

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗОЖ

1. Коричневый рис

Многие избегают углеводов, потому что от них, по общему мнению, толстеют. Но они нужны для поддержания энергетического уровня. Полезно всё, что состоит из цельного зерна: коричневый рис, хлеб и каши - это правильное питание. Они содержат много волокна что очень полезно для здорового образа жизни. Это поможет снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака прямой кишки, камней в желчном пузыре, диабета и ожирения. Это важно для здоровья кишечника, который с возрастом становится менее активным.

2. Яйца

Даже если вас волнует холестерин, не надо от них отказываться. Яйца являются источником белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты, яйца входят в состав правильного питания. Есть основания полагать, что они предотвращают образование тромбов, снижая риск инфаркта и инсульта. Больше того – потребление шести яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44%. Сегодня диетологи говорят, что одно-два яйца в день не повышают уровень холестерина, так как организм сам производит его из насыщенных жиров, а не получает его с богатыми холестерином продуктами. Яйца - здоровое питание при здоровом образе жизни (ЗОЖ).

3. Молоко

Потребность в кальции возрастает с возрастом. Обезжиренное коровье молоко богато кальцием, необходимым для костей и профилактики остеопороза, а так же при правильном питании. Молочное предотвращает снижение массы костей в результате менопаузы или ревматоидных артритов (благоприятно при здоровом образе жизни). Пейте ежедневно два стакана обезжиренного молока или включите в свой рацион обезжиренные йогурты и богатые кальцием фрукты.

4. Шпинат

В нём больше питательных веществ, чем в любом другом (очень хорошо для *здорового питания*). Это источник железа, витаминов С, А и К и антиоксидантов, которые можно назвать щитом от инфаркта и инсульта, рака прямой кишки, остеопороза и артритов - нужно, если вы ведете здоровый образ жизни. Как и яйца, он богат лютеином, полезным для глаз, так что ешьте на завтрак яйца со шпинатом - что необходимо при правильном и здоровом питании.

5. Бананы

Всего один желтый плод содержит 467 мг калия, который нужен, чтобы мышцы (особенно сердечная) оставались сильными и здоровыми. Он снижает артериальное давление. Бананы – прекрасная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, они нейтрализуют кислоту, так что полезны для лечения изжоги. Попробуйте, как вкусно, если добавить кусочки банана в овсянку, йогурт, молоко или фруктовый сок. Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага.

6. Курица

Это самое здоровое мясо. Только лучше брать куриные грудки, в которых мало жира, и обязательно снимать кожу. Курица богата белками, витаминами группы В, селеном - что нужно при правильном питании и ведении здорового образа жизни. Они предотвращают снижение массы костей, рак, дают энергию и усиливают работу мозга.

7. Лососина

Она богата жирами группы omega-3, которые снижают уровень холестерина, защищают от некоторых видов рака и предотвращают образование тромбов.

Исследования показывают, что лососина облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти, потому что содержит никотиновую кислоту. А она, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера. Если есть возможность, ешьте свежую или консервированную лососину не реже трех раз в неделю - если вы ведете здоровый образ жизни (ЗОЖ). Жиры группы omega-3 содержатся также в грецких орехах.

8. Черника

Эта маленькая ягодка содержит антиоксиданты, которые предотвращают катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Черника (необходима при правильном питании) помогает уменьшить нарушения деятельности мозга после инсульта и смягчает воспаление пищеварительного тракта, помогает справиться с запорами и поносами.

9. Травы

С возрастом у нас притупляются вкусовые ощущения, и легче всего добавить соли, чтобы еда казалась вкуснее. Но соль повышает артериальное давление, поэтому лучше добавлять в пищу травы и специи (полезно при **правильном питании**). Вкус свежих трав сильнее и приятнее. Вспомните, где живут долгожители, и чем они питаются.

10. Чеснок

У этой маленькой луковички большие преимущества. Чеснок (нужен при *здоровом образе жизни*) помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта. Он обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах. Очень полезен чесночок больным диабетом. Если вам не нравится его резкий запах, то пейте чесночные капсулы (так же входит в здоровое питание).

А еще лучше – настойку из чеснока, которая очищает сосуды и омолаживает весь организм, и благоприятна при здоровом питании и здоровом образе жизни (ЗОЖ). Делается она так: чеснок – 350 грамм, очистить и мелко порезать, положить в бутылку и залить водкой или спиртом; поставить в темное теплое место на 14 дней, каждый день встряхивать. Потом процедить и дать постоять ещё 2 дня, после этого начать приём: на завтрак, обед и ужин.