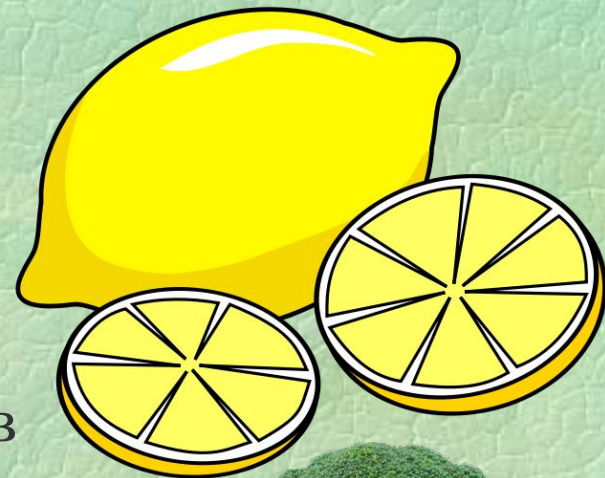




Самые полезные продукты для организма

Еда должна быть не только вкусной, но и полезной — об этом знает каждый, поэтому сегодня так актуальна тема здорового питания.

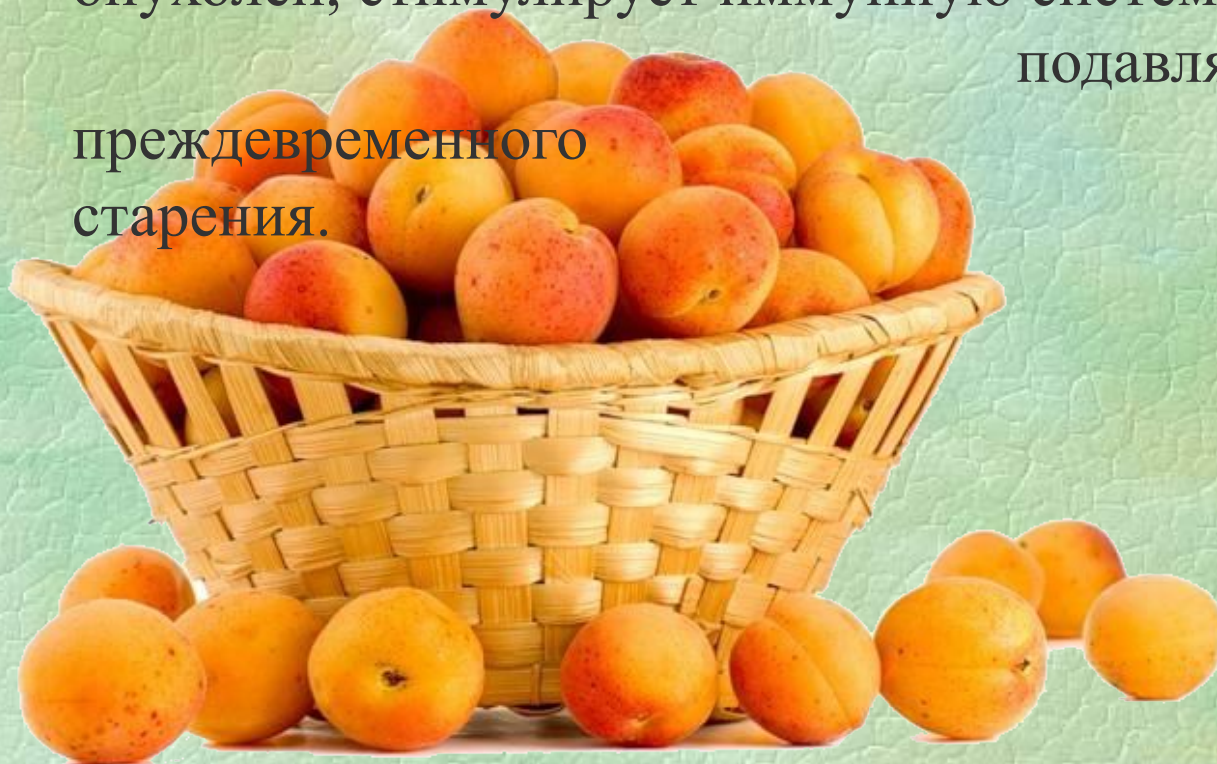
Каждый из натуральных продуктов несет в себе определенную пользу, причем для каждого органа существует свой список наиболее полезных продуктов.



