

Οι 40 καλύτερες τροφές

2011-05-19 17:24:36

Όλα τα τρόφιμα έχουν θέση σε μια ισορροπημένη διατροφή. Σαφώς όμως κάποια τρόφιμα υπερέχουν στο να μας παρέχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε.

Γι' αυτό και είναι καλό να τα περιλαμβάνουμε συχνά στη διατροφή μας και όχι περιστασιακά.

1. **Γάλα:** Η κατανάλωση 2 μερίδων γάλακτος καθημερινά, μαζί με φρούτα και λαχανικά, βοηθούν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.
2. **Μέλι:** Είναι γνωστό για τις αντιμικροβιακές του ιδιότητες, την συμβολή του στην καλή λειτουργία του εντέρου και την αντικαρκινική του δράση, λόγω της περιεκτικότητάς του σε αντιοξειδωτικά.
3. **Σουσάμι:** Είναι πλούσια πηγή φυτικής πρωτεΐνης. Αν συνδυαστεί με όσπρια και ξηρούς καρπούς μπορεί να αποδώσει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.
4. **Αμύγδαλα:** Είναι καλή πηγή ακόρεστων λιπαρών οξέων, που μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη και προλαμβάνουν τις καρδιακές παθήσεις.
5. **Πράσινο τσάι:** Κύριο συστατικό του πράσινου τσαγιού είναι οι κατεχίνες, οι οποίες συμβάλλουν στον έλεγχο του βάρους.
6. **Βρώμη:** Η θρεπτική της αξία έγκειται στην πλούσια περιεκτικότητά της σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και σε φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου και στις μη απότομες αυξήσεις της γλυκόζης στο αίμα.
7. **Μήλα:** Η ουσία κερσετίνη βοηθάει στη μείωση των καρδιακών και των εγκεφαλικών επεισοδίων, καθώς και στην πρόληψη από τον καρκίνο του εντέρου και των πνευμόνων. Επίσης στην καταπολέμηση των αλλεργιών και του άσθματος.
8. **Κόκκινο κρασί:** Χάριν της αντιοξειδωτικής ουσίας ρεσβερατόλης που περιέχει, μάς προστατεύει από τον καρκίνο του προστάτη και ευνοεί την μακροβιότητα.
9. **Αβοκάντο:** Περιέχει μονοακόρεστα λίπη και ω3 λιπαρά οξέα, τα οποία φημίζονται για τις καρδιοπροστατευτικές τους ιδιότητες.
10. **Λεμόνι:** Λόγω της βιταμίνης C που περιέχει, έχει αντιοξειδωτικές, αντιδιουρητικές και εφιδρωτικές ιδιότητες.
11. **Ρόδι:** Η μακροχρόνια λήψη του μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη του καρκίνου του δέρματος, του μαστού και του προστάτη.
12. **Ελαιόλαδο:** Είναι η πλουσιότερη πηγή μονοακόρεστων λιπών και πολυφαινολών, αντιοξειδωτικές ουσίες που συμβάλλουν στην επιβράδυνση της γήρανσης των κυττάρων του σώματος.
13. **Αυγό:** Η διατροφική του αξία έγκειται στην υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη που περιέχει το ασπράδι και στις λιπαρές ουσίες του κρόκου. Περιέχει χολίνη, απαραίτητη για την ανάπτυξη του εγκεφάλου.
14. **Σπανάκι:** Δεν είναι τυχαία η κατανάλωσή του από τον ήρωα κινουμένων σχεδίων Ποπάι. Έρευνα αποδεικνύει ότι η κατανάλωση 300γρ σπανακιού καθημερινά βοηθάει στην ενδυνάμωση των μυών, λόγω των νιτρικών αλάτων που περιέχει.
15. **Σολομός:** Τα ω3 λιπαρά οξέα που περιέχει, βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και στη μείωση της φθοράς των εγκεφαλικών κυττάρων.
16. **Ντομάτα:** Το λυκοπένιο είναι η αντιοξειδωτική ουσία που κυριαρχεί και βοηθάει στην πρόληψη του καρκίνου του προστάτη και του μαστού.
17. **Ακτινίδιο:** Είναι το φρούτο με την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C. Η κατανάλωση δύο ακτινιδίων την ημέρα προλαμβάνει τον κίνδυνο θρομβώσεων.
18. **Γλυκοπατάτες:** Βοηθούν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.
19. **Ρίγανη:** Περιέχει θυμόλη και καρβακρόλη και διαθέτει αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριακές ιδιότητες.

