7 полезных продуктов, которые должны быть в твоем холодильнике

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/7-poleznyh-produktov-kotorye-dolzhny-byt-v-tvoem-holodilnike/
Хочешь быть здоровой, красивой и полной сил? Мы составили список продуктов, которые способны поднять иммунитет, наполнить тебя энергией и предотвратить многие заболевания.

Яблоки
В яблоках содержатся флавониды, которые обладают антиоксидантным действием и помогают предотвратить разрушение клеток. Также эти фрукты являются хорошим источником магния, калия и витамина С. Регулярное употребление яблок помогает поддерживать вес в норме, и даже способствовать его потере.

Бананы
В состав бананов входят уникальные волокнистые соединения, которые благотворно влияют на желудок. Этот продукт способствует выведению из организма человека лишней жидкости

и нормализации пищеварения. Бананы также полезны для мышц, ведь в них содержится много калия. По той же причине этот продукт важен и для костей, мозга, печени, сердечной мышцы.

Жирная рыба
Она богата витаминами и ценными микроэлементами: бором, железом, калием, кальцием, магнием и фосфором. Поэтому современные диетологи настоятельно рекомендуют устраивать рыбные дни, по крайней мере, дважды в неделю.

Кисломолочные продукты
Благодаря высокому содержанию белка натуральные кисломолочные продукты (йогурт, кефир и творог) дают быстрое чувство насыщения. Они являются отличным источником кальция, калия, цинка и витаминов B6 и B12. Кроме того, натуральный йогурт и кефир содержат пробиотики – полезные бактерии, поддерживающие иммунитет.

Капуста и зелень
Если дома ты готовишь бутерброды или салат, обязательно добавь в эти блюда нарезанные листья свежей капусты. Капуста включает огромное количество глюкозинолатов – веществ, которые помогают организму противостоять влиянию свободных радикалов. Брокколи и брюссельская капуста тоже содержат эти полезные элементы.

Ягоды
Ягоды богаты витамином С, бета-каротином и фолиевой кислотой. Они также содержат сахара, витамин Р, пектин, органические кислоты и минеральные соли. В сезон можно заморозить несколько пакетиков хороших ягод и есть понемногу зимой.

Цельнозерновые продукты
Продукты с высоким содержанием клетчатки снижают риск смерти от болезней сердца, сердечно–сосудистой системы и других заболеваний. Кроме этого, они защищают от рака, диабета и ожирения. К наиболее полезным продуктам специалисты относят каши (гречневая, овсяная, пшенная, перловая, ячневая, из неочищенного риса), хлеб с отрубями, пророщенное зерно.