

40 loại thực phẩm thượng hạng

giúp chống lại sự lão hóa

Trích từ tạp chí Sức Khỏe Nam Giới

Để ngăn ngừa sự lão hóa, các thông tin khoa học mới nhất trong lĩnh vực phát triển cơ bắp, tăng cường hoạt động của não, xóa các vết nhăn trên da, tăng cường sự hoạt động của tim, bảo vệ xương, gia tăng hệ miễn dịch, và chống lại các bệnh viêm nhiễm, khuyên chúng ta nên ăn các loại thực phẩm sau đây thường xuyên mỗi ngày.

1. Hạt hạnh nhân

Những loại thực phẩm ăn nhẹ giàu năng lượng này giúp làm giảm những loại cholesterol xấu do có chứa nhiều loại sterol thực vật, và cũng giúp ích cho bệnh nhân tiểu đường bằng cách hạ lượng đường trong máu. Chúng cũng rất giàu các axit amin, mà tăng cường mức độ testosterone và sự tăng trưởng cơ bắp. Hạnh nhân cũng chứa nhiều vitamin E, giúp bảo vệ da chống ung thư da do nắng gây nên. Trong một nghiên cứu, các tình nguyện viên đã tiêu thụ 14 mg vitamin E (khoảng 20 hạt hạnh nhân) mỗi ngày và sau đó được tiếp xúc với tia UV bị đốt cháy ít hơn so với những người đã không dùng hạnh nhân. Và bởi vì vitamin E là một chất chống oxy hóa, nó cũng giúp để giữ các động mạch của bạn không bị các nguyên tố tự do nguy hiểm tấn công.

Mức độ thấp của vitamin E trong máu cũng có liên quan đến thiếu năng bộ nhớ và suy giảm nhận thức, theo nhận định của chuyên gia dinh dưỡng Sari Greaves tại Bệnh viện Presbyterian-Cornell, tiểu bang New York.



2. Hạt lanh

Giàu protein và chất xơ, các hạt này cung cấp một lượng lớn chất axit béo omega-3, xóa các điểm và những vết sạm màu trên da. Tạp chí Dinh dưỡng Anh quốc báo rằng



những người tham gia một cuộc nghiên cứu đã dùng khoảng một nửa muỗng cà phê omega-3 hàng ngày trong 6 tuần, và kết quả cho thấy da của họ ít bị kích thích, sừng đỏ, và ngứa ngáy hơn so với những người không dùng nó. Đồng thời da của họ cũng tươi nhuận tốt hơn. Một nghiên cứu gần đây của những người có cholesterol cao (lớn hơn 240 mg / dL) so sánh việc điều trị bằng Statin với việc ăn 20 gram hạt lanh một ngày. Sau 60 ngày thử nghiệm, những người ăn hạt lanh cũng như những người uống Statin đều có mức cholesterol bằng nhau. Bạn hãy thử rắc hạt lanh xay nhuyễn lên mặt bột yến mạch, sữa chua, và rau xà lách trộn.

3. Cà chua

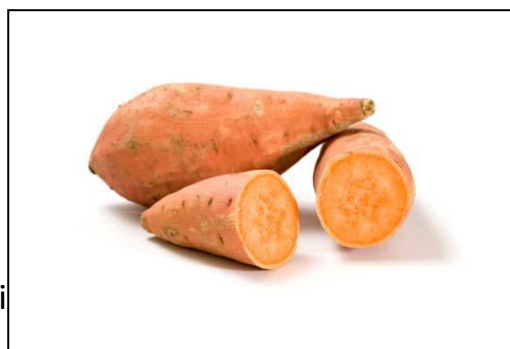
Có hai điều bạn cần nên biết về cà chua: màu đỏ là tốt nhất - bởi vì chúng chứa rất nhiều các chất chống oxy hóa lycopene; cà chua chế biến cũng tốt như loại còn tươi nguyên - bởi vì nó giúp cơ thể hấp thụ lycopene dễ dàng hơn. Nghiên cứu cho thấy rằng một chế độ ăn uống



giàu lycopene có thể làm giảm nguy cơ ung thư bàng quang, phổi, tuyến tiền liệt, da và dạ dày, cũng như giảm nguy cơ của bệnh động mạch vành. Cà chua cũng giúp loại bỏ các nguyên tử tự do kích thích sự lão hóa da do tia cực tím gây ra. "Nấu chín cà chua và cà chua sốt cà là tốt nhất," huấn luyện viên nổi tiếng Gunnar Petersen đã nhận định như vậy.

