

## **Эти 8 продуктов нужно есть каждый день**

Чтобы быть здоровыми и насыщать свой организм всеми необходимыми для нормальной жизнедеятельности веществами, не обязательно следовать какому-то сложному режиму питания. Достаточно каждый день включать в свой рацион эти 8 продуктов.

### **1. Шпинат**

Французы не зря прозвали эту зеленую травку «метлой для желудка»: он способствует выведению из организма шлаков и токсинов! По содержанию фолиевой кислоты шпинат уступает лишь зелени петрушки; богатый набор витаминов группы В благотворно действует на нервную систему, а витамин Е защищает клетки организма от преждевременного старения. Особенно показан он беременным женщинам и людям с ослабленным здоровьем. Кстати, шпинат обладает еще и противосклеротическим действием, укрепляет капилляры. Детям шпинат рекомендуется при нарушении роста. Во многих странах пюре из шпината является неременным диетическим блюдом для малышей. Он препятствует развитию рахита и помогает строительству костной системы.

**Заменители:** капуста белокачанная, салат пакчой, салат латук.

**Рекомендуемая норма в день:** 1 чашка свежего или 1/2 чашки приготовленного шпината.

**Как есть:** добавляйте шпинат в салаты, сэндвичи, яичницу и омлет, посыпайте им пиццы и другие горячие блюда.

### **2. Йогурт**

Натуральные «живые» йогурты содержат огромное количество кальция, калия, витамина В, а главное - живых бифидо-культур, которые способствуют улучшению работы пищеварительной системы и укреплению иммунитета. Регулярное употребление натуральных йогуртов препятствует появлению рака толстой кишки, а также рака груди (за счет укрепления иммунной системы).

**Заменители:** кефир, простокваша, ряженка.

**Рекомендуемая норма в день:** 1 стакан живого йогурта (с содержанием как минимум 300 мг кальция).

**Как есть:** добавляйте в йогурт орехи и мед, фрукты и ягоды, делайте смузи на основе натурального йогурта, используйте его в качестве заправки для салатов и утренних хлопьев.



### 3. Помидоры

Свежие помидоры – идеальная еда для того, чтобы восполнить потерю минеральных веществ. Они содержат калий (полезен для сердца, способствует выведению избытка жидкости из организма), магний (помогает телу адаптироваться к холоду), железо (рекомендуется при анемии), цинк (необходим для роста клеток кожи, волос и заживления ран), кальций (укрепляет кости), фосфор (участвует в обменных процессах). Томаты содержат большое количество органических кислот, которые необходимы нашему организму для нормальной работы, а так же довольно много витаминов – В1, В2, В3, В6, В9, Е, но больше всего в них витамина С.

Но **самое ценное** в томатах - это вещество **ликопин** - это органическое соединение, придающее плодам насыщенный красный цвет, является очень сильным натуральным антиоксидантом и способен **предупредить развитие раковых заболеваний** кишечника, пищевода, желудка, легких. Наиболее эффективен ликопин в женской онкологии. Кроме того, он заметно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поскольку ликопин является жирорастворимым веществом, то польза помидоров возрастает, если их употреблять в пищу вместе с растительным маслом или со сметаной и соусами на жирной основе. Ликопин имеет уникальное свойство не разрушаться при термической обработке, а даже, наоборот, возрастать. Ликопином, правда, богаты не все сорта помидоров, а только красные.

Помидоры лечат не только тело, но и душу: в них есть “готовый” серотонин, благодаря которому помидоры улучшают настроение, а в стрессовых ситуациях работают как антидепрессанты.

Еще одно приятное и очень полезное свойство томатов – низкая калорийность (23 ккал на 100г). А входящий в их состав хром способствует более быстрому насыщению и предупреждает приступы “зверского” голода. Только стоит помнить, что помидорную “дозировку” надо ограничить людям, страдающим нарушениями обмена веществ и аллергией на красные овощи и фрукты, а также мигренями.

**Заменители:** арбуз, красный грейпфрут, папайя.

**Рекомендуемая норма в день:** 8 помидоров черри или 1 стакан томатного сока.

**Как есть:** добавляйте в салаты, ешьте в свежем виде, делайте красные соусы к пасте на основе томатов, добавляйте в супы, омлеты и горячие мясные блюда.



