[**مواد غذایی سالم در افزایش طول عمر**](http://banooamin.com/motevasete/index.php?option=com_content&view=article&id=622:1393-10-17-08-09-28&catid=64:behdasht&Itemid=64)

**تغذیه و سلامتی و طول عمر**

***مقدمه***

علم تغذیه توصیه می کند از همه ی گروه های غذایی بطور متعادل روزانه استفاده کنیم.از میوه ها و سبزیجات فصل مصرف نماییم.

**غذاهای سالم**

غذاهای سالم به چه غذاهایی گفته میشود؟

غذای سالم به غذایی میگوییم که حاوی "آنتی اکسیدان"های بیشتری باشد،اکثر غذاهای سالم حاوی "آنتی اکسیدان "هایی هستند که توانایی مقابله با "رادیکال های آزاد"را دارند(رادیکال های آزاد مولکولهایی هستند که در همه جا،هوایی که نفس میکشیم،ودر داخل بدن ما نیز هستند که با تخریب سلولهای بدن و انتشار مواد سمی به بافتهای اطراف خود خسارات جبران ناپذیری از جمله انواع سرطان ها به بدن وارد می کنند.)

غذاهای سالم به ساخت سلولی بدن ما کمک زیادی می کنند،برای مبارزه با روند پیری زودرس و طولانی تر شدن عمرمان از خوردن چربی های ترانس و اشباع شده،نمک و شکر خودداری کنیم.

در این جا به چند ماده غذایی سالم و بسیار مفید اشاره می کنیم که با اضافه کردن آنها در رژیم غذایی روزانه مان به سلامتی و طول عمر خود و خانواده کمک کنیم:

1-حبوبات

بویژه لوبیا یکی از اصلی ترین منابع کربوهیدرات های پیچیده،فیبر و پروتئین است.همچنین دارای مقادیر زیادی مواد معدنی همچون پتاسیم،منیزیم و روی می باشد.حتما در هفته از انواع خوراک ها مثل خوراک لوبیا ، عدسی ودر مخلوط پلوها مثل عدس پلو و لوبیا پلو و انواع آش ها از حبوبات  به طور مستمر استفاده کنیم.یادمان باشد برای جلوگیری از نفخ خیس کردن حبوبات به مدت چند ساعت از خواص آن کم نمیکند.

2-فلفل

فلفل به گردش خون کمک می کندو می تواند به متابولیسم بدن (سوخت و ساز)سرعت می بخشد.حتما در وعده های غذایی از این ماده ی مفید استفاده کنیم.

3-قارچ

مصرف قارچ سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و توانایی بدن را برای مبارزه با ویروس ها و وباکتری ها افزایش میدهد.همچنین احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.

[**حبوبات**](http://banooamin.com/motevasete/index.php?option=com_content&view=article&id=608:1393-10-06-10-32-52&catid=64:behdasht&Itemid=64)

خواص غذاها

حبوبات

حبوبات یکی از اصلی ترین کربوهیدرات ها ی پیچیده ای است که حاوی مقادیر کافی فیبر و پروتئین است.همچنین دارای پتاسیم ،منیزیوم و روی می باشد.در بین حبوبات انواع لوبیا (سفید،قرمز و چیتی)و عدس از ارزش غذایی بالاتری بهره مندند که متاسفانه در سبد غذایی خانواده های ایرانی خالی یا به میزان کم موجود است.

بدین منظور جهت ارتقائ فرهنگ "تغذیه ی سالم"در مدرسه ی مجتهده بانوامین(رها) سعی کرده ایم با اضافه کردن غذاهایی مثل انواع خوراک های عدسی ،لوبیا ،آش ونیز عدس پلو و لوبیا پلوو با تکرار شان در فواصل منظم دخترانمان را به عادات غذایی صحیح سوق دهیم.امیداست با همکاری شما مادران عزیز، گامی  در جهت ارتقائ سلامت دختران نوجوانمان برداریم.

                                      "سلامت باشید".