

Ποιες τροφές κρατούν τις ασθένειες μακριά;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η σωστή διατροφή όταν αποτελεί τρόπο ζωής, μπορεί να συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διάφορων παθήσεων. Τι πρέπει να προσθέσουμε, όμως, στο διατροφικό μας πρόγραμμα για να μην κλείνουμε κάθε τρεις και λίγο ραντεβού με το γιατρό;

Έρευνες, επιστήμονες, γιατροί, διατροφολόγοι έχουν τονίσει κατά καιρούς τη σημασία της σωστής διατροφής όχι μόνο στη σιλουέτα μας, αλλά και στην υγεία μας. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, το γεγονός ότι 1 στις 10 περιπτώσεις καρκίνου σχετίζεται όντως με την κακή διατροφή και την απουσία θρεπτικών στοιχείων που στηρίζουν την άμυνα του οργανισμού.

Αντικαθιστώντας τις τηγανητές τροφές, τα γλυκά, το έτοιμο φαγητό και τις επεξεργασμένες τροφές με φρούτα, λαχανικά, ψάρι, άσπρο κρέας, όσπρια και άλλες τροφές που ανήκουν στη σφαίρα του υγιεινού, όλοι ξέρουμε ότι ωφελούμε τον οργανισμό μας έσω κι έξω. Ας δούμε, όμως, κάποιες συγκεκριμένες τροφές που είναι και νόστιμες και έχουν συγκεκριμένη δράση, σύμφωνα με έρευνες.

Ντομάτα: το όπλο κατά του καρκίνου

Σύμφωνα με έρευνες, το λυκοπένιο της ντομάτας συμβάλλει στη μείωση έως και 31% του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του παγκρέατος, ενώ παίζει σημαντικό

ρόλο και στην υγεία του προστάτη. Προσθέστε τη στη σαλάτα ή καταναλώστε τη σε μορφή σάλτσας, έτσι ώστε να υπάρχει καθημερινά στο τραπέζι σας.

Μπαχαρικά: νοστιμιά και γενική προστασία

Εμπλουτίστε με κανέλα, κρόκο Κοζάνης, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, δενδρολίβανο, ρίγανη, θυμάρι και άλλα μπαχαρικά το φαγητό σας τακτικά και απολαύστε εκτός από το άρωμα και τη νοστιμιά που του προσδίδουν, τα σημαντικά οφέλη τους στην υγεία σας. Σύμφωνα με έρευνες που πραγματοποιούνται παγκοσμίως σχετικά με τη δράση των μπαχαρικών, φαίνεται πως δεν περιορίζεται σε μία πάθηση. Ο κουρκουμάς, για παράδειγμα, μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εκδήλωσης διαβήτη, σύμφωνα με έρευνα από το Πανεπιστήμιο Κολούμπια, το κύμινο να ενισχύσει το ανοσοποιητικό και η κανέλα να συμβάλλει στη μείωση της κακής χοληστερίνης.

Σολομός και καλή καρδιά

Όλοι ξέρουμε πόσο ωφέλιμα έχουν αποδειχτεί τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα στην υγεία της καρδιάς και του καρδιαγγειακού συστήματος. Ο σολομός αποτελεί μια πολύ καλή πηγή των ωφέλιμων αυτών λιπαρών και για να αποφύγετε το θέμα περιεκτικότητάς του σε υδράργυρο, προτιμήστε τον... άγριο κι όχι ιχθυοτροφείου.

Σπανάκι κατά της άνοιας

Πλούσιο σε φυλλικό οξύ, βιταμίνη Κ, βιταμίνη Ε και σίδηρο, το σπανάκι μπορεί να δράσει προληπτικά στο θέμα της άνοιας, καθιστώντας τον εγκέφαλό σας δυνατό και σε εγρήγορση. Συν τοις άλλοις, η τυροσίνη που περιέχει, βοηθά στη βελτίωση της μνήμης, ειδικά σε καταστάσεις στρες και multitasking. Αυτό σημαίνει ότι το σπανακόρυζο πρέπει να βγει από τη λίστα με τα... παιδικά τραύματα και να μπει ξανά στη διατροφή σας με τη σαλάτα σας να περιέχει πάντα αυτό το ωφέλιμο, πράσινο λαχανικό.

Μπανάνα: προλαμβάνει το εγκεφαλικό

Το κάλιο που συναντάμε στη μπανάνα, αλλά και σε άλλες διατροφικές πηγές (πράσινα φυλλώδη λαχανικά, πατάτες,μανιτάρια, κοτόπουλο, φακές, φασόλια, τόνος κ.ά.) παίζει κυρίαρχο ρόλο στην υγεία, αφού συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, στη λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος. Σύμφωνα με έρευνες, όσοι ακολουθούν διατροφή πλούσια σε αυτό το ιχνοστοιχείο, εμφανίζουν βελτιωμένα ποσοστά αρτηριακής πίεσης και μειωμένο κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιοπάθεια.

Γαλακτοκομικά: κρατούν την οστεοπόρωση μακριά

Λόγω του ότι το ασβέστιο είναι το δομικό συστατικό των οστών, η πρόσληψή του είναι απαραίτητη για την υγεία τους μακροπρόθεσμα. Μέσα από το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι μπορείτε να λάβετε τα 1.200-1.500mg που χρειάζεται καθημερινά ο οργανισμός σας και να τον θωρακίσετε απέναντι στην απειλή της οστεοπόρωσης στο μέλλον. Διαφορετικά, αν η δυσανεξία στη λακτόζη ή κάποιος άλλος λόγος σας

κρατά μακριά από τη συγκεκριμένη πηγή ασβεστίου, υπάρχουν και άλλες, με κυριότερες τα αμύγδαλα, τις σαρδέλες, το μπρόκολο, τη λαχανίδα, το σολομό, το σουσάμι, το τόφου κ.ά.

Για έξτρα ενίσχυση της δύναμης και της υγείας του οργανισμού σας, μην ξεχνάτε να καταναλώνετε τακτικά τα υγιεινά σας γεύματα, φτάνοντας τα 5 την ημέρα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και σνακ ενδιάμεσα) και να συνδυάζετε την καλή διατροφή με άσκηση που και βελτιώνει το σώμα, τους μυς και την καρδιά σας και διώχνει το άγχος μακριά, απαλλάσσοντάς σας από μια σημαντική απειλή για την υγεία.

Τζούλια Τασώνη

Πηγή: [.clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)