

Зачем нам нужны фрукты и овощи?

Основы здорового питания

С самого детства мы только и слышим — нужно есть свежие фрукты и овощи, в них много витаминов, они очень полезные. А почему? Этого никто не объясняет. Давайте разберемся, что нам это дает, и в чем состоит польза фруктов и овощей.

- 1. Поднимают настроение.** Фрукты и овощи сродни шоколаду — содержат вещества (селен и фолиевую кислоту), которые способствуют выработке эндорфинов. Если что-нибудь не задалось — съешьте яблоко или банан, и настроение улучшится.
- 2. Дарят бодрость.** Фрукты и овощи содержат много воды — одновременно спасают и от голода, и от жажды, быстро усваиваются. Если нужен заряд бодрости — лучшего решения не найти. Поэтому утренний завтрак так полезно начинать с фруктов — и настроение поднимут, и энергией зарядят.
- 3. Добавляют витаминов.** Сколько фармацевты ни бьются над созданием супервитаминок, а идеального баланса найти не могут. Невозможно в одной таблетке уместить витамины так, чтобы все они полностью усваивались! С овощами и фруктами такой проблемы не возникает — все гармонично, все усваивается.
- 4. Помогают похудеть.** Овощи и фрукты содержат море клетчатки, которая почти не содержит калорий, но дает ощущение сытости. Поэтому их можно есть в любом количестве и не бояться лишнего веса — ему при таком рационе неоткуда будет взяться. Вдобавок клетчатка, словно липкая лента, собирает вредные химические вещества и канцерогены и выводит их из организма.
- 5. Спасают от холестерина.** Ничто так не страшно для сердечно-сосудистой системы, как избыток холестерина. Снизить его уровень в крови тоже помогут фрукты и овощи. Холестерин попадает в организм с животной пищей и вырабатывается печенью. В растительной пище холестерина нет, зато в ней есть пектин, который помогает выводить вредный холестерин из организма.
- 6. Продлевают молодость.** Помните молодильные яблочки из сказок? Так вот — они существуют. Сырые овощи и фрукты содержат антиоксиданты, которые помогают обновляться клеткам организма и предотвращают окисление органических соединений — попросту говоря, позволяют вам быть моложе и свежее.
- 7. Делают умнее.** Овощи и фрукты помогут сохранить ясность ума и отличную память: недавно опубликовали результаты исследования, в котором выяснили, что 6–8 фруктов и овощей в день помогают лучше запоминать и решать математические задачи. А еще фрукты и овощи спасают от заболеваний мозга: в знаменитой книге «Китайское исследование» пишут, что три порции фруктов и овощей каждый день помогут снизить риск инсульта. Одна порция — это, к примеру, ½ чашки персиков, ¼ чашки томатного соуса, ½ чашки брокколи или одна картофелина. Полчашки — это немного.
- 8. Защищают от болезней.** Ученый Колин Кэмбелл 20 лет искал взаимосвязь между болезнями и питанием. Проверил рацион миллионов людей и доказал — фрукты и овощи лечат лучше любого доктора. Аргумент. И чем больше их в вашем рационе — тем ниже риск заболеть раком, диабетом и прочими страшными болезнями. Факт.
- 9. И в конце концов, фрукты и овощи — это просто очень вкусно!**