Абрикос содержит наибольшее количество бета-каротина, который не дает свободным радикалам разрушать внутренние структуры организма, контролирует зрение, блокирует образование злокачественных опухолей, стимулирует иммунную систему,

подавляет процессы

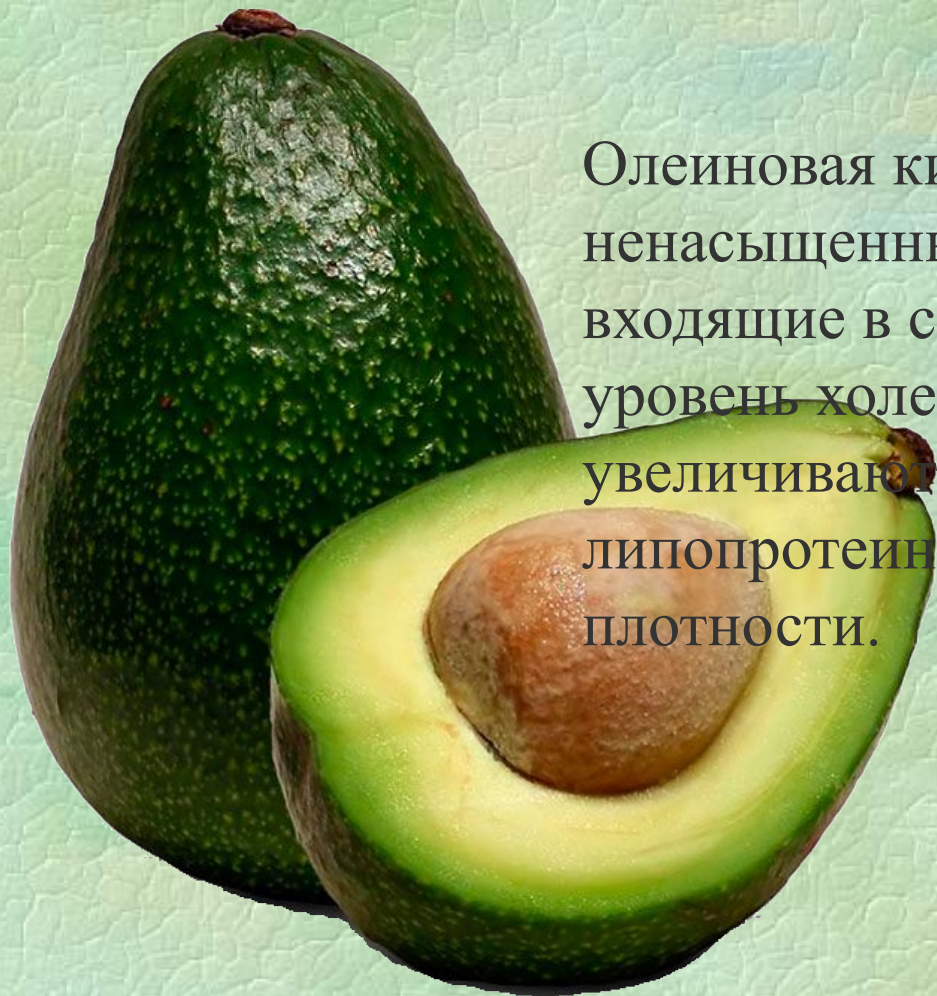
преждевременного старения.



Авокадо регулирует кислотно-щелочной баланс. Легко переваривается, полезно для крови, предотвращает анемию.



Олеиновая кислота, ненасыщенные жиры, входящие в состав фрукта, снижают уровень холестерина и увеличивают количество липопротеинов высокой плотности.



Артишоки. Эти, необычные на первый взгляд, овощи содержат немалое количество силимарина – антиоксиданта, который снижает риск заболевания рака кожи, плюс к этому клетчатка контролирует уровень холестерина в крови.



Банан - чемпион по содержанию калия – микроэлемента, который необходим для укрепления сердечной мышцы и нормализации давления.