#### 4. Морковь

Морковь вошла в список необходимых ежедневных продуктов, разумеется, благодаря содержанию каротина и витамина А, которые помогают не только поддержать остроту зрения на должном уровне, но и улучшить его. Так что для детей, людей, работающих целый день за компьютером или тех, кто занимается сидячей работой с нагрузкой органов зрения, морковь вообще неоценимый продукт. Помимо всего прочего, морковка очень богата на витамины группы В, содержит такие важнейшие для нашего организма кислоты, как никотиновая и фолиевая. Именно из-за столь богатого содержания полезных веществ морковь рекомендуют включать в рацион все диетологи. Как говорится, минимум калорий и максимум питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

**Заменители:** сладкий картофель, манго, тыква.

**Рекомендуемая норма в день:** 1-2 моркови или 1/2 стакана морковного сока.

**Как есть:** Особенностью моркови является то, что она лучше всего усваивается в присутствии жиров. Вот поэтому блюда из моркови желательно готовить с растительным или сливочным маслом, сметаной.

#### 5. Черника

Помимо общеизвестного свойства черники благотворно влиять на наше зрение, есть еще и другие, не менее важные. Например то, что ягода содержит большое количество антиоксидантов, которые необходимы для здоровья организма. Они оказывают профилактическое воздействие, снижая риск многих заболеваний,

например, рака, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний. Исследователи уверены, что эти вещества способствуют уменьшению количества отмирающих клеток мозга, а значит помогают бороться с возрастными изменениями памяти.

**Заменители:** черный виноград, изюм, чернослив, клубника.

**Рекомендуемая норма в день:** 1 чашка свежих или 1/2 чашки замороженных или сушеных ягод черники.

**Как есть:** полезные свойства черники отлично сохраняются в сушеном, замороженном и консервированном видах: можно добавлять ягоды в смузи и коктейли, заваривать чай, а так же налегать на черничные джемы.

## 6. Черные бобы и фасоль

Все бобы полезны для сердца, но ничто не активирует ваш мозг лучше, чем черные бобы. Это потому, что они богаты антиоксидантами и антоцианами, которые улучшают функции мозга. А употребление фасоли не менее двух раз в неделю может снизить риск заболевания раком груди у женщин. В состав бобовых входят ценнейшие пищевые белки (по набору аминокислот близкие к мясу), большое количество грубой клетчатки, минеральных солей и витаминов, а поскольку бобовые относятся к продуктам с низким гликемическим индексом, то они медленно всасываются и не дают прироста глюкозы, поэтому являются особенно пригодными для диабетической и разгрузочной диет. Регулярное употребление бобовых вызывает омолаживающее действие.

**Заменители:** горох, чечевица.

**Рекомендуемая норма в день:** 1/2 чашки бобов.

**Как есть:** добавляйте в чили черные и красные бобы; делайте пюре из одной чашки черных бобов с 1/4 чашки оливкового масла и обжаренным чесноком, добавляйте бобовые в соусы для пасты.



## **7. Грецкие орехи**

В ядрах грецкого ореха есть все необходимые вещества для поддержания жизни человека, около 20% белков (по усвояемости они не уступают животным белкам), около 75% высококалорийных жиров. По калорийности грецкий орех просто рекордсмен! Кроме того, он содержит витамины А, В1, В6, С, Р, дубильные вещества, эфирные масла, фитонциды. Грецкие орехи богаче полезными для сердца кислотами омега-3, чем лосось, а полифенолами «заряжены» лучше, чем красное вино.

**Заменители:** фисташки, лесной орех, миндаль, арахис.

**Рекомендуемая норма в день:** 7 орехов.

**Как есть:** если не можете есть в натуральном виде, добавляйте в йогурты, фруктовые салаты, каши, в выпечку и десерты.

## **8. Овес**

По мнению диетологов, овес – это один из самых полезных для нашего здоровья злаков. Он регулирует жировой обмен, избавляет от шлаков и снижает уровень сахара в крови. Сейчас научились обрабатывать овес таким образом, чтобы максимально сохранить уровень клетчатки в злаке, поэтому восполнить недостаток пищевых волокон можно с помощью отрубей и продуктов, содержащих овес.

**Заменители:** киноа, льняные семечки, дикий рис.

**Рекомендуемая норма в день:** 1/2 чашки овса.

**Как есть:** ешьте на завтрак овсянку, овсяные хлопья с молоком или йогуртом, хлебцы, овсяное печенье.