

Известный журнал Forbes опубликовал список наиболее полезных продуктов.

Исследователи оценивали полезность продуктов на наличие в них витаминов и минералов, а также способности предотвращать очень серьезные заболевания такие, как инфаркт, инсульт, рак и приводить в норму давление. Постоянное употребление этих продуктов способствует здоровой жизни на долгие годы.

Список из 12 продуктов состоит в первую очередь из ягод: малина, черника и земляника. Эти ягоды благодаря высокому содержанию антиоксидантов и клетчатки, эллаговой кислоты (препятствует росту опухолей), отсутствию жира следует отнести к полезнейшей пищей для человека.

Орехи и бобовые являются высокоэффективной профилактикой раковых опухолей, сахарного диабета и лишнего веса.

Важнейший продукт — это жирная рыба, которая приводит в норму давление, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, поддерживает активность мозга. Из животной пищи лучший продукт — это яйцо. Предпочтение следует отдать варёным яйцам, и не вкрутую, а в мешочек.

Капуста брокколи и пекинская капуста эффективно нейтрализуют и выводят токсины и защищают человеческий организм от рака.

В этом списке заняли своё место и лук с чесноком. Они укрепляют иммунитет, благотворно влияют на общее состояние человека. Но наибольшую пользу эти овощи приносят в сыром виде, так что не забывайте добавлять их в салаты.

[Источник](#)

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)