



Для здоровья и красоты

Продукты, которые всегда должны быть на кухне

Правильное питание – это не только та еда, которая обеспечивает сытость. Помимо этого правильный подбор продуктов может дать заряд энергии, повышая качество жизни. Если еда не снимает утомление и не прибавляет вам сил, значит, вы едите неправильные продукты.





Существуют продукты, которые богаты питательными веществами, легко перевариваются и дают необходимую энергию организму.

Мед



Он укрепляет иммунитет и является лучшим источником энергии.

Если на кухне есть мед, можно забыть о сахаре!



У меда довольно интересное значение. В переводе слово означает чары или что-то, наделенное магическими свойствами. И в этом нет ничего удивительного, поскольку это единственный продукт, который способен исцелять от любых болезней, даровать мудрость и молодость.

Бананы

В них много калия, который помогает мышцам оставаться сильными.

Кроме того, бананы благотворно влияют на сердце и снижают риск возникновения инсультов.



Геркулес

Очищает сосуды и лечит заболевания желудка и кишечника. При этом геркулес содержит полезные медленные углеводы, благодаря которым можно долго чувствовать сытость.



Шпинат

Содержит важный элемент – железо, которое необходимо для образования гемоглобина и переноса кислорода. Также железо участвует в выработке энергии, а дефицит железа соответственно вызывает быструю утомляемость.



Для производства энергии и правильного пищеварения также необходим магний, содержащийся в шпинате. Нехватка магния ведет к депрессии, судорогам, бессоннице и потере аппетита.

В шпинате есть еще один важный элемент для здоровья – калий. Дефицит калия приводит к мышечной слабости.

Вы можете добавлять свежий шпинат в салаты, соусы и другие блюда.



Оливковое масло

В нем содержится большое количество витамина Е, который участвует в процессе усвоения витаминов А и К. Это масло способствует омоложению организма и снижает уровень холестерина.



Яблоки

В них находится больше витамина С, чем в апельсинах.

Кроме того, этот фрукт замедляет рост раковых клеток и улучшает работу легких, сердца и пищеварительного тракта.



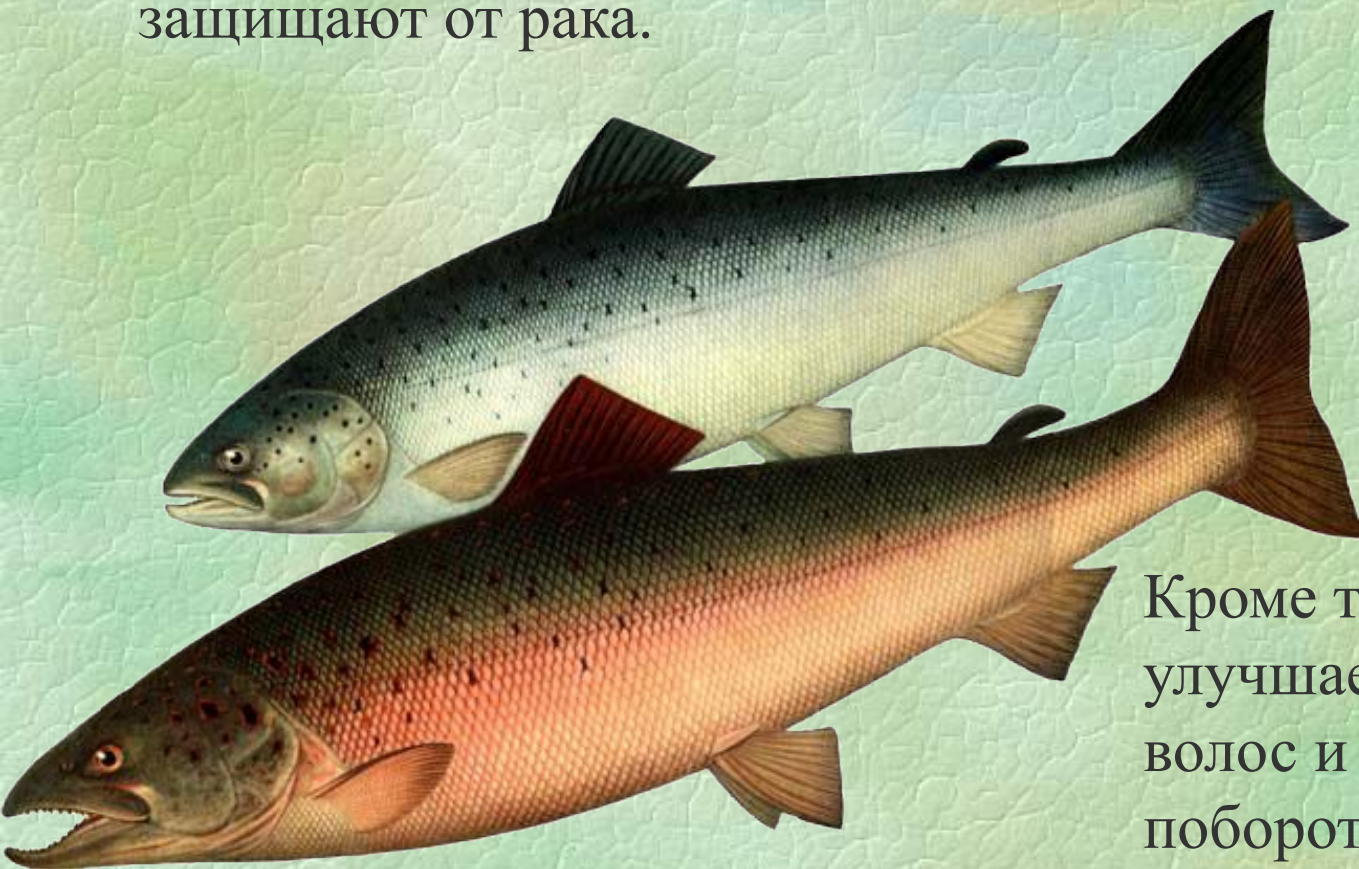
Йогурт



Популярный и любимый многими йогурт очень полезен. Это очень легкий продукт, он замечательно усваивается. В нем содержатся полезные бактерии, которые помогают поддерживать здоровую микрофлору кишечника и переваривать пищу.