4. Khoai lang

Khoai lang là một trong những loại thực phẩm lành mạnh nhất trên hành tinh này. Ngoài việc giúp đối phó với ảnh hưởng của việc hít phải khói thuốc lá và ngăn ngừa bệnh tiểu đường, khoai lang có chứa glutathione, một chất



chống oxy hóa có thể tăng cường quá trình trao đổi chất dinh dưỡng và giúp tăng cường hệ miễn dịch, cũng như bảo vệ chống lại bệnh Alzheimer, Parkinson, bệnh gan, bệnh xơ nang, HIV, ung thư, đau tim và đột quỵ. Hơn nữa, nó cũng chứa rất nhiều vitamin C, làm mềm các nếp nhăn bằng cách kích thích sản xuất collagen. Một nghiên cứu gần đây trên Tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng ở Hoa Kỳ phát hiện ra rằng những người tình nguyện tiêu thụ 4 mg

vitamin C (khoảng một nửa củ khoai lang nhỏ) mỗi ngày trong 3 năm liền sẽ làm giảm sự xuất hiện của nếp nhăn khoảng 11%.

5. Rau Spinach

Mặc dầu nó là lá cây màu xanh, nhưng rau spinach nổi tiếng là một thực phẩm xây dựng cơ bắp và cũng là loại thực phẩm tối ưu của con người. Rau spinach có chứa rất nhiều khoáng chất cần thiết kali và magiê và cũng



là một trong những nguồn thực phẩm hàng đầu chứa lutein, một chất chống oxy hóa có thể giúp ngăn ngừa tắc nghẽn động mạch. Cùng với các vitamin và chất dinh dưỡng, nó có thể giúp tăng cường mật độ chất khoáng trong xương, tấn công tế bào ung thư ở tuyến tiền liệt, giảm nguy cơ bị các khối u da, chống ung thư ruột kết, và, cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, đó là nó giúp làm gia tăng lưu lượng máu đến dương vật. Theo báo cáo của Susan Bowerman, trợ lý giám đốc Trung tâm dinh dưỡng con người tại Đại học California ở Los Angeles.

6. Cây Rosemary

Các acid carnosic tìm thấy trong gia vị này có khả năng làm giảm nguy cơ gây đột quỵ ở chuột 40%, theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Hóa Thần Kinh (Neurochemistry). Carnosic axit giúp tạo ra một quá trình lá chắn bảo



vệ các tế bào não khỏi bị thiệt hại từ những nguyên tố tự do, có thể làm trầm trọng thêm những ảnh hưởng của một cơn đột quỵ. Nó cũng có thể bảo vệ chống lại các bệnh thoái hóa như bệnh mất trí nhớ (Alzheimer) và những ảnh hưởng chung của sự lão hóa.

7. Cá hồi thiên nhiên

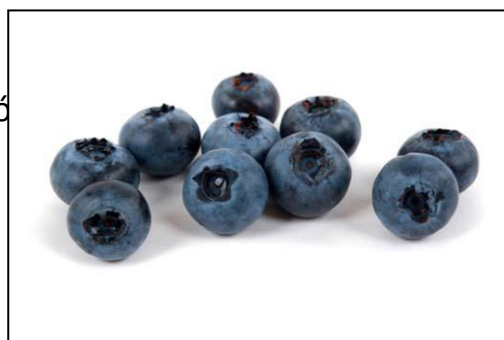
Ăn 4-ounce cá hồi có chứa khoảng 2.000 mg docosahexaenoic acid (DHA) và eicosapentaenoic acid (EPA), axit béo omega-3 đóng vai trò như dầu cho



