Азы правильного питания: 10 продуктов, которые нужно есть ежедневно

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/azy-pravilnogo-pitaniya-10-produktov-kotorye-nuzhno-est-ezhednevno/
В погоне за стройностью многие начинают игнорировать продукты, которые просто необходимо употреблять каждый день. Специалисты составили список из 10 категорий продуктов, которые нужно есть ежедневно. Читай, чтобы быть в курсе!

Доктор Митчел Грегер специально для Daily Mail составил список из 10 категорий продуктов, которые нужно стараться употреблять ежедневно.

1. Крестоцветные овощи, такие как брокколи, брюссельская капуста, капуста, цветная капуста, весенняя зелень, редис, репа, кресс-салат. Нужно употреблять минимум одну порцию в день, порция составляет 100-150 граммов.

2. Зелень: весенняя зелень, молодой салат, шпинат, щавель, мангольд. Употреблять желательно две порции в сутки (порция – одна чашка в свежем виде или половина чашки в готовом виде).

3. Другие овощи: спаржа, свекла, перец, морковь, кукуруза, кабачки, грибы, чеснок, бамия, лук, тыква, горох, кабачки, сладкий картофель, помидоры. Употреблять рекомендовано по две порции в день (порция: одна чашка сырых овощей, полстакана вареных).

4. Бобовые: фасоль, горох, нут, чечевица, мисо, фасоль пинто, тофу, хумус. Употреблять желательно три порции в день (порция хумуса – четверть чашки, вареной фасоли, гороха, чечевицы или тофу – половина чашки, свежий горох или чечевица – чашка).

5. Ягоды: виноград, изюм, ежевика, вишня, малина, клубника. Употреблять по одной порции в день (порция – полстакана свежей или замороженной, или четверть стакана сушеной ягоды).

6. Другие фрукты, такие как яблоки, абрикосы, авокадо, бананы, дыни, клементины, инжир, грейпфруты, дыня, киви, лимоны, лаймы, личи, манго, нектарины, апельсины, папайя, маракуйя, персики, груши, ананас, сливы, гранаты, чернослив, мандарины, арбуз. Рекомендуется есть по три порции в день: одна порция равна чашке фруктов ломтиками (или один средний фрукт), или четверти чашки сухофруктов.

7. Семечки подсолнуха: не более одной столовой ложки ежедневно.

8. Орехи: четверть чашки в день, или две столовые ложки миндаля, арахиса или других орехов.

9. Специи: четверть чайной ложки куркумы в дополнение к любым другим специям.

10. Цельные зерна: гречневая каша, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб. Три порции в день (одна порция равна половине чашки вареного риса или макаронных изделий, одной чашке каши, ломтику хлеба, половине бублика).

В добавок к этому, доктор Митчел Грегер минимум 90 минут физической активности в день (к примеру, ходьба), и выпивать по пять больших стаканов воды.