

Τα 10 superfoods που μάλλον δεν γνωρίζετε

14/Μαΐ/2019 23:59

Έχεις βαρεθεί να τρως τις ίδιες και τις ίδιες υπερτροφές –σαλάτα σπανάκι για μεσημεριανό, σολομό με μπρόκολο και ρύζι για βραδινό–, είναι ώρα να ανανεώσεις το πιάτο σου.

Έρευνα δείχνει πως άνθρωποι που καταναλώνουν τη **μεγαλύτερη ποικιλία τροφών** τείνουν να έχουν τη μικρότερη περίμετρο μέσης, χαμηλότερη αρτηριακή πίεση και μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη και καρδιοπαθειών από εκείνους που "κολλάνε" στα ίδια γεύματα, ακόμα κι αν είναι υγιεινά. Αν θέλεις υγιεινή ποικιλία, δε χρειάζεται να αναζητήσεις παράξενα και ακριβά superfoods.

Βρήκαμε **10 τροφές** που είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο πως ενισχύουν το ανοσοποιητικό σου και βελτιώνουν τη διάθεσή σου.



Κράνα: Ιδανικά κατά του Αλτσχάιμερ

Είναι καλή πηγή αντιοξειδωτικών που ενισχύουν την κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο και ενδυναμώνουν τη μνήμη. Τα αντιοξειδωτικά του ελληνικού αυτού καρπού –που λανθασμένα συγχέεται με τα cranberries– έχει αποδειχτεί πως μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού μειώνοντας την αρτηριακή πίεση και αποτρέποντας το σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας στις αρτηρίες. Τα κράνα προστατεύουν, επίσης, από την ουλίτιδα.

How to: Αντί για τα γλυκά, αποξηραμένα κράνα προτίμησε φρέσκα φρούτα (θα τα βρεις μέχρι τα τέλη του φθινοπώρου) ή κατεψυγμένα. Πρόσθεσέ τα σε σαλάτες, smoothies και βρόμη.



Brazil nuts (βραζιλιάνικα καρύδια): Ενισχύουν την ενεργητικότητα και το μεταβολισμό σου. Είναι η πιο πλούσια διατροφική πηγή σεληνίου. Μόνο ένα περιέχει πάνω από το 100% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σεληνίου για την καλή λειτουργία του θυρεοειδούς σου. Τα βραζιλιάνικα καρύδια θεωρούνται, επίσης, αντιφλεγμονώδη και έχει αποδειχτεί πως μειώνουν την LDL ή "κακή" χοληστερίνη ενώ αυξάνουν την HDL ή "καλή".

How to: Περιορίσου στη μία μερίδα (6 με 8 καρποί) την εβδομάδα για να αποφύγεις τη μεγάλη δόση σεληνίου. Μπορείς να τρως ένα βραζιλιάνικο καρύδι τη μέρα, σαν συμπλήρωμα, ή τρίψε μερικά στο μούλτι για να "πανάρεις κρέας ή σε πέστο μαζί με μυρωδικά και ελαιόλαδο.

Μάραθος: Ενισχύει την υγεία των οστών και των αρθρώσεων.

Από το βολβό μέχρι τους σπόρους, κάθε τμήμα αυτού του φυτού τρώγεται και είναι γεμάτο με ασβέστιο, που ενισχύει τα οστά, μαγνήσιο, φώσφορο και βιταμίνη Κ, αλλά και βιταμίνη C, ψευδάργυρο και σίδηρο (τα τρία τελευταία ενισχύουν την παραγωγή κολλαγόνου). Είναι, επίσης, φυσική πηγή οιστρογόνων, που συμβάλλουν στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Εκτός από τη συμβολή τους στην καλή υγεία των οστών και των αρθρώσεων, έρευνα έχει δείξει πως το αφέψημά του μπορεί να μειώσει την όρεξη και την πρόσληψη θερμίδων.

How to: Η πικάντικη αλλά γλυκιά γεύση του ταιριάζει με πράσινες σαλάτες, μαγειρευτά φαγητά και θαλασσινά. Μπορείς, επίσης, να το προσθέσεις βρασμένο στον πουρέ πατάτας.

Μαϊντανός: Θεωρείται πως προλαμβάνει τον καρκίνο του μαστού.

Είναι πλούσιος σε δύο αντικαρκινικά αντιοξειδωτικά, την απιγενίνη και τη λουτεολίνη. Σύμφωνα με έρευνα, η απιγενίνη μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη και να καθυστερεί την ανάπτυξη του καρκίνου του μαστού, ενώ οι φυτοορμόνες του μαϊντανού ενδέχεται να εμποδίζουν την ανάπτυξη των κυττάρων του συγκεκριμένου καρκίνου. Ο ταπεινός μαϊντανός περιέχει περισσότερη βιταμίνη Κ, ψευδάργυρο και φολικό οξύ από το kale, ενώ μειώνει το φούσκωμα.

How to: Για να προσλάβεις περισσότερα αντιοξειδωτικά προτίμησε τον φρέσκο αντί για τον αποξηραμένο και χρησιμοποίησέ τον σε σαλάτες, μαγειρευτά, smoothies, ομελέτες και πιάτα με όσπρια και λαχανικά.

Διαβάστε τη συνέχεια στο [Shape.gr](#)

Διαβάστε το άρθρο στο [Capital.gr](#)