**غذاهای برتر برای داشتن تغذیه‌ای سالم**

نه غذای بر‌تر معرفی شده‌ در این مقاله حداقل سه ویژگی زیر را دارند:
۱. منبع خوب یا عالی از فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی هستند. (فیبر به اجزای کامل گیاهی اطلاق می‌گردد که در مقابل آنزیم‌های دستگاه گوارش قابل هضم نیستند اما خواص مفیدی در دستگاه گوارش و کاهش خطر برخی بیماری‌ها دارند.)
۲/ غنی از ترکیبات ضدسرطان همانند ویتامینA، ویتامین E و بتاکاروتن هستند.
۳/ کاهنده ریسک بیماریهای قلبی و دیگر بیماری‌های مزمن هستند.
۴. کم کالری‌اند بنابراین می‌توانید مقدار بیشتری از آن‌ها را بخورید بدون اینکه نگران کالری دریافتیتان باشید.
۵. آماده و در دسترس هستند.
بنابراین برنامه غذاییتان را با آن‌ها سالم‌تر بسازید.

۱. بادام
مغزهای اشکی شکل بادام منبعی از فیبر، ریبوفلاوین، منیزیم، آهن و کلسیم هستند. در حقیقت یک واحد بادام (حدود ۶ عدد مغز) بیشتر از هر مغزدانهٔ دیگری کلسیم (۲۳ میلی گرم) دارد. ۶ عدد بادام پانزده درصد نیاز روزانه به ویتامین E را تامین می‌کند. مانند دیگر مغزدانه‌ها بادام هم پروتئین گیاهی دارد که بهتر است جایگزین پروتئین حیوانی مصرف شود. بادام دوست قلبتان هم هست چون چربی موجود در آن از نوع تک غیراشباع می‌باشد و ممکن است در کاهش سطح کلسترول خون هم موثر باشد.

۲/ سیب
سیب منبع خوبی از پکتین است، فیبری که می‌تواند سطح کلسترول و گلوکز خون را کاهش دهد. سیب تازه همچنین غنی از ویتامینC است، آنتی اکسیدانی که سلول‌های بدن را از صدمه و آسیب محافظت می‌کند و در تشکیل بافت پیوندی کلاژن، سالم نگه داشتن عروق و مویرگ‌های خونی و کمک در جذب بیشتر آهن موثر است. (تخریب کلاژن عامل اصلی تشکیل چین و چروک پوست است)

۳/ بروکلی
بروکلی علاوه بر اینکه منبع خوبی از فولات و غنی از ویتامین‌C است حاوی فیتوکمیکال‌ها نیز می‌باشد. گروهی از ترکیبات گیاهی که در پیشگیری از بیماریهای مزمن مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و برخی از سرطان‌ها کمک‌کننده است. همچنین ویتامین A موجود در بروکلی در حفظ سلامت چشم موثر است.

۴. لوبیا قرمز
لوبیا قرمز منبع خوبی از آهن، فسفر، پتاسیم و همچنین سرشار از پروتئین کم چرب و فیبر غذایی است. فیتوکمیکال‌های موجود در لوبیاقرمز ممکن است در پیشگیری از بیماریهای مزمن نظیر سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی – عروقی کارگر باشد. اگر هم لوبیا قرمز را دوست ندارید، می‌توانید دیگر انواع لوبیا‌ها مانند لوبیا چشم بلبلی، لوبیا چیتی، لوبیا سفید، لوبیا سیاه و… را جایگزین آن استفاده کنید و از فواید لوبیا‌ها برخوردار شوید.

۵. سالمون
ماهی سالمون حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ است که با رقیق‌سازی خون از تشکیل لخته‌های خونی و حمله‌های قلبی پیشگیری می‌کند. امگا-۳ سلامت قلب را تضمین می‌کند و مانع از ایجاد ضربان قلب نامنظم می‌شود که عاملی برای مرگ قلبی ناگهانی است. امگا-۳ همچنین سطح تری‌گلیسرید و فشارخون، سرعت رشد پلاک‌های مسدودکننده رگ‌های خونی و ریسک سکته مغزی را کاهش می‌دهد. علاوه بر اینکه سالمون حاوی فواید امگا-۳ است، چربی اشباع و کلسترول پایینی دارد و منبع خوبی از پروتئین هم است.

۶. اسفناج
اسفناج غنی از ویتامین A، C و فولات و منبع خوبی از منیزیم است. ترکیبات گیاهی موجود در اسفناج در تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت پوست و مو موثر است. کاروتنوئیدهای موجود در اسفناج (زیرگروهی از فیتوکمیکال‌های یافت شده در میوه‌هاو سبزیجات) نظیر بتا- کاروتن، لوتئین و زئاگزانتین در حفاظت بدن از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن نظیر شب کوری، تخریب وابسته به سن شبکیه، بیماری قلبی و برخی سرطان‌های خاص موثر است.

۷. سیب زمینی شیرین
رنگ زرد پرتقالی سیب زمینی شیرین حکایت از بتاکاروتن بالای موجود در آن دارد. بتاکاروتن ترکیب ضد سرطانی‌ست که در بدن قابلیت تبدیل به ویتامینA را دارد. منابع غذایی حاوی بتاکاروتن در کند کردن روند پیری و کاهش ریسک برخی از سرطان‌ها نقش دارند. سیب زمینی شیرین همچنین غنی از ویتامین A، C و منبع خوبی از فیبر، ویتامین B۶ و پتاسیم است. مانند دیگر انواع سبزیجات، سیب زمینی شیرین عاری از چربی و کم کالری است. نصف سیب زمینی شیرین بزرگ حدود ۸۰ کالری انرژی دارد.

۸. آب سبزیجات
آسان‌ترین راه وارد کردن سبزیجات در برنامه‌غذایی مصرف آب سبزیجات است که حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی سبزیجات به جز فیبر است. آب گوجه فرنگی و یا آب سبزیجاتی که حاوی گوجه فرنگی هستند، دارای لیکوپن می‌باشند، ترکیب ضد سرطانی که احتمال حمله قلبی، سرطان پروستات و برخی دیگر از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. آب گوجه فرنگی و بعضی از سبزیجات غنی از سدیم هستند بنابراین در انتخاب آب سبزیجات به میزان نمکشان هم توجه کنید.

۹/ جوانه گندم
جوانه گندم غنی از تیامین، منبع خوب فولات، منیزیم، فسفر و روی و حاوی پروتئین، فیبر و مقداری چربی است. می‌توانید جوانه گندم را به غلات صبحانه‌تان اضافه کنید و از فواید آن برخوردار شوید.

بهتر است ترکیبی از ۹ غذای بر‌تر معرفی شده را وارد برنامه غذاییتان کنید. مثلا تدارک شامی شامل ۳ غذای بر‌تر بروکلی، سالمون و سیب زمینی شیرین را برای امشبتان ببینید.