

خوراکی قلبیایی برای مبارزه با سرطان، نقرس، درد، بیماری های قلبی و دیابت



بسیاری از خوراکی هایی که در طول روز دریافت می کنیم، به بدن آسیب می رسانند و آنهم به دلیل اسیدی شدن محیط بدن. این در حالی است که بسیاری از بیماری ها در محیط قلبیایی بدن، قادر نیستند زندگی کنند.

به گزارش آوای سلامت به نقل از [naturalnews](#) اثرات اسیدی بسیاری از مواد غذایی همراه با استرس، کمبود خواب، عدم تعادل هورمونی و ... شانس ابتلا به بیماری های مزمن را افزایش می دهد. در عوض، مصرف مواد غذایی قلبیایی یک راه عالی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن، افزودن انرژی به بدن، و از دست دادن چربی های زائد است.

در اینجا ۱۰ ماده غذایی با خاصیت قلبیایی برای مبارزه با بیماری ها معرفی شده است:

بادام: بر خلاف انواع دیگر آجیل که خاصیت اسیدی دارند، بادام قلبیایی است و تحقیقات نشان می دهد که مصرف آن منجر به کاهش کلسترول بد و افزایش سطح انرژی می شود. نوشیدن شیر بادام نیز همین منافع سلامتی را برای بدن دارد.

سیر: یکی از مواردی که در تحقیقات متعدد نشان داده شده است تاثیر مستقیم این خوراکی بر سلامت قلب است که این کار را با تنظیم فشار خون و سطح کلسترول خون انجام می دهد. اما یکی از تاثیرات مهم سیر ایجاد تاثیر قلبیایی در بدن است. هر روز یک یا دو سیر خام را له کنید و مصرف کنید تا عمری طولانی تر داشته باشید.

آووکادو: آووکادو یکی از خوراکی هایی است که هر روز باید مصرف کنید. این میوه اسید معده را خنثی می کند و منجر به کاهش خطر ابتلا به سرطان، می شود ضمن این که کلسترول بد را برای بهبود سلامت قلب کاهش می دهد. توجه داشته باشید که اگرچه آووکادو حاوی چربی های اشباع است اما برای سلامتی خطر ندارد و البته کسانی که قصد دارند وزن کم کنند نباید در خوردن آن زیاده روی نمایند. چون یک آووکادوی بزرگ ۴۰۰ کالری دارد.

اسفناج: یکی از سالم ترین سبزیجات و با خاصیت قلبیایی است؛ اسفناج سرشار از ویتامین ث، ویتامین کا و مواد محافظت کننده در برابر قارچ و باکتری است ضمن این که فیبر فراوان هم دارد.

خیار: آب موجود در خیار، از کم آبی بدن جلوگیری می کند ضمن این که خیار حاوی آنتی اکسیدان هایی برای مبارزه با التهاب است و تحقیقات نشان می دهد مصرف آن منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و انواع مختلف سرطان می شود.

کرفس: سرشار از ویتامین ث است و نقش حیاتی در سلامت ما دارد. ویتامین ث برای مبارزه با التهاب، تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود سلامت قلب و عروق موثر است. خوشبختانه شما می توانید کرفس را به راحتی از طریق اضافه کردن به سوپ و یا وعده های غذایی اصلی استفاده کنید.

موز رسیده: این را بدانید که خاصیت تمام موزها یکسان نیست. موزهای نرسیده و نارس اسیدی هستند و منجر به ناراحتی معده می شوند. در عوض موز رسیده با لکه های قهوه ای بسیار قلیایی و حاوی مقادیر زیادی مواد معدنی و ویتامین ها هستند.

هندوانه: این میوه تمام سموم بدن را به خاطر وجود آب و فیبر بالایش از بین می برد و قابلیت قلیایی نیز دارد.

لیمو: با وجود اینکه خود لیمو اسیدی است، اما زمانی که وارد بدن می شود اثر قلیایی دارد، مخصوصا زمانی که با آب مخلوط شود. به همین دلیل است که بسیاری از مردم مخلوطی از آب لیمو و آب گرم را صبح می نوشند که در طول روز آنزیم های خود را تنظیم کنند، گوارش بهتری داشته باشند و سموم بدنشان را کاهش دهند.

کلم: تحقیقات متعددی نشان داده است که مصرف انواع کلم و کاهو تاثیر بزرگی برای مبارزه و پیشگیری از سرطان دارد و این موضوع به دلیل اثر قلیایی بالای این سبزیجات است. بهترین انواع این سبزیجات عبارتند از: گل کلم، کلم معمولی، کلم بروکلی و به طور کل هر گونه از این خانواده بزرگ سبزیجات.

[/http://blogs.naturalnews.com](http://blogs.naturalnews.com)

منبع: آوای سلامت