

غذاهایی که باید هر هفته بخورید

7 اردیبهشت 1401

تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که بیشترین غذاهای گیاهی را مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که مصرف کمتری دارند میانگین عمر بیشتری دارند. مواد غذایی که مصرف آن در هفته لازم است.

گوجه‌فرنگی

گوجه فرنگی سرشار از [ویتامین سی \(C\)](#) و لیکوپن (یک کاروتنوئید) است. کاروتنوئیدها رنگدانه‌هایی هستند که در گیاهان تولید و به سبزی‌ها رنگ می‌دهند.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که از این سبزی استفاده می‌کنند سطح تری‌گلیسیرید خون (نوعی چربی در خون که خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد) همچنین سطح کلسترول کل و کلسترول بد کمتری در مقایسه با افرادی که گوجه‌فرنگی مصرف نمی‌کنند دارند و سطح کلسترول خوب این افراد نیز افزایش دارد.

محققان دریافته‌اند مصرف هر گونه فرآورده گوجه فرنگی منجر به کاهش شدید فشار خون سیستولیک می‌شود.

کدو تنبل

کدو تنبل سرشار از بتاکاروتن است که یک کاروتنوئید (رنگدانه گیاهی) نیز هست که در بدن به ویتامین آ (A) تبدیل و در تولید آنتی‌بادی‌هایی استفاده می‌شود که با عفونت مبارزه می‌کنند.

همچنین بتا کاروتن برای حفظ یکپارچگی سلول‌های چشم، پوست، ریه‌ها و روده لازم است. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که بیشترین مصرف غذاهای غنی از بتاکاروتن (مانند کدو تنبل، هویج، سیب‌زمینی و سبزی‌های برگ‌دار) را داشتند، ۸ تا ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب، [سکته مغزی](#) یا مرگ به هر دلیلی بودند.

قارچ

[قارچ‌ها](#) سرشار از مواد مغذی با خواص آنتی‌اکسیدانی قوی هستند. فرآیندهای معمول بدن باعث ایجاد [استرس](#) اکسیداتیو می‌شود که رادیکال‌های آزاد تولید می‌کند. این‌ها ذرات کوچکی هستند که به دیواره‌های سلولی آسیب می‌رسانند و باعث مرگ سلول‌ها می‌شوند. اگر این مواد با آنتی‌اکسیدان‌ها خنثی نشوند می‌توانند باعث التهاب، پیری و ایجاد برخی سرطان‌ها شوند. مطالعات در مورد قارچ و تاثیر آن بر سلامت بدن نشان داد افرادی که بیشترین قارچ را می‌خورند در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف را دارند کمتر در معرض خطر ابتلا به هر نوع سرطان قرار دارند.

جو دوسر

خوردن دانه‌های جو دوسر منجر به کاهش قابل‌توجهی گلوکز خون و پاسخ انسولین می‌شود. جو دو سر منبع خوبی از بتا گلوکان و فیبر محلول است که به کاهش سطح کلسترول خون کمک می‌کند.