

1. البروكلي (القنبيط أو القرنبيط الأخضر): يعتبره بعض الخبراء أفضل مادة غذائية على الإطلاق، وذلك للأسباب التالية: يحتوي على مادة "سولفورافان" الكيميائية الطبيعية المضادة للأكسدة. والبروكلي منبه قوي للإنزيمات الطاردة للسموم، ويقلل من خطر الإصابة بمرض السرطان ويساعد على إنتاج إنزيمات تحمي أوعية الدم في الجسم وتخفف خطر الإصابة بأمراض القلب. ويحتوي على مادة "غلوكورافانين" التي تعزز من مناعة الجسم ضد مرض السرطان. ويتميز بسرعاته الحرارية المنخفضة، إذ يحوي كوب واحد من البروكلي المطبوخ على نحو 40 سعرة حرارية. ويزود البروكلي الجسم بكميات كبيرة من فيتامينات "سي" وفيتامين "ايه" وفيتامين "كي"، بالإضافة إلى حامض الفوليك. ويحتوي على كمية عالية من مادة البوتاسيوم، والتي تساعد على تحسين صحة الجهاز العصبي للإنسان. كما يعد الغذاء الأمثل لتعزيز عمل وظائف المخ. • كيفية تحضيره وطبخه: يفضل شراء الأنواع الطازجة منه وغسله بالماء المالح، ومن ثم شطفه بالماء البارد. ويفضل طهيهِ بالبخار ولفترة قليلة حتى لا يفقد موادهِ المفيدة. ويفضل تناول ثلاث وجبات منه اسبوعياً. 2. نبتة الهندباء (وتسمى أيضاً الطرخشقون أو الطرخون أو نبتة أسنان الأسد): أعشاب نبتة الهندباء لها فوائد دوائية كثيرة وقدرة هائلة على شفاء أمراض الممرارة والتهابات الكبد بسبب وجود مادة "تاراكساكن" المفيدة، بالإضافة إلى مساهمتها في التقليل من الإصابة بالأمراض البولية وتخفيض ضغط الدم وعلاج انخفاض مستوى السكر في الدم. هذه الأعشاب مرة ويفضل تناولها بطهي وتناول سائلها، كما مع الشاي. 3. جوز الهند: زيوت جوز الهند هي من الدهون المشبعة المفيدة، والتي تحتوي على كميات كبيرة من الأحماض الدهنية. وجوز الهند يجعل التمثيل الغذائي يعمل بصورة جيدة، بالإضافة إلى كونها دهونا قليلة السعرات الحرارية. ويفيد جوز الهند أيضاً في علاج الأمراض والتهابات الجلدية. ويحتوي على الألياف الغذائية العالية ويحسن من إفراز الأنسولين واستخدام الجلوكوز في الدم. ويساهم في مكافحة الشيخوخة. ويقوي مناعة الجسم، ويحارب أمراض السرطان. 4. نبتة المقرص (أو نبتة النيتله): هي نباتات عشبية لها أشواك دقيقة، وتستخدم كأعشاب طبية ضد أمراض فقر الدم والبواسير وتهدئة الأعصاب والأمراض الجلدية، وتقوي عمل المفاصل. وتستخدم أيضاً لمعالجة النزيف الداخلي والقرحة وأمراض الجهاز الهضمي. • كيفية استخدامها وتناولها: يعمل من النبتة مراهم خاصة ويمكن أكلها عن طريق شرب عصيرها أو مزجها مع الخضار أو عن طريق طهي بذورها. 5. الخضار الطبيعية: الخضار الطبيعية هي مكونات غذائية أساسية ولها يمكن الاستغناء عنها، لاحتوائها على الفيتامينات المختلفة. وتسهم في التقليل من الإصابة بأمراض القلب والجهاز الهضمي. وينصح بتناولها عدة مرات في الأسبوع، ويفضل تناول الخضار الطبيعية الطازجة فقط.

