

מהם 100 המזונות המזינים ביותר לספורטאים?

האם קיים מזון אחד בודד המכיל את כל מה שגופנו צריך? קבוצת מדענים בדקה 1,000 מזונות שונים והרכיבה את רשימת 100 המזונות המזינים ביותר, אז מה במקום הראשון?

דמיינו לעצמכם שהיה מזון אידאלי אחד המכיל בתוכו את כל הרכיבים התזונתיים והחומרים המזינים ביותר לגופכם. אז יש לנו ספויילר, מזון בודד אחד כזה לא קיים, אבל קיימים הרבה מזונות אחרים שבשילוב ובאיזון יכולים לתת לכם את כל מה שאתם צריכים. קבוצת מדענים בדקה למעלה מ-1,000 מזונות שונים, כל מזון קיבל ניקוד לפי תרומתו לדרישות התזונתיות היומיומיות לגוף האדם וה-BBC פרסם את רשימת 100 המזונות המזינים ביותר בהסתמך על אותם הפרמטרים. בסיס הרעיון היה למצוא מזון שבו אין חומר אחד מזין בלבד, אלא שילוב של מספר חומרים מזינים גם יחד. החוקרים ציינו שיש לאכול את המזון, אפילו אם הוא מדורג ראשון ברשימה, בשילוב עם מזונות נוספים על מנת לקבל מענה מקיף ושלם לצרכים התזונתיים של האדם. מיקומים נבחרים

הערך הקלורי לא היה מרכיב דומיננטי בשכלול הניקוד ולכן התוצאות הן מפתיעות מאוד כאשר את הרשימה סוגרת הבטטה שעשירה בבטא קרוטן, במקום ה-100 עם ציון 49 ומיד אחריה התאנים שעשירות במינרל המנגן. לרשימה נכנס גם הג'נג'ר במקום ה-98 עם 49 נקודות כיוון שהוא מכיל רמות גבוהות של נוגדי חימצון וברפואה משתמשים בו כנוגד בחילות, מאזן ולטיפול בהצטננויות. תמיד אמרו לנו שחשוב לאכול ברוקולי ואכן צדקו, הברוקולי נמצא במקום ה-94 מיד אחרי הכרובית כיוון שהוא מכיל כמות גדולה של כלורופיל, ויטמינים ומינרלים. הגזרים נמצאים במקום 88 עם 51 נקודות, מסתבר שהגזרים הופיעו לראשונה באפגניסטן לפני 1,100 שנה והם מכילים נוגדי חימצון כמו בטא קרוטן. הרימונים נמצאים במקום 84 ברשימה בזכות כמות נוגדי החימצון והחומרים נוגדי דלקת שיש בהם. הסלמון הוורוד נמצא במקום 77, הוא עשיר בחומצות שומן ארוכות שרשרת כמו אומגה 3 שמסייעות בשיפור מדדי לחץ דם. השעועית הירוקה נמצאת במקום 73, היא עשירה בספונינים ועוזרת להפחתת רמות הכולסטרול. המקרל נמצא במקום 66 ברשימה בזכות כמות חומצות השומן הרבה שיש בו לעומת דגים רבים יותר דוגמת הבקלה. גם העגבניה מקבלת מקום של כבוד במקום 61 בזכות רמת הקלוריות הנמוכה והיא מהווה מקור מצויין לחומצה פולית, אשלגן וויטמי E, A, C. במקום 46 תמצאו את אגוז המלך שעשיר בחומצות שומן מסוג אומגה 3 ומיד אחריו במקום 45 מככב התרד הטרי שמכיל כמויות גבוהות של ויטמינים ומינרלים כמו A, סידן, זרחן וברזל. התרד מופיע פעמיים ברשימה, תמצאו אותו גם במקום ה-25 בגלל צורת ההכנה שלו שמשנה את הערכים התזונתיים, למשל תרד קפוא לעומת תרד טרי. במקום ה-18 המכובד מככב הבצל הירוק בזכות רמות נחושת, זרחן ומגנזיום גבוהות שיש בו. הוא מקור נהדר לויטמין K. אז מי הם 10 המזונות המזינים ביותר על פי החוקרים:

מקום 10 – דג סנפר (Snapper): בעברית דג לוטין, דג ים מזין מאוד אך עלול לשאת רעלים מסוכנים.

מקום 9 – סלק אדום: עשיר בסידן, ברזל, ויטמין K וויטמינים מקבוצת B, במיוחד ריבופלבין. גם עליו של הסלק עשירים מאוד ברכיבים תזונתיים.

מקום 8 – שומן חזיר: מקור טוב לוויטמינים מסוג B ולמינרלים. שומן חזיר בריא יותר מאשר שומן טלה או בקר.

מקום 7 – סלק עלים: מקור תזונתי מצויין לפיטוכימיקלים, נוגדי חמצון וסיבים תזונתיים.

מקום 6 – זרעי דלעת: אחד המקורות העשירים ביותר לברזל ומנגן.

מקום 5 – זרעי צ'יה: זרעים קטנים ושחורים המכילים כמויות גבוהות של סיבים תזונתיים, חלבון, חומצות שומן לינולית, ויטמינים ומינרלים.

מקום 4 – דג פלטפיש (flatfish): בעברית נקרא סוליתאים או דג משה רבנו, בגלל צורתו השטוחה, האגדה מספרת שנחצה לשניים כאשר משה רבנו קרע את ים סוף. זהו דג שבדרך כלל נקי מכספית והוא מקור טוב לויטמינים חיוניים כמו ויטמין B1.

מקום 3 – דג ורדון: זהו דג מים עמוקים בעל אחוז חלבון גבוה ושומנים רוויים נמוכים.

מקום 2 – אנונה: פרי מתוק, עשיר בסוכר, ויטמיני A, B1, B2, C, ואשלגן.

מקום ראשון – שקדים: עשירים בחומצות בלתי רוויות ומסייעים לשמירה על הלב וכלי הדם.

(כל המאמרים בתחום זה שייכים באופן בלעדי לאתר שוונג. מאמרים אלו נכתבו על ידי אנשי מקצוע המועסקים על ידי אתר שוונג. עמותת המסלול מגישה את התוכן המקצועי לחניכיה מתוך כבוד ליוצרי המאמרים בלבד, אין בשיתוף מאמר זה בכדי להעתיק)