В бананах содержатся вещества,

препятствующие

быстрому поступлению сахара в

кровь. Магний нужен для

сохранения мышечной ткани, он

укрепляет также кости и нервные

конечности. Содержит калий с

фосфором,

только



снижает

токсические

Бобовые являются источником фолиевой кислоты и витамина В. Эти вещества влияют на важнейшую функцию мыслительной деятельности — укрепляют память. Содержат много клетчатки, очищают пищеварительный тракт. Стимулируют полезную микрофлору, удаляют излишки холестерина.



Бразильский орех - чемпион по содержанию селена, который поддерживает иммунную систему, снижает риск сердечных и онкологических заболеваний, способствует



профилактике аллергии, кожных болезней, бесплодия, заболеваний желудочно-кишечного тракта и печени, выводит из организма вредные вещества.

Брокколи способствуют выработке организмом специфических субстанций, являющихся надёжными защитниками от онкологических заболеваний.

Эти вещества активизируют рост нормальных тканей самого организма, восстанавливая его нарушенные функции, а также наряду с содержащимся в брокколи кальцием укрепляют кости, повышая их плотность.



Брюссельская капуста рекомендуется как диетический продукт для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Есть сведения, что употребление брюссельской капусты стимулирует заживление ран. Сок способствует восстановлению функции поджелудочной железы, очень полезная при сахарном диабете.



Виноград лидирует по содержанию полифенолов - растительных пигментов, которые являются мощнейшими антиоксидантами.

Изюм – главный источник железа, помогающий переносить кислород к тканям.



Гранат - абсолютный чемпион по содержанию эллаговой кислоты, которая понижает давление, обладает кровоостанавливающим и заживляющим свойствами.



Гранатовый сок рекомендуют пить при истощении, малокровии, атеросклерозе, респираторных инфекциях, бронхиальной астме и ангине.

Грейпфрут содержит салициловую кислоту, полезную для лечения артритов.



Благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Очищает кровь. Полезен при аллергии, при заболеваниях горла и ротовой полости.

Грецкий орех. Любые орехи – прекрасный источник белков.

В этих орехах есть много клетчатки, фолиевой кислоты, цинка, витаминов



В и Е, обладающих высокой антиоксидантной активностью, которая помогает при профилактике раковых заболеваний.



Дрожжи пивные содержат все витамины группы В, которые поддерживают функционирование центральной нервной системы, психическое здоровье, активность мозга, способствуют выработке гормона счастья - серотонина. Осторожно, от них поправляются.



Ежевика опережает остальные продукты по содержанию никотиновой кислоты, необходимой для нормальной деятельности мозга и

сердечно-сосудистой системы, углеводного обмена, окислительно-восстановительных процессов.

Обладает сосудорасширяющим свойством.



Жир рыбий содержит ненасыщенные омега-3 жирные кислоты, которые нормализуют состояние кожи и суставов, помогают при депрессиях и психических расстройствах, влияют на формирование мозга плода в утробе матери.



Зеленый чай - мощный источник
витамина Р, который способствует
устойчивости организма к
инфекционным заболеваниям.



Икра черная - ценнейший источник
одновременно витамина D и железа.



Имбирь - анти-спазмолитик,
профилактики тошноты, улучшает
циркуляцию крови.
Облегчает менструальные спазмы.
Способствует восстановлению
после заболеваний.

используется для



Инжир является хорошим источником калия и углеводов, также он содержит витамин В₆, который отвечает за производство серотонина – «гормона удовольствия»



Йогурты. Его активные молочнокислые бактерии восстанавливают нарушенную микрофлору кишечника после неправильного питания или применения антибиотиков, а также длительного стресса.



Клюква –ягода, богатая антиоксидантами и витаминами.

Помогает бороться с инфекциями, локализующимися в мочевом пузыре, препятствуя росту бактерий. Чашка клюквенного сока содержит всего 144 калории. Сок и разнообразные напитки из клюквы являются сильным мочегонным средством.



Коричневый рис успокаивает нервы, снимает депрессию. Отрубная оболочка зерна содержит витамины группы В, минералы, клетчатку и фолиевую кислоту, а также небольшое количество фосфора, цинка, меди и йода.

