

Уртазымская СОШ

*«Основы
правильного
питания»*



10 самых полезных продуктов

Хотите защититься от болезней? Тогда включите в свой ежедневный рацион замечательные продукты:

1. АВОКАДО

Польза: Многие не едят авокадо из-за высокого содержания жиров. Однако, именно этот фрукт помогает снизить уровень холестерина **в крови** и уменьшить риск развития рака и диабета. Кроме того, в авокадо содержатся антиоксиданты.

Питательные вещества: Витамины E, C и B6, калий, клетчатка, витамин K и соли **фолиевой кислоты**.

2. ЯБЛОКИ

Польза: содержат много антиоксидантов, а также **витамина C**, который защищает сосуды и улучшает абсорбцию железа. Все это снижает риск развития рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно, если есть яблоки с кожурой.

Питательные вещества: клетчатка и витамин C.

3. ЯГОДЫ

Польза: все ягоды очень питательны и являются отличной профилактикой от многих болезней, в том числе от болезни Альцгеймера, Паркинсона, диабета и **ишемической болезни сердца**. Регулярное употребление черники улучшает память и замедляет процессы старения. Кроме того, как показывают исследования, черника лучше других ягод помогает предотвратить **рак**.

Питательные вещества: клетчатка, **витамины C** и K, марганец.

4. БРОККОЛИ

Польза: Брокколи относится к тому же семейству, что шпинат, белокочанная, цветная, брюссельская, кормовая и листовая капуста. Брокколи очень питательна и помогает предотвратить диабет, сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака.

Питательные вещества: кальций, калий, соли **фолиевой кислоты**, клетчатка, железо, магний, фосфор, марганец, витамины B, C и K.

Рецепт: Слегка обжарить в небольшом количестве оливкового масла, добавив чеснок и куриный бульон

5. ЛОСОСЬ

Польза: Старайтесь есть рыбу, как минимум, дважды в неделю. Особенно полезны лосось, сельдь и сардины. В них содержатся полезные для сердца жиры омега-3. Рыбные блюда снижают риск возникновения рака, сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера, инсульта, диабета, артрита и **депрессии**.

Питательные вещества: Витамины группы B, фосфор, белки, **селен** и жиры омега-3.

Рецепт: Речной лосось более полезен, чем выращенный в специальных водоемах, так как в нем меньше вероятность появления химикатов, вроде ртути. Полейте кусок лосося свежесжатым апельсиновым или лимонным соком, посолите, поперчите и запекайте до готовности.

6. БОБОВЫЕ (фасоль, дробленый горох, чечевица)

Польза: Бобовые обеспечивают организм энергией на много часов. В них много клетчатки, которая снижает риск болезни сердца и нормализует уровень **сахара в крови**. Бобовые также снижают риск развития рака. Все бобовые, особенно соя, богаты белком, поэтому они играют очень важную роль в вегетарианской диете.

Питательные вещества: Клетчатка, белки, **витамин B6**, соли **фолиевой кислоты**, марганец, медь, железо, магний, фосфор, калий, **тиамин**, кальций и цинк.

Рецепт: Промойте консервированные бобы и добавьте их в свой любимый салат.

7. ГРИБЫ

Польза: **Грибы** стимулируют иммунную систему. Они помогают предотвращать и лечить **рак**, вирусные заболевания, нормализуют уровень холестерина **в крови** и **артериальное давление**.

Питательные вещества: Клетчатка, белки, витамины группы B, **витамины C, D**, соли **фолиевой кислоты**, железо, цинк, марганец, фосфор, калий, медь и **селен**.

Рецепт: Обжарьте мелко нарезанные **грибы**, репчатый лук и цуккини в небольшом количестве оливкового масла. Если добавить томатный соус, то получится полезная добавка к макаронным блюдам.

8. ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ и МИНДАЛЬ

Польза: Содержат массу полезных веществ и благотворно влияют на сердце. Мононенасыщенные жиры, которые присутствуют в миндале, снижают уровень холестерина **в крови**. В грецких орехах есть небольшое количество жиров омега-3. Хотя в целом в орехи – довольно жирная и калорийная **пища**, они позволяют сбросить вес, так как содержащиеся в них белки, клетчатка и полезные жиры создают ощущение сытости и помогают не переесть.

Питательные вещества: Магний, **витамин E**, клетчатка, **рибофлавин**, магний, железо, кальций.

Рецепт: Поджарьте на гриле кусочек цельнозернового хлеба, намажьте плавленным сыром и посыпьте сверху толчеными грецкими орехами или стружкой миндаля.

9. ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ

Польза: В льняном семени содержатся жиры омега-3, снижающие риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Питательные вещества: Магний, фосфор, медь, клетчатка, **тиамин**, марганец, калий и цинк.

Рецепт: Посыпьте семенами льна кашу, йогурт или домашний сыр. Можно также добавлять их в молочные десерты.

10. ГРАНАТЫ

Польза: Об этом продукте в последнее время много говорят. В гранатах в три раза больше антиоксидантов, чем в вине или зеленом чае. Гранатовый сок помогает предотвратить заболевания сердца и инсульт. Употребление гранатового сока на протяжении длительного времени замедляет процесс старения и предотвращает некоторые формы рака.

Питательные вещества: витамин C и калий.

Рецепт: Посыпайте семенами граната овощные и фруктовые салаты. Добавляйте их в йогурты и овсяную кашу.