

ماده مغذی حاوی چربی سالم 9

برخی از غذاهای پرچرب، از جمله محصولات لبنی، تخم مرغ و میوه‌هایی مانند آووکادو حاوی مواد مغذی هستند که می‌توانند برای سلامتی مفید باشند. بسیاری از این خوراکی‌ها حاوی منابع غنی فیبر، پروتئین و ویتامین‌ها هستند. اگرچه پیش‌تر از چربی‌ها در رژیم غذایی اجتناب می‌شد و اغلب به عنوان عامل بیماری‌های قلبی در نظر گرفته می‌شد. اما اخیراً محققان دریافته‌اند، که چربی می‌تواند فواید بسیاری برای سلامت کلی بدن داشته باشد. با این حال، انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که چربی اشباع باید کمتر از 10% کل کالری غذا باشد. اگرچه برخی از چربی‌های اشباع، مانند چربی‌های موجود در لبنیات ممکن است مانند چربی‌های اشباع شده در گوشت قرمز اثر منفی نداشته باشند.

با این حال، غذاهای پرچرب ممکن است خواص بیشتری نسبت به غذاهای کم چرب یا بدون چربی داشته باشند. چراکه کمتر فرآوری شده‌اند و قند و کربوهیدرات کمتری دارند. در این مقاله به بررسی 9 خوراکی حاوی چربی که مصرف روزانه آنها نه تنها مضر نیست بلکه مفید است می‌پردازیم.

1. آووکادو

آووکادو یکی از پرخاصیت‌ترین میوه‌های موجود در دنیاست. بیشتر میوه‌ها سرشار از کربوهیدرات هستند، اما آووکادو غنی از چربی است. همچنین یکی از بهترین منابع دریافت پتاسیم به شمار می‌رود. علاوه بر این، سرشار از آنتی‌اکسیدان است.

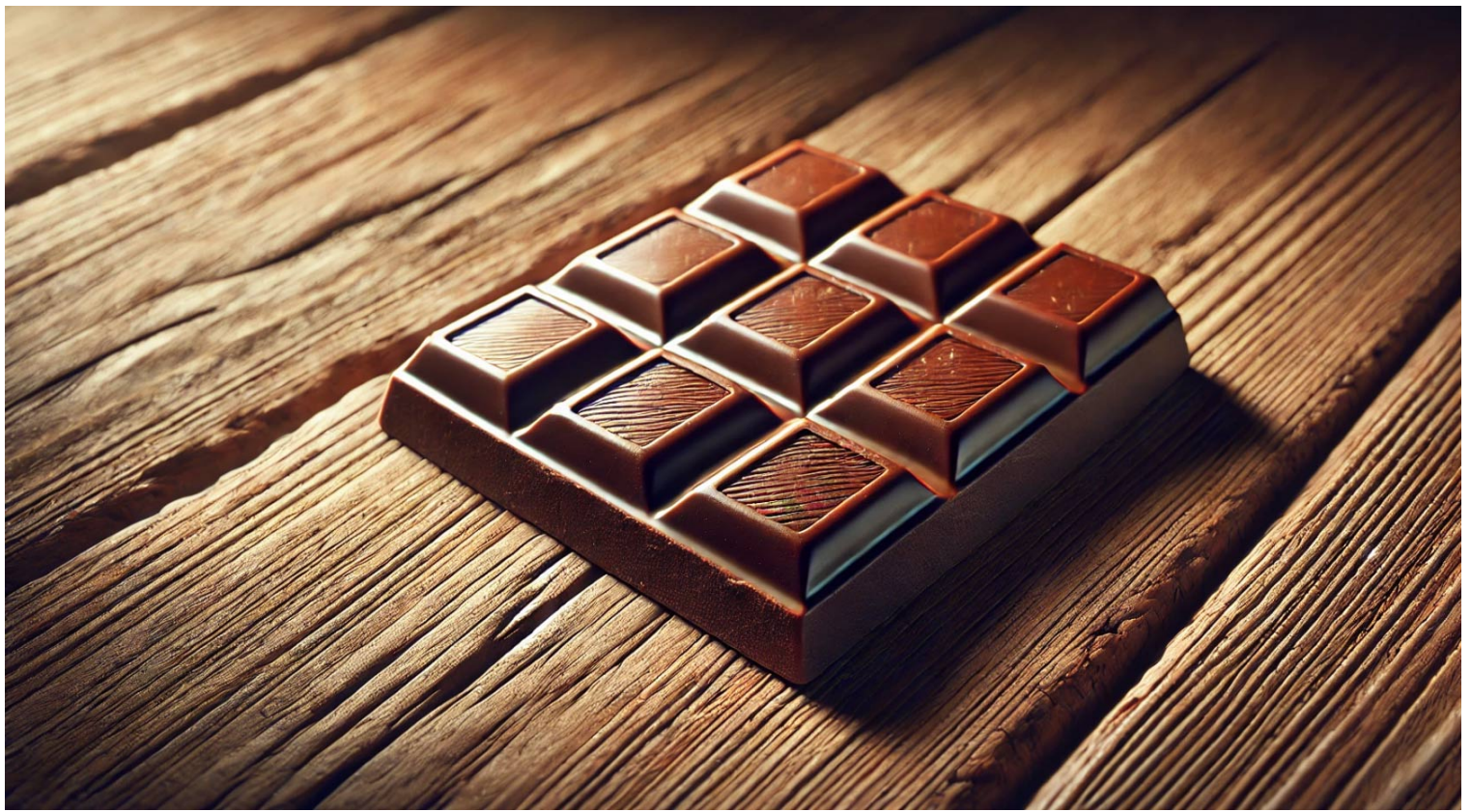
مطالعه‌ی اخیر که بر روی زنان و مردان انجام شد، نشان می‌دهد که مدت 5 هفته مصرف 1 عدد آووکادو در طول روز می‌تواند سطح کلسترول بد را تا حد قابل توجهی کاهش دهد.

آووکادو منبع عالی فیبر است و فواید زیادی برای سلامت قلب، گوارش و مدیریت وزن دارند.



2. پنیر

پنیر علی‌رغم شهرت بدی که دارد، به طرز شگفت‌انگیزی مغذی است. پنیر منبع عالی کلسیم، ویتامین B12، فسفر و سلنیوم است. همچنین غنی از پروتئین است. تنها 28 گرم پنیر حاوی 6 گرم پروتئین است. چیزی حدود یک لیوان شیر! پنیر مانند سایر محصولات لبنی پرچرب، تاثیری بر افزایش بیماری‌های قلبی ندارد.



3. شکلات تلخ

شکلات تلخ، علاوه بر طعم بی‌نظیر حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی است که برای سلامتی انسان بسیار مفید است. شکلات تلخ چربی بسیار بالایی دارد و چیزی حدود 65% کالری آن را شامل می‌شود. همیشه هنگام خرید شکلات تلخ، آن مدلی را تهیه کنید که حاوی 70% کاکائو است. چراکه سایر انواع شکلات تلخ، مواد افزودنی مانند شکر بیشتری دارند و به همان میزان از مقدار مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان کمتری ساخته شده است.

علاوه بر این، شکلات تلخ حاوی فیبر و چندین ماده مغذی قابل توجه مانند آهن و منیزیم است که در برخی از افراد کمبود آن به شدت دیده می‌شود.

4. تخم مرغ کامل

در گذشته تخم مرغ به عنوان یک غذای ناسالم در نظر گرفته می‌شد چراکه حاوی مقادیر بالایی از کلسترول است. با این حال، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد کلسترول موجود در تخم مرغ در بیشتر افراد بر روی کلسترول خون تاثیر منفی نمی‌گذارد. همچنین تخم مرغ حاوی مواد مغذی، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است. یکی از ویتامین‌های موجود در تخم مرغ کولین است که برای سلامت مغز و اعصاب بسیار مفید است. یک تخم مرغ کامل 27% مصرف روزانه کولین را تامین می‌کند.

تخم مرغ همچنین به کاهش وزن کمک می‌کند. چراکه سرشار از پروتئین هستند و از ریزه‌خواری جلوگیری می‌کنند. همچنین به شما کمک می‌کنند بین وعده‌های غذایی سیر بمانید و کالری اضافه را کاهش دهید. زرده و سفیده تخم مرغ می‌تواند به عنوان یک غذای مقوی در رژیم غذایی سالم گنجانده شود.