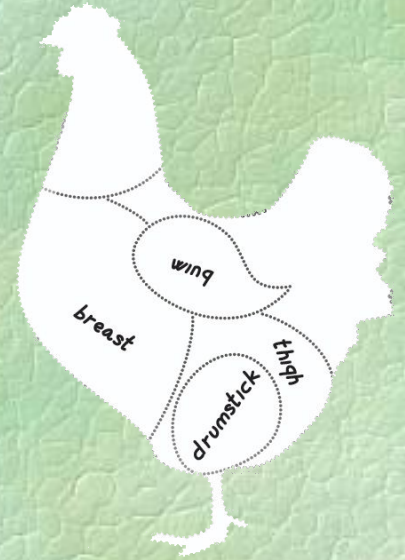


Крабы . Белок, содержащийся в мясе краба, богат таурином - аминокислотой, которая необходима для поддержания эластичности сосудов и мышц, в том числе глазных.





Куриное мясо способствует
разжижению слизи
при простуде.
Мягкий антибиотик.



Лососевые рыбы - чемпион по содержанию магния, дефицит которого приводит к стрессам, нарушению сердечного ритма, судорогам мышц, постоянной усталости, раздражительности.

Регулярное их потребление предотвращает инфаркты и инсульты, а при артритах снижает боль.

Считается, что жирные кислоты нужны при профилактике ухудшения памяти и концентрации внимания, а также деменция и болезни Альцгеймера.



Лосось

Если вы заботитесь о своем сердце, ешьте больше рыбы вместо мяса. Три «рыбных» обеда в неделю или 30 грамм рыбы в день уменьшают риск возникновения инфаркта на 50%. Японцы и эскимосы, регулярно употребляющие рыбу, намного реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Полезна рыба и для мозга, и для нервных клеток, способствуя их регенерации.



Сардины



Тунец

Лук - не просто полезный продукт, но и панацея от всех болезней. Лук благотворно влияет на работу печени, щитовидной железы, сердечно - сосудистой системы. Он улучшает иммунитет и лечит простудные заболевания.

Исследования показывают, что лук уменьшает вероятность развития рака.



Манго. Плод манго средних размеров содержит примерно 57 мг витамина С, что составляет необходимую дневную норму потребления человеком.

Этот антиоксидант помогает предотвратить артриты и способствует заживлению ран, плюс - укрепляет иммунную систему.



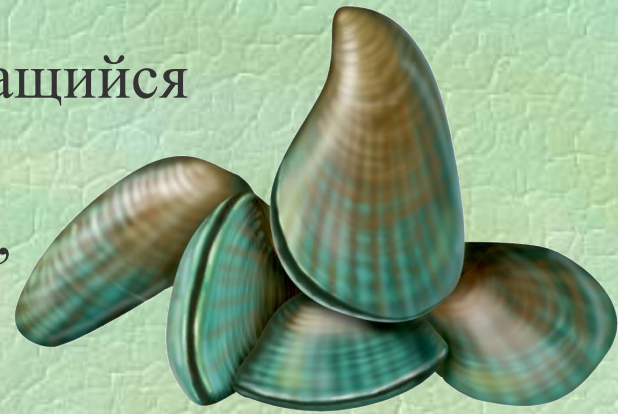
Морская капуста - рекордсмен по содержанию йода, а значит, предотвращает заболевания щитовидной железы, снижает риск возникновения атеросклероза и онкологических заболеваний.



Мед является природным заменителем сахара. Он прекрасно снимает воспаление при застуженном горле. Польза меда также в благоприятном воздействии на сердечнососудистую систему: включение в меню здорового завтрака этого ценного компонента позволит избежать неблагоприятных скачков артериального давления в течение всего дня.



Моллюски, мидии. Витамин В₁₂, содержащийся в этих морепродуктах, поддерживает функции нервов и умственные способности, плюс - в этих продуктах содержится железо, магний и калий необходимые для нашего организма.



Молоко и другие молочные продукты - это кальций и фосфор, необходимые для формирования костной ткани, здоровья зубов, ногтей, сердца, мозга и сосудов, а также легкоусвояемый белок, который может заменить животные белки.



Морковь препятствует развитию рака.

