

# Самые полезные продукты

**Ягоды.** Все ягоды содержат мало сахара и много клетчатки. Черника повышает память, малина и земляника содержат большое количество эллаговой кислоты – мощного антиоксиданта, который, по данным Американского общества борьбы с раком, обладает противораковыми свойствами.

**Бобы** содержат очень большое количество клетчатки, которая помогает контролировать вес, защищает от заболевания диабетом, а также предотвращает рак прямой кишки и болезни сердца.

**Орехи.** Как показали масштабные и продолжительные исследования в области диетологии, употребление в пищу орехов несколько раз в неделю снижает риск заболеваний сердечнососудистой системы.

**Цельное молоко.** Коровы питаются травой, поэтому молоко содержит большое количество линоленовой кислоты – вещества, защищающего от онкологических заболеваний. Кроме того, в нем много витаминов, минералов и полезных бактерий.

**Дикий лосось.** Рыба – это самый полезный продукт в том, что касается борьбы со старением. Холодолюбивая жирная рыба, например, дикий лосось, сардины, скумбрия, сельдь, содержит жирные кислоты класса омега-3, которые защищают мозг и сердце, повышают настроение и понижают кровяное давление.

**Мясо скота, питающегося травой.** Мясо коров, питающихся травой, сильно отличается по составу жира от мяса из супермаркета: в нем высокое содержание жиров омега-3, низкое содержание вредных жиров. Оно является богатым источником белков и витамина B12, не содержа при этом стероидов, гормонов и антибиотиков.

**Яйца.** Яйца, которые многие считают идеальным природным продуктом, содержат много белка и сравнительно мало килокалорий. В желтке содержится холин – самое важное питательное вещество для мозга, а также лютеин, полезный для зрения. Правда, из-за высокого содержания холестерина (очень нужного организму вещества, которое, однако, в больших количествах начинает ему вредить) врачи не советуют есть яйца чаще, чем раз в неделю.

**Капуста белокочанная, брюссельская, брокколи** – все виды капусты содержат индолы, вещества, снижающие риск онкологических заболеваний. Помимо витаминов они также содержат сульфорафан, который помогает организму очищаться от вредных химических веществ.

**Яблоки** полезны не только для зубов, но и предотвращают рак легких, диабет и астму. В одном среднем яблоке содержится пять граммов клетчатки и набор питательных веществ, включая витамин К, полезный для костей. Кроме того, съев яблоко за полчаса до приема пищи, вы сдержите свой аппетит.

**Лук и чеснок.** Согласно множеству исследований лук и чеснок помогают бороться с различными онкологическими заболеваниями.

**Гранатовый сок** содержит большое количество антиоксидантов. Исследования показали, что он снижает кровяное давление и замедляет образование опухолей.

**Зеленый чай.** Хотя всякий чай полезен, зеленый чай содержит уникальную комбинацию химических веществ, обладающих противораковыми свойствами. Помимо этого он также помогает контролировать вес.