع خوبی از ویتامین C و ویتامین B

کیوی

با استفاده از این میوه می توانید عطر و طعم جدیدی به دستور العمل های غذایی خود اضافه کنید . کیوی ترکیب فوق العاده ای با توت فرنگی، طالبی یا پرتقال ایجاد می کند و می توان با ترکیب آن با آناناس یک نوع ترشی درست کرد . فواید سلامتی :

- ویتامین C بیشتر از پرتقال
- منبع خوبی از پتاسیم و مس

گریپ فروت

مزه خاص گریپ فروت در مقایسه با سایر میوه های خانواده مرکبات آن را متمایز می کند . آن را به مخلوط سبزیجات اضافه کنید، یا با آووکادو و میگو میل کنید ، و یا اینکه از یک لیوان از آب تازه غنی از آنتی اکسیدان آن لذت ببرید . فواید سلامتی :

- حاوی بیش از ۷۵ درصد ویتامین C توصیه شده روزانه
- منبع خوبی از لیکوپن
- دارای پکتین، که نشان داده شده است برای کاهش کلسترول خون مفید است

نارنگی

می توانید از نارنگی های کوچک و شیرین در دستورات غذایی پاییزی استفاده کنید. طعم مورد علاقه ما ترکیب آنها با بادام، خرما و عسل

است . آب نارنگی را با روغن، سرکه و زنجبیل در سس استفاده کنید .
فواید سلامتی :

- منبع خوبی از ویتامین C
- منبع خوبی از بتا کاروتن