

# Продукты, которые продлевают ЖИЗНЬ



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/produkty-kotorye-prodlevayut-zhizn/>

## **Малина - лучший стабилизатор сахара в крови**

В малине содержится антоциан (растительный пигмент), который поддерживает выработку инсулина и контролирует уровень сахара в крови, тем самым защищая от диабета.

## **Зеленый или белый чай - защита от рака кишечника**

Одна чашка в день в два раза снижает риск заболевания раком кишечника. Антиоксиданты, содержащиеся в чае, называемые катехинами, подавляют развитие раковых клеток.

## **Морковь - защита кожи**

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.

## **Лосось - защита для сердца**

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.

#### **Креветки - защита костей**

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.

#### **Цельное зерно - защита от рака груди**

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.

#### **Вареный картофель - контролер кровяного давления**

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

#### **Твердый сыр - лучшая защита для зубов**

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

#### **Шпинат или салат-латук - лучший защитник зрения**

Национальный институт здоровья выяснил, что у тех, кто потребляет лютеин (найденный в зелени), на 43% меньше вероятность дегенерации желтого пятна.

#### **Красное вино - эликсир молодости**

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.

#### **Говядина - восстановление волос**

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

#### **Чеснок - защита от рака простаты**

Компоненты, находящиеся в чесноке, снижают вероятность заболевания раком простаты на 50%.

#### **Грейпфрут - защита от рака легких**

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

#### **Оливковое масло - контроль уровня холестерина**

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.