

Рейтинг здоровых продуктов



В Древнем Риме врачи назначали своим пациентам то или иное кушанье в зависимости от болезни. Если диета не помогала, эскулапы решались на "радикальное средство" — только лекарство.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Абрикос — содержит огромное количество бета-каротина, из-за чего снижает риск инфаркта и инсульта.

Авокадо — включает в себе фитостерол, вещество, контролирующее уровень холестерина.

Яблоко - богато калием, необходимым сердечной мышце.

Чеснок — чемпион по содержанию аллицинов, защищающих сердечно-сосудистую систему.

Лосось — хранилище витамина Е, стоящего на страже здоровья каждой клетки сердца.

Арахис — защищает сердце благодаря содержанию двух аминокислот: метионина и лизина, а также ненасыщенных жирных кислот.

Оливки — высокое содержание гликозида олеуропина способствует нормализации артериального давления.

ОЖИРЕНИЕ

Ананас — настоящий клад ферментов, способствующих сжиганию жиров.

Капуста краснокочанная и белокочанная - обладает тем же действием благодаря тартроновой кислоте.

Кабачок цуккини - обязан аналогичным эффектом содержащимся в нем магнию и каротиноидам.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Апельсины - клад витамина С. Наиболее полезен свежевыжатый апельсиновый сок. Витамин С больше в плодах среднего размера по сравнению с очень крупными.

Капуста — содержит витамина С не меньше солнечных апельсинов. Его содержание не снижается в квашеной капусте, причем особенно много витамина С оказывается в капустном соке.

Репчатый лук — его фитонциды обладают противовирусным действием.

Грибы — защитное действие обеспечивает удачная комбинация цинка и селена.

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Банан — содержит магний и природные эндорфины, способствующие восстановлению душевного равновесия.

Персик - за счет ниацина смягчает стрессовые реакции.

Листья зеленого салата - содержащееся в них вещество лактофлавин помогает успокоить головную боль.

Картофель - его углеводы угнетают действие гормона стресса — адреналина.