

5 produktów bez których kobieta nie może się obejść

1 maja 2012

Żadna „kobieta pracująca”, bez względu na wiek nie może obejść się bez produktów które jej organizmowi zapewniają to co jest niezbędne: żelazo, wapń, magnez, witaminy K i D oraz Omega-3. Przygotowanie ich zajmuje nie więcej niż 15 minut.

Oto pokarmy bez których kobieta nie może się obejść:

1. BROKUŁY

Brokuły praktycznie nie mają żadnego rywala wśród pokarmów szczególnie jeśli chodzi o ich zdolność w przeciwdziałaniu rakom. Nie tylko neutralizują rakotwórcze elementy ale także stymulują enzymy detoksykujące organizm i ułatwiają pozbycie się ich z organizmu. Znacznie redukuje ryzyko powstania raka piersi i macicy ale także mają udział w zapobieganiu przerzutom jeśli rak już jest w organizmie. Mogą również działać profilaktycznie przed rakiem jajników.

Brokuły zawierają także składniki wspomagające DNA w odtwarzaniu krwi, budowie nowych komórek oraz syntezie białka. Mają duże znaczenie dla kobiet w ciąży wspomagają bowiem wytwarzanie systemu nerwowego dziecka. Innym dobrodziejstwem dla kobiet narażonych na depresję jest ich wpływ na zwiększanie ilości serotoniny która stany depresji redukuje i łagodzi. Wreszcie pomagają usunąć z organizmu nadmiar wody szczególnie w okresie menstruacji.

Dodatkowo źródłem błonnika, witamin C, K i A, dobrym źródłem magnezu, potasu, witaminy B, fosforu a nawet białka. Zawierają też: wapń, żelazo, cynki witaminy E. Witamina pomaga przyswajać żelazo, witamina K pomaga uzupełniać wapń w kościach.

2. CEBULA

Cebula ma wiele wartości leczniczych i zdrowotnych. Ma znakomite właściwości przeciw zapalne, antybakteryjne i naturalne składniki rozrzedzające krew. Jest bogata w chrom, witamina C i włóknik. Cebule (jest wiele ich rodzajów) są także dobrym źródłem magnezu, witaminy B6, tryptofanu, foliantów i potasu. To warzywo stosuje się w zwalczaniu raka, artretyzmu, osteoporozy, pomaga zwalczać infekcje, przeziębienie, grypę i astmę. Cebula zapobiega też zatwardzeniu, poprawia krążenie krwi, wspiera przewód pokarmowy, pomaga sercu, przyczynia się też jak się sądzi do obniżania ciśnienia krwi i poziomu trójglicerydów.

Cebula jest zdrowa pod każdym względem. Szczególne znaczenie cebuli widać w zapobieganiu osteoporozie przede wszystkim pań w okresie menopauzy i po. Zapobiega utracie masy kostnej niszczy bowiem osteoklasty. Jest lepsza niż chemiczne leki przepisywane prewencyjnie na łamanie się kości, bowiem nie przynosi skutków ubocznych. Świetnie współdziała z brokułami w zapobieganiu rakowi. Spożywanie cebuli w 25% redukuje ryzyko raka piersi i w 73% ryzyko raka jajników.

Cebula powinna być w każdej diecie i zawsze pod ręką. Jest setki przepisów kulinarnych ułatwiających jej spożycie i nie powinno zabraknąć jej w menu żadnego dnia.

