

# Правильное питание

Правильное питание — это совокупность систем и принципов, рекомендаций и диет для каждого конкретного человека, исходя из состояния его здоровья, национальной и культурной принадлежности, а также личностными предпочтениями. Правильное питание может быть универсальным и незаменимым лекарем, в любом случае можно подобрать лечебную и восстановительную диету, которая позволит нормализовать обмен веществ в организме, восполнить дефицит витаминов и микроэлементов, повысить иммунитет.

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Немного подробнее о конкретных продуктах для тех, кто беспокоится о своем здоровье. Это не полный список, но наиболее предпочтительные для употребления.

### **Виноград**

В винограде содержится большое количество одних из самых мощных природных антиоксидантов, которые действуют в десятки раз сильнее витамина Е. Органические кислоты, которые содержатся в винограде, обладают мягким желчегонным и мочегонным эффектом, способствуют процессу пищеварения.

Употребление винограда и продуктов из него препятствует образованию тромбов в сосудах, при этом дубильные вещества действуют как радиопротекторы, повышая сопротивляемость организма к ионизирующему излучению. Виноград также способен уничтожать болезнетворные вирусы и бактерии и обладает противовоспалительным действием.

Темные сорта винограда содержат настолько больше полезных и даже лечебных веществ, что на основе винограда стали делать пищевые добавки (выжимки, экстракты из косточек и т. п.), которые используются для профилактики многих заболеваний и продления жизни.

Рекомендуется 1–2 стакана натурального виноградного сока, а ягод винограда достаточно съесть около 200–300 г.

### **Черника**

Давно известно, что черника укрепляет зрение, но лишь в последнее время получены доказательства того, что эта ягода имеет множество других уникальных свойств. В результате исследований было обнаружено, что черника способна восстанавливать многие функции организма и мощно противодействовать старению. Черника — самый богатый источник так называемых антоцианинов (самых сильных из всех естественных антиоксидантов). Экстракт черники показал свою способность увеличивать в мозге количество дофамина. Отмечается также под воздействием черники снижение уровня воспалительных процессов и улучшение пропускной способности клеточных оболочек. Еще одна важная особенность флавоноидов, найденных в чернике, — способность поднять уровень глутатиона, который является наиболее важным эндогенным антиоксидантом. Экстракт черники, кроме того, укрепляет стенки сосудов, снижает сахар крови, что препятствует склеиванию молекул и способствует продлению жизни. Антоцианины черники способствуют нормализации гематоэнцефалического барьера (между кровью и мозгом), восстанавливают его проходимость, что также продлевает жизнь. Другие соединения (фенолы) способны останавливать рост патологических кровеносных сосудов. Это один из механизмов, через который данные вещества могут препятствовать росту и распространению опухолей.

Множество веществ, которые содержатся в чернике, делают эту ягоду уникальным средством для продления жизни и предотвращения многих тяжелых заболеваний. Для получения выраженного эффекта необходимо съедать, по крайней мере, полстакана ягод в день. Если съедать ягоды на пустой желудок (минут за 30–60 до еды), запив водой в количестве 150–200 г, эффект будет выше.

### **Яблоки**

В яблоках содержатся пектины — одни из самых сильнейших природных сорбентов. Поэтому очистке организма способствует регулярное потребление достаточно большого количества яблок. В яблоках находится большое количество железа, а в косточках яблок — йод.

Ученые выяснили, что существенно снижает риск инсульта всего одно яблоко в день. Профилактический эффект яблок, возможно, связан с феноликовыми кислотами, которые препятствуют образованию тромбов и относятся к группе антиоксидантов. Отличное средство профилактики болезней сердца — ежедневный прием стакана яблочного сока. При этом можно заметно понизить уровень холестерина в крови, а вместе с ним — и риск развития атеросклероза. Необходимо регулярно употреблять 2–3 яблока или пол-литра качественного сока в день.

### **Помидоры**

Ликопен — пигмент, содержащийся в помидорах, который является одним из самых мощных естественных антиоксидантов. Исследования показали, что ликопен — не только мощный антиоксидант, но и играет роль регулятора генных функций, влияет на иммунную систему, а также ускоряет обновление тканей.

Существует достаточное количество научных данных, свидетельствующих о том, что люди, которые ежедневно

употребляют помидоры в пищу, в меньшей степени подвержены раку толстой кишки и простаты. При этом для предотвращения болезней и продления жизни не обязательно есть только свежие помидоры, ликопен содержится также в томатных соусах, пастах... Помидоров необходимо съедать по 200–500 г в день, томатного сока — 500 г, томатной пасты — 200 г.

### **Чеснок**

Ученые доказали, что регулярное потребление чеснока снижает риск развития рака толстой кишки на 31 %, а рака желудка — на 47 %. Есть множество данных о способности чеснока препятствовать развитию атеросклероза и связанных с ним сердечно-сосудистых заболеваний, он также оказывает противоглистное действие и дезинфицирует кишечный тракт.

Чеснок также расширяет сосуды, снижает кровяное давление, снижает действие вредных веществ в организме, поддерживает функцию сердечной мышцы и клеток головного мозга, снижает уровень сахара в крови, выводит из организма свинец и т. д. Необходимо употреблять в день от нескольких долек до головки чеснока.

### **Артишок**

В артишоке содержится целый ряд очень полезных для организма свойств. Он снижает уровень холестерина в крови, что является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, способствует пищеварению и даже лечению ряда нарушений пищеварения.

Ученые доказали, что потребление артишока уменьшает рвоту и тошноту, боль в животе, потерю аппетита, метеоризм, число запоров и т. д. Это происходит потому, что артишоки содержат вещества, которые способны уменьшать выработку холестерина в печени и одновременно