

Топ-10 самых полезных продуктов

Пища, которая входит в рацион человека, напрямую влияет на его жизнедеятельность, здоровье, самочувствие и качество жизни. Выбирая продукты питания, важно помнить, что некоторые просто жизненно важны для организма, хорошей работы мозга и всех органов.

1. Банан — тропический целебный плод

Этот тропический фрукт для еды просто идеален, способен быстро утолить голод, хорошо воспринимается благодаря содержанию легко усваиваемых углеводов, глюкозы, фруктозы, сахарозы, насыщает минералами, витаминами. Рекомендован для питания во время диеты, содержит ферменты, яблочную кислоту, необходимые для усвояемости углеводов. Банан является единственным фруктом, который в сыром виде не влияет на обострение язвы желудка, гастрита. Нейтрализует кислоту, помогая от изжоги. Плоды насыщают организм витамином С и Е, В6.



75% этого полезного для еды фрукта — вода. Калий, содержащийся в банане очень важен для сердца, почек, улучшает работу мозга. Антиоксиданты понижают вред свободных радикалов, плод признан полезным при язвенной болезни, обволакивает стенки желудка, снижает раздражение слизистой.

2. Морковь — необходимый источник витамина А

Уникальный по своему составу овощ имеет очень редкий состав соединений минералов, витаминов. Обычная морковка не только один из самых полезных для организма человека продуктов, эта еда насыщает, укрепляет здоровье, придает бодрости.



Каротин из морковки в организме человека преобразуется в витамин А. Есть овощ наиболее полезно сырым с добавлением десертной ложки масла растительного или сметаны. Важно соблюдать норму при добавлении жира во время приготовления еды.

Очень полезна морковь для сетчатки глаз, специалисты рекомендуют употреблять овощ каждый день, особенно тем, кто страдает близорукостью, высокой утомляемостью органов зрения, другими болезнями глаз. Бета-каротин тоже есть в этом полезнейшем продукте. Бета-каротин нейтрализует свободные радикалы, улучшает состояние кожи, зрение.

3. Перец — свежесть и польза

Сладкий перец не только вкусный, но и самый полезный, в нем много витамина С, человеку достаточно даже 40 граммов продукта. Примечательно, что даже в течение 80

дней этот витамин не разрушается в перце. Больше всего его в области плодоножки. Рутин в перце вместе с другими полезными веществами укрепляет сосудистые стенки, делая их прочнее. Острый перец тоже полезен, используется не только в кулинарии, но и в медицине, помогает защитить организм от различных проблем со здоровьем. В аптеке люди давно приобретают перцовые пластыри, помогают они во время простуды, их накладывают на ушибы, используют при ревматизме, артрите, когда болят суставы, мышцы. Есть острый перец очень полезно, он нужен мозгу, улучшает кровообращение в нем. Полезен при астме, бронхитах, гриппе, кашле.



Аскорбиновая кислота и витамин Р чистят сосуды, уменьшают уровень холестерина. На зрение и скелет влияет витамин А. Острый овощ помогает бороться с раком, особенно яичников. Этот продукт добавляют в различные салаты, едят в сыром виде, тушат и запекают. Полезен продукт при бессоннице и депрессиях, когда человек чувствует упадок сил, снижение активности. Очень важно покупать для еды качественный продукт, без пестицидов.

4. Чеснок — невероятная польза

Продукт является отличной специей для множества блюд, важен для организма. Широко чеснок используется в народной медицине с давних времен, в нем очень много фитонцидов, микроэлементов, есть фосфорная кислота, эфирные масла.



Самый нужный для человека продукт хорош для сердца и сосудов, это отличное мочегонное, потогонное средство. Благодаря содержанию аллицина — специфического вещества, образующегося при измельчении чесночных долек, чеснок необходим для мозга, но только в сыром виде. Большинство самых полезных свойств разрушается после термической обработки, остается только приятный чесночный вкус. Свежий чеснок благотворно влияет на работу печени, эффективно и бережно очищает от токсинов, разжижает кровь, улучшает кровообращение, омолаживает клетки организма.

Чеснок понижает артериальное давление, защищает от онкологии, обезболивает, способствует заживлению ран. Такая еда нужна при авитаминозе. Всего в чесноке больше 400 разных компонентов, есть антиоксиданты, они очищают, укрепляют иммунитет, замедляют старение. Чеснок убивает множество бактерий, эффективен в сезон простуд и гриппа.

5. Авокадо — еда для здоровья человека

Этот тропический плод обладает особым приятным привкусом, необходим для человека. Богат

антиоксидантами, растительными жирами, минералами, витаминами. Плод улучшает работу сосудов, сердца, мозга, присутствие в рационе человека авокадо понижает риск вероятности инфарктов, инсультов. Плод хорошо выводит лишнюю жидкость из организма, предотвращая образование отеков, понижает процент содержания в организме холестерина, помогает печени лучше функционировать.



При регулярном употреблении плода и еды с ним понижается вероятность образования онкологии, ведь в продукте много фолиевой кислоты. Витамин К улучшает кровоостанавливающие свойства организма, что особенно нужно людям, у которых долго затягиваются раны. Глутатион совокупно с витаминами надежно защищает организм от бактерий, инфекций, токсинов. Умеренное применение авокадо в рационе помогает снизить вес, замедляется старение клеток, проходит насыщение их кислородом. Маслянистая консистенция продукта, пищевые волокна помогают при запорах, нормализуют работу кишечника.

