

Ученые выявили пользу суперпродуктов

Термин «суперпродукт» является довольно новым термином для продуктов, которые обладают максимально питательными преимуществами и минимальными калориями. Они содержат витамины, минералы и антиоксиданты.

Антиоксиданты помогают нейтрализовать свободные радикалы в нашем организме, которые могут нанести вред человеку.

Антиоксиданты уменьшают или уничтожают свободные радикалы, вызывающие болезнь сердца, рак, артрит, инсульт, заболевания дыхательных путей, иммунодефицит, эмфизему, болезнь Паркинсона.

Продукты с высоким содержанием антиоксидантов и флавоноидов преподносятся как суперпродукты.

Ягоды содержат различные аминокислоты и антиоксиданты. Наиболее часто используют **чернику, малину, клюкву и ягоды годжи**.

Черника содержит клетчатку, марганец и витамин К. Клюква

содержит флавоноиды и помогает снизить риск инфекции мочевыводящих путей. Ягоды годжи — небольшая красная ягода произрастает в Азии, в ней много витамина С и Е, а также различных типов флавоноидов. Их часто используют в восточной медицине для лечения сахарного диабета, высокого кровяного давления и поддержания здоровья глаз, печени и почек.

Соевые бобы имеют высокую концентрацию изофлавонов, которые уменьшают липопротеины низкой плотности (ЛПНП) или «плохого» холестерина. Несколько исследований показали, что соя может предотвратить возрастные проблемы, связанные с памятью. Соевые изофлавоны уменьшают потерю костной массы и увеличивают минеральную плотность костной ткани во время менопаузы.

Чай содержит мало калорий, помогает при гидратации и является хорошим источником антиоксидантов. Катехины, мощные антиоксиданты, содержащиеся в **зеленом чае**, обладают противовоспалительными и антиканцерогенными свойствами.

Такие продукты как **капуста, шпинат, мангольд, свекла и зелень** также определены как суперпродукты. Они богаты витаминами А, С, Е, К, содержат каротиноиды, железо, магний, калий. Одна чашка капусты обеспечивает 550 микрограммами витамина К.

Листовая зелень содержит клетчатку и воду, предотвращает запор и поддерживает здоровье желудочно-кишечного тракта.

Омега-3 жирные кислоты с высоким содержанием жирных кислот могут уменьшить риск нарушений сердечных сокращений, снижают уровень холестерина и замедляют рост артериального давления.

Исследования показали, что **темный шоколад** с высоким содержанием флавоноидов обладают антиоксидантной активностью, предотвращает ишемическую болезнь сердца, некоторых видов рака и



стимулирует иммунную систему. Но имейте в виду, что шоколад с избытком сахара может свести на нет эти преимущества.

Виноград, особенно красный, содержит такие компоненты, как ресвератрол и кверцетин. Ресвератрол нашли в вине, он делает наше сердце здоровым. Несколько исследований показали, что ресвератрол может защитить от диабетической нейропатии и ретинопатии — заболевания, вызванные сахарным диабетом, когда страдает зрение.

Исследователи также обнаружили, что ресвератрол полезен при болезни Альцгеймера, помогает при перепадах настроения, связанных с менопаузой, и улучшает контроль уровня глюкозы в крови.

Другой флавоноид, найденный в винограде, известный как кверцетин, обладает противовоспалительным действием, уменьшает риск развития атеросклероза. Кверцетин оказывает еще дополнительный противораковый эффект.

Другие суперпродукты, которые набирают известность, это **спирулина, водоросли, чеснок, пырей, свекла и свекольный сок, куркума, орехи, ячмень и грибы шиитаке**.

Эти продукты можно включать в здоровую диету, если они доступны, и их не надо искать по всему миру. Секрет в том, что любые овощи или ягоды, обычно встречающиеся в продуктовом магазине, будут иметь те же преимущества, что и суперпродукты.

Быстрые советы:

Ешьте радугу! Посмотрите на цвета в вашей тарелке. Если ваша еда коричневого или бежевого цвета, значит уровень в ней антиоксидантов является низким. Добавьте продукты богатые цветом: капусту, свеклу и ягоды.

Добавляйте измельченную зелень в супы и жаркое.

Попробуйте поменять говядину на птицу или рыбу.

Добавляйте ягоды в каши, салаты или хлебобулочные изделия.

Ежедневно пейте зеленый чай.

Чаще используйте куркуму, тмин, орегано, имбирь, гвоздику и корицу.

Суперпродукты — не волшебное лекарство. Диетолог Пенни Крис-Эфerton (Penny Kris-Etherton) объясняет: «Многие люди имеют нереалистичные ожидания относительно этих продуктов, думая, что они защитят их от хронических заболеваний и проблем со здоровьем».

Автор: Клара Галиева © Babr24.com Источник: Medical Insider ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3849 30.11.2015, 18:09
👍 781

URL: <https://babr24.com/?ADE=140794> Bytes: 4570 / 4389 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Клара Галиева**.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)