

Самые полезные продукты для организма

**Е**да 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

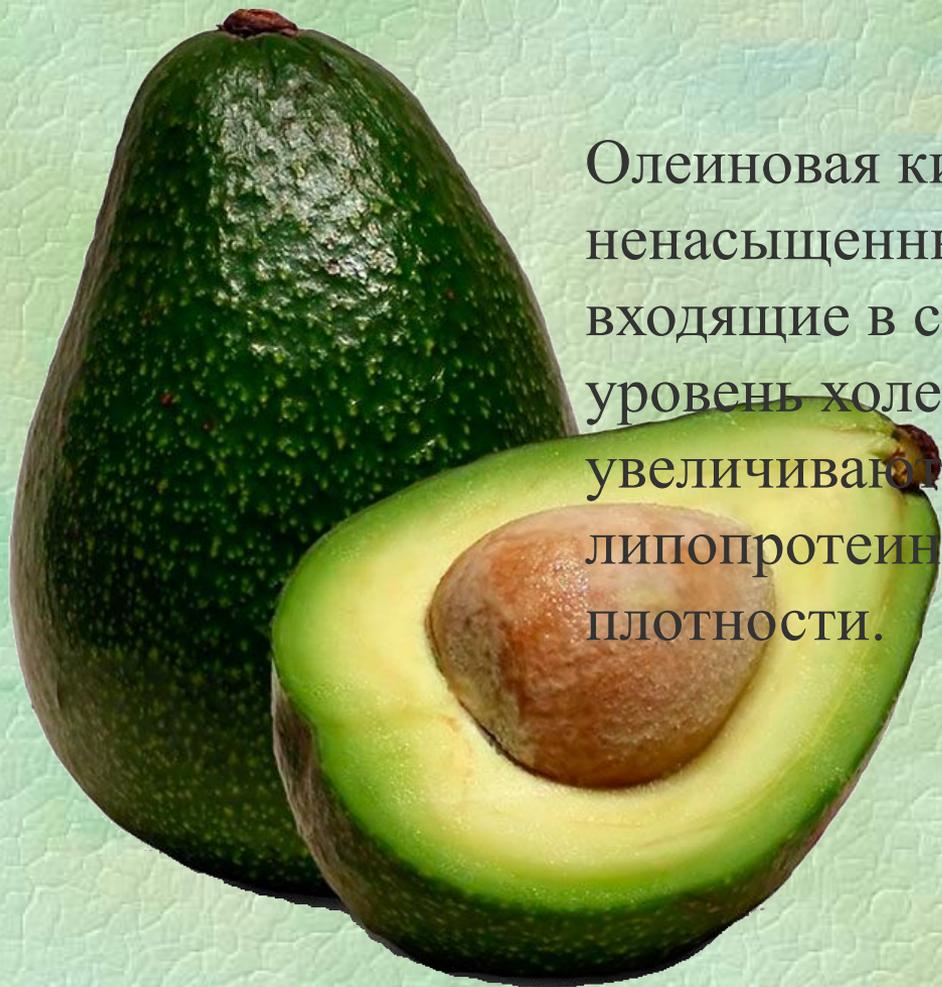
преждевременного старения.



**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

ткань. Содержит калий, с

которым связаны многие заболевания,

такие



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 В<sub>6</sub>, 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.

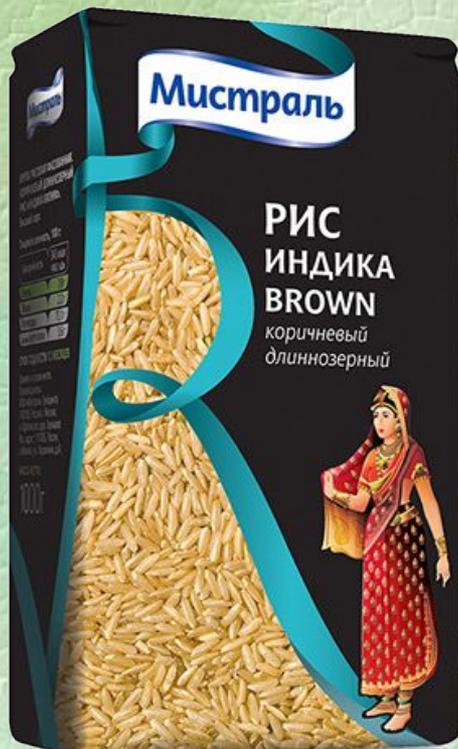


**Клюква** –ягода, богатая антиоксидантами и витаминами.

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.