phần cứng của não bộ, giúp các tế bào thần kinh giao tiếp với nhau. Ba mươi lăm phần trăm bộ não của bạn bao gồm các axit béo như thế này, nhưng chúng sẽ bị giảm dần khi bạn lớn tuổi. Ví dụ, một nghiên cứu năm 2008 của trường đại học Cincinnati, đã tìm thấy rằng các mô não của những người tuổi từ 65 – 80 có chứa DHA ít hơn 22% so với các mô não của nhóm người 29 - 35 tuổi. "Nếu bạn muốn giữ cho trí thông minh của bạn tương đương như tuổi của bạn, bạn nên bắt đầu tiêu thụ omega-3 ngay từ bây giờ" tiến sĩ William Harris, một nhà nghiên cứu dinh dưỡng tại Đại học South Dakota tuyên bố như vậy. Tại sao tự nhiên lại quan trọng? Bởi vì cá nuôi, được vỗ béo với đậu nành, có thể làm gia tăng lượng chất béo omega-6, có khả năng gây viêm nhiễm như là một phô mai. Nếu nghi ngờ, bạn có thể chỉ mua loại cá hồi đỏ (sockeye), mà không thể được nuôi và luôn luôn là hoang dã. Bạn nên dùng ít nhất hai lần mỗi tuần, chuyên gia dinh dưỡng Joan Salge Blake, tác giả của tạp chí Dinh dưỡng và Bạn, đã khuyên như vậy.

8. Quả dâu xanh

"Thứ trái cây nhỏ bé nhưng mạnh mẽ này có thể giúp ngăn chặn một loạt các bệnh từ ung thư đến bệnh tim mạch," ông Ryan Andrews, Giám đốc trung tâm nghiên cứu Dinh dưỡng Precision, ở Toronto, Canada, đã phát biểu như



thế. Hãy xem quả dâu xanh này như một chất chống gỉ trong vùng não xám của bạn. Bên cạnh việc chứa nhiều chất xơ và các vitamin A và C, nó cũng có rất nhiều các chất chống oxy hóa. Chỉ riêng acai, một loại dâu xanh ở vùng Amazon, là có chứa nhiều nhất. Chúng có khả năng trung hòa các nguyên tố tự do gây ra việc phát tín hiệu sai lầm trong các tế bào thần kinh. Ăn một chén mỗi ngày, và lựa chọn loại hoang dã bất cứ khi nào có thể, vì chúng chứa 26% chất chống oxy hóa hơn so với giống trồng trong nông trại.

9. Trà xanh

Trà xanh cho ra catechin, một chất chống oxy hóa mà có khả năng chống viêm nhiễm và chống ung thư. Nghiên cứu tìm thấy rằng uống từ 2 đến 6 tách một ngày không chỉ giúp ngăn ngừa bệnh ung thư da mà cũng có thể đảo



ngược lại những thay đổi đã xuất hiện trên da do đã bị tác dụng của ánh nắng mặt trời tổn hại. Các nghiên cứu khác cho thấy rằng trà xanh nếu được ngâm với một chất chống oxy hóa khác gọi là epigallocatechin gallate (EGCG) có thể làm gia tăng sức khỏe tim mạch và giảm nguy cơ của hầu hết các loại bệnh ung thư.

10. Sôcôla đen

Flavonoid, một chất dinh dưỡng tự nhiên trong ca cao, cải thiện lưu lượng máu lưu thông trong não, giúp tăng chức năng nhận thức. Sô cô la đen cũng chứa chất tanin gọi là procyanidin, mà



cũng được tìm thấy trong rượu vang đỏ, có thể giữ động mạch của bạn linh hoạt và giúp làm giảm huyết áp. Nó cũng giúp bên ngoài da. Trong một nghiên cứu của Tạp chí Dinh dưỡng, phụ nữ uống ca cao được bổ túc thêm với flavonol tương đương giá trị của một thanh sô-cô-la đen, có cấu trúc da tốt hơn và sức đề kháng mạnh hơn với tia UV so với những người uống ít flavonol hơn. Thưởng thức 1 ounce mỗi ngày để có thể nhận được tất cả những lợi ích của nó, chuyên gia dinh dưỡng Sari Greaves của Bệnh viện Presbyterian – Cornell, New York, đã tuyên bố như vậy.

11. Cá ngừ

Bánh sandwich Deli yêu thích của bạn có một bí mật nhỏ: Selenium. Chất dinh dưỡng này sẽ giúp bảo tồn elastin, một protein giữ da của bạn mịn màng và chặt chẽ.



