

NHỮNG THỰC PHẨM NÊN ĂN HÀNG NGÀY

Theo kênh Fox News, nếu muốn duy trì một cơ thể luôn khỏe mạnh, bạn nên đưa những thực phẩm dưới đây và trong thực đơn hàng ngày của mình.

1. Sữa chua

Sữa chua có tác dụng giúp tăng cường hệ miễn dịch của bạn. Ngoài ra, loại thực phẩm bổ dưỡng này chúng rất giàu men vi sinh giúp chống lại các loại vi khuẩn có hại và tốt cho nhan sắc của phụ nữ. Bạn có thể thưởng thức sữa chua cùng với hoa quả hay mật ong.

2. Cà chua

Loại thực phẩm này rất giàu chất chống ôxy hóa lycopene giúp phòng chống các loại bệnh ung thư phổi, tuyến tiền liệt, da và dạ dày. Cà chua có thể chế biến làm món sốt, thái miếng ăn kèm với món salad hay nước ép cà chua. Những loại trái cây khác cũng nhất nhiều chất chống ôxy hóa lycopene, bao gồm, dưa hấu, bưởi chùm, đu đủ, ổi,...

3. Quả óc chó

Loại trái cây này chứa nhiều chất Omega-3 hơn so với thịt cá hồi và nhiều chất polyphenol kháng viêm hơn so với rượu vang. Những loại thực phẩm khác cũng có tác dụng tương đương so với quả óc cho như quả hạnh, đậu nành, hạt macadamia,...

4. Rau bina

Rau bina rất giàu chất axit béo Omega-3 và folate, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ, và chứng loãng xương. Ngoài ra, chất folate trong rau bina còn có tác dụng giúp tăng cường sinh lực trong 'chuyện ấy'. Bạn cũng có thể tìm thấy nhiều chất folate trong các rau, như cải xoăn, rau diếp.

5. Yến mạch

Yến mạch rất giàu chất xơ có thể hòa tan giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim, giảm lượng cholesterol trong máu và phòng tránh bệnh loãng xương, ung thư, béo phì... Yến mạch cũng giúp tăng cường khả năng tập trung, tránh suy nhược thần kinh, củng cố hệ miễn dịch của cơ thể và tăng cường kích thích tố sinh dục

6. Cà rốt

Loại thực phẩm này rất nhiều chất carotenoid, giúp giảm nguy cơ mắc ung thư và giảm triệu chứng của các bệnh như hen suyễn và viêm đa khớp. Những loại thực phẩm khác cũng có nhiều chất carotenoid bao gồm: khoai lang, bí, xoài,...

7. Quả việt quất

Loại quả này rất giàu chất chống ôxy hóa, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư, đái tháo đường và suy giảm trí nhớ liên do tuổi tác. Ngoài ra, quả việt quất có nhiều chất vitamins A và C giúp tăng cường sức khỏe tim mạch.