

آیا می‌دانید برخی از محصولات می‌توانند در برنامه غذایی روزانه‌مان استفاده می‌کنیم از انواع غذاهای فراسودمند (عملگرا) بوده و ما از آن بی اطلاع هستیم؟ این غذاها چه مزیتی دارند؟ آیا می‌توانند در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای همچون دیابت، پرفشاری خون، چربی و کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی - عروقی و حتی سرطان مؤثر باشد؟ کدامیک از غذاهایی که در روز مصرف می‌کنیم فراسودمند است؟



غذاهای فراسودمند یا عملگرا شبیه غذاهای متعارف و معمول روزانه ماست، اما وقتی مصرف می‌شود علاوه بر خواص تغذیه‌ای، مزایای سلامت بخشی از خود نشان می‌دهد که خطر ابتلا به بیماری‌های سخت و مزمن را کاهش می‌دهد. این غذاها حاوی مواد شیمیایی سنتزی نبوده و کاملاً طبیعی است.



به عنوان مثال:

ماست کم چرب پروبیوتیک:

ماست یک فرآورده لبنی سودمند و مغذی است که با حذف چربی و افزودن باکتری‌های پروبیوتیک آن را فراسودمند می‌کند. این محصول اثراتی فراتر از محتوای مواد مغذی خود داشته و به واسطه باکتری‌های مفید پروبیوتیک مزایای فیزیولوژیک آن ارتقا و موجب افزایش عملکرد جسمی و ذهنی ما می‌شود و به میزان زیادی ریسک ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای را کاهش می‌دهد.



مهم‌ترین اثرات غذاهای فراسودمند تقویت سیستم ایمنی بدن، دارا بودن ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی، سم‌زدایی و اثرات ضدالتهابی است البته لازم است بدانید مؤثر بودن غذاهای فراسودمند در یک فرد به معنی اثربخش بودن آن در دیگر افراد نیست و عوامل بسیاری در اثربخش بودن این فرآورده‌ها نقش دارد.

مهم‌ترین غذاهایی که خصوصیات عملگرایی آن تاکنون مورد بررسی و تحقیق قرار گرفته است فرآورده‌های پروبیوتیک، میوه‌ها و سبزیجات رنگی، محصولات سبوس‌دار، غذاهای حاوی اسیدهای چرب غیراشباع و گیاهان سنتی و دارویی است.

میوه‌های و سبزی‌های فرا سودمند:

امروزه تحقیقات وسیعی در مورد عملگرا بودن میوه و سبزی‌ها با رنگ‌های زرد، نارنجی و سبز به عمل آمده است.

اثرات فراسودمند این گیاهان به محتوای فیبری و برخی ترکیبات موجود در آنها همچون فلاونوئیدها و رنگدانه‌های آنتی اکسیدانی نسبت داده شده است.



رنگدانه‌ها در میوه‌ها و سبزیجاتی همچون هویج، ترب، گوجه‌فرنگی، اسفناج، پرتقال، نارنگی، زردآلو، انبه، هلو، شلیل، طالبی، هندوانه، کدو حلوائی، نخودفرنگی، ذرت شیرین و فلاونوئیدها



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
معاونت دانشجویی فرهنگی

نقش تغذیه و غذاهای فراسودمند

بر سلامتی



تهیه و تنظیم:

مدیریت امور دانشجویی

اداره تغذیه

ضدمیکروبی دارد. شیرین بیان برای درمان اختلالات گوارشی مؤثر است.

زنجبیل اثرات ضدالتهابی و ضدمیکروبی دارد و باعث افزایش حرکات لوله گوارشی می‌شود و به حالت ارتجاعی عروق خونی کمک می‌کند. دارچین اثرات ضدقارچی، ضداسهالی و تسکین‌دهندگی دارد و مصرف منظم آن یک عامل کمک‌کننده در پیشگیری از دیابت نوع ۲ است. نعناع از گرفتگی عضلانی می‌کاهد و داروی مؤثر مشکلات گوارشی است. فلفل سامانه دفاعی بدن را تحریک و تقویت کرده و از شکل‌گیری تومورها جلوگیری می‌کند.

محصولات کم‌نمک، کم‌چرب، کم‌شیرین، غنی‌شده، سبوس‌دار و برخی مکمل‌ها همچون امگا-۳ از جمله فرآورده‌هایی است که می‌توان آن‌ها را فراسودمند دانست.

نمونه‌هایی از غذاهای فراسودمند ساخته شده توسط تولیدکنندگان

- آب پرتقال غنی شده با ویتامین

- تخم مرغ غنی شده با امگا سه

در لوبیای سویا، چای، کاکائو، کلم بروکلی، سیر، زردچوبه، گیلایس ترش و بسیاری از توت‌ها به وفور یافت می‌شود.

این ترکیبات می‌توانند رادیکال‌های مضر حاصل از واکنش‌های اکسایشی ایجاد شده در بدن را خنثی و از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی، آسم، ورم مفاصل و اختلالات بینایی بکاهند.

عملگرایی برخی از ادویه‌ها

برخی افراد عقیده دارند استفاده از مواد گیاهی و ادویه‌ها در غذاها فقط عاملی برای بهبود رنگ و طعم غذاست و اغلب از اثرات درمانی و خواص فراسودمند آن بی‌خبرند، اما مطالعات نشان داده است ادویه‌ها دارای ترکیبات مختلفی هستند و هر کدام خواص درمانی اثبات شده‌ای دارند.



به عنوان مثال آویشن درمان‌کننده آلودگی و انگل‌های کرمی شکل روده است و اثرات