

«Θαυματουργές» Τροφές 4 + 1 διατροφικοί σύμμαχοι για μακροζωία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φασόλια. Πείτε «ναι» στα φασόλια, στις φακές και γενικότερα στα όσπρια και μειώστε τον κίνδυνο εμφάνισης χοληστερόλης ή άλλων προβλημάτων που σχετίζονται με την καρδιά. Συγχρόνως, αυτές οι τροφές είναι εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών και ανόργανων συστατικών ενώ είναι χαμηλές σε περιεκτικότητα λιπαρών και δεν περιέχουν σχεδόν καθόλου νάτριο.

Καρύδια. Είναι η καλύτερη τροφή για την καλή υγεία της καρδιάς μιας και έχουν υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, καλά λιπαρά και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Άλλωστε πρόσφατη έρευνα έδειξε πως τρώγοντας μια χούφτα καρύδια καθημερινά μειώνετε κατά 20% τον κίνδυνο ανακοπής και πρόωρου θανάτου.

Λάδι καρύδας. Πλούσιο σε κορεσμένη λίπη, το έλαιο καρύδας αυξάνει την καλή χοληστερόλη και μειώνει ταυτόχρονα την κακή. Επίσης, το λάδι της καρύδας περιέχει αντιοξειδωτικά τα οποία καταπολεμούν τυχόν μολύνσεις και επουλώνουν πιο γρήγορα τις πληγές.

Ανανάς. Η κατανάλωση ανανά έχει συνδεθεί σύμφωνα με έρευνες με τη θεραπεία του καρκίνου και του άσθματος. Η παρουσία βρομελίνης στον ανανά τον καθιστά

ως τον καλύτερο διατροφικό σύμμαχο του οργανισμού. Η βρομελίνη είναι ένζυμα που διασπά την πρωτεΐνη και είναι γνωστή για την αντιφλεγμονώδη δράση της και την ιδιότητά της να καταπολεμά και να ανακουφίζει τις μολύνσεις του άνω αναπνευστικού.

Κάρδαμο. Το κάρδαμο περιέχει βιταμίνη C και για αυτό θεωρείται προληπτικό για κάθε ασθένεια. Συγχρόνως, είναι αιμοστατικό και καθαρίζει το αίμα διευκολύνοντας την επούλωση των πληγών.

Πηγή: offsite.com.cy