

Не спешите стареть!!!

(меню для долгой жизни)

Чтобы сберечь здоровье, необходимо строго следить за тем, что лежит в вашей тарелке. Вот горячая десятка продуктов, без которых не обойтись.



каши

Многие избегают углеводов, потому что от них толстеют. Но они - отличный источник энергии. Не отказывайтесь от продуктов из цельного зерна: коричневого риса и других зерновых. Они снижают уровень холестерина, уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний.



яйца

Они являются источником белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты. Исследования доказывают, что яйца предотвращают образование тромбов, снижают риск инфаркта и инсульта. Диетологи советуют, что смело можно съедать 1-2 яйца в день.



молоко

Оно богато кальцием, необходимым для костей и профилактики остеопороза. Выпивайте ежедневно два стакана обезжиренного молока или включите в свой рацион обезжиренные йогурты и другие молочные продукты, богатые кальцием.



шпинат

В этом растении больше питательных веществ, чем в любом другом. Шпинат - источник железа, витаминов С, А и К и антиоксидантов, защищающих нас от инфаркта и инсульта. Как и яйца, он богат лютеином, полезным для глаз, так что ешьте на завтрак яйца со шпинатом.



бананы

Один банан содержит 467 мг калия, который нужен, чтобы мышцы (особенно сердечная) оставались сильными и здоровыми. Он также помогает снизить артериальное давление и нейтрализует кислоту. Кроме того, бананы полезны для лечения изжоги.



**белое
куриное
мясо**

Это самое здоровое мясо. Ешьте грудки, в них мало жира, и обязательно снимайте кожу. Это также источник селена, предотвращающего рак, и витаминов группы В, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга.



**рыба
(горбуша,
лосось,
форель, тунец)**

Она богата жирами группы омега-3, снижающими уровень холестерина, защищающими от некоторых видов рака и предотвращающими образование тромбов, содержит никотиновую кислоту - она, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера.



черника

Эта ягода содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, болезни сердца. Черника нормализует работу мозга, помогает справиться с расстройствами желудка.



**пряные
травы**

Соль повышает артериальное давление, поэтому в качестве приправ лучше всего добавлять в пищу травы и специи. Петрушка, кинза, укроп и другие травы богаты полезными веществами, стимулируют работу желудка, защищают от болезней.



чеснок

Чеснок незаменим на нашей кухне. Он помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск возникновения инсульта, а также обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах.