

11 Σεπτεμβρίου 2016

5 τροφές που κάθε άντρας πρέπει να τρώει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



πρωταρχικά στοιχεία στα οποία οφείλουμε να δίνουμε βάση, προκειμένου να μπορέσουμε να ανταπεξέλθουμε στις απαιτήσεις της καθημερινότητάς μας. Κάνουμε λοιπόν ένα focus συγκεκριμένα σε ορισμένες επιλογές, που όταν ενταχθούν στη διατροφή των ανδρών ενισχύουν τον οργανισμό τους σημαντικά. Έχουμε και λέμε.

Κινόα



Ο “σπόρος της γης”, όπως συνηθίζουν να αποκαλούν το εν λόγω ψευδοδημητριακό οι λαοί της Λατινικής Αμερικής, είναι φουλ σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες. Θα τη βρείτε σε διάφορα χρώματα, κυρίως κόκκινη, λευκή και μαύρη. Το σύνολο μάλιστα των αμινοξέων, από το οποίο αποτελούνται οι πρωτεΐνες που περιέχει, μπορεί εύκολα να διασπαστεί και να μετατραπεί σε μυ. Μαγειρεύεται εύκολα ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μεγάλη ποικιλία συνταγών αφού γίνεται από συνοδευτικό για το ψάρι ή το κρέας μέχρι σαλάτα.

Αβγά



Περιέχουν χολίνη, τη βιταμίνη που μάς κάνει ευτυχισμένους, αφού βοηθούν στην παραγωγή της σεροτονίνης, της ντοπαμίνης και της νορεπινεφρίνης ή, αλλιώς, των ορμονών της ευτυχίας. Επίσης Βρίσκονται στην πρώτη θέση με τις ποιοτικές πρωτεΐνες που απορροφώνται απόλυτα από τον οργανισμό. Κάθε αυγό έχει 6g πρωτεΐνης, κάνει καλό στην όραση, δίνει ενέργεια και δυναμώνει τους μύς, αφού το ασπράδι περιέχει όλα τα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός.

Αβοκάντο



Πλούσιο σε βιταμίνες K, C και E, φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ, κάλλιο και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που μειώνουν την κακή χοληστερίνη και βελτιώνουν την καλή, δεν θα έπρεπε να λείπει από τη διατροφή μας σε όλες τις ηλικίες. Λόγω όμως των πολλών θερμίδων που κουβαλά (τα 150 γραμμάρια περιέχουν περίπου 235 θερμίδες!) έχει πολλάκις ενοχοποιηθεί, αν και τα λιπαρά του είναι αυτό που λέμε «καλά» λιπαρά, που συμβάλλουν μάλιστα στη ρύθμιση του σωματικού βάρους και του μεταβολισμού. Χάρη σε όλα τα παραπάνω, λοιπόν, το αβοκάντο είναι πραγματική υπερτροφή.

Αμύγδαλα



Τα αμύγδαλα δε θεωρούνται τυχαία ο βασιλιάς των ξηρών καρπών, καθώς εκτός από πολύ δημοφιλή είναι και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και ωφελούν τον οργανισμό με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Συγκεκριμένα, είναι πλούσια σε καθαρή πρωτεΐνη, ενώ είναι πολύ καλή πηγή μονοακόρεστων λιπαρών, βιταμίνων Α, Ε, Κ καθώς και βιταμινών του συμπλέγματος Β, ασβεστίου, σιδήρου, μαγνησίου και φωσφόρου. Συμβάλλουν στη μείωση της «κακής» χοληστερόλης, ενώ συνδέονται με την καλύτερη λειτουργία της καρδιάς και βοηθούν στην πρόληψη του διαβήτη. Στα συν και ότι συνδέονται με τα υγιή μαλλιά, καθώς βελτιώνουν και την όψη των μαλλιών. Μια ποσότητα 1 χούφτας αμυγδάλων καθημερινά είναι αρκετή.

Πιπεριές



Οι πιπεριές είναι γεμάτες αντιοξειδωτικά αλλά ιδιαίτερα οι χρωματιστές γιατί το χρώμα είναι το αποτέλεσμα των χρωστικών ουσιών (καροτενοειδή) που συγκεντρώνονται στη σάρκα της πιπεριάς. Ο βασικότερος ρόλος των καροτενοειδών στον οργανισμό είναι αντιοξειδωτικός, οπότε βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, προστατεύουν τους ιστούς από τον ήλιο ενώ σύμφωνα με σχετικές έρευνες, μπορούν να συμβάλλουν στην καθυστέρηση ή την αποτροπή της εκδήλωσης καρκίνου, καρδιακών παθήσεων, καταρράκτη και άλλων ασθενειών που σχετίζονται με την ηλικία.

Πηγή: onlycy.com