

## Чем питаться: ТОП-7 продуктов, которые «порадуют» ваш организм



1. Овощи и фрукты – источник здоровья. В них много клетчатки, пектинов, витаминов и микроэлементов. Употребляйте их в сыром виде в количестве не менее 300 г в день. Вот «чемпионы» по уровню полезности:

- авокадо — «печеночный доктор». Уникальный источник фолиевой кислоты, витаминов В, С, Е и F, калия, полезных жиров, растительного белка. Снижает холестерин, бережет печень от повреждений токсинами и защищает от рака. Авокадо полезен диабетикам и спортсменам, тем, кто худеет, и тем, кому нужен сытный и

полезный перекус в течение дня. Половинка авокадо в день — и за месяц вы увидите, как изменилось ваше самочувствие

- брокколи — «чудо-капуста». Помогает вывести токсины, а сульфорафан защищает от рака. Каротиноидов в брокколи — как в моркови, а витамина С — в 2,5 раза больше, чем в апельсинах. В ней много калия, белка и полезной клетчатки. Кроме того, брокколи регулирует уровень инсулина и полезна диабетикам и тем, кто набрал «лишнего». Ешьте брокколи ежедневно — и в сыром, и в отваренном на пару виде, добавляйте в салаты, гарниры, пюре, супы. Весь организм и печень в частности «отблагодарят» отличным пищеварением, бодростью и крепким иммунитетом

- тыква — энергия солнца. Тыква богата веществами, которые восстанавливают клетки печени и защищают их от разрушения. Витаминов тыкве не занимать — от каротина до витамина Е. Микроэлементов — масса, от калия до хрома. Нежная клетчатка делает тыкву незаменимой при болезнях системы пищеварения. Тыква печеная, с медом, в салате, соки, семечки тыквы — любой, кто хочет сохранить здоровье, найдет блюдо по душе

- сухофрукты — заряд бодрости. Горсть изюма или кураги, или 5-6 фиников, или чернослива — и у вас суточная норма витаминов, калия и еще десятков полезных веществ вместе с фруктовым сахаром. Варите из сухофруктов компоты, добавляйте в каши, творожки, йогурт и выпечку, или просто перекусите на работе. Однако выбирайте сухофрукты с умом: они не могут быть ярче и красивее свежих фруктов. Мойте и вымачивайте, перед тем как съесть. Или купите сушилку и делайте их дома самостоятельно.

2. Каши — с самого утра. Печень «любит» витамины группы В и клетчатку, а также углеводы, которых в кашах 70-80%. Для большей пользы, употребляйте каши, в которых есть «медленные» углеводы — пшеничную, перловую, нешлифованный или коричневый рис. И лучше утром, чтобы не набрать «лишнего».

3. Дары моря — не только гурманам. Морепродукты — кладесь ценного белка, магния, йода, витаминов А, Д, Е, К, В и полезных жиров — кислот омега-3. В морепродуктах нет сахара, поэтому они подходят диабетикам. Незаменимы они для тех, кто хочет сбросить килограммы. Ешьте рыбу и другие дары моря 2-3 раза в неделю. Главное — меньше соли.

4. Нежирное мясо — белок на обед. Курица, индейка, кролик — выбор полезного мяса широк. В таком мясе много белка и минимум жира. А еще полезные витамины А, Д, Е и железо. Отваривайте, тушите, запекайте, но не жарьте. Добавьте свежих овощей — будете и сыты, и здоровы.

5. Молочные продукты — для тех, кто «в теме». Творог, кефир, простокваша, натуральный йогурт — выбирать есть из чего. С фруктами, медом, в свежем или запеченном виде, в полезных воздушных десертах — выбор блюд органичен только вашей фантазией. Не стоит «кормить» организм жирным — изучайте этикетки. И твердого сыра, сливочного масла, а тем более маргарина — поменьше.

6. Растительные масла — дело в отжиме. Неочищенные масла первого холодного отжима порадают печень незаменимыми жирными кислотами. Надоела классика — подсолнечное и оливковое? Возьмите тыквенное, льняное, соевое. Там и пользы больше, и вкус необычный.

7. Пряности — пикантно и полезно. Куркума снимает воспаление в печеночных клетках, защищает их от разрушения, облегчает очищение от токсинов и заставляет печень активнее вырабатывать желчь. Поэтому тем, у кого камни в желчном пузыре, куркуму нельзя. Еще печень любит гвоздику, имбирь, барбарис, сельдерей, петрушку, укроп. Экспериментируйте со вкусами. Главное — мера и качество продукта.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*