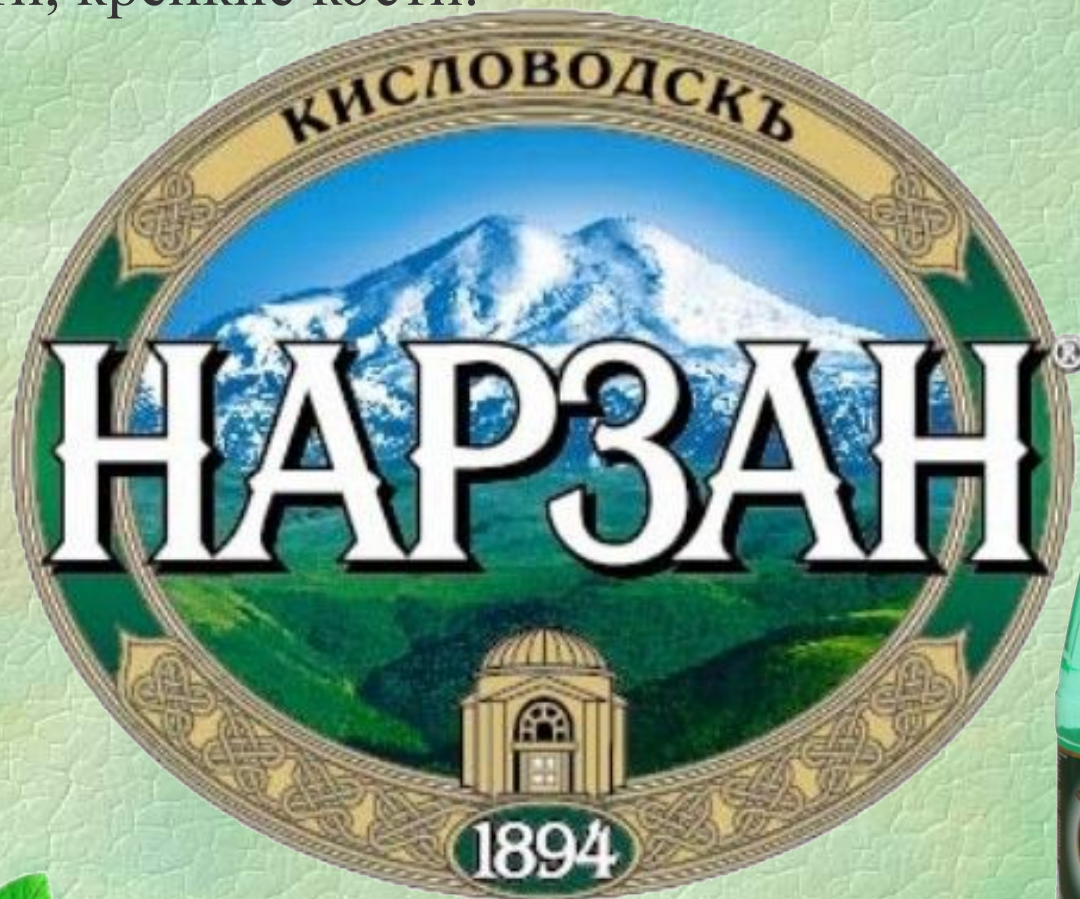
Кроме того, содержащийся в моркови бета-каротин благоприятно воздействует на состояние кожи и зрения.

Связывает и выводит токсины, благотворно влияет на почки, печень и пищеварительный тракт. Обладает антибактериальным и

антивирусным действием.



Нарзан лидирует среди других минеральных вод по содержанию кальция, а это - здоровые зубы, ногти, крепкие кости.



Овес - ценный природный источник цинка и хрома.

Он богат белками, витамином Е, железом.

Овес улучшает пищеварение. Это идеальная зерновая культура для диабетиков - стабилизирует уровень сахара в крови, а клетчатка, содержащая в нем, помогает нейтрализовать «плохой» холестерин.



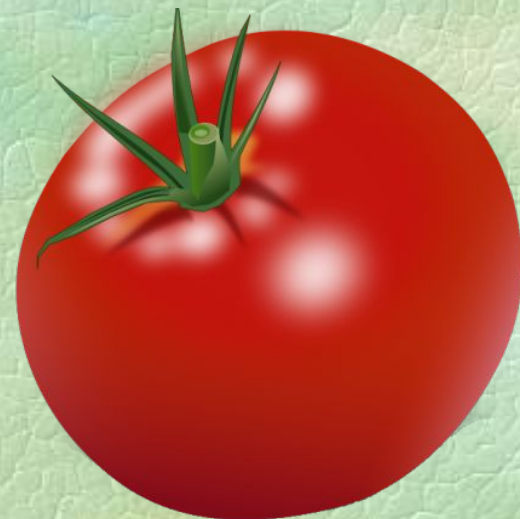
Оливки. Неважно, предпочитаете ли вы поедать их зелеными (оливки) или черными (маслины).

