

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 содержит 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.