# 10 أغذية طبيعية لصحة جيدة مدى العمر

للتمتع بصحة جيّدة وحياة سعيدة؛ عليكم الإهتمام بهذه الأغذية العشرة الطبيعية والإكثار من تناولها:

1- البروكلي:

وهذا النوع من الخضراوات الذي يعد من أنواع الملفوف ويشبه شكل الشجرة؛ غني جدّاً بالأندولات والأيزوثيوسينات والكبريتورافان وهي مواد كيميائية نباتية، وجد أنها تنشّط النظم الأنزيمية التي تمنع أو توقف تلف الحمض النووي بالخلية (DNA) وتقلص حجم الأورام، وتقلل من فعالية الهرمونات المشبعة بالأسروجين، وبعبارة أخرى تعتبر قوة هائلة من التغذية العلاجية، وهذا النبات مقاوم لسرطان الثدي.

2- الأسماك:

أوضحت الدراسات الحديثة أن تناول الأسماك مرّة واحدة أسبوعياً على الأقل يمكن أن يقلل من خطر الوفاة المفاجئة بالسكتة القلبية، فالمركبات الموجودة بالأسماك والتي تسمى أحماض "أوميغا- 3" الدهنية لها مفعول واقٍ من الوفاة بنوبات القلب المفاجئة، ومن أنواع الأسماك الصحية للقلب: الأستكوزا، والأتتوجه، وسمك القنبر (لونه أزرق)، والماكريل والسلمون، والسردين، والمحار، والتونة البياض.

3- الثوم:

يحتوي الثوم على مواد كيميائية تؤدي وظيفة تشبه مثبطات إنزيم تحويل الأنجيوتنسين، وهي العقاقير التي يصفها الأطباء عادة لخفض ضغط الدم والكولسترول ولحماية القلب، والمواد الكيميائية في الثوم تعمل على خفض ضغط الدم عن طريق توسعة الأوعية الدموية، كما أنّ الثوم يمكنه منع تكوين مركبات النيتروزامين المسببة القوية للسرطان الذي يستهدف عدة مواقع بالجسم مثل الكبد والقولون والثدي.

4- الشاي الأخضر:

يعتبر الشاي الأخضر مضاداً قوياً للأكسدة، يساعد في الوقاية من سرطان الكبد والبنكرياس والثدي الرئتين والمريء والجلد، كما وجد أنّه يساعد في تقليص حجم أخطار التعرض لأمراض القلب والجهاز الدوري والسكتات المخية، وكذلك من هشاشة العظام.

5- زيت الزيتون:

يعتبر زيت الزيتون غير مشبع أحادي روج له في السنوات الأخيرة باعتباره زيتاً صحياً للقلب، ويفضل على الزيوت النباتية الأخرى، وقد وجد في بلدان البحر الأبيض المتوسط التي تستعمل زيت الزيتون بكثرة في الطهي ومع السلطة أن حالات سرطان الثدي قلت بنسبة 50% من مثيلاتها بالولايات المتحدة الأمريكية.

6- العنب الأحمر:

اكتُشف حديثاً وجود مادة أخرى فائقة مضادة للأكسدة في العنب الأحمر اسمها أكتيفين داخل بذور العنب، وهذه توفر حماية متميزة من أنواع معينة من السرطان، ومن أمراض القلب، والتهاب بالمفاصل الروماتويدي وغيرها من الأمراض المزمنة والمسببة لتدهور الصحة.

7- عسل النحل:

أقرت علوم الحضارة الإسلامية والعلم الحديث، بأن عسل النحل غذاء ودواء، وأنّه سلاح مفيد ومقوٍّ لجسم الإنسان، ومضاد حيوي طبيعي ويقوي جهاز المناعة.

ويكاد عسل النحل أن يكون صيدلية قائمة بذاتها؛ نظراً لفوائده التي لا تحصى، ومنها أنّه مفيد لمرضى السكر والقولون العصبي وعسر الهضم والإمساك المزمن وقرحة المعدة والأنيميا والربو المزمن وضغط الدم المرتفع والروماتويد والصداع المزمن، ويسهل الولادة ويزيد حليب الأُم أثناء الرضاعة، ومفيد جدّاً في الحروق الجلدية.

8- السبانخ:

لعلك قد سمعت عن الهوموستين مؤخراً في نشرات الأخبار، وهو بروتين موجود بشكل طبيعي في الدم، وهو يشجع على إنسداد الشرايين، وقد وجد أن حمض الفوليك الموجود في السبانخ يخفض بدرجة هائلة من المستويات المرتفعة للهوموستين بالدم، كما يساعد منع تدهور شبكية العين المرتبطة بالتقدم في العمر، وهي السبب الرئيس للعمى عند كبار السن.

9- الطماطم:

تؤكد البحوث أنّ المادة المضادة للأكسدة وشديدة الفعالية والمسماة لا يكوبين (Lycopene) الموجودة بكثرة في الطماطم قد تكون أكثر قوة من البيكاروتين والألفاكروتين وفيتامين "هـ"، وهذه المادة ترتبط بالوقاية من أمراض القلب وبعض أنواع السرطان مثل سرطان البروستاتا، وسرطان الرئة.. إن طهي الطماطم يطلق هذه المادة ويجعلها متاحة لكي يمتصها الجسم.

10- منتجات الألبان:

ثبت أن منتجات الألبان قليلة الدسم تحتوي على الكالسيوم وفيتامين "د"، اللذين يساعدان على قوة العظام ويمنعان حدوث هشاشة العظام وكسورها.