Эти плоды содержат огромное количество витамина Е, являются источником железа и меди.



Помидор содержит ликопен - мощнейший антиоксидант, который, помимо профилактики раковых и сердечно-сосудистых заболеваний, предотвращает остеопороз, аллергические заболевания, понижает давление и улучшает детородную функцию у мужчин и женщин.

Исследования показывают, что помидоры уменьшают риск заболеваний мочевого пузыря, желудка, а также понижают вероятность развития рака толстой кишки.



Редис содержит значительное количество кремния, который необходим организму для образования коллагена - основного компонента соединительной ткани, отвечающего за упругость кожи, крепость костей, эластичность связок, сухожилий и нормальную работу суставов.



Сельдерей - чемпион по питательности среди растительных продуктов, поэтому так популярна диета на основе сельдереевого супа – помогает похудеть без голодания.



Тыква - высоко щелочной продукт,
устраняет ацидоз костного мозга,
печени и крови.
Семечки обладают
глистогонным действием.



Укроп - сочетание эфирных масел и микроэлементов, которое дает желчегонный и мочегонный эффект.



Фисташки содержат больше других фитостеролов, которые снижают уровень холестерина, блокируя его всасывание, а также обладают антибактериальным и антисклеротическим свойствами.



Хрен. Благодаря уникальному сочетанию эфирных масел корень хрена обладает антисептическим, антибактериальным, противовоспалительным свойствами.



Цикорий в больших количествах содержит инулин - природный полисахарид, который способствует нормализации обмена веществ, поддерживает развитие бифидобактерий в микрофлоре желудка, выводит из организма шлаки, токсины и соли тяжелых металлов.



Черника лидирует по содержанию марганца, без которого невозможно нормальное функционирование половой, нервной и кровеносной систем, опорно-двигательного аппарата. Также черника - чемпион растительного мира по содержанию антоцианидинов.



Это самые мощные из всех

природн

Повыш

и

и

ре

фан



видам

неблагоприятных

окружающей среды.

Чеснок богат полезными веществами и так же силен в борьбе с простудными заболеваниями. Кроме этого чеснок нормализует флору вашего желудка, убивая вредные микроорганизмы.



Этот продукт полезен и тем, что снижает содержание холестерина в крови. Его употребление снижает риск возникновения рака желудка и кишечника, защищает от риска сосудистых заболеваний, препятствует тромбообразованию. Антибиотик естественного происхождения.



Шпинат. Темно-зеленые листья этого растения - настоящий клад антиоксидантов, различных минералов и микроэлементов (железо, кальций, витамины А, С, В₂ и К). Они помогают профилактике мышечной дистрофии, снижают риск развития остеопороза и железодефицитной анемии, препятствуют образованию катаракты.



Щавель. Сочетание органических кислот, содержащихся в листьях, благотворно влияет на пищеварение, работу печени и кишечника, оказывает вяжущее, обезболивающее и кровоостанавливающее действие.



Эстрагон содержит эфирное масло, придающее растению специфический вкус и аромат, определяет также его полезные свойства: антисептическое, противовоспалительное, кровоостанавливающее, успокаивающее, тонизирующее.



Яблоки - содержащиеся в яблоках кислоты, помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Полезны они и для сердечно-сосудистой системы.

В состав яблок входит вещество (кверцетин), замедляющее рост раковых клеток.

Диетологи также рекомендуют съесть яблоко на полдник.



Яйца — источник лучшего белка, который только можно найти в продуктах. Он легко усваивается, содержит сбалансированный спектр незаменимых аминокислот.

Желтки яиц - ценнейший источник лютеина, который препятствует разрушению сетчатки и замедляет старение клеток глаза. Яйца пополняют запасы фосфора, цинка, серы, железа, витамина А, D и группы В.



Источники:

□ <http://bigpicture.ru/?p=534049>

□ <http://top.thepo.st/514590/15-SAMYIH-POLEZNYIH-PRODUKT OV-NA-PLANETE>

□ <http://celitel.kiev.ua/index.php/narodnyerecepty/102-40poleznuxprodktovlkzorganizmacheloveka.html>

