

ЭТИ 3 ПРОДУКТА СДЕЛАЮТ ВАС МОЛОЖЕ

Конечно же, вы не станете оспаривать истину, что от образа питания зависит и наше самочувствие, и здоровье в целом. Чем здоровее человек, тем меньше он стареет и дольше живет. А есть такие продукты, которые не только замедляют старение, а усиливают процесс обновления клеток и омолаживают организм.

Диетологи установили, что наиболее выраженным омолаживающим действием обладают 3 продукта:

- оливковое масло;
- жирная морская рыба;
- авокадо.

Кто-то может усомниться в этом, потому что они богаты жирами. Но жир жиру рознь. В этих продуктах содержатся именно те жиры, которые входят в состав клеточных мембран, являются главным источником энергии, основой для синтеза половых гормонов, препятствуют накоплению в организме холестерина.



Оливковое масло

С древних времен масло из оливы называли «жидким золотом», его применяли для врачевания Гиппократ, Парацельс. Масло богато полифенолами и полиненасыщенными жирными кислотами, поддерживающими эластичность сосудов. Высока концентрация витаминов А, Е, К, В, минеральных веществ – железа, фосфора, калия, кальция.

Несмотря на высокую калорийность (890 килокалорий в 100 мл), оно не способствует отложению жиров, потому что полностью усваивается и утилизируется в организме.

Наиболее полезно масло холодного отжима, и употреблять его нужно только в сыром виде – в салатах, добавлять в различные блюда. Жарить на оливковом масле нельзя. Многие медики рекомендуют употреблять его натощак - 1 чайную ложку, для выведения токсинов и улучшения пищеварения.



Жирная морская рыба

Самые полезные для организма сорта рыб – лососевые и тунец, они содержат самую высокую концентрацию ненасыщенных жирных кислот, минералов, биологически активных веществ, легко усвояемого белка.

Установлено, что у людей, регулярно употребляющих такую рыбу, гораздо реже встречаются болезни органов кровообращения, опухоли,

здоровее костно-мышечная система, крепче нервная система и иммунитет, хорошее состояние кожи, ногтей, волос.

Рыбу лучше употреблять в соленом, отварном, тушеном, запеченном виде или приготовленную на огне. Жарить в масле не рекомендуется, при этом теряются полезные вещества.



Авокадо

«Аллигаторова груша» - так авокадо называли с древности за схожесть его неровной зеленой поверхности с кожей крокодила. Еще древние ацтеки использовали авокадо для прикорма ослабленных детей, восстановления после тяжелых ранений и болезней. Не случайно авокадо занесен в Книгу рекордов Гиннеса как самый энергоемкий фрукт.

В составе большое количество жиров с ненасыщенными жирными кислотами, особый фермент манногептулоза, положительно влияющая на состояние нервной системы. Высока концентрация витаминов А, В, С, Д, Е, К, РР, фолиевой кислоты, минералов – кальция, калия, магния, железа, меди, натрия и других. Также плоды содержат незаменимые аминокислоты, биологически активные вещества.

Авокадо стимулирует все виды обмена веществ в организме, поддерживает здоровье и обновление клеток, улучшает микроциркуляцию крови, повышает иммунитет, способствует быстрому восстановлению после травм и болезней. Известны его уникальные

способности улучшать состояние кожи, препятствовать образованию морщин, усиливать рост волос.

Нельзя забывать, что и кожура, и косточка авокадо токсичны. Употребляется только спелая мякоть и только в сыром, свежеприготовленном виде – в салатах, бутербродах. Из нее готовят также гумусы, смузи и даже суши для вегетарианцев, где она заменяет мясо.



Интересен результат исследования людей, которые в течение года употребляли ежедневно все 3 продукта. И внешне, и по результатам медицинского обследования их возраст «отодвинулся» в среднем на 10 лет назад.

Не забывайте проконсультироваться с врачом по поводу омолаживающей диеты, если у вас имеются какие-либо заболевания.