Các chất chống oxy hóa cũng là chất đệm chống lại ánh nắng mặt trời (Nó ngăn chặn các nguyên tố tự do được tạo ra bởi tia UV tác động gây tổn hại đến tế bào da). Cá ngừ cũng là một nguồn protein tuyệt vời, không chứa chất béo *trans*, và một khẩu phần ăn với 3-ounce cá này có chứa 11 mg niacin tốt cho sức khỏe của tim, mà đã được chứng minh là có khả năng giúp giảm cholesterol và quá trình chuyển hóa chất béo trong cơ thể của bạn. Những nhà nghiên cứu tại Đại học Rochester đã xác định rằng niacin làm tăng cholesterol HDL (loại tốt) và làm giảm các chất béo trung tính nhiều hơn hầu hết các statin một mình.

12. Cà rốt

Hãy xem cà rốt như những chiếc đĩa phép màu cam, rất tốt cho nhãn cầu, và cũng giúp loại trừ mụn. Không có phép thuật ở đây, chỉ vì nó chứa rất nhiều vitamin A, mà có khả năng ngăn cản sự sản

xuất quá mức các tế bào trong lớp ngoài của da. Nghĩa là có ít hơn những tế bào chết để kết hợp với chất bã nhờn và làm tắc nghẽn các lỗ chân lông. Chúng cũng đã đóng góp với rất nhiều



carotenoid, những hỗn hợp chất béo hòa tan mà có liên quan đến việc làm giảm thiểu đại đa số các loại bệnh ung thư, cũng như làm giảm nguy cơ và mức độ nghiêm trọng của những tình trạng viêm nhiễm như hen suyễn và viêm khớp dạng thấp.

13. Mận Khô

Những lớp vỏ đen bóng màu đậm rất giàu chất đồng và bo, cả hai đều có thể giúp ngăn ngừa chứng loãng xương. "Chúng cũng chứa một loại chất xơ được gọi là inulin, khi bị phân hủy bởi các vi khuẩn đường ruột, làm cho môi trường trong đường tiêu hóa có tính axit hơn,



Bowerman nói. "Điều đó, đã tạo điều kiện cho sự hấp thụ canxi dễ dàng hơn. "

14. Ngũ cốc toàn phần

Chẳng hạn như yến mạch, bột mì, lúa mạch, gạo lức, có chứa nhiều chất xơ, giúp thư giãn các mô bị viêm nhiễm, trong khi đó vẫn giữ trái tim được mạnh mẽ đại tràng lành mạnh, và não có nhiều



nhiên liệu. Ngũ cốc nguyên hạt có chứa rất nhiều chất bột đường, nhưng việc phân phối các loại đường này được làm chậm lại do các chất xơ, và bởi vì chúng có thể chứa nhiều protein, có đến 10 gram trong mỗi ½ khẩu phần ăn. Chúng cũng cung cấp một cách ổn định năng lượng để xây dựng cơ bắp. Nhưng không phải tất cả bánh mì và bánh quy giòn được quảng cáo là "toàn phần" là thực sự đúng đắn. "Hãy đọc nhãn hiệu," Lynn Grieger, một huấn luyện viên

trực tuyến về y tế, thực phẩm, và tập thể dục, đã phát biểu như vậy. "Những thứ mà không phải là "toàn phần" có thể chứa nhiều chất béo mà có khả năng làm gia tăng sự viêm nhiễm. "

15. Rượu vang đỏ

Có chứa rất nhiều resveratrol, một hợp chất tự nhiên mà có khả năng làm giảm LDL, tăng HDL, và ngăn ngừa những cục máu đông - rượu vang đỏ có thể thực sự là một vị cứu tinh. Một đánh giá gần



đây trong những người nghiện rượu: nghiên cứu lâm sàng và thực nghiệm, cho thấy rằng resveratrol có thể ngăn ngừa hoặc trì hoãn sự khởi đầu của bệnh mãn tính. Tuy nhiên, bạn nên hạn chế chỉ uống hai ly một ngày thôi. Theo một nghiên cứu trên 6.000 bệnh nhân, của Tạp chí Hiệp hội Y khoa Mỹ, 97 % chúng ta có khả năng để đạt được ngày sinh nhật 85 của mình nếu bạn tiếp tục tiêu thụ rượu ít hơn ba ly hàng ngày. Rượu vang đỏ cũng là một nguồn giàu chất flavonoid, các chất chống oxy hóa giúp bảo vệ niêm mạc mạch máu trong trái tim của bạn, và có thể làm cho bạn ít có khả năng chết vì bệnh tim mạch, theo các nhà nghiên cứu Nhật Bản.

