

Три продукта, которые нужно есть каждый день



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/tri-produkta-kotorye-nuzhno-est-kazhdyj-den/>

Несмотря на то, что сегодня все стремятся к разнообразию в рационе, есть три продукта, которые должны присутствовать в нем ежедневно.

Овсянку нужно есть каждый день

Новое исследование, которое провели сотрудники Корнельского Университета (США), показало: в среднем человек около 200 раз в день принимает решения, связанные с едой и напитками, выбирая, что, где, когда и сколько покупать, есть и пить.

Кроме этого, американские ученые заявили: некоторые продукты должны входить в каждодневный рацион. Читай, что нужно есть изо дня в день:

1. Овсяная каша

Овсянка – это идеальный выбор не только для завтрака, но и для гарнира.

Польза овсяной крупы неоценима. В ней содержится много важных микроэлементов – магний, фосфор, кальций, цинк, селен, витамины группы В и другие. Овсянка подходит для питания людей, страдающих анемией, лишним весом или имеющих проблемы с желудочно-кишечным трактом, а также людям со слабым сердцем.

2. Яйца

Последние исследования окончательно опровергли утверждение о том, что в яйцах содержится слишком много холестерина. Регулярное употребление яиц способствует поддержанию хорошей физической формы, помогает укрепить здоровье, улучшить память и умственные способности, – утверждают эксперты.

3. Натуральные кисломолочные продукты

Такие кисломолочные продукты, как, например, кефир, должны присутствовать в рационе человека каждый день. В нем содержится много кальция – больше, чем в молоке.

Помимо кальция кефир содержит и пробиотики, которые положительным образом влияют на пищеварительный процесс и формирование крепкого иммунитета. Пить его не только можно, но и нужно на протяжении всего дня, – рекомендуют ученые.