Найкорисніші продукти харчування

Дієтологи всього світу продовжують наполегливо сперечатися про те, які ж продукти харчування є найбільш корисними для людини.

Актуальне останнім часом питання здорового способу життя ще більше стимулює вчених проводити дослідження в цій області.

Які продукти корисні?

Ягоди!

Незамінні ці корисні продукти харчування і для людей, які страждають ожирінням, і хворих на діабет, оскільки здатні знижувати рівень холестерину і цукру в крові.

Особливо корисними є властивості **чорниці** та **лохини**. Ці корисні продукти містять найбільшу кількість антиоксидантів. Крім того, **антоціан**, що міститься в цих ягодах, сприяє уповільненню процесів старіння нервової системи людини. Чорниця і лохина – дуже корисна їжа для тих, хто страждає захворюваннями серцево-судинної і травної системи, онкологічними хворобами.

Горіхи є джерелом значної кількості вітамінів, мінералів, білків, корисних жирів. Ці продукти харчування при щоденному їх споживанні підходять для профілактики серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, анемії, проблем з потенцією, зором, менструальним циклом.

Горіхи!

Також доведено, що горіхи – корисна їжа при стресах, депресіях, занепаді сил, загального тонусу організму.

Як справжня криниця вітамінів, мінералів, мікроелементів та корисних ефірних масел, ці продукти харчування здійснюють позитивний вплив на весь організм людини.

Цибуля та часник!

Цибуля і часник корисні при захворюваннях печінки, серцево-судинної та ендокринної системи, знижують рівень холестерину в крові, зміцнюють імунну систему людини.

Ефірні олії і фінтоціди, що містяться в цибулі і часнику, запобігають розмноженню мікробів і знищують їх.

Яблука корисні для серцево-судинної, травної, сечовидільної, імунної системи, захворюваннях шкіри та опорно-рухового апарату.

У список «Найкорисніші продукти» потрапили також і інші фрукти: ківі та хурма, ананас і гранат, абрикос і банан, авокадо і манго.

Фрукти!

Таким чином, чим різноманітнішим буде ваше «фруктове меню» – тим краще.

Овочі!

Найкориснішими є зелені листові овочі: шпинат і салат. Ці продукти є полівітамінними, гарні для кишечника, сповільнюють ріст пухлин (особливо простати), надають сечогінну дію, корисні при гіпертонії, ожирінні, туберкульозі, атеросклерозі.

Корисні також капуста і морква. Так, капуста (особливо білокачанна) має високу поживну цінність і корисна як у свіжому вигляді, так і в квашеному. Капуста збагачує мікрофлору кишечника, здатна виводити з організму холестерин. Це особливо корисна їжа для хворих на гастрит зі зниженою кислотністю, виразковою хворобою, що страждають гемороєм та запорами, ожирінням.

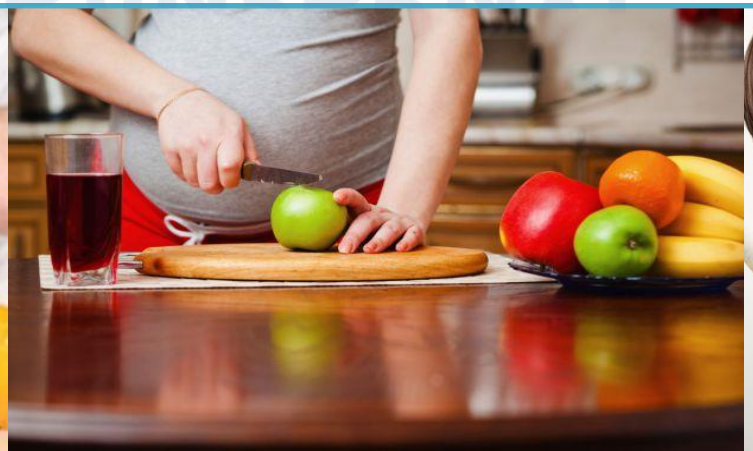
Морепродукти!

Дари моря – безумовно, корисні продукти харчування. Перше місце серед них займає риба. Найкорисніші продукти з рибних – це жирні сорти: лосось, тунець, сардини. Сприятливо впливаючи на серцево-судинну систему, риба значно зменшує можливість виникнення різних захворювань серця.

Також рекомендується приймати в їжу ці корисні продукти людям, що мають проблеми зі шлунком, щитовидною залозою, зайвою вагою. Риба сприяє активізації роботи мозку, швидкому загоєнню ран, перешкоджає утворенню ракових клітин.

Молоко!

Кальцій, що міститься в молоці, укріплює кістки , зуби і волосся. Також молоко рекомендується при серцево-судинних захворюваннях, анемії, набряках, різних захворюваннях шлунково-кишкового тракту .

Що стосується кисломолочних продуктів, то кефір і сир – найкорисніші серед них.

ТУРБУЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ ТА СВОЇХ БЛИЗЬКИХ!