

Техническое задание:

1. Написать листикл «10 самых полезных продуктов питания».

Статья должна содержать заголовок, введение, 10 пунктов с подзаголовком, описанием и фотографиями, заключение

10 самых полезных продуктов питания

Здоровое питание — правильное питание, которое укрепляет наше здоровье, замедляет процессы старения, улучшает физические и духовные силы. Правильное питание, кроме прочего, подразумевает употребление веществ, которые организмом не синтезируются и поступить могут только с пищей. Давайте разберемся какие же это продукты.

1. Оливковое, подсолнечное, льняное и арахисовое масло



Эти продукты доступны по цене и достаточно широко представлены на полках наших магазинов. Они доступны и включены в диетическое питание для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, как источник витамина Е. Витамин Е обладает антиоксидантными, противовоспалительными, антитромбоцитарными свойствами, является

кардиопротектором.

2. Морская рыба

Состав морской рыбы богат и разнообразен. Польза употребления рыбы доказана учеными. Кроме того, доказан и тот факт, что рыба полезнее мяса, так как ее белок легче усваивается нашим организмом. Полиненасыщенные жирные



кислоты Омега-3, которые в большом количестве содержатся в рыбе, оказывают антисклеротическое действие, улучшают работу мозга и нервной системы, а главное – предупреждают возникновение раковых опухолей.

3. Зелень с грядки



Листовой салат, шпинат, сельдерей, петрушка и укроп — кладезь витаминов и минералов. Они нужны для функционирования желудочно-кишечного тракта,

сердечно-сосудистой, желчевыводящей системы, а также для психики человека.

4. Гранат

Источник железа для нашего организма. Главными витаминами граната являются С, Р, В6 и В12. Витамин С оказывает укрепляющее действие на иммунную систему. Витамин Р – укрепит ваши сосуды. В6 – укрепляет нервную систему и В12 – улучшает кроветворение.



5. Бездрожжевой хлеб



С давних времен бездрожжевой хлеб являлся средством для профилактики множества болезней. В отличие от хлеба, приготовленного с применением одноклеточных грибков (дрожжей), он не вредит полезной микрофлоре кишечника, не вызывает метеоризм и хорошо усваивается. Он имеет низкую калорийность, всего 177 калорий на 100 г. В чем польза

бездрожжевого хлеба? Дрожжи, попав в наш организм, начинают активно размножаться и мешают развитию здоровой микрофлоры, провоцируют появление проблем с пищеварением и избыточного веса. А вот бездрожжевой хлеб усваивается гораздо лучше и благодаря клетчатке активирует перистальтику кишечника.

6. Бобовые: фасоль, чечевица, горох

Главная ценность бобовых в том, что они содержат 25-40 % полноценного белка и могут легко заменить мясную продукцию. Бобы – основа вегетарианской пищи. Они очень сытные, при этом не откладываются на вашей талии лишними килограммами.



7. Брокколи

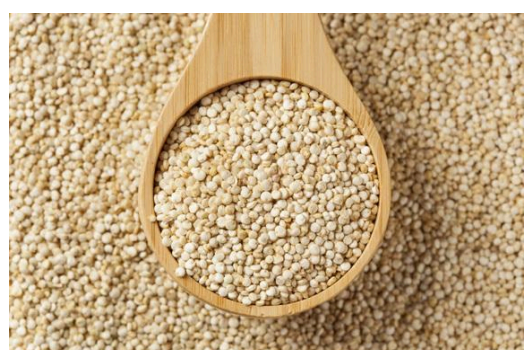


Содержит огромное количество полезных веществ и всего 28 ккал в 100 граммах продукта. Это значит, что ваш организм использует на переваривание брокколи столько же энергии, сколько получит. В состав этого сорта капусты входят вещества, которые ускоряют обмен веществ. По содержанию витамина А брокколи превосходит все другие виды капусты, по содержанию кальция брокколи

превосходит даже молоко, так что введение этой капусты в детский рацион и рацион женщин зрелого возраста просто необходим.

8. Киноа

Это крупа, внешним видом напоминающая гречиху. По вкусу киноа напоминает рис с ореховой ноткой. Киноа была основой питания индейцев. Зерна считались священными. За



всходами первых ростков наблюдали сами императоры. Лечебные свойства киноа действуют на весь организм. Большое содержание клетчатки делает крупу необходимой для больных диабетом, сердечников и гипертоников. Киноа используется для вывода из организма шлаков, токсинов и лишнего холестерина. Есть два очень важных преимущества киноа – высокое содержание белка и абсолютное отсутствие глютена. Это делает киноа незаменимым продуктом для веганов и тех, кто не переносит клейковину.

9. Зеленый чай



Является антиоксидантом. Замедляет процессы старения. Содержит вещества, борющиеся с вредным излучением. Способствует очищению легких и бронхов.

10. Орехи

Особенно полезными считаются грецкие орехи. Они считаются источником растительного белка, витамина С, а также йода и витамина группы В. При регулярном употреблении орехов снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшается работа щитовидной железы.



В этой статье мы рассмотрели всего несколько полезных продуктов. Конечно, их гораздо больше и, в основном, это натуральные продукты, которые не подвергаются обработке. Это и мед, авокадо, яйца, кисломолочные продукты, томаты, яблоки и многие другие.