



Как и большинство ягод, малина наполнена антиоксидантами, которые помогут поддерживать надлежащее здоровье, а также предотвратят заболевания.

Как свежая, так и замороженная малина обеспечивает организм витамином С, кальцием и железом.

Пример легкого и полезного блюда: употреблять на завтрак, перемешивая с йогуртом или добавляя в кашу.

В грецких орехах больше антиоксидантов, чем в любых других орехах, а также полно витамина Е, растительных сывороток и здоровых жиров омега-3.



Пример легкого и полезного блюда: просто орехи... ничего лишнего.

Они прекрасно подойдут, чтобы перекусить.

Топ-10 самых полезных для здоровья продуктов



Лимоны обладают сильными противовоспалительными свойствами и могут препятствовать росту раковых клеток. У них также столько же витамина С, как и в апельсинах.

Пример легкого и полезного блюда: добавить кусочек лимона в чай или воду.

Листья салата благодаря высокому содержанию антиоксидантов являются чрезвычайно полезными. Они не только содержат витамины А, В₆, С, Е, К, но и такие важные для организма минералы, как селен, цинк, фосфор, кальций, магний, железо.



Фрукты

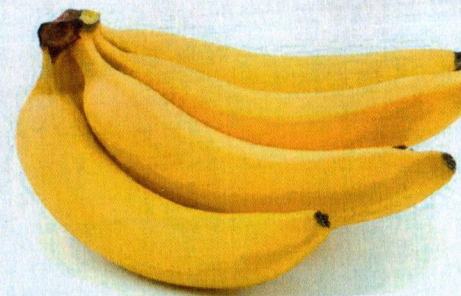
Малообработанные, выращенные натуральным способом свежие фрукты – это продукты, полезные для сердца и сосудов, пищеварительных органов, эндокринной системы.

Кроме того, фрукты, как и овощи, содержат клетчатку и способствуют стабилизации показателей массы.

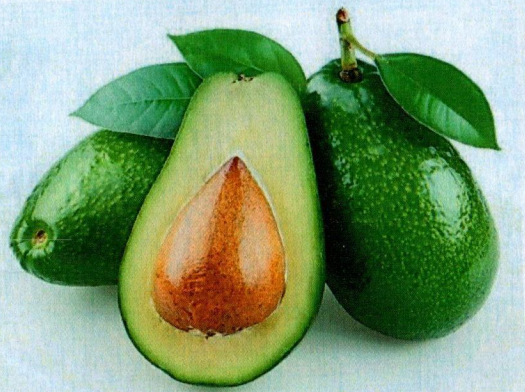


Яблоки – источник клетчатки, пектина, соединений железа. Стимулируют естественное очищение организма от токсинов, «вредного» холестерина, благотворно влияют на перистальтику кишечника. Постоянное употребление яблок способствует снижению лишнего веса.

Бананы – содержат в большом количестве калий, а также фруктозу и другие натуральные углеводы.



Авокадо – богат витаминами, ненасыщенными жирами и микроэлементами. Имеет антиканцерогенные свойства, стимулирует синтез коллагенов и омолаживает организм.



Овощи

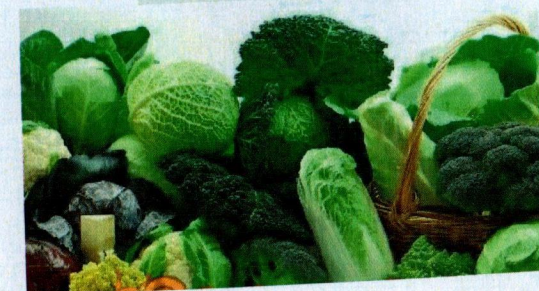
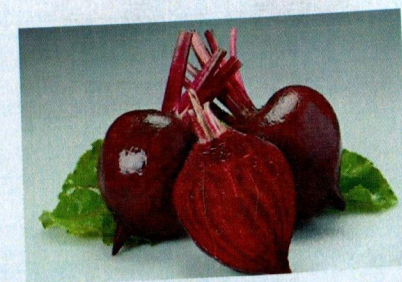
- Клетчатка (естественного очищения организма);
- Растительный белок (в небольшом количестве);
- Микроэлементы;
- Витамины;
- Минеральные вещества.

Морковь – источник витамина А (каротина) и продукт, обладающий антиоксидантными и питательными свойствами. Попутно улучшает пищеварение и состав крови.

Свекла очень хороша для мозга и умеет снижать кровяное давление. Ярко окрашенный корнеплод наполнен фолиевой кислотой, магнием и витамином С.

Различные сорта **капусты** (особенно полезна брокколи и белокочанная) – содержат десятки витаминов и микроэлементов, большое количество клетчатки. Капуста очищает кровь от холестериновых соединений, повышает иммунный статус, предотвращает развитие злокачественных опухолей.

Томаты – источники лютеина, ликопина, других полезных компонентов. Положительно влияют на зрение, обладают антиоксидантными свойствами, необходимы для сердечно-сосудистой системы.





Яйца служат отличным источником легкого для усвоения животного белка, что особенно важно при тренировках для роста мышц или при диете для похудения. Вы можете есть яйца как на завтрак в виде омлета или яичницы, так и использовать их в качестве снека, приготовив вкусный домашний

бутерброд.

Рыба

Источник полезного белка, жирных омега-кислот, фосфора. Особенно полезна рыба семейства лососевых (кета, горбуша, семга, хариус). Благоприятное влияние выражается в повышении количества полезных холестерина соединений, улучшении циркуляции крови, укреплении иммунитета. Кроме того, рыба обладает высокой питательной ценностью.

