

## Οι 6 κορυφαίες υπερτροφές που πρέπει πάντα να βρίσκονται στη διατροφή σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε εποχή έχει τα δικά της φρούτα και λαχανικά και τις δικές της υπερτροφές. Οι παρακάτω 6, όμως, πρέπει να βρίσκονται στη διατροφή σας όσο το δυνατόν περισσότερο.

Παρασκευή, 27 Μαρτίου 2015 κατηγορία Διατροφή ΕΠΟΜΕΝΟ Use←→keys to navigate

Όσοι ακολουθούν ένα υγιεινό και προσεγμένο μοντέλο διατροφής, πιθανόν να βρουν τις περισσότερες από τις υπερτροφές που ακολουθούν ήδη στο πρόγραμμά τους. Αν θέλετε και οι υπόλοιποι να «κλέψετε» κάτι από τα οφέλη τους, διατηρώντας τον οργανισμό σας και την εμφάνισή σας στο καλύτερο δυνατό επίπεδο, δείτε τι πρέπει να περιλαμβάνει η επόμενη λίστα με τα ψώνια σας.

### **Acai berries, τα σούπερ αντιοξειδωτικά**

Καλλιεργούνται στα δάση του Αμαζονίου και η φήμη τους ως μια από τις καλύτερες υπερτροφές έχει ήδη ταξιδέψει σε όλο τον κόσμο. Ο λόγος είναι η υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνη, βοηθώντας στο αδυνάτισμα, την υγεία του εντέρου και την ενέργεια του οργανισμού και των μυών, η χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα και φυσικά τα αντιοξειδωτικά τους, τα οποία φαίνεται να ξεπερνούν κατά 10 φορές τα αντιοξειδωτικά στο κόκκινο

σταφύλι. Αυτό σημαίνει ότι η κατανάλωσή τους καταπολεμά αποτελεσματικά τις ελεύθερες ρίζες, προφυλάσσοντας τον οργανισμό από την πρόωρη γήρανση, από την υψηλή αρτηριακή πίεση, από καρδιακές παθήσεις κ.ο.κ.

### **Κανέλα κατά του διαβήτη**

Χρησιμοποιείται στον καφέ, στη μηλόπιτα, σε πλήθος πιάτων, σε σάλτσες, ακόμη και στο... ρακόμελο και τα οφέλη της δεν έχουν... σταματημό. Εκτός από το άρωμά της, η κανέλα χαρίζει προστασία απέναντι στο διαβήτη, βοηθώντας στην ισορροπία του σακχάρου του αίματος, ενώ ταυτόχρονα έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, ανακουφίζοντας τα συμπτώματα της αρθρίτιδας. Δράση παρουσιάζει και απέναντι στην ανάπτυξη βακτηρίων που προέρχονται από τις τροφές και ταυτόχρονα βοηθά στην πέψη και αποτρέπει την εμφάνιση στομαχικού έλκους.

### **Μύρτιλα: σας... βγάζουν τα γυαλιά**

Ένα φρούτο που δεν λείπει από καμία λίστα υπερτροφών και αντιοξειδωτικών, τα μύρτιλα συγκεντρώνουν σημαντικά οφέλη χάρη στα φλαβονοειδή τους -στα οποία οφείλουν και το χρώμα τους- δηλαδή στις φυσικές τους ουσίες που προστατεύουν τα κύτταρα του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη μνήμη από τη φθορά. Η περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά είναι μεγάλη και ταυτόχρονα είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β που ευεργετούν το νευρικό σύστημα, σε βιταμίνη C που θωρακίζει τον οργανισμό απέναντι σε ιώσεις και σε βιταμίνη Α που κάνει καλό στην όραση. Στην όραση βοηθούν και οι αντιοξειδωτικές ανθοκυανοσίδες τους, γι' αυτό δεν είναι τυχαίο ότι οι βρετανοί πιλότοι ανέφεραν βελτιωμένη νυχτερινή όραση κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, καταναλώνοντας τη μαρμελάδα τους.

### **Σκόρδο: κακή αναπνοή, καλή καρδιά**

Η κακή αναπνοή που προκαλεί το σκόρδο είναι μια... παράπλευρη απώλεια, η προστασία της καρδιάς, όμως, μοιάζει πολύ πιο σημαντική και ικανή να σας πείσει να εντάξετε το σκόρδο συστηματικά στη διατροφή σας. Ο λόγος είναι ότι χαμηλώνει την αρτηριακή πίεση προστατεύοντας την υγεία της καρδιάς και με την αντιβακτηριδιακή του δράση σας προστατεύει από βακτηριακές μολύνσεις. Μέσα σε όλα προσθέστε και τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του, που ανακουφίζουν σε περιπτώσεις αρθρίτιδας και άσθματος, και φροντίστε να το βάλετε στη διατροφή σας καταναλώνοντας τουλάχιστον 2 σκελίδες κάθε εβδομάδα.

### **Κολοκύθα: συγκεντρώνει όλα τα... «αντί»**

Αντιφλεγμονώδης, αντιδιαβητική, αντιοξειδωτική, αντικαρκινική είναι μερικά μόνο από τα «αντί» της κολοκύθας, ενός λαχανικού που δεν χρησιμοποιούμε συχνά, ενώ θα έπρεπε. Η ψίχα, οι σπόροι και το λάδι της παρέχουν σημαντικά

θρεπτικά συστατικά που μειώνουν τα σημάδια της φθοράς του χρόνου, όπως καρροτενοειδή, ωμέγα-3, μαγνήσιο, κάλιο ψευδάργυρο, φυτικές ίνες, βιταμίνες Α, C, Ε κ.ά. κι επίσης φαίνεται να παρουσιάζει δράση κατά του καρκίνου του προστάτη, που σημαίνει ότι οι άντρες έχουν ένα λόγο παραπάνω να τη βάλουν στη διατροφή τους.

### **Νεροκάρδαμο το ιωδιούχο**

Σε κάποια μέρη του πλανήτη, το νεροκάρδαμο θεωρείται σπόρος, ενώ σε άλλα ένα υδρόβιο λαχανικό ή βότανο. Όπως και να 'χει, το νεροκάρδαμο έχει τόσα πολλά οφέλη που πρέπει να υπάρχει στην κουζίνα μας, είτε με τον ένα, είτε με τον άλλο τρόπο. Τα περισσότερα οφέλη του τα λαμβάνουμε όταν το καταναλώνουμε φρέσκο και ωμό και πάει... κόντρα στον καρκίνο, προφυλάσσοντας τον ανθρώπινο οργανισμό από διάφορα είδη του. Χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε ιώδιο παρουσιάζει σημαντική επίδραση στο θυρεοειδή αδέννα, ωφελώντας όσους πάσχουν από υποθυρεοειδισμό και μπορείτε να το προσθέσετε καθημερινά στη σαλάτα, στις σούπες, σε ριζότο, στο χοιρινό κ.ά.

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