

## «الأغذية الخارقة» يجب إدخالها في نظامك الغذائي



يتجه العالم اليوم نحو تناول أنواع جديدة من الأطعمة يطلق عليها اسم "الأغذية الخارقة". هذه الأطعمة توجد في الطبيعة وهي تحتوي على مواد صحية للغاية تساعد في الوقاية من الأمراض. مجموعة كبيرة من هذه الأطعمة هي غير مألوفة لدينا في العالم العربي؛ ولكن لا بدّ من إدراجها ضمن النظام الغذائي من أجل التمتع بصحة أفضل. فما هي أهم ست منتجات صحية خارقة يجب إدخالها إلى حياتك الغذائية؟

- السبيرولينا:

هي نوع من الطحالب البحرية الغنية جداً بالبروتين ويمكن استخدامها في حالات سوء التغذية. تحتوي السبيرولينا الموجودة في عالمنا العربي على شكل بودرة على 62% من الأحماض الأمينية وعلى فيتامين C وK، وأيضاً على نسبة عالية جداً من الحديد. تحمي السبيرولينا من العديد من أنواع السرطان خصوصاً سرطان الثدي. هذا النوع من المنتجات الغذائية الخارقة يعمل أيضاً على علاج مرض السكري، إذ إنّه يحفز البنكرياس على العمل بشكل أفضل مما يساعد في السيطرة على نسبة السكر في الدم. وتجدر الإشارة إلى أنّه يتم استخدامها في الولايات المتحدة الأمريكية كغذاء لرواد الفضاء. يمكن إضافتها إلى عصائر السموثي.

- بذور الشيا:

تلقى اليوم رواجاً كبيراً في عالم الصحة، وذلك لسهولة استخدامها. هذه البذور هي صغيرة ودائرية تشبه حبوب الفلفل الأسود. وهي غنية جداً بالألياف الغذائية وتحتوي على مادة (الأوميغا3)، مما يجعلها تعتبر من بين الأطعمة الصديقة للقلب. فهي تتميز بقدرتها على امتصاص أكثر من عشرة أضعاف من وزنها من الماء، وبالتالي تناولها سوف يزيد من شعورك بالشبع. تحتوي هذه البذور على مادة تُسمى "البورون" والتي تعتبر عنصراً غذائياً صحياً لصحة العظام. كيف يمكن تناول هذه البذور؟

يمكن بكل بساطة إضافة هذه البذور إلى مختلف أنواع السلطات والعصائر. كما أنّه يمكن إعداد بودينغ الشيا لوجبة سناك صحّية عبر خلط كوب من حليب اللوز مع ربع كوب من بذور الشيا وملعقة صغيرة من العسل في كوب ووضعها في الثلاجة مدّة 4 ساعات قبل تناولها.

#### - حبوب اللقاح:

حبوب اللقاح هي غذاء متكامل وتحمل الكثير من الفوائد الصحيّة. تناول ملعقة صغيرة من الحبوب يومياً في الصباح يعود على الجسم بعدد كبير من الفوائد الصحيّة. تساعد هذه الحبوب على مكافحة التعب وتعطي الجسم طاقة لا مثيل لها. كما أنّ المواد المضادة للأكسدة الموجودة في هذه الحبوب تساعد على محاربة تجاعيد البشرة وتحمي من خطر الإصابة بأمراض القلب. حبوب اللقاح يمكنها أن تحميك من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، إذ إنّها تعمل على تقوية الجهاز المناعي. واليوم يفيد أحد الأبحاث أنّ تناول هذه الحبوب من شأنه أن يخفف من أعراض الحساسية خصوصاً حساسية الجهاز التنفسي. هذه الحبوب يمكن تناولها كمكمل غذائي للجسم يومياً في الصباح الباكر أو يمكن إضافتها إلى عصائر السموثي عند إعدادها.

#### - الكينوا:

باتت اليوم معروفة بشكل أكبر خصوصاً أنّها يتم استخدامها في العديد من الأطباق في المطاعم. هذا النوع من الحبوب لذيذ وصحّي للغاية. تحتوي هذه الحبوب على نسبة عالية من البروتينات والألياف الغذائية، وهي شبيهة خالية من النشويات على الرغم من أنّها تنتمي إلى فئة الحبوب. اليوم أيضاً يتم استخدامها في صناعة الشوكولاتة وحبوب الفطور والخبز. تساعد أيضاً على تخليص الجسم من السموم. يمكن استخدامها لتحضير السلطات أو تناولها مع اليخاني بدلاً من الأرز أو حتى استخدامها في إعداد الحلويات.

#### - حبوب الكاكاو الخام:

هي الشوكولاتة بشكلها الخام، وهي اليوم يتم استخدامها بشكل كبير كغذاء مكافح للأمراض. هذه الحبوب طعمها مُر جداً؛ ولكن عند إضافتها لمختلف أنواع الطعام، يمكن تقبل طعمها من دون أية مشكلة. حبوب الكاكاو الخام تعمل على مكافحة الشيخوخة، وذلك لاحتوائها على النسبة الأعلى من المواد المضادة للأكسدة. هذه الحبوب تحتوي على نسبة كالسيوم أعلى من تلك التي توجد في الحليب ومن المفيد تناولها لتقوية صحّة العظام. كما أنّ هذه الحبوب تحتوي على كمية عالية جداً من الماغنيزيوم، إحدى أنواع المعادن المفيدة جداً للدماغ والقلب. ومن أفضل فوائدها أنّها ترفع من إفراز هرمون السيروتونين في الجسم أي الهرمون الذي يساعد في الشعور بالسعادة. يمكن استخدام هذه الحبوب عند إعداد الحلويات بالشوكولاتة أو حتى يمكن إضافتها إلى مختلف أنواع الكيك.

- الكال:

هو اليوم من أهم أنواع الخضار في الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك يحتوي على نسبة عالية جداً من الفيتامينات والمعادن، خصوصاً فيتامين A و K وحتى الكالسيوم. يساعد الكال في الوقاية من تجلط الدم ويحمي خطر المعاناة من مرض ألزهايمر. ويعتبر من الخضار الصديقة لصحة القلب، إذ إنّه يساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول السيئ في الدم. وأنّه يساعد في تخفيض الوزن، إذ إنّ كوب واحد منه يعطي الجسم حدود 5 غرامات من الألياف الغذائية. يمكن إعداد السلطات باستخدام أنواعه الطازجة أو تناوله مطهياً مع زيت الزيتون والبصل.