

# Немецкие специалисты предлагают Топ-10 самых полезных продуктов

Немецкий журнал Focus опубликовал список из 10 продуктов питания, являющихся, по мнению немецких ученых, самыми полезными для здоровья человека.

Съедающие по яблоку в день имеют меньше шансов заболеть болезнью Альцгеймера. Вещества, содержащиеся в яблоках, в частности кверцетин, способны тормозить развитие раковых клеток. Кроме того, кверцетин обладает противовоспалительным действием и уменьшает вред так называемых свободных радикалов.

Яблоки содержат также витамины и микроэлементы, повышающие иммунитет и улучшающие работу сердечно-сосудистой системы.

Кто заботится о своем сердце, должен есть больше рыбы вместо мяса. Три «рыбных» обеда в неделю или 30 грамм рыбы в день уменьшают риск возникновения инфаркта на 50%. Происходит это благодаря содержанию в рыбе жирных кислот Омега-3, благоприятно действующих на клеточные мембраны.

И действительно, статистика показывает, что японцы и эскимосы, регулярно употребляющие рыбу, намного реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, чем народы, чей рацион беден рыбными продуктами.

Чеснок незаменим при лечении простудных заболеваний. Кроме того, его употребление снижает риск возникновения рака желудка и кишечника и улучшает работу пищеварения.

Одно из важных свойств чеснока – он защищает от риска сосудистых заболеваний, а вещества, содержащиеся в нем, хорошо прочищают сосуды и препятствуют их закупориванию.

Оказывается, для снабжения организма витамином С не обязательно делать над собой усилие, поедая кислые лимоны: в клубнике содержится больше этого витамина. Хороша клубника не только этим – высокое содержание железа повышает иммунитет организма.

Некоторые красящие вещества и эфирные масла, которыми богата эта ягода, способны сдерживать образование особых энзимов, провоцирующих развитие рака.

Содержащийся в моркови бета-каротин нейтрализует свободные радикалы, разрушающие генную структуру и провоцирующие рак. Кроме того, он благоприятно воздействует на состояние кожи и зрения.

Однако необходимо помнить, что бета-каротин лучше растворяется в жирах, поэтому к салату из моркови нужно обязательно добавлять масло или сметану.

Острый перчик чили улучшает обмен веществ, способствуя тем самым похуданию. Капсаин, обуславливающий острый вкус перца, способствует выработке желудочного сока и препятствует размножению вредных бактерий в желудке и кишечнике.

Сладкий перец тоже полезен. Он содержит не только витамин С, но и красящее вещество лютеолин. Даже в малых дозах лютеолин сдерживает развитие рака, предохраняет от сердечно-сосудистых заболеваний и возрастных проблем.

Бананы – самый сытный и богатый углеводами фрукт. В бананах содержатся и различные балластные вещества, препятствующие быстрому поступлению сахара в кровь. А количество содержащегося в одном банане магния составляет одну шестую часть от суточной потребности организма.

Чудодейственные свойства зеленого чая обусловлены содержанием катехина. Это биоактивное вещество препятствует развитию атеросклероза и предохраняет от заболевания раком простаты.

И для похудения зеленый чай очень хорош, только для сжигания жиров необходимо выпивать ежедневно не менее четырех чашек этого напитка. В черном чае катехин не содержится, так как разрушается в процессе его изготовления.

Соя содержит много лецитина и витаминов группы В, которые усиливают мыслительные способности и укрепляют нервную систему. Известна соя и как незаменимый источник белка, способного заменить животные белки.

Хотя соя и является непривычным для европейцев продуктом, последние исследования подтверждают ее полезность. Особенно это касается проростков сои.

Молоко не зря относят к основным продуктам питания. В нем содержатся ценные белки, легко перевариваемые жиры и полезный сахар лактоза. Богато молоко и кальцием.

Ученые установили, что запасы кальция, накопленные с молодости, помогают в старости избежать остеопороза. Необходим кальций и для функционирования нервной системы, и для правильной работы мускульной системы организма.

Попытки определить самые полезные продукты предпринимаются постоянно. В список, опубликованный газетой The Daily Mirror, вошли коричневый рис, куриные яйца, молоко, шпинат, бананы, курятина, лососина, черника, травы и чеснок.

Некоторые натуральные продукты можно использовать как лекарство. Например, справиться с мышечной болью после физических нагрузок поможет вишневый сок, полагают американские ученые из университета Вермонта. Рекомендуемая лечебная доза – стакан сока вишни или 45 ягод.

Исследования показали, что спортсмены, получавшие вишневый сок после напряженных занятий, позже все же чувствовали некоторый дискомфорт в мышцах, но острой боли не ощущали.

Добровольцы, которые пили яблочный сок, жаловались на неприятную мышечную боль. Специалисты полагают, что такой эффект вишневого сока объясняется содержанием в нем антиоксидантов и веществ, обладающих противовоспалительным действием.

Автор: Артур Скальский © Новый регион ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2420 13.02.2007, 13:27 📌 182

URL: <https://babr24.com/?ADE=35949> Bytes: 4868 / 4868 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto: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: equatoria@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](#)