عشر أغذية مذهلة تجدد الطاقة والشباب... تعرف عليها!

تتوفر الفواكه والكثير من النباتات على فيتامينات مختلفة مفيدة لبشرتنا ولتجديد خلايانا ومنحنا طاقة جديدة، كما أنها تقينا من العديد من الأمراض. ونقلا عن موقع المنوعات الألماني "فوندر فايب" (www.wunderweib.de) يلي ما باستمرار تناولها يجب التي والنباتات الفواكه بين من نذكر:

اللوز

يتوفر اللوز على نسبة عالية جداً من (فيتامين E)، الذي يساعد البشرة على إصلاح الأنسجة ويجعلها تحتفظ بالرطوبة. كما أن فيتامين E يحمي من الأشعة فوق البنفسجية الضارة. وكشفت دراسات علمية أن الأحماض الدهنية غير المشبعة في اللوز لها تأثير إيجابي على صحة القلب، ومفيدة للدورة الدموية .

التفاح

تحمي الفيامينات المتوفرة في التفاح مستهلكيها من شيخوخة الجلد، وتحول دون حدوث الإطلاق المفرط

للأنسولين، الناتج مثلا عن تناول كميات كبيرة من السكر. وتحمي أيضا من إثارة العميات الالتهابية فيالخلايا التي تؤدي إلى عمليات الشيخوخة.

الطماطم

تساعد الطماطم على تقوية جهاز المناعة لدينا، لأنها تحتوي على نسبة عالية من (فيتامين C وE) وكذلك من الحديد الذي يوفر الطاقة وحمض الفوليك.

الليمون

مكوناته المرتفعة من (فيتامين C) - يجعله من أفضل الحمضيات الداعمة لجهاز المناعة لدينا. كما أن لفيتامين C أيضًا تأثيرًا إيجابيًا على بشرتنا. تناول الليمون يوميا يبقي الأنسجة الضامة لدينا مشدودة.

براعم فول الصويا

يمكن للهرمونات النباتية الموجودة في براعم فول الصويا أن تؤخر شيخوخة الجلد إذا تم تناولها بانتظام، كما أنها تعمل على تقويةجهاز المناعة. بالإضافة إلى ذلك، فهي تجعل الدم أكثر سيولة وتقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.

الرمان

كشفت عدة دراسات أن الرمان له عدة فوائد، منها إبطاء العمليات المرتبطة بالعمر. ويمكن أكله مباشرة أو شربه كعصير.

الشاي الأخضر

تتوفر أوراق الشاي المجففة على نسبة كبيرة من مادة الكاتيكين، وهي تقوم بالوظائف المفيدة للعوامل المضادة للشيخوخة. فهي تحمي بشرتنا من الأضرار الناجمة عن الأشعة فوق البنفسجية وتقاوم شيخوخة الجلد. كما أنها تخفض مستويات الكولسترول لدينا عن طريق الحد من تكوين الكولسترول الضار.

الجوز

تعد معظم المكسرات كالجوز غذاء مثاليا للحفاظ على شباب البشرة والعقل. ويحتوي الجوز على (الزنك وفيتامين E وأحماض أوميغا 3 الدهنية والبيوتين). هذا الأخير مهم لنمو الجلد والشعر والأظافر.

بذور اليقطين

تتوفر بذور نبات اليقطين على نسبة عالية من فيتامين ب. هذه الفيتامينات جيدة للحفاظ على أعصاب صحية ودماغ فعال ومهمة أيضًا لاستقلاب الطاقة وتجديد الخلايا. كما أن حمض اللينوليك الذي يحتوي عليه، والذي لا يستطيع جسمنا إنتاجه بنفسه، جيد للبشرة.

الأفوكادو

هذه الفاكهة مفيدة من أجل شعر صحي وتمنحنا أيضًا بشرة ناعمة. ويحتوي الأفوكادو أيضا على الكثير من الأحماض الدهنية غير المشبعة، ويمكنه خفض مستويات الكوليسترول وزيادة تجديد الخلايا والحفاظ على بشرة جيدة، بحسب ما ذكر موقع المنوعات الألماني "فوندر فايب".