

Mik azok a szuperételek?



fotó: www.unsplash.com

Aki érdeklődik az egészséges táplálkozás iránt, biztosan találkozott már azzal az angol kifejezéssel, hogy superfood, ami magyarul annyit tesz: szuperétel.

Azaz, jól gondolkozunk, ha a szuperételek kategóriájába olyan ételeket feltételezünk, amelyek fogyasztása csak és kizárólag jótékony hatással van a szervezetre. Továbbá, nem nagy elvárás az a gondolat sem, hogy az ilyen extra minőségű tápanyagok fogyasztása megelőzhet betegségeket és gyógyító folyamatokat indítanak be.

Ilyenkor szoktunk legyinteni, hogy “huuu, ha ez ennyire egészséges, akkor biztosan drága is és valószínűleg nem lehet kapni a szupermarketben, csak mindenféle erre szakosodott, jól felszerelt bioboltban. Ez az állítás részben helytálló, mert valóban vannak ilyen szuperételek is, de a jó hír az, hogy vannak olyanok is, amelyek bárhol kaphatóak és nem kell mélyen a pénztárcánkba nyúlnunk, ahhoz, hogy akár mindennap fogyasszunk belőlük.

Fokhagyma:

A háztartások nagy százalékában megtalálható és olyan alapanyag, amelyet a sofőle étel elkészítésekor használhatunk is.

Sokak a nem túl kellemes “illata” miatt kerülnek, amivel érdemben nem nagyon tehetünk semmit. Hiszen hiába igyekszünk akár egyben is lenyelni egy gerezdet, hogy a szánkban ne érződjön “az illat”, a fokhagyma a gyomorban történő lebomlás után a vízelettel és az izzadsággal is távozik, így egyébként is érezhető lesz a fogyasztása. Na de miért is érdemes mégis bevállalni? Olyan hatóanyagai vannak, amely egyes betegségeknél a penicillinnél is hatásosabb antibiotikumnak bizonyulnak. Kedvezően hat a keringésre, a vérnyomásra, tisztítja a vérfalakat és a vércukorszintet is stabilizálhatja. Ennyi áldásos hatás mellett, ha nem is naponta, de érdemes hetente fogyasztani belőle.

Alma

Van az a mondás, hogy “Napi egy alma, az orvost távol tartja!” - és ez a kifejezés egészen helytállóan tűnik, bár vannak tanulmányok, ahol inkább napi két almát javasolnak. De vajon miért? A Házi patika (www.hazipatika.com) írása szerint a következők jellemzőek az almára: “Tény, hogy ez a gyümölcs minden porcikájában különösen értékes táplálék. Húsa 8-13 százaléknyi gyümölcs cukrot tartalmaz, egy közepes nagyságú nyers almában 80 kalória van, 21 gramm szénhidrátot, 3,7 gramm rostot, és 10-15 mg C-vitamint tartalmaz. A- és B vitamin, folsav, kalcium, magnézium, kálium, kén tartalma is jelentős. Vízoldékony rostanyaga, a pektin sokféle jótékony hatást gyakorol az emberi szervezetre: rendezi a

székletet (a tapasztalatok szerint főve, párolva a hasmenés, nyersen a székrekedés ellen vethető be), kedvezően hat a bélflórára, csökkenti a vér koleszterinszintjét, magas káliumszintje a magas vérnyomásúaknak segíthet.”

Sütőtök:

Magas A-vitamin tartalommal bír, ízletes és mégis alacsony a kalóriatartalma, diéta tökéletesen illeszthető. A sütőtökről a korábbiakban már írtunk a Sportélmények Bácsban weboldalon, írásunk ide kattelve érhető el: <http://sportelmenyekbacsban.hu/a-szezon-sztarja-sutotok/>

Sárgarépa:

Minek nekünk bármilyen drága szuperétel, amikor van nekünk elérhető áron és közelségben sárgarépánk. Annyi vitamint tartalmaz és annyi jótékony hatással bír, hogy egy egész cikket érdemelne. Nem véletlen, hogy a bébiételek és a (sokszor betegségek miatt készülő) levesek egyik alapvető alapanyaga. Tartalmaz A-, B-, C-, E-és K vitamint is, továbbá kalciumot, káliumot, foszfort, vasat, krómot és magnéziumot is. Vélhetően ennek a sok vitamin és ásványianyag tartalomnak köszönhetően jótékony hatásainak listája is hosszú: erősíti az immunrendszert, segít serkenteni a hasnyálmirigy és a mellékvese működését is. A napjainkban sajnos oly’ gyakori daganatos betegségek ellen is hatásos fegyver. Ami még pozitívum, nem keletkezik a fogyasztása után kellemetlen szag és nem is puffaszt. Ezek után ugye nem kérdéses, hogy ebből a csodaszerből érdemes naponta fogyasztani.

Tökmag:

Még egy szuperétel, ami igazi csemeg, a gyerekek is szívesen fogyasztják. Ez a kicsi mag tele van antioxidánsal és tökéletes fehérje forrás. Vese-, szív- és májproblémákra is pozitívan hat. Nem elhanyagolható, hogy segít az álmatlanság elűzésében és remek nyugtató hatással bír, hashajtónak sem utolsó és a vérszegénységre is jótékonyan hat. Igazi egészséges csemegé. Fogyasszuk bátran.

Ez az írás is az EFOP-1.5.3-16-2017-00071 – „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Tiszakécskei járásban” projekt keretein belül készült. További érdekes tartalmakért a témában megtalálhatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.