22 Ιουνίου 2014

Αυτές είναι οι 43 τροφές που εξασφαλίζουν υγεία και μακροημέρευση [λίστα]

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Το τι τρώμε καθορίζει εν πολλοίς το πόσο υγιείς είμαστε, αλλά και το πόσο θα είμαστε στο μέλλον. Γενικώς, το τι τρώμε μας καθορίζει αρκετά. Με αυτό το σκεπτικό οι επιστήμονες αναζητούν εκείνες τις τροφές που εγγυώνται μακροημέρευση και υγεία.

Οπώς σημειώνει το Onmed.gr, αυτές οι ουσίες βρίσκονται στα φυλλώδη πράσινα λαχανικά και τα φρούτα. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο William Paterson, πρόκειται για το ασβέστιο, τις φυτικές ίνες, το φυλλικό οξύ, το σίδηρο, τη νιασίνη, το κάλιο, τις πρωτεΐνες, τη ριβοφλαβίνη, τη θειαμίνη, τον ψευδάργυρο και τις βιταμίνες A, B6, B12, C, D, E και K.

Με αυτό ως δεδομένο βαθμολόγησαν 47 φρούτα και λαχανικά από 0 έως 100.
Ως «σούπερ» θεωρήθηκαν όσα ξεπέρασαν σε βαθμολογία το 10 στα 100.
Όπως δημοσιεύεται επιθεώρηση «Preventing Chronic Disease» για να θεωρηθεί ένα τρόφιμο ότι ξεπερνάει το 10%, θα πρέπει να παρέχει κατά μέσον όρο το 10% ή περισσότερο από την Ημερήσια Συνιστώμενη Δόση των 17 θρεπτικών συστατικών ανά 100 γραμμάρια τροφίμου.

Αυτή είναι η λίστα των σούπερ τροφίμων με τη βαθμολογία τους

- Νεροκάρδαμο: 100

- Κινέζικο λάχανο: 91,99
- Σέσκουλα: 89,27
- Φύλλα παντζαριού: 87,08
- Σπανάκι: 86,43
- Ραδίκια: 73,36
- Φυλλώδες μαρούλι: 70,73
- Μαϊντανός: 65,59
- Μαρούλι: 63,48
- Λαχανίδες: 62,49
- Φύλλα ρέβας: 62,12
- Βρούβες: 61,39
- Αντίδια: 60,44
- Αγριόπρασο: 54,80
- Κατσαρό λάχανο: 49,07
- Πικραλίδα: 46,34
- Κόκκινη πιπεριά: 41,26
- Ρόκα: 37,65
- Μπρόκολο: 34,89
- Κίτρινη κολοκύθα: 33,82
- Λαχανάκια Βρυξελλών: 32,23
- Πράσινα κρεμμυδάκια: 27,35
- Κραμβολάχανο: 25,92
- Κουνουπίδι: 25,13
- Λάχανο: 24,51
- Καρότο: 22,60
- Ντομάτα: 20,37
- Λεμόνι: 18,72
- Μαρούλι iceberg: 18,28
- Φράουλες: 17,59
- Ραπανάκι: 16.91
- Κολοκύθες (όλες οι ποικιλίες, πλην κίτρινης): 13,89
- Πορτοκάλι: 12,91
- Λάιμ: 12,23
- Γκρέιπφρουτ (ροζ και κόκκινο): 11,64
- Γουλί (ρουταμπάγκα): 11,58
- Ρέβα: 11,43
- Βατόμουρο: 11,39
- Πράσο: 10,69
- Γλυκοπατάτα: 10,51

- Γκρέιπφρουτ λευκό: 10,47

Πηγή: iefimerida.gr