



ЛОСОСИНА

Лососина богата жирами группы омега-3, снижающими уровень холестерина, защищающими от некоторых видов рака и предотвращающими образование тромбов. Исследования показывают, что лососина способствует облегчению депрессивных состояний и улучшению памяти. Содержащаяся в ней никотиновая кислота полезна для укрепления сосудов.



ТРАВЫ

С возрастом притупляется чувство вкуса, поэтому, чтобы еда казалась вкуснее, добавляют соли больше, чем необходимо (не следует забывать и о соли, «спрятанной» в соусах и подливах). Однако соль повышает артериальное давление. Чтобы этого не произошло, лучше добавлять в пищу травы и специи



ЧЕРНИКА

Черника содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Ягоды черники способствуют уменьшению нарушений мозга после инсульта и смягчают воспаление пище-варительного тракта, помогая справиться с расстройствами желудка.



ЧЕСНОК

Чеснок помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта, обладает противовоспалительным действием, уменьшая боль и отеки при артритах. Он полезен людям, страдающим диабетом.

10

ДЕСЯТКА

на здоровье



Правильное питание может помочь человеку оставаться молодым в зрелом возрасте. Когда люди становятся старше, им нужно меньше пищи, но больше питательных веществ, чтобы сохранить здоровье. Представляем десятку наиболее полезных продуктов.



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ





КОРИЧНЕВЫЙ РИС

Многие избегают углеводов, потому что от них, по общему мнению, толстеют. Но углеводы очень важны для поддержания энергетического уровня. Коричневый рис содержит много волокон, что может снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака прямой кишки, камней в желчном пузыре, диабета, его употребление важно для здоровья кишечника. индийская специя также усиливает свойства сои блокировать эстроген.



КУРИНЫЕ ЯЙЦА

Источник белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты. Исследователи полагают, что оба этих компонента предотвращают образование тромбов, снижая риск инфаркта и инсульта, а также рака молочной железы на 44%. Сегодня диетологи говорят, что яйца не повышают уровень холестерина, т.к. организм сам производит холестерин из насыщенных жиров, а не получает его с богатыми холестерином продуктами, к которым относятся яйца.



МОЛОКО

С возрастом потребность в кальции увеличивается, поэтому обезжиренное коровье молоко, богатое кальцием, необходимо для костей и профилактики остеопороза.



ШПИНАТ

Содержит большое количество железа, витаминов С, А, и К и антиоксидантов, защищает от рака прямой кишки, остеопороза и артритов. Кроме того, он богат полезным для глаз лютеином. Однако, не рекомендуется употреблять шпинат при мочекаменной болезни, подагре, нефритах, колитах, заболеваниях печени, желчного пузыря и поджелудочной железы.



БАНАНЫ

Всего один банан содержит 467 мг. калия, который необходим для мышц (особенно для сердечной мышцы). Ежедневное его употребление является профилактикой инфаркта и инсульта. Бананы, богатые волокнами, нейтрализуют повышенную кислотность.



КУРЯТИНА

Лучше употреблять грудки, в которых мало жира, а с тушек кур снимать кожу. Куриное мясо диетическое, оно богато белками, предотвращающими снижение массы костей. В нем много селена и витаминов группы В, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга.