Еда продлевающая жизнь

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/eda-prodlevayushaya-zhizn/
Лучший стабилизатор сахара в крови
Малина
В малине содержится антоциан (растительный пигмент), который поддерживает выработку инсулина и контролирует уровень сахара в крови, тем самым защищая от диабета.

Защита от рака кишечника
Зеленый или белый чай
Одна чашка в день в два раза снижает риск заболевания раком кишечника. Антиоксиданты, содержащиеся в чае, называемые катехинами, подавляют развитие раковых клеток.

Защита кожи
Морковка
Ученые Национального института по исследованиям раковых заболеваний США обнаружили, что у людей, потребляющих большое количество каротина (пигменты, содержащиеся в морковке), в 6 раз меньше вероятность развития рака кожи.

Защита для сердца
Лосось
Потребление естественных жиров, например, в лососе или оливковом масле, повышает уровень холестерина ЛВП. Кроме того, в лососе содержится большое количество жирных кислот омега-3, которые предотвращают сердечно-сосудистые заболевания.

Защита костей
Креветки
Креветки богаты на витамин B12, который делает кости более прочными и играет важную роль в развитии новых клеток. Кроме этого, креветки являются источником витамина D, важного ингредиента в составе костей.

Защита от рака груди
Цельное зерно
Согласно исследованию, женщины, получающие не менее 30 г цельного зерна в день, в 2 раза меньше предрасположены к заболеванию рака легких. Чашка каши с черникой - лучшая защита от рака груди.

Контроллер кровяного давления
Вареный картофель
Потребление калия (достаточно 400 г вареного картофеля, но обязательно картофель есть со шкуркой!) существенно снижает кровяное давление.

Лучшая защита для зубов
Твердый сыр
Исследователи обнаружили, что 10 г сыра Чеддер, Гауда или Моцарелла в день снижает уровень pH, что предотвращает появление повреждений зубов.

Лучший защитник зрения
Шпинат или салат-латук
Национальный институт здоровья выяснил, что у тех, кто потребляет лютеин (найденный в зелени), на 43% меньше вероятность дегенерации желтого пятна.

Эликсир молодости
Красное вино
Окислительный стресс играет главную роль в старении, а антиоксиданты в красном вине, резерватролы, помогают продлить жизнь, путем нейтрализации болезнетворных свободных радикалов. Пино Нуар: в одном стакане этого вина содержится больше всего резерватрола.

Восстановление волос
Говядина
Железо в мясе стимулирует обновление и восстановление волос. Кроме того, говядина богата на цинк, предотвращающий выпадение волос.

Защита от рака простаты
Чеснок
Компоненты, находящиеся в чесноке, снижают вероятность заболевания раком простаты на 50%.

Защита от рака легких
Грейпфрут
Грейпфрут в день снижает развитие рака легких на 50%. В грейпфруте содержится нарингин, который помогает снизить уровень энзимов, провоцирующих развитие раковых клеток.

Контроль уровня холестерина
Оливковое масло
Антиоксиданты, содержащиеся в оливковом масле, повышают уровень холестерина ЛВП (хорошего) и понижают уровень холестерина ЛНП (плохого). А также оливковое масло является отличной защитой против сердечно-сосудистых заболеваний.