



Ешьте на здоровье!

Продукты, которые должны постоянно присутствовать в рационе

Питание оказывает особое влияние на наш организм, когда мы становимся жертвой инфекций и различных заболеваний. Благодаря ему мы можем помочь организму быстрее встать на ноги или наоборот – привести к такой ситуации, когда понадобится медикаментозное лечение. Воспалительные процессы в организме являются частью реакции иммунной системы. Предлагаем вам познакомиться с противовоспалительными продуктами, которые должны постоянно присутствовать в рационе.

Овощи с зелеными листьями

Шпинат, кудрявая капуста, сельдерей, капуста, мангольд, петрушка, укроп – можете их есть в натуральном виде или в виде соков и смузи. Они богаты антиоксидантами, противовоспалительными флавоноидами и витаминами А, С и К. Все эти свойства защищают от повреждения клеток. Сельдерей содержит витамин С, бета-каротин и марганец. В брокколи много калия и магния, а также она очень богата антиоксидантами, которые помогают при хроническом воспалении и даже при раковых заболеваниях.

Свекла

Ее красный цвет «подсказывает», что этот продукт богат антиоксидантами. В свекле содержится большое количество бета-каротина, антиоксиданта, который эффективно противодействует любому воспалительному процессу. Свекла борется с воспалением на клеточном уровне, а также ремонтирует повреждения, используя свои высокие уровни калия и магния. Обнаружено, что дефицит магния связан с воспалительными условиями. Кроме того, кальций не обрабатывается хорошо без магния. Потребление продуктов, таких как

свекла, помогает телу усваивать кальций с другой еды.

Черника

Она заполнена антиоксидантным бетаином, мощным противовоспалительным средством. Кверцетин – это флавоноид, который обладает способностью бороться с воспалением и раком. Считается, что эффективность черники обусловлена высоким содержанием антиоксидантов, которые могут уменьшить воспаление и защитить организм от окислительного стресса. Черника улучшает наши когнитивные способности. Другие преимущества употребления черники в пищу включают в себя снижение риска диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, улучшение здоровья глаз и защиту от рака.

Терпкая вишня

Уменьшает воспаление, связанное с остеоартритом. Это согласуется с тем, что терпкий вишневый сок может уменьшать боль у бегунов на длинных дистанциях в день гонки. Кроме того, бегуны, которые используют вишневый сок, быстрее восстанавливают мышечную силу. Аналогичные свойства были найдены и в чернике, и в гранате.

Имбирь

Он уменьшает боль, благодаря активным веществам, сходным с ибупрофеном. Имбирь также помогает очищать организм от токсинов и укрепляет лимфатическую систему. Имбирь имеет давнюю традицию эффективно бороться с симптомами желудочно-кишечных расстройств. Помогает расслабиться и успокоить воспаление кишечного тракта, уменьшает кишечные газы. Имбирь чрезвычайно полезен для лечения воспаления при аллергических и астматических расстройствах, обладает множеством лечебных свойств, включая антиоксидантные свойства и способность снижать образование воспалительных соединений.

Ананас

Он содержит бромелайн, пищеварительный фермент, который регулирует иммунный ответ на создание нежелательного воспаления. Ананас также хорош для сердца – бромелайн останавливает тромбоциты от слипания или от роста на стенках сосудов, тем самым снижает риск инсульта или приступа. Ананас содержит богатый запас витамина С, витамина В1, калия и марганца, вместе с другими антиоксидантами, которые держат воспаление и само заболевание в страхе, а также фитонутриенты, которые могут эффективно снижать симптомы различных заболеваний и состояний.

Зеленый чай

Он содержит антиоксидан-

ты и питательные вещества, которые поддерживают здоровый образ жизни и долголетие. Зеленый чай показан для улучшения здоровья мозга, снижения риска развития

нент, найден в человеческом грудном молоке. Кокосовое масло повышает метаболизм, обладает антибактериальными, противогрибковыми и антибактериальными свойства-



рака, повышения метаболизма, снижения риска развития диабета 2 типа, уменьшения жира на животе и против бактерий. Это довольно впечатляющий список для простой чашки чая. Поэтому противовоспалительная диета без зеленого чая невозможна. Чай имеет особое воздействие на воспаления, связанные с болями в суставах.

Кокосовое масло

Помогает организму бороться с окислительным стрессом и любым воспалением. Если вы страдаете остеопорозом или воспалением, связанным с артритом, рекомендуется съедать каждый день по ложке кокосового масла. Кокосовое масло содержит мощную кислоту (лауриновую) – тот же компо-

ми. Добавляйте кокосовое масло в чай, кофе, используйте его для приготовления другой пищи.

Куркума

Куркумин является самым мощным противовоспалительным и антипролиферативным средством, даже лучше, чем аспирин и ибупрофен. Он обладает сильными противовоспалительными свойствами и очень полезен для людей, страдающих ревматоидным артритом. В куркуме содержатся также цитокины, информационные молекулы, уменьшающие количество маркеров воспаления.

Т. В. Сафина, врач
по гигиене питания,
Роспотребнадзор России



Продуктовая корзина: шпинат Чем он полезен, как его выбирать, применять в пищу и хранить

Шпинат хорош тем, что его можно добавить как в салаты, так и в омлеты, пасту – блюда станут более красивыми и полезными.

Шпинат богат железом, кальцием, калием, магнием, натрием, цинком, а также содержит большое число витаминов: С, А, В1, В2, В6, РР, Р, Е, D2, К. При этом калорийность

шпината – всего 23 ккал на 100 ккал, что делает его незаменимым продуктом в диетологии. Этому способствует и высокое содержание клетчатки, которая не только насыщает и улучшает пищеварение, но и ускоряет метаболизм, что особенно важно во время похудения. Помимо витаминов в шпинате много кароти-

ноидов, фолиевой кислоты, он обладает антиоксидантным эффектом. В нашем организме синтезируются свободные радикалы, но этих клеток может стать слишком много из-за влияния различных факторов. В этом случае свободные радикалы могут повреждать клетки, что ведет к развитию определенных болезней и ускоряет процессы старения. Именно поэтому так важно, чтобы антиоксиданты поступали в организм каждый день и защищали его. Из-за высокого содержа-

ния железа рекомендуется людям, страдающим малокровием, помогает нормализовать уровень гемоглобина. Обладает легким слабительным и мочегонным действием, поэтому хорош в борьбе с отечностью. Также помогает восстановиться после болезней, оказывает тонизирующее действие и укрепляет иммунитет при регулярном потреблении. Польза шпината заключается и в снижении концентрации холестерина, укреплении костей, регуляции кровяного дав-

ления, снижении риска инсульта и инфаркта. Свежий шпинат имеет хрустящие листья «сочного» зеленого цвета. Это говорит о том, что они содержат большое количество витамина С, а сам продукт не залежался на складе. У молодого шпината тонкий и гибкий стебель, у перезревшего – толстый и крепкий, волокнистый. О качестве говорит и запах: листья должны иметь приятный аромат, его отсутствие – признак несвежести. Желтые пятна или черные точки также указы-

вают на то, что шпинат сорван давно либо его обработали химикатами. Шпинат быстро портится, поэтому употреблять его лучше сразу после покупки или хотя бы в течение 12 часов. Хранить шпинат можно в холодильнике при температуре не выше +5 градусов. Для свежести его можно поместить в целлофановый пакет или контейнер, дно которого покрыто бумагой для впитывания лишней влаги.

Роспотребнадзор
России