16. Sữa chua

Các nền văn hóa khác nhau khẳng định sữa chua như là của riêng họ sáng tạo, nhưng lợi ích về sức khỏe của loại thực phẩm 2.000 năm tuổi này thì không có sự tranh chấp. Sự lên men hàng loạt



của hàng trăm triệu sinh vật tiền sinh học đã phục vụ như là những quân tiếp viện cho các tiểu đoàn vi khuẩn có lợi trong cơ thể bạn, giữ cho đường tiêu hóa của bạn khỏe mạnh và hệ thống miễn dịch của bạn luôn đứng hàng đầu. Chúng cũng giúp bảo vệ chống lại ung thư. Không phải tất cả sữa chua là probiotic, do đó hãy đọc kỹ nhãn mà nói rằng "những lựa cây sống và hoạt động".

17. Quả Bơ

Chứa rất nhiều chất béo đơn chưa bão hòa, bơ có khả năng giúp làm giảm rất nhanh LDL cholesterol (loại xấu). Chúng cũng rất giàu folate, vitamin B tan trong nước, giúp giảm mức độ

homocysteine, một amino acid có thể cản trở dòng chảy của máu trong mạch máu. Chỉ cần ăn 1 / 4 chén hai lần một tuần.



18. Hạt Bò Đào/Óc khỉ

Có chứa nhiều omega-3 tốt cho tim mạch hơn cá hồi, có hàm lượng cao các polyphenol chống viêm hơn so với rượu vang đỏ, và protein để xây dựng

cơ bắp chỉ bằng 1/2 thịt gà. Quả óc khỉ nghe giống như một loại thức ăn động vật, nhưng nó phát triển trên cây. Các loại hạt khác kết hợp lại với nhau chỉ có được một hoặc hai trong số các tính năng này, không phải tất cả ba. Một khẩu phần của quả óc khỉ khoảng 1 ounce, hoặc bảy hạt là đủ. Có thể dùng bất cứ lúc nào, nhưng đặc biệt tốt nhất là như một bữa ăn nhẹ phục hồi sau khi tập thể dục.



19. Nghệ

Curcumin là một polyphenol mà cung cấp cho nghệ màu sắc vàng và hương vị đặc trưng của nó, có tác dụng chống ung thư, chống viêm nhiễm, và các hoạt

động chống khối u. Các nhà nghiên cứu tại UCLA cũng đã phát hiện ra rằng nó giúp ngăn chặn sự tích tụ của các mảng amyloid trong não, những tắc nghẽn nhỏ mà có thể gây ra chứng bệnh Alzheimer. Nghệ được dùng rất phổ biến ở Ấn Độ, điều đó có thể giúp cho các nhà nghiên cứu giải thích lý do tại sao rất ít người dân cao tuổi ở đất nước này bị mắc bệnh mất trí nhớ. Trong khi đó theo số liệu thống kê của Hiệp hội Alzheimer thì gần 13% tại Hoa Kỳ. Nên sử dụng nó với hạt tiêu trong món cà ri. "Thêm hạt tiêu đen vào bột nghệ hoặc thực phẩm được gia cố với bột nghệ sẽ làm tăng cường tác dụng sinh học của chất curcumin lên hơn 1.000 lần, do tính nóng của hạt tiêu được gọi là



piperine, " theo nhà dinh dưỡng Stacy Kennedy của Viện Ung thư Dana Farber.

