

10 самых полезных продуктов для вашего организма



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/10-samyh-poleznyh-produktov-dlya-vashego-organizma/>

Для поддержания здоровья важно питаться не просто вкусно, но еще и правильно. Но как из всего разнообразия еды выбрать продукты с высоким содержанием полезных компонентов и минералов? Делимся с вами списком продуктов-рекордсменов по своим полезным свойствам.

Абрикос

Этот фрукт считается одним из лучших помощников в поддержании здоровья организма. В его составе содержится рекордное количество бета-каротина, который обладает эффективным противораковым действием.

Кроме того, абрикосы стимулируют работу иммунной системы, могут подавлять процессы старения и уменьшать воздействие вредных факторов окружающей среды на организм. Эти плоды хорошо устраняют чувство голода и повышают устойчивость организма к стрессам. Смело вводите абрикосы в рецепты любимой выпечки, добавляйте в овсяную кашу и мюсли. От добавления такого ингредиента блюда станут не только вкуснее, но и полезнее.

Сельдерей

Сельдерей нельзя назвать популярным продуктом. Большинство из нас редко используют его для готовки и связано это, прежде всего, с его своеобразным вкусом и слегка приторным ароматом.

Однако, если вы действительно заботитесь о своем здоровье и следите за фигурой, обязательно включите в свой рацион этот чудо-продукт. Мало того, что сельдерей считается самым низкокалорийным продуктом, он еще и обогащен важными для организма микроэлементами и витаминами.

Лосось

Лосось по праву считается одним из лучших видов красной рыбы, и дело тут вовсе не в его вкусе. Оказывается, что в рыбе семейства лососевых содержится наибольшее количество полезных веществ. Такой продукт является настоящим кладом магния и фосфора, которые так необходимы организму.

Укроп

Привычная и доступная зелень, как оказалось, имеет очень богатый состав полезных для организма микроэлементов. К примеру, содержащиеся в укропе эфирные масла являются лучшим средством в борьбе с болезнями почек и органов пищеварения. Этот ценный продукт способен не только уменьшить симптомы болезней, но и укрепить иммунитет.

Бразильский орех

Приверженцы здорового питания слышали о пользе бразильского ореха. Но что же в нем такого особенно? Этот плод из Бразилии славится высоким содержанием селена. А он, как известно, играет важнейшую роль в сохранении репродуктивной функции. Помимо этого, в бразильском орехе содержится большое количество антиоксидантов, которые замедляют процессы старения.

Черника

Эта красивая и сочная ягода является лидером по содержанию марганца. А он, в свою очередь, считается незаменимым элементом при формировании соединительной и костной ткани. При регулярном поедании черники также нормализуется работа половой, кровеносной и нервной систем. А благодаря высокому содержанию в составе ягоды витамина С, черника является самым эффективным средством в борьбе с простудой и процессами старения.

Капуста кейл

Этот вид капусты незаслуженно оттеснен более популярными собратьями. Однако по плотности питательных веществ кудрявая капуста кейл является чуть ли не самым ценным продуктом среди разновидностей капусты и всех зеленых листовых овощей. В ней содержатся аминокислоты, витамины, омега-3 и жирные кислоты, которые способствуют легкому усвоению пищи и нормализации работы органов пищеварения.

Коричневый рис

Коричневый рис благодаря минимальной обработке в своем составе содержит больше клетчатки, витамина В1 и магния. Кроме того, именно коричневый рис по своей питательной ценности в разы превосходит свой более популярный белый аналог. Обязательно попробуйте этот полезный продукт, если заботитесь одновременно и о своем здоровье, и о своих формах.

Виноград

Полюбившийся многим осенний фрукт также богат на полезные микроэлементы. Входящие в его состав антиоксиданты-полифенолы защищают сосуды от разрушения и помогают бороться с процессами преждевременного старения. Наверное, именно поэтому из него

готовят так много косметических кремов и сывороток.

Клубника

Эта вкусная ягода, помимо наслаждения, приносит организму огромную пользу. В ее составе содержится большое количество витаминов, антиоксидантов и минералов. В ней также есть магний, кальций, натрий и железо. Мало кто знает, но клубника улучшает зрение и ускоряет обменные процессы. Поэтому можете смело есть эту аппетитную ягоду и не волноваться о своей фигуре.