5. چربی ماهی

چربی موجود در ماهی به عنوان یکی از اصلی‌ترین منابع تامین پروتئین حیوانی به شمار می‌رود. ماهی‌هایی چون سالمون، قزل‌آلا، خال‌خالی، ساردین، کولی و شیرماهی حاوی مقادیر بالایی از اسیدهای چرب، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف روزانه اسیدهای چرب در ماهی می‌تواند عملکرد رفتاری شناختی را بهبود دهد، به تنظیم فشار خون کمک کند و ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

اگر به هر دلیلی از مصرف ماهی خودداری می‌کنید، می‌توانید از مکمل‌های خوراکی روغن ماهی استفاده کنید. روغن کبد ماهی کاد یکی از بهترین منابع تامین اسیدهای چرب امگا3 است، که علاوه بر امگا3 حاوی مقادیر بالایی از ویتامین D نیز می‌باشد.

6. آجیل

آجیل جزء آن دسته از مواد مغذی بسیار مقوی است، سرشار از چربی‌های سالم و فیبر است و از منابع اصلی تامین پروتئین گیاهی به شمار می‌روند. آجیل‌ها همچنین حاوی مقدار بالایی ویتامین E و منیزیم هستند. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که آجیل را در رژیم غذایی خود گنجانده‌اند کمتر از سایر افراد دچار اضافه وزن می‌شوند و همچنین کمتر از سایر افراد ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را دارند. از آجیل‌های سالم می‌توان به بادام، گردو، فندق ماکادکیا و ... اشاره کرد.



7. دانه چیا

بسیاری از افراد فکر می‌کنند که دانه چیا حاوی چربی نیست. 28 گرم دانه چیا حاوی 11 گرم چربی است. علاوه بر این، تقریباً تمام کربوهیدرات موجود در دانه چیا حاوی فیبر است. بنابراین تمامی کالری دانه چیا را چربی تشکیل می‌دهد. حتی جالب است بدانید تمامی چربی موجود در دانه چیا را اسیدهای چرب ضروری امگا 3 بنام "آلفا لینولنیک اسید" تشکیل داده است. دانه چیا فواید زیادی چون کاهش فشار خون و اثرات ضدالتهابی دارد.

8. روغن زیتون فرابکر

از روغن‌هایی که همه بر سر سالم بودن آن اتفاق نظر دارند، روغن زیتون فرابکر است. روغن زیتون فرابکر غنچه سرشار از اسیداولئیک است. اسید اولئیک یک اسید چرب با خواص ضدالتهابی بسیار قوی است. این چربی ضروری جزء جدانشدنی از رژیم سالم مدیترانه‌ای به شمار می‌رود و فواید بسیاری برای سلامت قلب، مدیریت قند خون و مدیریت وزن دارد. روغن زیتون فرابکر غنچه در آشپزی استفاده چند منظوره دارد و علاوه بر پخت و پز برای سالاد و سبزیجات کبابی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

9. ماست پرچرب

ماست پرچرب غنی از مواد مغذی است. تمام مواد مغذی آن دقیقاً مانند سایر لبنیات پرچرب است. با این حال، سرشار از پروبیوتیک‌های سالم است که می‌تواند اثرات زیادی برای سلامت داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که ماست می‌تواند سلامت گوارش را بهبود بخشد، به مدیریت وزن کمک کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهد لبنیات پرچرب نسبت به لبنیات کم چرب یا بدون چربی هیچ تاثیر منفی بر روی سلامتی ندارد.

اگرچه زمانی تصور می‌شد که مواد غذایی حاوی چربی خواص کمی دارند و از مواد مغذی کمتری ساخته شده‌اند، اما امروزه تحقیقاتی که در این باره انجام شده، خلاف این قضیه را نشان می‌دهد. علاوه بر این، به طور طبیعی غذاهای پرچرب ممکن است خواص غذایی مشابه و حتی بیشتری نسبت به مواد خوراکی کم چرب داشته باشند. اگرچه کالری بیشتری دارند اما 9 ماده خوراکی که در بالا به آن اشاره کردیم می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی و ویتامین را شامل شوند.