3. WARZYWA ZIELONOLISTNE

Wszystkie zielonolistne warzywa jak: szpinak, kapusta, jarmuż, rzepa, kalarepa: zawierają podobny zestaw składników. Są bogate w witaminy K, A i C, wapń, potas, beta-karoteny, magnez, folianty, żelazo no i włóknik. Badania wskazują że ich spożycie redukuje ryzyko raka jajników w 40%. Jarmuż tak jak brokuły pomaga zapobiegać chorobom serca, zawiera kaempferol – znajdujący także w herbacie, brukselce i innych zielonolistnych warzywach. Szpinak zawiera jak wiadomo duże ilości żelaza przez co wspomaga system immunologiczny i

wspomaga organizm w energię. Jest szczególnie ważny dla kobiet miesiączkujących i w ciąży. Niedobór żelaza jest najczęstszym defektem w zdrowiu kobiet. Jego brak powoduje anemię, niski poziom energii w związku ze zmniejszona ilością tlenu w komórkach. Żelazo występuje nie tylko w szpinaku ale też w musztardzie (ziarna) i sałacie. Zawarte w tych warzywach minerały czynią cuda dla zdrowia: obniżają zbyt wysokie ciśnienie krwi, wzmacnia kości, pomagają lepiej sypiać relaksują mięśnie i redukują stres.

4. FASOLE

Nie ma znaczenia jakiej fasoli się używa bowiem każda tryska wielością składników odżywczych. fasole mają niesamowicie dużo folianów, włókna, tryptofan, protein, żelaza, magnezu i potasu. Udowodniony jest zbawienny wpływ przy cukrzycy 2 typu, redukcji nadciśnienia tętniczego oraz raku piersi. Jest to jedno z najlepszych pożywien jakie można znaleźć. Doskonale źródło naturalnego białka. jedna filiżanka fasoli zawiera 15 gramów błonnika. Błonnik jest cudownym remedium: reguluje trawienie, redukuje „zły” cholesterol, pomaga utrzymać wagę ciała, zapobiega cukrzycy i chorobom serca. Ryzyko chorób serca u kobiet wzrasta w okresie menopauzy.

Fasola zawiera duże ilości potasu niezbędnego dla kondycji wszystkich komórek naszego organizmu, dla mocnych kości, funkcjonowanie mięśni systemu nerwowego. zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych. Tryptofan reguluje apetyt, pomaga lepiej sypiać, poprawia nastrój. Ziarna sojowe są bogate w proteiny, mogą wspomagać wytrzymałość kości zapobiegać ich łamaniu się. Są korzystne w menopauzie.

5. NATURALNY ŁOSOŚ

Naturalny łosoś jest bogaty w kwasy Omega-3, witaminy D, żelazo jest bogatym źródłem białka. Ma znacznie, znacznie wyższe wartości odżywcze niż łosoś hodowlany. Nie ma w jego mięsie składników rakotwórczych ani niezdrowych kwasów

Omega-6. Jeśli jest wybór należy kupować rybę niehodowlaną. Łosoś jest jednym z produktów zawierających naturalną witaminę D niezbędną w przyswajaniu wapna i utrzymywaniu jego właściwego poziomu we krwi oraz pomaga utrzymać odpowiednią kondycję systemu kostnego. Witamina D jest podstawową sprawą przy zapobieganiu osteoporozie która staje się groźna w starszym wieku. Brak witaminy D może też przyczyniać się do powstawania choroby stwardnienia rozsianego oraz wywoływać stany depresyjne. Nasz organizm nie produkuje kwasów tłuszczowych, dlatego muszą one być dostarczane w pożywieniu. Łosoś zawiera znaczne ilości zdrowiejszego Omega-3, która ma wpływ na ograniczanie: cukrzycy, nadwagi, infekcjom, ogranicza ryzyko wylewu krwi do mózgu, obniża „zły” cholesterol, podnosi „dobry”, obniża nadciśnienie, wspomaga pracę mózgu, zapobiega rakowi. No i wreszcie pomaga usuwać nadmiar tłuszczu z brzucha.

Każda pani znajdzie w swojej podręcznej bibliotece wystarczającą ilość przepisów urozmaicających menu, ale pozwalających na systematyczne spożywanie tych produktów (najlepiej niczym ich nie zastępując).

Autor: Nathaniel

Źródło: [Nowy Ekran](#)