20. **Αγκινάρα:** Περιέχει μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών, που συμβάλλουν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας.
21. **Σκόρδο:** Η ουσία λυσίνη που περιέχει, βοηθάει στη μείωση της χοληστερόλης και της υψηλής πίεσης.
22. **Τόνος:** Το σελήνιο βοηθάει στην διατήρηση της ελαστικής, μιας ουσίας που διατηρεί το δέρμα σφριγηλό. Επίσης η νιασίνη αυξάνει την «καλή» χοληστερόλη και μειώνει τα τριγλυκερίδια.
23. **Μπρόκολο:** Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, A, φυλλικό οξύ, σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο.
24. **Δημητριακά ολικής αλέσεως:** Μειώνουν τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικών επεισοδίων, λόγω των φυτικών ινών που περιέχουν.
25. **Γιαούρτι:** Οι προβιοτικοί οργανισμοί που περιέχει συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου.
26. **Μαύρα φασόλια:** Άριστη πηγή φυτικών ινών, συνιστούν καλή επιλογή για τη μείωση της χοληστερόλης και τη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.
27. **Κοτόπουλο:** Πλούσιο σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, με χαμηλό ποσοστό λίπους και θερμίδων σε σχέση με τα υπόλοιπα κρέατα.
28. **Κόκκινη πιπεριά:** Εξαιρετική πηγή βιταμίνης A, C, B6 και αντιοξειδωτικών, συμβάλλει στην καλή λειτουργία των ματιών.
29. **Ανανάς:** Χάρη σε ένα μίγμα ενζύμων, γνωστό ως «βρομελίνη», διαθέτει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και καταπραΰνει τα συμπτώματα της ιγμορίτιδας.
30. **Καρύδια:** Τα ω3 και τα ω6 λιπαρά οξέα που περιέχουν, διαθέτουν αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση.
31. **Καρότο:** Γνωστά για την αντιοξειδωτική τους δράση, συμβάλλουν στην καλή υγεία των ματιών.
32. **Τζίντζερ:** Συνιστάται για την καταπολέμηση των στομαχικών διαταραχών.
33. **Σαρδέλες:** Παρέχουν μεγάλη ποσότητα ασβεστίου και φωσφόρου. Η παρουσία των ω3 λιπαρών οξέων βοηθάει στην καταπολέμηση της αθηροσκλήρωσης και της θρόμβωσης.
34. **Βατόμουρα:** Οι φυτικές στερόλες που περιέχουν συμβάλλουν στη βελτίωση της μνήμης.
35. **Σύκα:** Πολύ πλούσια πηγή ασβεστίου.
36. **Πορτοκάλι:** Διαθέτει ισχυρή αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση, λόγω των φυτοχημικών ουσιών και των φλαβονοειδών του.
37. **Κουρκούμη:** Η βιταμίνη C βοηθάει στην απαλλαγή του εγκεφάλου από τις β-αμυλοειδείς πλάκες που συνδέονται με την νόσο Αλτσχάιμερ.
38. **Σταφύλια:** Διαθέτουν ισχυρή αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση.
39. **Μανιτάρια:** Είναι από τις λίγες τροφές που περιέχουν το στοιχείο γερμάνιο, που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
40. **Νερό:** Όταν ο οργανισμός χάσει το 20% του νερού του, πεθαίνει.

Γράφει η **Φωτεινή Χανιωτάκη**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc. Διασφάλιση Ποιότητας

Πηγή: www.mednutrition.gr