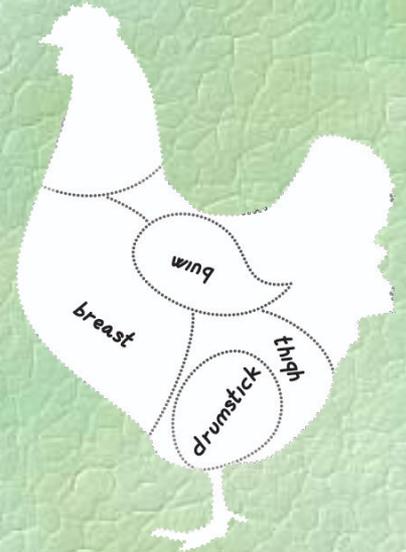


**Крабы** . Белок, содержащийся в мясе краба, богат таурином - аминокислотой, которая необходима для поддержания эластичности сосудов и мышц, в том числе глазных.





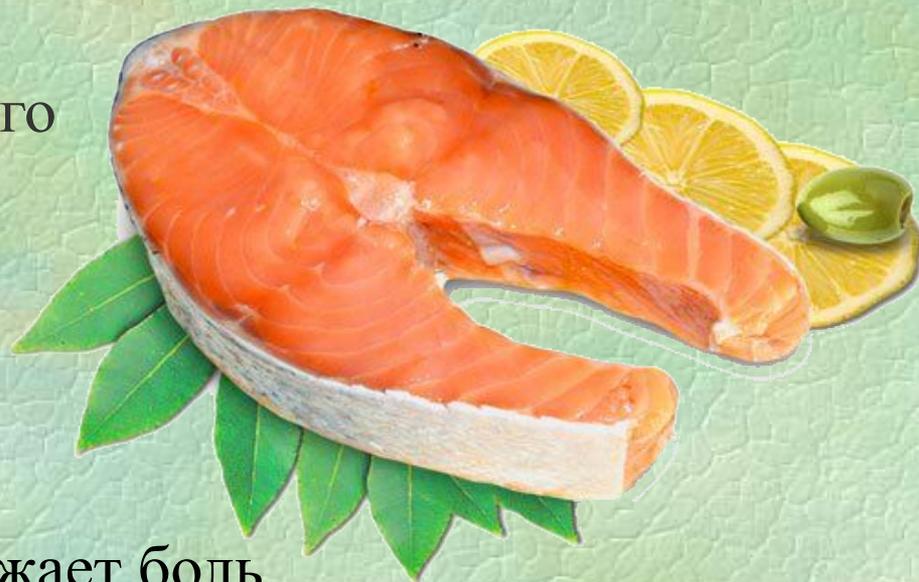
**Куриное мясо** способствует  
разжижению слизи  
при простуде.  
Мягкий антибиотик.



**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.

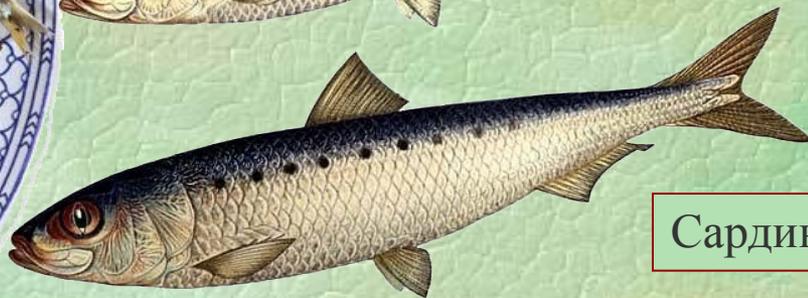


Лосось

**Е**сли 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.



Тунец



Сардины



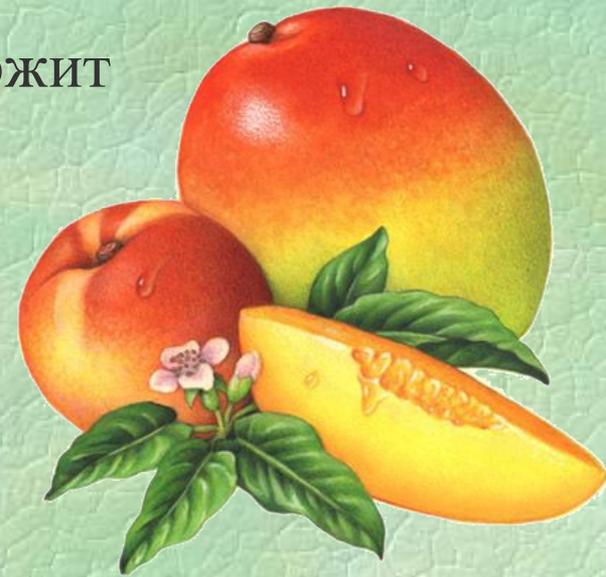
**Лук** - не просто полезный продукт, но и панацея от всех болезней. Лук благотворно влияет на работу печени, щитовидной железы, сердечно - сосудистой системы. Он улучшает иммунитет и лечит простудные заболевания.