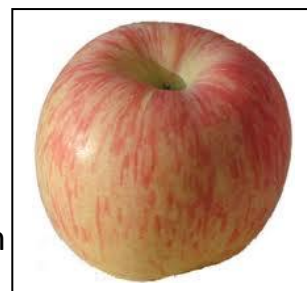
20. Đậu đen

Theo một nghiên cứu trên Tạp chí Dinh dưỡng, những người ăn 3-ounce đậu đen mỗi ngày sẽ giảm nguy cơ đau tim 38%,. Và trong khi các loại đậu khác cũng rất tốt cho trái tim của ta, không một loại đậu nào có thể thúc đẩy trí tuệ của ta như đậu đen. Bởi vì nó có đầy đủ anthocyanin, một hợp chất chống oxy hóa đã được chứng minh là cải thiện chức năng não. Nó cũng đang được phối hợp với các chất dinh dưỡng cao cấp, bao gồm cả protein, chất béo tốt, folate, magie, B vitamins, kali và chất xơ.



21. Trái Táo

Một quả táo mỗi ngày sẽ làm giảm tất cả các loại viêm nhiễm. Quercetin, một flavonoid cũng được tìm thấy trong da của củ hành đỏ. Quercetin làm giảm nguy cơ dị ứng, đau tim, Alzheimer, Parkinson, ung thư tuyến tiền liệt và ung thư phổi. Chúng chứa nhiều nhất chất chống oxy hóa và chất kháng viêm.



22. Vua Cua Alaska

Hàm lượng protein cao và ít chất béo, thịt ngọt ngào của vua cua tăng cao là nhờ có nhiều chất kẽm. Một chế độ ăn 3,5-ounce cung cấp 7mg chất kẽm.



"Kẽm một chất chống oxy hóa, nhưng quan trọng hơn thế, nó giúp hỗ trợ xương khỏe mạnh và gia tăng chức năng miễn dịch " theo báo cáo của Bowerman.

23. Trái Lựu

Nước ép từ quả lựu có thể làm giảm nguy cơ của hầu hết các bệnh ung thư, nhờ có



một chất polyphenol gọi là ellagitannins và nhờ đó làm cho trái lựu có màu sắc của nó. Trong thực tế, một nghiên cứu gần đây tại UCLA phát hiện ra rằng nước ép quả lựu làm chậm sự tăng trưởng của các tế bào ung thư tuyến tiền liệt đến sáu lần.

24. Cải Pak Choy

Bok choy rất giàu canxi để giúp xây dựng xương, cũng có nhiều vitamin A và C, folic axit, chất sắt, beta-carotene, và kali; huấn luyện viên nổi tiếng Teddy Bass đã tuyên bố như thế. Kali giúp giữ vững cơ



bắp và các dây thần kinh, đồng thời giúp làm hạ huyết áp. Nghiên cứu cho thấy rằng beta-carotene có thể làm giảm nguy cơ của cả hai bệnh ung thư phổi và bàng quang, cũng như thoái hóa điểm vàng.

25. Thịt con Hàu

Động vật có vỏ, nói chung, là một nguồn tuyệt vời của canxi, kẽm, đồng, iốt, sắt, kali và selenium. "Tuy nhiên, thịt của con hàu có khả năng vượt trội trong việc nâng cao testosterone và chống lại ung thư tuyến tiền liệt," theo nhận định của Bass.



26. Bông cải xanh

Bông cải xanh có chứa rất nhiều canxi, mangan, kali, photpho, magiê và sắt. Nó cũng có rất nhiều vitamin A, C, K và phytonutrient sulforaphane. Nghiên cứu tại Đại học Johns Hopkins nhận thấy nó có tính chống ung thư mạnh mẽ.



27. Trái Kiwis

Giống như chuối, loại quả này có rất nhiều Calci để giúp bảo vệ xương. "Chúng cũng giàu vitamin C và lutein, một carotenoid có thể giúp giảm nguy cơ bệnh tim ", theo Bowerman. "Tôi cố gắng ăn ít nhất một hoặc hai lần mỗi tuần sau khi tập thể dục. Không nên loại bỏ lớp vỏ bên ngoài vì có chứa rất nhiều chất dinh dưỡng.



