Полезная еда

Задумываемся ли мы каждый день о том, что употребляем в пищу? В повседневной суете довольно трудно правильно подобрать такой рацион, чтобы сохранить своё здоровье, молодость, работоспособность. Всё, кроме кислорода, человек получает для своей жизнедеятельности из еды. Итак, будем разбираться. Какая же пища полезна для нашего здоровья?

Свежие овощи и фрукты содержат много витаминов и минеральных элементов. Включаем в рацион: брокколи (содержат белок, клетчатку, витамин С); листовой салат и шпинат (низкокалорийны, содержат большое количество клетчатки, белка, витаминов С, Е, К, группы В, кальция, магния, марганца, калия); морковь (каротин моркови необходим для кожи, глаз и слизистых оболочек); огурцы (один из самых низкокалорийных овощей, который в то же время содержит много калия); томаты (отличное содержание калия, витаминов С, К и А, ликопина, вещества с антиоксидантными и противораковыми свойствами); сладкий перец (бесценный источник аскорбиновой кислоты и антиоксидантов); спаржу (колоссальный набор витаминов и микроэлементов); цветную капусту (в ней намного больше витамина С, чем в обычной капусте, а кроме того – фосфор, калий и железо); кабачок и тыкву (содержится много калия, витаминов группы В, пищевых волокон и антиоксидантов); яблоки (источник железа, антиоксидантов, клетчатки и витамина С); авокадо (состоит из здоровых жиров более чем наполовину); клубнику (отличный вкусный десерт с низким уровнем калорийности, но с высоким содержанием марганца и витаминов); чернику (рекордсмен по содержанию антиоксидантов среди продуктов, к тому же источник веществ, полезных для зрения).

Орехи и бобовые. Любители орехов защищают свои сосуды от развития атеросклероза, суставные хрящи от истощения, улучшают состояние кожи, волос, глаз. Орехи в сыром виде поставляют в организм человека клетчатку, витамины группы В, Е, А, белок, близкий по своему аминокислотному составу к животному. Орехи могут даже замедлять рост опухолей. Чечевица и фасоль - источник белка, антиоксидантов, минералов и витаминов, которые необходимы для сердца, головного мозга и мышечных волокон. Бобы медленно перевариваются, что обеспечивает длительное отсутствие чувства голода.

Цельнозерновой хлеб. Источник клетчатки и пищевых волокон. Эти вещества не перевариваются и выводятся естественным путем в неизменном виде. Клетчатка заставляет кишечник работать, улучшает перистальтику,

моторику. Проходя по разным отделам пищеварительной трубки, волокна активно собирают и выводят из организма шлаки, способствуют росту полезной микрофлоры. Вследствие этого улучшается всасывание витаминов и микроэлементов.

Льняное и оливковое масло богаты Омега-3 жирными кислотами, которые предупреждают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза и раковых опухолей. Продукт лучше использовать в качестве заправки для салатов.

Кисломолочные продукты. Кефир отлично подходит людям с непереносимостью молочных продуктов. Он не оказывает на желудок и кишечник раздражающего действия. Ученые выяснили, что употребление кефира позволяет достичь следующих эффектов: улучшить пищеварение, снизить уровень холестерина, нормализовать артериальное давление, нейтрализовать канцерогены, купировать аллергические реакции.

Каши. Каша на завтрак (овсяная, требующая варки, гречневая) позволит долгое время не испытывать чувства голода, избежать ненужных перекусов и поступления избыточного количества калорий.

Яйца. Продукт полезен для здоровья, так как насыщает организм аминокислотами, антиоксидантами и железом. Употреблять в пищу нужно не только белок, но и желток, который содержит витамин Д, а также холин - вещество, помогающее бороться с жировыми отложениями.

Мясо птицы. Куриное и индюшачье мясо - это наиболее доступный источник белка, который отлично усваивается организмом и считается диетическим продуктом.

Морепродукты. Содержат массу белков с незаменимыми аминокислотами, омега-3 полиненасыщенных жиров, витаминов, минералов и антиоксидантных веществ. Учёные связывают их регулярное употребление с крепким здоровьем, долголетием, а также со снижением риска развития многих заболеваний.

Это далеко не полный список полезной пищи, но одно можно сказать точно – не всегда рацион должен быть сложным, чтобы насытить свой организм жизненно необходимыми микроэлементами, витаминами, клетчаткой. Кушайте правильно и будьте здоровы!