

7 простых продуктов для очищения организма



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/7-prostyh-produktov-dlya-ochisheniya-organizma/>

Некоторые продукты особенно хороши для очищения организма от токсичных веществ, которые неизбежно образуются в организме после многочисленных праздничных застолий.

1. Капуста - кудрявая, брюссельская, цветная и брокколи - содержит ферменты, помогающие "чистить" печень и кишечник от вредных веществ.
2. Яблоки богаты пектинами и клетчаткой, очищающими кишечник от "отходов производства". Яблоки лучше есть с кожурой, только не забывайте удалять , которым иногда покрывают фрукты для сохранности.
3. Листовой салат содержит витамины, микроэлементы и органические кислоты, которые улучшают пищеварение, ускоряют обмен веществ и предотвращают отложение солей.

4. Свекла благотворно влияет на работу печени, почек и мочевого пузыря. В ней много пектинов, витаминов и минералов. Свекла помогает организму усваивать витамин В и сама содержит много витаминов. Вареная свекла и свекольный отвар - хорошее слабительное и мочегонное средство.
5. Морковь не только богата провитамином А и пектинами, но и улучшает углеводный обмен. А свежий морковный сок благотворно влияет на деятельность почек и печени.
6. Чернослив богат балластными веществами, очень полезными для пищеварения и очищения организма.
7. Зерновые хлебцы практически не содержат углеводов и сахара, зато очень богаты клетчаткой. Особенно полезны хлебцы из цельных злаков, ржаные и мультизерновые, в которых много витаминов группы В.

Включайте хотя бы по три из них в ежедневный рацион, и результат вас порадует.