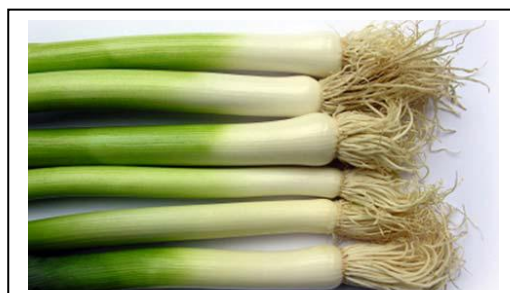
28. Dầu ôliu

Nhiều loại dầu tinh khiết rất giàu chất béo đơn không bão hòa có lợi cho cơ thể. "Axit béo và polyphenol của nó làm giảm viêm trong tế bào và khớp ", theo ông Grieger. Một nghiên cứu trên tạp chí Nature cho thấy rằng nó có hiệu quả kháng viêm như Advil. Dùng 2 muỗng canh một ngày, " theo Bowerman.



29. Tỏi tây

"Tỏi tây có thể giúp làm tăng chức năng tình dục và giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt ", theo Michael Dansinger, Bác sĩ Y khoa, một trợ lý giáo sư y học và nhà nghiên cứu bệnh béo phì tại



Trung tâm y tế Tufts-New England, ở Boston. "Cắt các phần lá màu xanh của tỏi tây rồi cho nó vào súp, sautés, và sa lát ăn thường xuyên rất tốt "Những người anh em họ scallionlike của tỏi và hành tây cũng có chứa rất nhiều Calci và chất bảo vệ xương, giúp tăng thiamine, riboflavin, và kali. Chúng cũng giàu có acid folic, vitamin B mà các nghiên cứu đã cho thấy sự giảm nguy cơ gây tổn hại động mạch của amino axit homocystein trong máu.

30. Bông Atisô

Được ca ngợi nhiều thế kỷ như một loại thuốc kích thích tình dục, nó rất giàu chất xơ thực vật và có chứa chất xây dựng xương magiê và kali nhiều hơn bất kỳ loại rau củ nào khác. Lá của nó cũng rất giàu flavonoids và polyphenols, một chất chống oxy hóa có thể cắt giảm nguy cơ đột quỵ và nhiều vitamin C, giúp duy trì hệ thống miễn dịch. "Ăn thường xuyên nếu bạn có thể ", Bowerman nói.



31. Trái Ớt

"Ớt kích thích sự trao đổi chất, làm loãng máu và giải phóng endorphin giúp giảm đau, " theo Petersen. Hơn nữa, đó là một cách tuyệt vời để làm gia tăng thêm hương vị của thực phẩm



mà không cần phải thêm chất béo hoặc calory. Ớt cũng rất giàu beta-carotene, mà sẽ biến thành vitamin A trong máu, nó cũng giúp chống lại các bệnh nhiễm trùng, và cũng như capsaicin, ớt ức chế neuropeptides (hóa chất gây viêm nhiễm). Một nghiên cứu gần đây trong các tạp chí nghiên cứu ung thư tuyên bố rằng: ớt có khả năng phòng chống ung thư tuyến tiền liệt. Bạn chỉ cần ăn nửa trái ớt (hoặc 1 muỗng canh ớt mảnh) mỗi ngày.

32. Gừng

Có chứa các hợp chất sống giúp cải thiện sức khỏe của bạn. Nhiều nhất trong số đó là gingerol, một chất kiềm chế ung thư, các nghiên cứu đã cho thấy đặc biệt hiệu quả đối với ung thư ruột kết. Xắt



mỏng gừng hoặc xay tươi và thêm nó vào cá hoặc thịt gà thường xuyên như bạn có thể và bạn có thể dùng càng nhiều càng tốt.

33. Quế

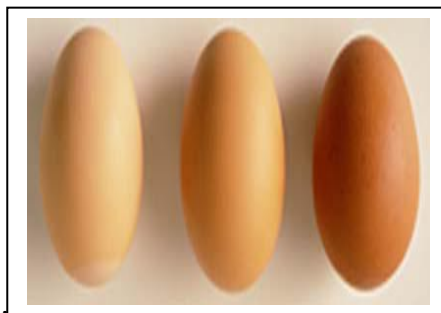
Quế rất giàu chất chống oxy hóa và có tính chất ức chế đông máu và giảm sự tăng trưởng của vi khuẩn (bao gồm cả sự hôi miệng). "Nghiên cứu cũng cho thấy rằng nó có thể giúp ổn định lượng



đường trong máu, giảm nguy cơ của bệnh tiểu đường type 2, "chuyên gia dinh dưỡng Nancy Clark, tác giả cuốn *Hướng dẫn dinh dưỡng trong Thể thao*. "Hơn nữa, nó có thể giúp làm giảm cholesterol xấu. Bạn có thể dùng một nửa muỗng cà phê một ngày trong sữa chua hoặc bột yến mạch.

