



Знаете ли вы, что с помощью еды можно продлить свою активность, молодость и жизнь на несколько десятилетий? Изучаем список самых лучших продуктов-геропротекторов:

10 место: Овсянка.

Она снижает содержание сахара в крови, полезна при низкой кислотности желудочного сока, вялом пищеварении. Она нормализует работу кишечника, поэтому полезна при запорах и поносах.

9 место: Чеснок.

Чеснок снижает действие вредных веществ в организме, расширяет сосуды, снижает кровяное давление, поддерживает функцию сердечной мышцы и клеток головного мозга. Снижает риск развития раковых заболеваний.

8 место: Зеленый чай.

По своим антиоксидантным возможностям чашка зеленого чая равноценна порции овощей. Богат веществами, противодействующими раковым и сердечно-сосудистым заболеваниям, обладает способностью снижать содержание сахара и холестерина в крови.

7 место: Морская рыба.

Согласно проведенным исследованиям употребление жирной морской рыбы 5 раз в неделю снижает риск инсульта на 54% благодаря ненасыщенным жирным кислотам и бета-каротину.

6 место: Какао.

Содержат большое количество сильных антиоксидантов. В бобах какао их больше, чем в зеленом чае. Частое употребление какаосодержащих продуктов снижает вероятность появления раковых заболеваний, язвы желудка, сенной лихорадки и укрепляет иммунитет организма.

5 место: Проростки пшеницы.

Один из полезнейших продуктов питания. Очищает организм от шлаков и токсинов, нормализует микрофлору желудочно-кишечного тракта. Регулирует обмен веществ и активизируют иммунную систему.

4 место: Яблоки.

Яблоки содержат пектины, антиоксидант кверцетин, железо, йод. Регулярное

потребление яблок способствует очистке организма, снижает уровень холестерина и риск сердечно-сосудистых и раковых заболеваний.

3 место: Виноград.

В темном винограде (чем чернее, тем лучше), прежде всего в кожуре и косточках, содержится большое количество ресвератрола - одного из самых мощных природных антиоксидантов, который действует в десятки раз сильнее витамина Е.

2 место: Помидоры.

Одним из самых сильных естественных антиоксидантов известных на сегодня является ликопен. Помидоры содержат больше всего ликопена. Он влияет на иммунную систему, ускоряет обновление тканей. Снижает риск развития раковых заболеваний.

1 место: Черника.

Черника - самый богатый источник антоцианидинов, это самые сильные из всех естественных антиоксидантов. Эта ягода не только укрепляет зрение, она способна восстанавливать многие функции организма и мощно противодействовать старению: улучшается пропускная способность клеточных оболочек и снижается уровень воспалительных процессов. Улучшается передача нервных импульсов, что предотвращает болезни Паркинсона, Альцгеймера. Кроме того, она укрепляет стенки сосудов, снижает уровень сахара в крови.