

تضمین سلامتی با پیشنهادات غذایی تابستانی

تابستان فصلی است که اگر حواستان به آن نباشد با مشکلات زیادی روبه رو خواهید شد. آلرژی، مسمومیت غذایی، آفتاب زدگی، دهیدراته شدن بدن و غیره. برای اینکه در روزهای بلند سال هم سالم بمانید و هم از گرمای آن استفاده لازم را ببرید لازم نیست کار سخت و شگفت انگیزی انجام دهید. می توانید با همین مواد غذایی ساده آلرژی هایتان را تسکین دهید، خستگی هایتان را رفع کنید، پوستتان را صفا می دهید و خلاصه اینکه تابستان خوبی داشته باشید. با ما باشید تا با ۱۰ پیشنهاد غذایی تابستانی بیشتر آشنا شوید.

پیاز قرمز



امان از زمانی که دستگاه تنفسی درگیر آلرژی یا همان حساسیت می شود. در این صورت است که نفس کشیدن مشکل می شود، چشم ها می سوزند، واشر دماغ شل می شود و مدام چکه می کند و غیره؛ اما آیا می دانید که پیاز قرمز می تواند شما را از شر آلرژی حفظ کند؟ می پرسید چرا؟ به خاطر اینکه سرشار از ماده ای به نام "کرسستین" است. کرسستین یک آنتی هیستامین طبیعی است که می تواند با علائم تب یونجه و دیگر مشکلات حساسیتی تابستانه مقابله کند. توصیه می کنیم این تابستان از پیازهای قرمز بیشتر استفاده کنید.

بروکلی بنفش



بروکلی بنفش یکی از انواع جدید بروکلی است که حاوی میزان قابل توجهی "سولفورفان" می باشد. این آنتی اکسیدان قوی بدن را در برابر ابتلا به سرطان، بیماری های قلبی عروقی، دیابت و پوکی استخوان قوی می سازد. بروکلی بنفش همچنین سرشار از ویتامین A و ویتامین C، کلسیم، منیزیم و فیبرهای غذایی است که هر کدام خدمت زیادی به بدن می کنند. توصیه می کنیم این ماده غذایی را بخارپز کنید تا بیشترین میزان مواد مغذی و همچنین رنگ آن حفظ شود.

ماست



در فصل تابستان اسم ماست با آب دوغ خیار عجین است. یک غذای ساده، سبک و خنک که به اصطلاح "جگر آدم را حال می آورد". در گرمای تابستان لازم است که حواستان به خنک کردن بدن، تامین آب و همچنین مقابله با مسمومیت های غذایی باشد. ماست بهترین ماده غذایی برای جذب "باکتری های مفید" است که برای فلور روده مفید هستند. این باکتری های مفید سیستم ایمنی بدن را بالا برده و با مسمومیت های غذایی احتمالی مقابله می کنند. پس هم آبدوغ خیار میل کنید تا حساسی خنک شوید و هم در هر وعده غذایی ماست سر سفره تان باشد تا باکتری های مفید بدنتان بیشتر شود.

ماریناد



باربکیو و ساندویچ الزاماً به معنی داشتن تغذیه ناسالم نیست. ساندویچ نامناسب ساندویچی است که با سوسیس و کالباس و سس های چرب تهیه شده باشد. می توانید مرغ یا ماهی را کباب کنید و ساندویچ تهیه کنید. قبل از کباب کردن این ها از ترچاشنی های مناسب استفاده کنید؛ یعنی آن ها را در ادویه های مورد دلخواه، روغن زیتون، مرکباتی مانند لیموترش و پیاز و غیره بخوابانید تا خوش طعم شوند. با این روش هم یک ساندویچ خوشمزه میل کرده اید و هم کلی ویتامین مناسب به بدن زده اید. از طرف دیگر از اثرات منفی باربکیو هم در امان بوده اید.

شاهی



زمانی که عرق می کنیم بدنمان آهن بیشتری از دست می دهد به همین دلیل هم بیشتر احساس خستگی می کنیم. برای تامین آب بدن و رفع این قبیل خستگی ها شاهی میل کنید. به خاطر اینکه هم حاوی آب است و هم سرشار از آهن. توصیه می کنیم کنار غذا حتماً شاهی بیشتری میل کنید تا انرژی زیادی نصیبتان شود.

مارچوبه



مارچوبه سرشار از ویتامین B9 (اسیدفولیک) بوده و برای سلامت قلب و عروق خوب است. پتاسیم موجود در آن انرژی تان را زیاد می کند. مارچوبه همچنین حاوی ترکیبات مفیدی به نام "اینولین" است که برای سیستم ایمنی بدن و دستگاه گوارش مفیدند.

موز



موز یک میان وعده خوب برای روزهای بلند تابستان است. این میوه ی مفید سرشار از آهن، پتاسیم و انواع ویتامین هاست. اگر از سوزش معده رنج می برید نیز می توانید به این میوه خندان اعتماد کنید. چون خاصیت ضداسیدی دارد و می تواند سوزش معده را تسکین دهد.

نخودفرنگی



این نخودهای ریز و سبز زیبا سرشار از مواد مغذی اند. داخل سوپ و برای تهیه انواع سالادها حتماً از آن استفاده کنید. نخودفرنگی علاوه بر طعم خویش، سرشار از ویتامین K(مفید برای استخوان هایتان) و ویتامین ۶B و ۹B می باشد که برای قلب مفید است. علاوه بر این اگر دنبال یک منبع گیاهی دیگر برای جذب آهن بیشتر هستید نیز می توانید به نخودفرنگی اعتماد کنید.

نعناع



در روزهای گرم به جای قهوه یا چای معمولی با نعناع تازه چای دم کنید و میل کنید. این چای برای رفع عطش و همچنین هضم غذا فوق العاده است. نعناع تازه همچنین در تهیه سالاد جعفری، یا برای کنار غذاهای گوشتی و ماهی و غیره مناسب است.

میوه های فصل



برای اینکه در روزهای گرم و سوزان تابستان آب بدنتان را حفظ کنید باید میوه های فصلی که سرشار از آب هستند میل کنید. انواع توت ها، ملون، هندوانه، خربزه، هلو و غیره نه تنها سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند بلکه سرشار از آب نیز هستند و اجازه نمی دهند بدنتان دهیدراته شود.