

1. Самые полезные продукты питания — Авокадо

В мякоти Авокадо содержится около 30 % жиров, белки, кальций, железо, большое количество легкоусвояемых жиров, минеральные соли, витамины E, B1, B2, D и т.д. Фрукт достаточно калориен. Авокадо позитивно влияет на краткосрочную память и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Плоды хороши для кожи, так как авокадо стимулирует выработку коллагена, который тормозит образование морщин.

Авокадо способствует улучшению зрения и снижению уровня «плохого» холестерина в крови. Они богаты серотонином. Серотонин успокаивает нервную систему.

Ученые установили, что авокадо способно не только предотвратить развитие рака рта, но и снизить скорость роста раковых клеток.

Эксперты утверждают, что целебно действуют компоненты, входящие в состав авокадо, а точнее: фитонутриены и фитохимикалии. Эти вещества передают сигналы клеткам и увеличивают количество реактивного кислорода в их пределах, приводя к разрушению структуры опухоли.

2. Самые полезные продукты питания — Яблоки

Яблоко понижает уровень холестерина в крови. Все дело заключается в волокнах и пектине. Одно яблоко с кожурой содержит 3,5 гр. волокон, т.е. более 10% суточной нормы волокон, необходимых нашему организму. Нерастворимые молекулы волокон прилипают к холестерину и способствуют выводу его из организма, тем самым, уменьшая риск закупорки сосудов, возникновения сердечных приступов. Исследователи установили, что употребление 2 яблок в день снижает уровень холестерина на 16%. Яблоки также содержат растворимые волокна называемые пектинами, которые помогают связывать и выводить излишек холестерина, образующегося в печени. Исследователи полагают, что пектин способен связывать поступающие в организм вредные вещества, такие как свинец и мышьяк, и выводить их из организма. Нерастворимые волокна в яблоках предотвращают запоры и выводят вредные вещества из организма, тем самым снижая вероятность развития рака толстой кишки.

3. Самые полезные продукты питания — Черника

В чернике содержатся витамины группы B, PP и C, пектиновые и дубильные вещества, каротин, сахара, органические кислоты, антоцианы, микроэлементы, эфирное масло. По мнению ученых, черника — абсолютный лидер по содержанию марганца среди остальных дикорастущих ягод. Американские исследователи установили, что антоцианы, которыми богаты плоды черники, благодаря уникальной способности подавлять активность свободных радикалов, замедляют процесс старения, улучшают зрение и работу мозга. Черника выводит из организма соли, что полезно при камнях в почках, ревматизме и подагре. Полезно есть чернику при болезнях желудка и печени, малокровии, ее регулярное употребление снижает риск развития онкологических заболеваний.

4. Самые полезные продукты питания — Капуста

Капуста — отличный продукт питания в любом виде: тушеном, квашеном, вареном. А сырая — самая лучшая как источник витаминов. Разновидностей капусты очень много:

А. Цветная капуста — ее белок легко усваивается организмом, поэтому этот сорт капусты рекомендуют детям в качестве одного из первых овощных прикормов после 6 месяцев.

Б. Брокколи — исключительно богата микроэлементами и минеральными веществами. Содержит специальные соединения- кверцитины, которые защищают организм от развития злокачественных клеток. В ней отсутствуют жир и растворимые волокна. Витамин U в ее составе препятствует развитию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

В. Брюссельская капуста — по количеству витаминов превосходит все другие сорта. По запасам витамина C она уступает только черной смородине, шиповнику и облепихе.

Г. Красноочанная капуста - клетчатки в ней в два раза меньше, чем в белокочанной. А вот витамина C и каротина вдвое больше. Этот сорт отлично укрепляет стенки кровеносных сосудов и уменьшает проницаемость капилляров.

Д. Белокочанная капуста — лидер по содержанию железа среди других сортов.

Недавно Американская ассоциация исследований рака назвала цветную и обычную капусту эффективными контролёрами при раке простаты, поджелудочной железы и яичников.

5. Самые полезные продукты питания — Рыба и рыбий жир

[Рыбная диета](#) помогает сократить риск сердечных заболеваний, рака, болезни Альцгеймера, инсульта, диабета и артрита. Жирные сорта могут также помочь облегчить депрессию. Американская Ассоциация Сердца рекомендует, чтобы взрослые употребляли не менее двух рыбных блюд в неделю, особенно дикого лосося, сельди, сардины, так как эти сорта обеспечивают организм жирными кислотами Омега-3. Рыбий жир — один из самых надежных способов снизить содержание в крови триглицеридов, опасного жира. Исследования показали, что прием рыбьего жира или лосось в меню также повышают содержание в крови холестерина «хорошего типа».

