

9 أطعمة خارقة ولذيذة وغنية بالطاقة



09 يوليو 2018 - 11:26

ما لا شك فيه هو أننا جميعاً سمعنا بالأطعمة الخارقة، هذه الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية، ذات القيمة الغذائية العالية، لتكون من الأطعمة التي ستجعلك تفكر في إضافتها إلى نظامك الغذائي. من بين الأطعمة الخارقة نجد كل من السبانخ والأرز البني والشاي الأخضر والبروكلي.

لعلك تتساءل، ما الذي يمنحها ميزة "الخارقة"؟ فهي تبدو كأغذية عادية بالنسبة لي..

لا تحتوي الأطعمة الخارقة على مكونات غذائية إضافية فقط عند مقارنتها بباقي الأطعمة، إنما تحتوي أيضاً على مجموعة من الخصائص الصحية، كقدرتها على التقليل من الالتهابات وتحسين النظام المناعي، بل إن منافعها قد تصل إلى تحسين الصحة النفسية وتقوية المشاعر. إذا كنت ترغب في الحصول على أفضل قيمة غذائية ممكنة، يجب على الأطعمة الخارقة أن تجد مكانها ضمن نظامك الغذائي.

وكما هو الحال مع باقي الأمور الأخرى، فإن الأطعمة الخارقة تصبح أكثر فعالية كلما استمتعت بأكلها.

والمقصود هنا هو أن لا أحد يرغب في تناول طعام صحي له مذاق سيئ، لهذا استعن باختيار الأطعمة الخارقة التي تعلم أنها ستمنحك اللذة والمتعة عند تناولها، حتى يتسنى لك الحصول على أكبر قيمة غذائية ممكنة أثناء استمتاعك بوجبتك.

امنح صحتك دفعة وجرب هذه الأطعمة التسعة الخارقة المتفردة بمذاقها اللذيذ والطاقة التي ستمنحها لك.

سمك السلمون

سمك السلمون ليس لذيذاً فقط، فهو طعام خارق غني بالأوميغا 3 والأحماض الدهنية المعززة لصحة القلب، إذ تعتبر الأوميغا 3 المتواجدة بالسالمون بمثابة مضاد للالتهابات كما أنها تعمل على تدعيم الإدراك وتحسين المزاج، لذلك يعد إضافة السلمون إلى نظامك الغذائي خطوة هامة من أجل تحسين نقل الأوكسجين إلى جميع خلايا الجسم مما يمنحك طاقة إضافية تحسن من عملية الأيض.

تحذير: على الرغم من أن السالمون طعام خارق، إلا أن جودته قد تلعب دوراً هاماً، من أجل الحصول على أكبر قدر من المزايا التي يحتويها، احرص على اختيار السالمون الذي يتم صيده بشكل طبيعي.

الأفوكادو

سواء تناولته على شكل غواكامولي أو مباشرة مع بعض الملح والقليل من عصير الليمون، فإن الأفوكادو يظل طعاماً خارقاً ذو مذاق فريد.

يحتوي الأفوكادو على كمية كبيرة من الدهون الصحية كما أنه غني بحمض الفوليك، البوتاسيوم، وفيتامينات A و E، كما أن الأفوكادو مصدر ممتاز للحصول على الألياف الطبيعية التي تساعد في تحسين حركة الأمعاء وصحة القلب، حيث أنها تحتوي أيضاً على الأوميغا 3 والأحماض الدهنية خصوصاً حمض ألفا لينولينيك (ALA)، الذي يعمل على تخفيض مستويات الدهون المتواجدة بالدم، ناهيك عن قدرته على تحسين أيض القلب.

الكينوا

الكينوا من الأغذية النباتية القليلة الغنية بالبروتين، فحبوب الكينوا طعام خارق خالي من الغلوتين، تتميز باحتوائها على كميات كبيرة من الأحماض الأمينية، بل إنها تحتوي على كمية بروتينات أكبر من أي نوع آخر من الحبوب الموجودة، فهي تعتبر من أفضل الأطعمة التي يمكن للشخص الذي يقوم بتمارين رياضية تناولها، لقدرتها على تعزيز الطاقة، بالإضافة إلى خصائصها التي تعالج العضلات.

العدس

إذا كنت تبحث عن حل طبيعي للحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم مع الحصول على قدر كافٍ من البروتين الذي يحتاجه جسمك، فالعدس هو أفضل خيار لك، إذ يحتوي هذا الطعام الخارق على كمية كبيرة من عنصر السيلينيوم الذي يعمل على تحسين المزاج، كما يحتوي العدس على كل من الزنك والبوتاسيوم والألياف.

توت الكوجي Goji Berries

يتميز توت الكوجي بلونه الأحمر الفاتح، وبقدرته على تقوية كل من الجسد والعقل. لقد استخدمت هذه الفاكهة في الطب الصيني منذ 5000 سنة، فهي تتميز بتحسينها للدورة الدموية، الأمر الذي يساعد على نقل الأوكسجين إلى جميع خلايا الجسم مما ينتج عنه ارتفاع في مستويات الطاقة.

اللوز

إذا كنت تشعر بالكسل، قد يكون اللوز هو الغذاء الأنسب لك، فهو غني بالمغنيزيوم الذي يساعد الجسم على تحويل السكر إلى طاقة بطريقة فعالة، وهو يحتوي أيضاً على الفوسفور والكالسيوم والألياف والبروتين.

كربن أجد Kale

الكربن أجد Kale هو طعام خارق بأوراق خضراء، حتماً سترغب في إضافته إلى نظامك الغذائي، لأنه مصدر غني بالألياف والبروتين والكالسيوم مقابل نسبة قليلة من السعرات الحرارية، مما يجعله أحد الأطعمة الخارقة الأكثر تنوعاً، ويمكنك تناوله على شكل عصير أخضر، أو تقطيعه مع السلطة لتحصل على تشكيلة من الأملاح المعدنية كالسيوم والحديد إضافة إلى فيتامينات A و C.

الماكا Maca

إذا كنت ترغب في الحصول على إحساس جيد لم تشعر به منذ مدة طويلة، فالماكا هي الطعام الخارق الذي تبحث عنه. تتميز الماكا بقدرتها على رفع مستويات الأندوفين وموازنة مستويات الهرمونات، حيث تمنحك شعوراً عاماً بأنك في حال جيدة، وتعتبر الماكا أيضاً من أفضل مصادر المغنيزيوم والكالسيوم والبروتين.

التوت الأزرق

تناول كمية صغيرة من التوت الأزرق تمنح جسمك الكثير من المنافع التي يحتاجها، تحتوي هذه الفاكهة المميزة على المواد الكيميائية النباتية المضادة للأكسدة التي تكسبها لونها المميز، وتلعب هذه المواد الكيميائية النباتية دوراً أساسياً في تعزيز النظام المناعي عن طريق محاربة الشوارد الحرة free radicals، كما أن التوت الأزرق يحتوي على كمية مهمة من فيتامينات A و C، والألياف والمغنيزيوم.

والآن، وبعد أن حصلت على فكرة حول الأطعمة الخارقة وفوائدها التي ستحسن من صحتك، تأكد من دمج بعضها في نظامك الغذائي ابتداءً من اليوم.

أي منها ستقوم بتجربته أولاً؟