

# Αυτές είναι οι 10 πιο υγιεινές τροφές του πλανήτη (και ναι, είναι μέσα και η σοκολάτα)

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



## [Iaxanika-prasina-lemoni-mprokolo-spanaki](#)

Είναι σχετικά φθηνές,

αποτελούν φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και ψάρια και συχνά τις παραβλέπουμε, ρίχνοντας το φως σε άλλες πιο εξωτικές και ξενόφερτες υπερτροφές. Αυτές, όμως, οι κοινές τροφές περιέχουν υψηλά επίπεδα βιταμινών, μετάλλων και θρεπτικών συστατικών και μας κάνουν πολύ καλό, όπως αποκαλύφθηκαν από την [dailymail.co.uk](#) και την εταιρία catering, Plyvine Catering.

### Λεμόνια

Ένα μόνο λεμόνι παρέχει περισσότερο από 100% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη C, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση των επιπέδων της καλής HDL χοληστερόλης και να δυναμώσει τα κόκαλα. Τα φλαβονοειδή των εσπεριδοειδών μπορούν να εμποδίσουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων και να δράσουν ως αντιφλεγμονώδη.

### Μπρόκολο

Ένα μέτριο μπρόκολο περιέχει περισσότερο από το 100% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης βιταμίνης K και περίπου το 200% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης βιταμίνης C -2 απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τα κόκαλα. Η ίδια ποσότητα δρα επίσης κατά διαφόρων μορφών καρκίνου.

Η μαύρη σοκολάτα είναι αντιοξειδωτική, χάρη στο κακάο

### Μαύρη σοκολάτα

Περίπου 7 γραμμάρια σοκολάτας καθημερινά μπορούν να μειώσουν την αρτηριακή πίεση σε υγιείς ενήλικες. Ακόμη, το κακάο είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή και αντιοξειδωτικά, κάτι που συμβάλλει στη μείωση της κακής LDL χοληστερόλης και την αύξηση της καλής.

### Πατάτες

Μια κόκκινη πατάτα από μόνη της περιέχει 66 μικρογραμμάρια φυλλικού οξέως, περίπου την ίδια ποσότητα που βρίσκουμε σε 1 φλιτζάνι σπανάκι ή μπρόκολο. Μια γλυκοπατάτα μας παρέχει περίπου 8 φορές την ποσότητα βιταμίνης A που χρειαζόμαστε, η οποία έχει αντικαρκινική δράση, τονώνει το ανοσοποιητικό και

κάνει καλό στην όραση.

Βάλτε σολομό τακτικά στη διατροφή σας, για γερή μνήμη και καλή καρδιά

**Σολομός**

Αποτελεί ιδανική πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, τα οποία έχουν συνδεθεί με μείωση του κινδύνου κατάθλιψης, καρδιακών παθήσεων και καρκίνου. Μια μερίδα 85 γραμμαρίων περιέχει το 50% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης νιασίνης, η οποία προστατεύει ενάντια στο Αλτσχάιμερ και την απώλεια μνήμης.

**Καρύδια**

Περιέχουν τα περισσότερα ωμέγα-3 από όλους τους ξηρούς καρπούς, κάτι που συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης. Ακόμη, τα ωμέγα-3 φαίνεται πως βελτιώνουν τη διάθεση και καταπολεμούν τον καρκίνο, ενώ ταυτόχρονα ενδέχεται να προστατεύουν και από τον ήλιο, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι μπορείτε να αποφύγετε το αντηλιακό.

Καλά λιπαρά, φυλλικό οξύ και υπέροχη γεύση

**Αβοκάντο**

Πλούσιο σε καλά λιπαρά, το αβοκάντο, χάρη σε αυτά, μπορεί να συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης κατά περίπου 22%. Ένα αβοκάντο μας παρέχει περισσότερες από τις μισές φυτικές ίνες και 40% του φυλλικού οξέως που χρειάζεστε καθημερινά, κάτι που συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων.

**Σκόρδο**

Ένας δυνατός σύμμαχος κατά των ασθενειών, το σκόρδο μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη βακτηρίων, συμπεριλαμβανομένου του E.Coli. Η αλισίνη, που βρίσκουμε επίσης στο σκόρδο, λειτουργεί ως αντιφλεγμονώδες και φαίνεται ότι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της χοληστερόλης και των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης.

Ένα από τα λαχανικά με τη μεγαλύτερη αντικαρκινική δράση

**Σπανάκι**

Το σπανάκι περιέχει λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, δύο αντιοξειδωτικά που τονώνουν το ανοσοποιητικό και είναι ιδιαιτέρως σημαντικά για την υγεία των ματιών. Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι ανάμεσα στα φρούτα και τα λαχανικά με αντικαρκινική δράση, το σπανάκι είναι το πιο αποτελεσματικό.

**Φασόλια**

Μια μερίδα οσπρίων (φασόλια, φακές, μπιζέλια) 4 φορές την εβδομάδα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων κατά 22%, αλλά και να δράσει κατά του καρκίνου του μαστού, μειώνοντας τον κίνδυνο.

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