Десять самых полезных продуктов питания, которые должны быть в рационе каждого человека. Важнейшие источники питательных веществ, витаминов и минералов.

Брокколи

Как и любая капуста, брокколи богата клетчаткой, солями фолиевой кислоты, калием, кальцием и фитонутриентами — веществами, снижающими риск развития сердечных болезней, диабета и даже некоторых видов рака, как показывают исследования University of Illinois.

Помимо прочего, брокколи содержит антиоксидант бета-каротин, сулфорафан, витамины С и К. Для того чтобы все полезные микроэлементы сохранились и в готовом продукте, рекомендуется не переваривать брокколи, а лишь слегка тушить на пару.

Картофель

Многие считают картофель вредной пищей, хотя это совсем не так, и все зависит от того, как его приготовить. Картофель во фритюре или чипсы однозначно вредны, тогда как запеченный в фольге, сохранивший все полезные вещества и витамины — полезен.

Красный картофель богат фолатами и витамином В6, а один клубень сладкого картофеля содержит три дневных нормы витамина А, природного иммуностимулятора. Последние исследования показывают, что правильнее всего есть картофель остывшим(2).

Листья салата

Благодаря высокому содержанию антиоксидантов, листья салата айсберг, шпината, рукколы и других растений являются чрезвычайно полезными. Они содержат витамины А, В6, С, Е, К, а также селен, цинк, фосфор, кальций, магний, железо и другие элементы.

Салат может служить отличным дополнением к стейкам из мяса или семги, но важно

помнить, что листья необходимо употреблять в свежем виде — при термической обработке или тушении большая часть полезных микроэлементов, содержащихся в нем, разрушается.

Семга

Употребление в пищу всего 100 граммов жирной рыбы (семги или форели) 4-5 раз в неделю полностью покрывает потребность организма в омега-3 жирных кислотах, необходимых для правильного функционирования нервной системы и обмена веществ.

Кроме этого, семга содержит большое количество белка с высоким показателем усваемости: в 100 граммах этой рыбы содержится до 27 граммов протеина — это больше, чем в мясе или курице, что делает ее самым важным продуктом для роста мышц.

Яйца

Несмотря на распространенное заблуждение, в курином яйце полезен как желток, так и белок, а содержащийся в них холестерин не имеет никакого отношения к увеличению уровня «плохого» холестерина в крови. Никакой нормы потребления яиц в день не существует.

Яйца служат отличным источником легкого для усвоения белка, что особенно важно при силовых тренировках. Вы можете есть их как на завтрак в виде омлета или яичницы, так и использовать в качестве снека, сделав домашний бутерброд с яйцом и сыром.

Овсянка

Чашка натуральной овсяной каши по утрам является лучшим выбором на завтрак. Кроме всего прочего, овсянка содержит большое количество важной для пищеварения клетчатки, а так же витамины группы В, омега-3 жирные кислоты и калий.

Благодаря тому, что овсяная каша варится из зерна овса грубого помола, в ее составе много сложных углеводов, что позволит не испытывать чувство голода до самого обеда. Но помните, что все вышесказанное не относится к кашам для быстрого заваривания.

Лимон

Употребление одного лимона ежедневно на 100% покрывает норму витамина С, повышает уровень «хорошего» холестерина, а также укрепляет кости. Используйте лимонный сок как заправку салатов, а также всегда добавляйте дольку лимона в чай.

Пектины, которые содержатся в апельсинах и лимонах, способствуют процессу пищеварения, усиливают моторную функцию толстого кишечника. Кроме этого, цитрусовые флавоноиды, содержащиеся в лимоне, обладают антивоспалительным эффектом.

Миндаль

Миндаль и другие орехи (кедровые, грецкие) богаты магнием, железом, фосфором,

цинком, медью, витаминами Е и А, благодаря содержанию мононенасыщенных жиров они понижают уровень холестерина в крови и снижают риск развития болезней сердца.

Несмотря на то, что орехи являются идеальным снеком, помните что они чрезвычайно калорийны, и в день необходимо съедать не более 30 граммов. Кроме этого, избегайте жареных и соленых орехов, а также смесей с вредными для здоровья сухофруктами.

Клубника

Согласно исследованию Harvard Medical School люди, употребляющие в больших количествах клубнику, чернику и другие ягоды, с меньшей вероятностью страдают заболеваниями, связанными с расстройствами памяти и логических функций.

Другие исследования показывают, что полифенолы, содержащиеся в этих ягодах, помогают в борьбе с ожирением, препятствуя образованию новых жировых клеток. Кроме того, употребление клубники способно нормализовать повышенное давление.

Минеральная вода

Вода по праву считается одним из важнейших элементов питания человека, поскольку без нее жизнедеятельность не возможна как таковая. Но, к сожалению, в больших городах качество питьевой воды из под крана весьма далеко от идеального.

Существуют мнения, что никакими фильтрами невозможно очистить воду от сульфатов, попадающих в нее из многочисленных средств бытовой химии. По сути, выход один — пить проверенную минеральную воду, полученную в экологически чистых районах.

Картофель, запеченный в фольге и брокколи, слегка тушеное на пару — лучший выбор для гарнира, семга — лучший источник белка и омега-3 жирных кислот, овсянка — идеальный выбор на завтрак, а миндаль и клубника — вкусные и полезные снеки.