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 В<sub>12</sub>, 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.

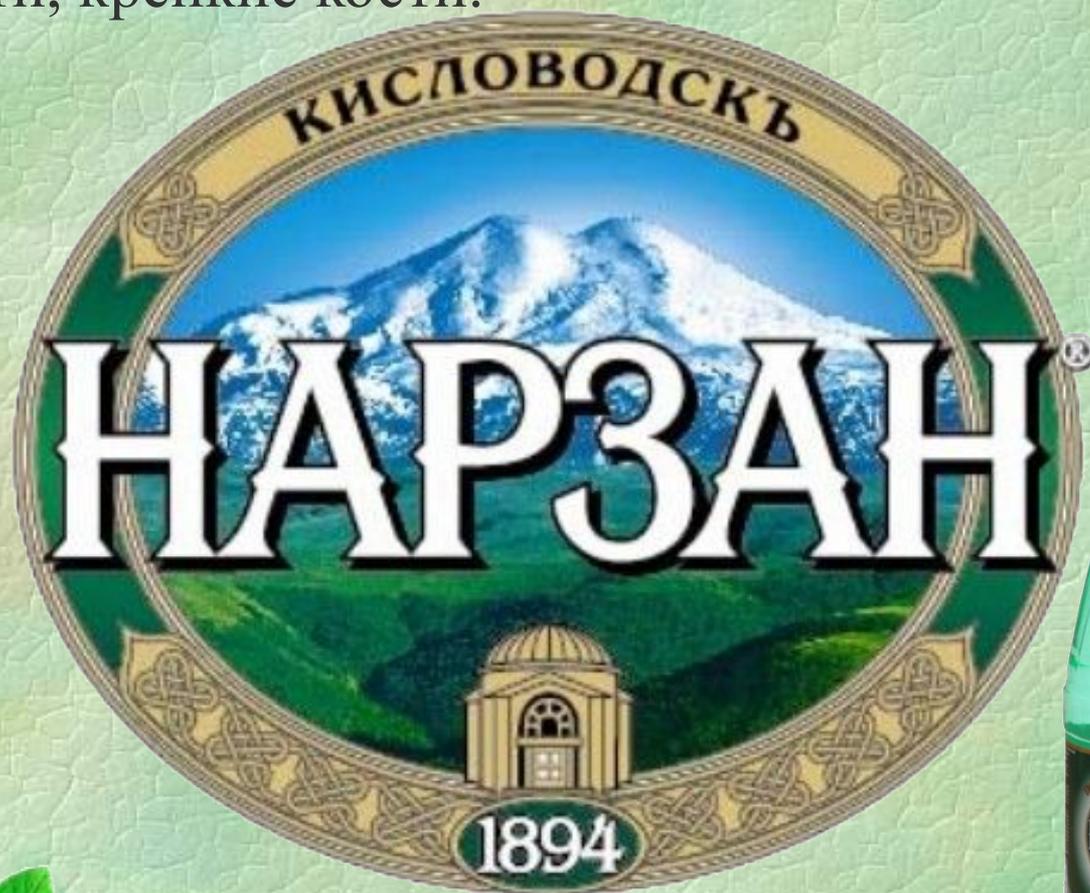
Кроме того, содержащийся в моркови бета-каротин благоприятно воздействует на состояние кожи и зрения.

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).

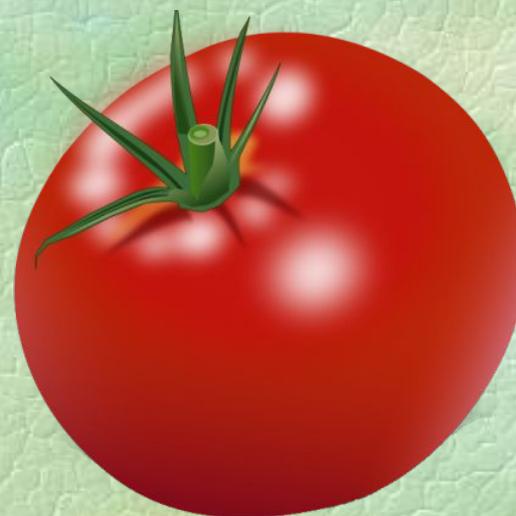
Эти плоды содержат огромное количество витамина Е, являются источником железа и меди.



**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, В<sub>2</sub> 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 съедать яблока 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>