Лосось

В нем есть большое количество жиров омега-3, которые помогают снизить уровень холестерина и защищают от рака.



Кроме того, лосось улучшает состояние волос и способен побороть депрессию.

Свежая скумбрия

Витамин В₁₂, который содержится в скумбрии, необходим для продукции кровяных клеток, которые переносят кислород. Если этого витамина в организме мало, возникает мегалобластическая анемия. Если уровень витамина В₁₂ в норме, кислорода в тканях будет достаточно, и мы будем полны энергии. Только скумбрия должна быть не соленая, не вяленая и не копченая.



Морковь

Содержит большое количество бета-каротина, который улучшает зрение и снижает риск онкологических заболеваний.

Чтобы морковка лучше усваивалась, ешьте ее со сметаной или подсолнечным маслом.



Черника

Улучшает мозговое кровообращение, замедляет процессы старения в организме и улучшает зрение. Кроме того, черника способна предотвратить забывчивость и рассеянность.



Желательно есть ее в свежем виде. Но сойдут и замороженные ягодки во вкусном смузи (смеси ягод и, например, йогурта).

Имбирь

Имбирь относится к так называемым «горячим» продуктам.

Он обеспечивает отличную секрецию и кровоснабжение желудка, тем самым ускоряет обмен веществ в организме.

Благодаря высокому содержанию эфирных масел, имбирь усиливает метаболизм, что способствует быстрейшему сгоранию жировых клеток.

Кроме этого имбирь улучшает состояние кожи, делая её молодой и красивой.

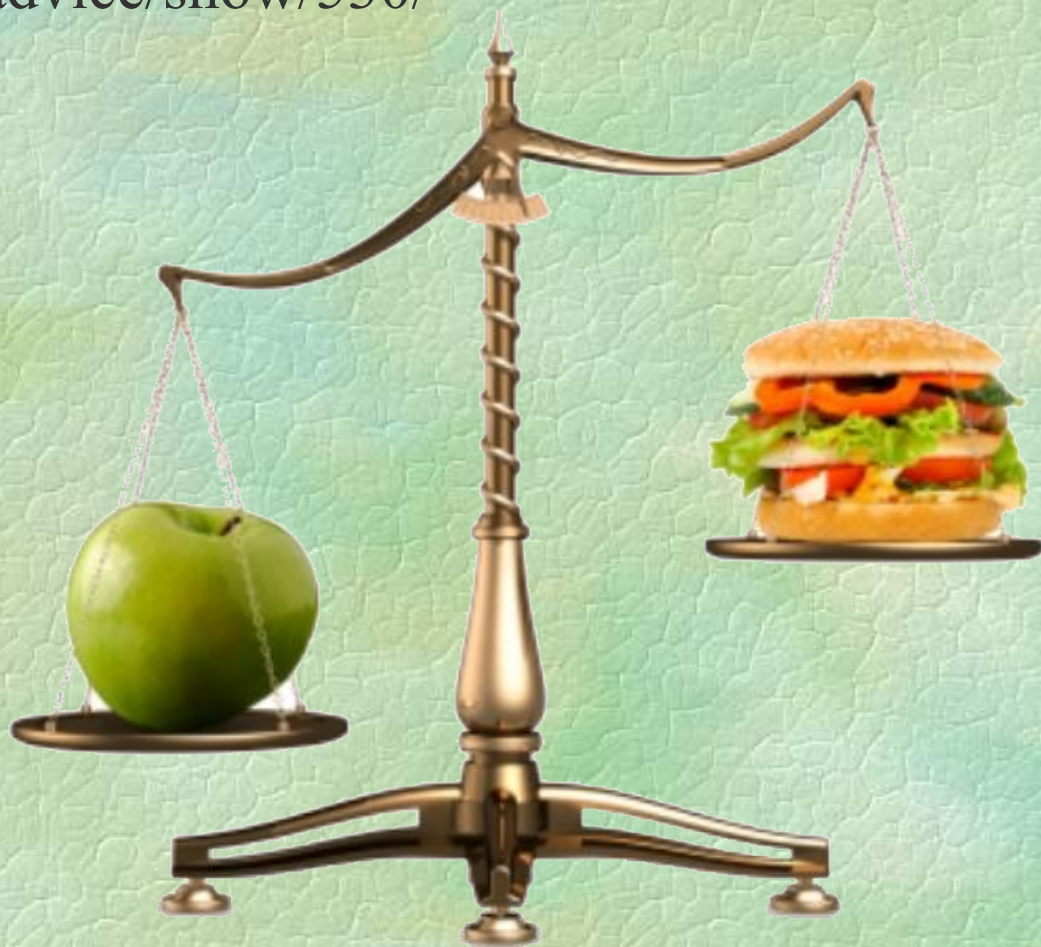


Источники:

□ <http://bigpicture.ru/?p=487785>

□ <http://kedem.ru/schoolcook/basis/20080827-list-prod/>

□ <http://www.povarenok.ru/advice/show/530/>





Спасибо за внимание!

