

Незаменимых продуктов

Измените свое тело
с помощью этих мощных источников энергии!

Что важнее – знать, чего не нужно есть, или, наоборот – знать, что есть? Честно говоря, и то и другое одинаково важно. Важно знать не только о продуктах питания, которые подрывают физическую форму и разрушают здоровье, но и что件 полезно есть! Самое простое – вернуться к истокам. Готовьте сами как можно больше, выбирайте рестораны и магазины здоровой пищи, не допускающие вредные продукты в свои блюда и на свои прилавки.

Впервые в истории натуральные продукты входят в моду. Это не шутка, производители продуктов питания начинают возвращаться к истокам, одновременно налаживая выпуск более полезных для здоровья вариантов популярной продукции. Кроме того, рестораны также расширяют свой ассортимент и появляются все больше мест, где вас накормят блюдами из натуральных, полноценных продуктов!

Вот несколько продуктов питания, которые не только положительно скажутся на вашем внешнем виде, но и принесут огромную пользу вашему здоровью. Публикуем пятерку лидеров.

1. Жирная рыба

Какая еда не только поможет предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, но и улучшит настроение (особенно если вас замучила депрессия), убережет от рака кожи и снизит воспалительные процессы, возникающие при некоторых болезнях, например, ревматическом артрите? Жирная рыба.

Несмотря на то, что последние исследования положительного влияния жирной рыбы в основном были сфокусированы на борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, количество данных о более широком благотворном влиянии содержащихся в рыбе жиров омега-3 на здоровье человека продолжает расти. Из многих факторов риска эти замечательные жиры устраняют два основных, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями: уровень триглицеридов и кровяное давление.

В действительности, связь между жирами группы омега-3 и содержанием триглицеридов зависит от дозировки. То есть, с увеличением потребления жиров омега-3 снижается уровень триглицеридов.

Помимо благотворного влияния на состояние сердца, вероятного улучшения настроения и предотвращения немеланомного рака кожи, содержание в крови жиров омега-3 связывают со снижением количества источников воспалительных процессов. Исследования показывают, что прием жиров омега-3 способствует снижению количества источников воспалительных процессов, увеличению тока крови во время физических нагрузок до 36% и ослаблению симптомов ревматического артрита (утреннее затекание суставов, отечность, повышенная чувствительность или боль в суставах).

Кроме того, одно из исследований, проводившееся Университетом штата Флорида, показало, что добавки, содержащие сочетание токоферолов (витамин E), флавоноидов (антиоксиданты, присутствующие в растительной пище) и жиров группы омега-3, способны снижать воспаления, связанные с перетренированностью!

Возможности жиров омега-3 в отношении снятия раздражения и воспалительных процессов после интенсивных, травмирующих физических нагрузок еще предстоит изучить, однако, учитывая уже имеющиеся данные, стоит ли ждать? Этот замечательный продукт питания должен быть в вашем меню уже сейчас!

Рекомендация:

Лучше всего получать необходимое количество жиров омега-3 из натуральной пищи (лосось, макрель, сельдь, палтус, озерная форель, тунец). Достаточно двух порций в неделю (или три грамма EPA и шесть грамм DHA в неделю, если вы все-таки решите использовать медикаментозный рыбий жир). При высокой концентрации триглицеридов можно увеличить дозу до 2-4 г EPA+DHA в день, но только под наблюдением врача.

Растительные источники жиров омега-3, например, льняное масло, содержат эфирную альфа-линоленовую кислоту



жира группы омега-3, приносящих доказанную пользу). Однако этот процесс малоэффективен и затруднен некоторыми другими особенностями диеты. Считается, что у здорового человека в EPA преобразуется от 5 до 10% ALA, а в DHA – от 2 до 5%. Поэтому, если вы не едите рыбу, мы рекомендуем принимать заменители рыбьего жира.

Одно "но": если вы принимаете препараты, разжижающие кровь, например, аспирин или варфарин, вам лучше проконсультироваться с врачом перед принятием добавок, содержащих жиры омега-3.

2. Молочная сыворотка

На сегодняшний день любой уже знает о важности белка, содержащегося в молочной сыворотке, для строительства мышц и формирования фигуры. Но знакомы ли вам другие положительные стороны молочной сыворотки? Это продукт, под завязку загруженный такими усиливающими иммунитет компонентами, как лактоферрин, бета-лактоглобулин, альфа-лактоглобулин, гликомакропептид и иммуноглобулины.

Учитывая то, что продолжительные изнуряющие физические нагрузки угнетающе воздействуют на иммунную систему, эти свойства белка молочной сыворотки способны оказать значительную помощь активно тренирующимся или участвующим в соревнованиях спортсменам.

Кроме того, сыворотка является антиоксидантом, благотворно влияя на пищеварительный тракт и может оказывать лечебное воздействие при некоторых болезненных состояниях.