6. Самые полезные продукты питания — Миндаль

Миндаль содержит большое количество полезных элементов и витаминов. В нем высокое содержание белка, витамина Е, магния, фосфор. Кроме этого миндаль богат цинком, медью, марганцем, железом, витаминами группы В. Миндаль особенно рекомендуется употреблять в пищу беременным женщинам. Так же употребление миндаля может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. И хотя миндаль обладает относительно высоким содержанием жира и калорий, исследования показывают, что употребление в пищу миндальных орехов может реально помочь с потерей веса (они обеспечивают ощущение сытости, препятствуя перееданию).

7. Самые полезные продукты питания — Яйцо

В [яйцах](#) содержатся следующие полезные компоненты.

Белок. В яйце среднего объема содержится 6,5 гр. белков, что составляет 14% женской дневной нормы и 12 % мужской. Яичный белок имеет высокую биологическую ценность, так как в его состав входят все основные аминокислоты.

Витамины. Яйца — хороший источник витаминов А, D, Е, ниацина (витамина В3), биотина и витамина В12, фолиевой кислоты и холина.

Минералы. Йод, цинк, магний, кальций, фосфор, железо.

Антиоксиданты. В яйцах содержатся селен и производные витамина А.

В яйце среднего размера содержится 86 калорий, 6,4 гр. от массы яйца среднего размера составляют жиры (из них 1,8 гр. — насыщенные). Практически весь жир содержится в желтке, на белок же приходится менее чем 0,05% жира.

8. Самые полезные продукты питания — Льняные семена

Льняное семя — один из богатейших источников лигнанов. Эти соединения способны защищать наш организм от некоторых видов гормонально зависимых онкологических заболеваний, в частности, рака молочной и предстательной желез. Исследование полезных свойств Семян льна активно проводится на Западе еще с 80-х годов прошлого века. К сожалению, в России, стране, традиционно возделывающей лен, изучение свойств его семян находится в зачаточном состоянии. Единственный пищевой продукт на основе семян льна на российском рынке — льняное масло. Его использование благотворно для сосудистой системы. Современные исследования показали, что употребление льняного масла в пищу снижает риск инсульта на 37%. По содержанию ненасыщенных жирных кислот льняное масло в 2 раза превосходит рыбий жир. Существует огромное количество заболеваний, при котором льняное масло и содержащиеся в нем Омега-3 и Омега-6 необходимы организму. Употребляя льняное масло можно не бояться таких страшных болезней, как диабет, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, и многих других. В народной медицине его используют от глистов, изжоги, различных язв.

9. Самые полезные продукты питания — Гранат

Гранат содержит витамины А, С, Е, В1, В2, а также такие минеральные вещества как железо, калий, кальций, кремний, йод. В гранате содержится большое количество антиоксидантов. Гранатовый сок предупреждает атеросклероз, снижает хрупкость кровеносных сосудов, его рекомендуется принимать при лечении злокачественных опухолей, малокровии и истощении организма. Так же сок граната используется как противовоспалительное, освежающее средство, а также как средство, улучшающее аппетит и нормализующее работу желудочно-кишечного тракта. Считается, что регулярное употребление в пищу гранатов снижает риск развития рака груди у женщин.

10. Самые полезные продукты питания — Черный шоколад

Регулярное потребление черного шоколада нормализует функции кровяных пластинок — тромбоцитов: содержащиеся в шоколаде биологически активные вещества из группы флавоноидов не дают им слипаться и препятствуют образованию тромбов в сосудах сердца и мозга. Шоколад благотворно влияет на кровеносную систему, укрепляя и защищая ее, особые вещества — фенолы. Шоколад богат стеариновой кислотой, которая «чистит» сосуды. Богат шоколад флавоноидами — отличными антиоксидантами, которые борются со старением. Также шоколад является источником кальция, магния и фосфора для нашего организма: фосфор питает мозг, магний регулирует клеточный обмен, кальций

обеспечивает крепость костной ткани. Тианины, содержащиеся в шоколаде, обладают антибактериальными свойствами и препятствуют образованию зубного налета; фосфаты и фтор укрепляют зубы.