

Надо знать

Чем укрепить иммунитет

10 полезных продуктов, которые всегда должны быть на кухне:

1. Мед. Он укрепляет иммунитет и является лучшим источником энергии.

2. Бананы. В них много калия, который помогает мышцам оставаться сильными. Кроме того, в бананах содержатся кальций, магний, натрий, витамины группы В, которые благотворно влияют на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, снижают риск возникновения инфаркта и инсульта.

3. Геркулес. Он очищает сосуды и помогает в лечении заболеваний желудка и кишечника. При этом геркулес содержит минимальное количество калорий.

4. Шпинат. В нем есть витамины А и С, антиоксиданты. А также – витамин К, который относится к группе жирорастворимых, гидрофобных витаминов, необходимых для синтеза белков, и железо, которое поможет увеличить мышечную массу.

5. Оливковое масло. В нем содержится большое количество витамина Е, который участвует в процессе усвоения витаминов А и К. Это масло способствует омоложению организма и снижает уровень холестерина.

6. Яблоки. В них находится больше витамина С, чем в апельсинах. Этот фрукт замедляет рост раковых клеток и улучшает работу легких, сердца и пищеварительного тракта.

7. Йогурт. В нем содержится большое количество кальция и пробиотиков, которые повышают иммунитет и улучшают пищеварение.

8. Лосось. В нем есть большое количество жиров омега-3, которые помогают снизить уровень холестерина и защищают от рака. Кроме того, вещества, содержащиеся в продукте, улучшают состояние волос и способны побороть депрессию.

9. Морковь. Она содержит большое количество бета-каротина, который улучшает зрение и снижает риск онкологических заболеваний. Чтобы морковка лучше усваивалась, ешьте ее со сметаной или подсолнечным маслом.

10. Черника. Эта ягода замедляет процессы старения в организме и улучшает зрение. Кроме того, черника поможет побороть забывчивость и рассеянность.

По материалам Интернета.