Рекомендация:

Если вы не потребляете молоко в больших количествах (около 20% молока составляет сыворотка), попробуйте сывороточный протеин. Ваши мышцы и иммунная система оценят такой выбор по достоинству.

3. Чай

Пейте больше! Имеется в виду, конечно же, чай. Не содержащий калорий, богатый антиоксидантами полифенолами, чай способствует снижению риска заболеваемости различными хроническими болезнями, вызываемыми свободными радикалами, в том числе и болезнями сердечно-сосудистой системы.

Потребление чая понижает кровяное давление, содержание холестерина и холестерина с липопротеинами низкой плотности, замедляет формирование атеросклеротических бляшек, одновременно улучшая работу эндотелия сосудов и клеток крови.

Углубленные исследования показали, что чай способствует сохранению здоровья зубов, предотвращая образование кариеса и укрепляя зубную эмаль. Употребление этого напитка благотворно сказывается на умственных способностях и иммунитете (благодаря содержанию L-тренина), снижает риск образования камней в почках и остеопороза, а также просто помогает нам держать себя в форме.



Как чай может способствовать похуданию? В зеленом чае содержится два потенциально термогенных компонента – кофеин и полифенолы катехина (в частности, эпигаллокатехин галлата – EGCG). И хотя точный механизм того, как зеленый чай влияет на способность к термогенезу, еще до конца не ясен, считается, что полифенолы катехина в зеленом чае способствуют увеличению циркуляции норадреналина путем подавления катехин-O-метилтрансферазы (фермента, разрушающего норадреналин). Почему это важно? Потому, что норадреналин (так же, как адреналин) ускоряет распад триацилглицеринов (накапливаемого жира) и полисахаридов.

Помимо этого, исследователи полагают, что взаимодействие полифенолов катехина с кофеином также усиливает термогенную способность зеленого чая.

Рекомендация:

Пейте чай, но если вы обладаете повышенной чувствительностью к кофеину, пейте чай без кофеина. Неясно, могут ли принести пользу вашему организму все эти многочисленные холодные, переработанные напитки на основе чая, предлагаемые сейчас на рынке. Исследование, проведенное изданием Союза Потребителей США (Consumer Reports) выяснило, что быстрозавариваемые чаи обладают значительно меньшим антиоксидантным действием по сравнению с заварными чаями, а бутылированные чаи уступают даже быстрозавариваемым. Однако если вам нравятся именно эти напитки, желательно употреблять те из них, которые изготовлены из натурально заваренных чайных листьев. Это увеличит вероятность использования вашим организмом всех тех замечательных способностей, которыми обладает чай. (И все же – осторожней с добавками! Многие из этих вкусных готовых чаев буквально напичканы разными вредными подсластителями).

4. Ягоды

Исследования населения показали, что потребление овощей и фруктов связано со снижением сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Закупая продукты, не забудьте положить в корзину несколько видов ягод – черника, ежевика, клубника, малина, смородина богаты антиоксидантами, низкокалорийны, содержат большое количество витамина С, калия и клетчатки.

В действительности, некоторые виды ягод очень высоко котируются по шкале ORAC. Эта шкала измеряет способность различных видов пищи поглощать свободные радикалы (т.е. антиоксидантную способность). Поэтому тем, кто стремится употреблять пищу с низким содержанием глюкозы, ягоды придутся как раз ко двору!

Рекомендация:

Ягоды можно употреблять как сами по себе, так и в составе различных салатов или иных блюд. Либо можно прокрутить замороженные ягоды в блендере с сывороточным про-



теином. Добавив сушеные ягоды в утреннюю овсяную кашу, можно придать ей приятный, чуть подслащенный вкус.

5. Брокколи

Есть веская причина тому, что культуристы и спортсмены, занимающиеся фитнесом, добавляют брокколи в качестве гарнира к жареной курице и коричневому рису. Полтарелки сырой брокколи содержит огромное количество витаминов А и С, клетчатки, и, при всем этом, только 25 калорий. Возможно, она не очень вкусна, но с точки зрения пользы для организма это действительно "тяжелая артиллерия".

Кроме того, брокколи активно заинтересовались ученые, изучающие влияние содержащихся в этом крестоцветном растении веществ на предотвращение различных видов онкологических заболеваний.

Рекомендация:

Вы можете употреблять брокколи в сыром виде, а также готовить на пару, в микроволновой печи или жарить на сковородке. Варка приведет лишь к тому, что многие полезные вещества просто уйдут в бульон. Брокколи можно добавлять в различные рагу, супы и блюда в горшочках. Поэтому, даже если брокколи не самый любимый вами овощ, вы сможете легко найти несколько рецептов с ее участием, которые будут... как бы это лучше сказать... возможно, вкусными!

