

Здоровое питание – это ваш залог здоровья. Продукты здорового питания – это натуральные продукты: злаки, свежие овощи, фрукты, кисло-молочные продукты, орехи и другие продукты, богатые полезными веществами и способные укрепить ваше здоровье. В чем заключается польза того или другого продукта? Давайте разберемся подробнее.

Рейтинг самых полезных продуктов питания для здоровья человека составили британские ученые и, как и ожидалось, в первую десятку вошли продукты исключительно растительного происхождения, что еще раз доказывает пользу вегетарианства для любого человека.

1. Томаты

Как отмечают эксперты, первенство им обеспечило высокое содержание особо активных антиоксидантов - ликопенов, а также витамина С. Кроме того, помидоры поддерживают в здоровом состоянии сердечно-сосудистую систему, а также способны предупреждать развитие ряда видов рака.

2. Овсяная каша

В ней содержится большое количество витамина Е, а также протеин и клетчатку, жизненно необходимую для нормальной работы организма человека.

3. Киви

В нем в достаточном количестве содержатся витамины А, С и Е, а в семенах фрукта имеются жирные кислоты Омега-3.

4. Черный виноград

В его состав входят антиоксиданты флавоноиды. Ягоды черного винограда способны предотвращать образование злокачественных опухолей, а также способствуют поддержанию сердца в здоровом тоне.

5. Апельсины

Они богаты витамином С, а также пектинами, которые снижают в организме уровень "плохого" холестерина.

6. Брокколи

У брокколи высокая концентрация антиоксидантов. Она отличный поставщик витаминов С, РР, К, U и бета-каротина. Аскорбиновой кислоты (витамина С) в брокколи почти в 2,5 раза больше, чем в цитрусовых. Брокколи – это богатый источник минеральных веществ: калия, кальция, фосфора, натрия, железа.

7. Авокадо

Плоды авокадо богаты полиненасыщенными жирными кислотами, стабилизирующие в крови уровень сахара, а также витаминами и провитаминами А, В2, Д, Е, РР.

8. Кресс-салат

главное богатство кресс-салата – витамины С, Е и А, кальций, железо, йод и фолиевая

кислота.

9. Чеснок

Он содержит в себе стабилизирующий кровяное давление аллицин.

10. Оливковое масло

Оно богато антиоксидантами, а также мононенасыщенными жирными кислотами, в частности - олеиновой кислотой, которая снижает уровень холестерина в крови.

11. Яблоки

В большом количестве содержат витамин С, витамины группы В. Улучшают пищеварение, микрофлору кишечника, снижают холестерин, выводят токсины из организма. Введите себе в правило съедать по 1 яблоку в день.

12. Тыква

Мякоть плодов тыквы содержит ценные для организма витамин С, В1, В2, РР, D, Е, сахара, клетчатку, много калия, железа, фтора, магния. Содержит пектин, который снижает уровень холестерина в организме.

Тыква полезна при почечных заболеваниях, сопровождающихся отеками, при гипертонии, нарушениях обмена веществ. Тыквенный сок растворяет камни в почках, мочевом пузыре.

13. Морковь

В большом количестве содержит в себе бета – каротин. Морковь – поливитаминное и укрепляющее средство, рекомендуемое при заболеваниях сердца, болезнях желудка, а также при ухудшении зрения.

14. Капуста

В капусте достаточно много витамина С. Капуста помогает бороться с ожирением, обладает противосклеротическим действием. В капусте содержится белковые вещества, а также витамин U, который помогает при язве и болезнях печени.

15. Сельдерей

В листьях содержится много каротина, витамина А, Е, К, РР и С. Сельдерей благотворно влияет на работу сердца, нервной системы на процессы кроветворения.

16. Гречка

Богата железом и кальцием. Разжижает кровь, поэтому чрезвычайно полезна при атеросклерозе, гипертонии, при болезнях сосудов.

17. Зелень

Любая зелень, будь то укроп с петрушкой, листья салата, щавель, шпинат, руккола, подорожник или крапива. В зелени содержится огромное количество витаминов и легкоусвояемых аминокислот. Зеленые растения – источник клетчатки, которая помогает очистить стенки пищеварительного тракта.

18. Яйца

Богаты макро и микроэлементами, содержат в себе витамин Е. Это отличный источник белка (в 1 курином яйце содержится до 10 г белка). Яйца препятствуют старению.

19. Творог

Творог богат кальцием, который укрепляет кости, зубы и ногти. Старайтесь есть обезжиренный творог или хотя бы творог с пониженным содержанием жира.

20. Орехи

Содержат йод, необходимый для нормального функционирования щитовидной железы, витамины группы В, необходимые для работы мозга, витамин Е, который поддерживает эластичность кожи, придает здоровый цвет лица. Норма: 3 – 4 ореха (грецкие, кешью, миндаль, фундук) в день.

Конечно же, это далеко не все продукты здорового питания и список можно было бы продолжить, но это основные продукты, которые должны присутствовать в вашем рационе. Употребляйте хотя бы 4–5 из вышеперечисленных продуктов в день – это обеспечит вам крепкое здоровье и долгие годы жизни.