



Полезные продукты

Что нужно для полноценной жизни нашему организму? Четыре вида продуктов: клетчатка, белки, углеводы и жиры (особенно полиненасыщенные).

- 1. Углеводы.** Лучше всего мёд. Это не только углевод, глюкоза, но и кладёшь витаминов. В нашей семье сахар используется только в тесто, немного в каши и при варке варенья. Чай мы пьём только с мёдом. В вареньях сахар частично заменяем мёдом. У нас в рационе очень много углеводов, и это оправдано. Они необходимы нашему организму как главный источник энергии, главное топливо для митохондрий. Но углеводы бывают *простые*, которые быстро повышают нашу энергию, а излишки тут же мгновенно откладываются в “запасники” в виде жира. Это мучные и сахаросодержащие блюда. И бывают углеводы *сложные*. Они медленно расщепляются при переваривании, постепенно выдавая энергию нашему организму. Это **бобовые, крупяные, цельнозерновой хлеб.**
- 2. ПНЖК.** Льняное и амарантовое масло. Оливковое масло. Рыба жирных сортов (сельдь-иваси, лосось, тунец). Это ПНЖК. В рыбе – омега 3, в растительных маслах омега 3 + омега 6. Это важнейший компонент для мембраны наших клеток. ПНЖК также нужны для лучшей текучести крови по сосудам. Кроме того, в растительных маслах содержится витамин Е, который не только омолаживает нашу кожу, но и помогает усвоению других витаминов
- 3. Белки.** Важнейший строительный материал для наших клеток. Расщепляясь в желудке на аминокислоты, они в каждой клетке перерабатываются в другие, необходимые организму, белки. Организм использует их для построения и обновления тканей, для производства ферментов и гормонов. Организму белок необходим в очень больших количествах, и от общего объёма получаемых нами калорий составляющая белка должна быть не менее 20-30 %. Белок важен для контроля веса. При получении организмом белка мозг сразу же получает “сигнал сытости”. Кроме этого белок усиливает наш метаболизм, позволяя поддерживать мышечную массу. **Орехи, соя, цельное зерно** – это источники растительного белка. Животный белок – это **яйца, мясо, сыры, творог, рыба. Кисломолочные продукты:** йогурты натуральные, ряженка, простокваша, нежирная сметана, творог. Самый верный способ контролировать свой вес – это белковые завтраки. Омлет, творожок, нежирные сыры.
- 4. И, наконец, клетчатка!** Клетчатки в нашем рационе должно быть не менее 50% от общего рациона.. Все витамины – в клетчатке. Это овощи, фрукты, ягоды. Об этом я могу говорить часами! Давайте рассмотрим, чем же хороши некоторые из

них. **Яблоки.** Говорят, что если хочешь дольше оставаться здоровым, съедай ежедневно хотя бы по одному яблоку. Хорошее пищеварение, радость для сердца и хорошие зубы.

Бананы. Калий, который необходим сердцу и сосудам. Ими можно лечиться от кашля, сделав тёплое пюре. Но в нём калорий больше, чем хотелось бы.

Морковь. Особенно ценится за бета – каротин (провитамин А), необходимый для зрения. Морковь лучше усваивается в тушёном виде, бета – каротин выдерживает температуру. В сыром виде обязательно заправлять маслом или сметаной, так как это витамин жирорастворимый.

Капуста как свежая, так и квашеная. Витамин С, кальций, никотиновая кислота, микроэлементы. Капуста хороший помощник в выработке красных кровяных телец, она способствует обмену веществ, усиливает жировой обмен, регулирует уровень холестерина в крови. Кстати, капусту хорошо употреблять вместе с морковью, они хорошо дополняют друг друга.

Фасоль и соя – богаче белком, чем творог и некоторые сорта мяса.

Лук и чеснок. Укрепляют иммунитет, снижают уровень холестерина в крови, помогают при простуде. Однако, надо помнить особенно про чеснок, что это хоть и природный, но антибиотик, поэтому злоупотреблять тоже не нужно, может пострадать микрофлора ротовой полости и кишечника. Два зубчика бывает достаточно. Листовой салат и шпинат. В них есть витамины А, С и К и железо, которое помогает кровотоку, повышает гемоглобин.

Черника. Питает тончайшие сосудики головного мозга и улучшает зрение. Вообще клетчатка – это пищевые волокна. Это как зубная щётка для кишечника – самое лучшее средство для его очистки. К тому же практически вся клетчатка – это питание для полезной кишечной микрофлоры.

Такие продукты, как **яблоки, капуста, морковь и отруби**, при прохождении кишечника обогащают его микрофлору и, впитывая большое количество воды, увеличивают объём содержимого кишечника, помогая его моторике. При этом ещё связывают тяжёлые металлы и выводят их из организма. К тому же морковь и яблоки, а также **клубника и цитрусовые** сдерживают всасывание легкоусвояемых сахаров. Такие виды клетчатки, как слизи и камеди, содержатся в овсе, водорослях (**ламинария, спирулина**), некоторых фруктах. Они обволакивают слизистую желудка и кишечника и защищают их от образования язвочек. Вся клетчатка является питательной средой для полезной микрофлоры в кишечнике, давая ей тем самым производить почти всю группу витаминов В.