34. Trứng gà

Những người ăn sáng có trứng làm giảm 65% trọng lượng cơ thể hơn so với những người ăn sáng bằng bánh mì tròn (bagel) với cùng một số lượng calory, theo một nghiên cứu của Tạp chí quốc tế về béo phì.



Ăn cả lòng đỏ trứng. Các nghiên cứu gần đây đã chứng minh rằng chất béo trong phần màu vàng rất là quan trọng để giúp cho bạn được thỏa mãn, và những lợi ích về khoáng chất và chất dinh dưỡng của nó lớn hơn tác dụng cholesterol của nó.

35. Trái Sung

Chứa rất nhiều kali, mangan, và chất chống oxy hóa. Sung cũng giúp duy trì độ pH thích hợp trong cơ thể, làm cho các mầm bệnh khó xâm lược hơn, Petersen nói như vậy. Ngoài ra, chất



xơ trong quả sung có thể làm giảm insulin và đường trong máu, giảm nguy cơ bệnh tiểu đường và các hội chứng trao đổi chất. Chọn sung với da tối (chúng chứa nhiều chất dinh dưỡng hơn) và ăn một mình hoặc thêm chúng vào các trái cây khác.

36. Thịt Bò nuôi bằng cỏ tự nhiên

Rất quan trọng trong việc xây dựng cơ bắp.

Vấn đề đối với thịt bò ở cửa hàng là đa số những gia súc này được nuôi bằng ngũ cốc, do vậy thịt của chúng có tỷ lệ axit béo omega-6/omega-3

khá cao. Điều đó đã góp phần vào tình trạng viêm nhiễm bị gia tăng.

Trong thịt bò ăn cỏ, các axit béo chủ yếu là omega-3. Như vậy thịt bò cũng có chứa axit linoleic liên hợp (CLA), nghiên cứu đã cho thấy chúng giúp làm giảm mỡ bụng và xây dựng cơ bắp tốt.



37. Nấm

Thật tuyệt vời khi được thêm vào với gạo lứt Reiki, shiitake, và nấm maitake rất giàu ergothioneine, một chất chống oxy hóa, bảo vệ các tế bào phát triển bất thường

và sự phân chia. "Tóm lại, chúng làm giảm nguy cơ ung thư," theo Bowerman, người đề nghị nửa cốc một hoặc hai lần mỗi tuần. "Nếu nấu chúng trong rượu vang đỏ, trong đó có chứa resveratrol, sẽ làm gia tăng khả năng miễn dịch của chúng."



38. Dứa

Chứa nhiều hỗn hợp mạnh của vitamin, chất chống oxy hóa, và các enzym, đặc biệt là *bromelain*. Dứa là một hỗn hợp chống viêm nhiễm toàn cơ thể. Nó cũng bảo vệ chống lại ung thư ruột kết, viêm khớp và thoái hóa điểm vàng, Grieger đã cho biết. Bạn nên dung nửa cốc, hai hoặc ba lần mỗi tuần.



39. Nước ép trái cây hoặc rau củ

Trong năm 2006, nghiên cứu tại Đại học Nam Florida cho thấy rằng những người uống ba hoặc nhiều hơn 4-ounce nước ép trái cây hoặc rau quả mỗi tuần được giảm



76% khả năng phát triển bệnh Alzheimer hơn những người uống ít hơn. Nồng độ cao của polyphenol, một chất chống oxy hóa tìm thấy trong trái cây và rau củ có thể bảo vệ tế bào não từ các thiệt hại có thể được gây ra bởi bệnh này, theo tác giả nghiên cứu Tiến sĩ Amy Borenstein.

40. Trái Anh đào

Nghiên cứu của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ cho thấy rằng ăn khoảng 35 trái anh đào mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ của viêm gân, viêm bao hoạt dịch, viêm khớp và bệnh gút, Bowerman nói. Các nghiên cứu

cũng cho thấy chúng cũng giúp giảm nguy cơ các bệnh mãn tính và hội chứng chuyển hóa.