6. Капуста — мультипольза

Этот овощ представлен в различных вариантах и сортах, но всех их объединяет огромная польза для организма человека. Такая еда должна присутствовать в рационе и детей, и взрослых. Самая полезная капуста в сыром и квашеном виде, она очень богата микроэлементами витаминами. Продукт положительно влияет на работу кишечника и желудка, дает силы мозгу, улучшая умственную работу, это самый хороший антиоксидант, предупреждающий онкологические болезни. Витамин U очищает сосуды от холестерина, не позволяет ему оседать на стенках. Тартроновая кислота не позволяет пище забродить в желудке, хорошо расщепляет жиры, защищая от ожирения.



Капуста эффективна при заболеваниях, продукт используют не только для приготовления различной еды, но и в качестве компрессов при кашле, мастопатии. Не рекомендуется есть продукт ежедневно, ведь в нем много клетчатки, она в большом количестве травмирует кишечник, начинаются такие проблемы как метеоризм, боли в области живота.

Очень необходима организму человека брокколи. Этот вид капусты — прекрасная профилактика раковых болезней. Вещество сульфорафан уничтожает бактерии, способствующие онкологии желудка, даже те которые нельзя убить антибиотиком. Употребляя систематически данный продукт, человек защищает себя от атеросклероза,

очищается от солей тяжелых металлов. Для диабетиков, беременных, пожилых и детей это самая полезная еда.

7. Орехи — удивительный дар природы

Этот продукт можно использовать как самостоятельный перекус, брать с собой в дорогу и куда угодно. Орехи — настоящий дар природы, улучшают работу мозга, состояние всего организма. Несмотря на калорийность, полезны при борьбе с лишним весом.

Элементы в составе орехов улучшают обмен веществ, даже небольшое количество продукта в день достаточно. Крайне необходимы орехи при умственной нагрузке, это хороший источник энергии, полезная еда для мозга, сердца и сосудов.



8. Рыба — неперенный компонент в питании

Уже не один десяток лет специалисты рекомендуют включать морепродукты в рацион. Элементы, входящие в состав самого полезного продукта для человека помогают уменьшить уровень жиров в крови, нормализовать давление, защищают от развития такого серьезного недуга, как диабет. Омега 3 — жирные кислоты разжижают кровь, обеспечивая хорошую профилактику тромбозов. Употребляемая в течение года небольшая порция жирной рыбы в сутки, понижает риск возникновения болезней сосудов и сердца на 40%. Богат продукт витаминами, важными микроэлементами, в том числе йодом, фосфором.



Очень нужен растущему организму содержащий в морепродукте белок, усваивается он отлично, содержит самые необходимые вещества: аминокислоты, они очищают печень от токсинов. Необходим морепродукт для профилактики рака толстой кишки, молочных желез, улучшает память, активность мозга, иммунитет. Просто необходима такая еда для мозга, она улучшает его работу, помогает сохранить работоспособность, укрепляет нервную систему. Самые полезные для человека несколько сортов:

Лосось, сельдь, форель, тунец, семга.

Другие самые полезные морепродукты: устрицы, мидии, кальмары, морскую капусту обязательно следует включать в рацион.

9. Зеленый чай — напиток здоровья

В листьях зеленого чая, благодаря обработке, сохраняется максимальное количество полезных веществ, в отличие от черного. Очень много антиоксидантов в данном продукте. Одна чашка зеленого чая содержит их столько же, сколько 10 стаканов яблочного фреша. От 15 до 30% напитка состоит из дубильных веществ — 30 видов

полифенольных соединений, в том числе катехины, танин. Эфирные масла придают напитку особый аромат. В чае содержится растительный белок.



Ферментированный зеленый чай содержит минералы, аскорбиновую кислоту, витамины PP, K, B. У напитка по содержанию витамина P нет конкурентов. Он укрепляет стенки сосудов. В одном листе чая 300 полезных веществ, в том числе алкалоиды, пектины, органические кислоты. Зеленый чай успокаивает, расслабляет, улучшает состояние кожи, работу мозга, помогает человеку похудеть.

10. Мед — кладезь пользы

Если продукт был собран в чистых регионах, был заготовлен без термообработки — это ценнейшая еда для человека. Мед — настоящий дар, который преподнесла природа. Продукт не только полезен при простуде, но и прекрасно заменяет сахар, укрепляет иммунную систему, придает организму сил и энергии, стимулирует работу мозга. Полезно есть мед страдающим от анемии, при проблемах с пищеварением, болезнях сосудов. Добавлять продукт в горячий чай нельзя, так уничтожается вся его польза. Лучше положить пару ложечек в теплый напиток. Употребляя мед регулярно, человек защищает себя от болезней сердца, депрессии, тромбозов. Уровень холестерина, благодаря меду, понижается, лучше усваивается кальций.



Как лекарство применяется для лечения ран и ожогов, проблем с кожей. Употребление в пищу самого настоящего качественного меда защищает от рака, не позволяя раковым клеткам расти. Важно помнить, что мед относится к аллергенным продуктам, поэтому не рекомендуется давать его детям до года и аллергикам.

МУК «Центральная районная библиотека»
Администрации Катайского района

Буклет

Самые полезные продукты



Катайск, 2023 год