

О правильном питании сейчас говорят и едят очень много. Казалось бы, тема не новая, однако вокруг нее до сих пор существует немало заблуждений. Некоторые продукты, традиционно включаемые в здоровое меню, в действительности отнюдь не так полезны, как нас пытаются заверить производители. В статье приведен список из 10 полезных продуктов, которые врачи рекомендуют ежедневно включать в рацион.

## **Полезные продукты питания: мифы и реальность**

Мы живем в эпоху пищевого изобилия, но однозначно считать это благом не стоит. Последствия переизбытка и доступности продуктов (далеко не всегда полезных для здоровья) уже для всех очевидны. В мире стремительно растет число людей с ожирением и другими болезнями, связанными с неправильным питанием. Потому концепция здорового образа жизни сегодня актуальна как никогда.

Представители пищевой индустрии, конечно, не остались в стороне от модных трендов. На спрос потребителей они активно отреагировали предложением. На прилавках магазинов день ото дня множатся продукты с пометками «диетический», «низкокалорийный», «обогащенный». Однако порой это не более чем маркетинговый ход, рассчитанный на не слишком знающих поклонников ЗОЖ. Многие продукты, о пользе которых твердят производители, на деле несут в себе мало ценности. Тем не менее, реклама работает: покупатели верят, что, потребляя такую пищу, они придерживаются правил здорового питания.

## **Как не попасться на уловки маркетологов?**

Прежде всего, стоит внимательно изучать состав: наличие пальмового масла, гидрогенизированных жиров, консервантов, искусственных подсластителей и прочих добавок автоматически выводит продукт из списка здоровых. Но не все могут рассмотреть мелкий шрифт, которым напечатана эта информация. К тому же сведения на упаковке не дают полного представления о составе. Производитель перечисляет ингредиенты, но не указывает их количество. Так что невозможно точно сказать, например, сколько сахара содержится в йогурте или творожке. Мы подготовили список продуктов, польза которых сильно преувеличена.

**Мюсли.** Казалось бы, в них сплошная польза: хлопья, орехи и сухофрукты. Но еще в таких готовых завтраках нередко содержится сахар: он может называться мальтозой или декстрозой — суть от этого не меняется. Вреда здоровью мюсли не принесут, если знать меру. Но чересчур увлекаться ими не стоит из-за высокой калорийности.

**Фитнес-батончики.** Производители активно продвигают их на рынок под видом здорового перекуса, витаминизированного и низкокалорийного источника энергии. Но, если изучить состав батончиков, станет понятно, что это не самые полезные продукты для организма человека. Как правило, они содержат сахар или другой подсластитель и пальмовое масло, которые фактически сводят на нет всю пользу цельных злаков и сухофруктов.

**Йогурты с наполнителями.** «Вкусный полезный продукт» — убеждает нас реклама. И это было бы правдой, если бы не то количество сахара, которое добавляют в йогурты промышленного производства. Вполне объяснимо: без сладости лакомство не было бы таким вкусным. Вот только польза йогуртов слишком преувеличена.

**Обезжиренные молочные продукты.** Стараясь ограничить потребление жиров, поклонники диет порой не знают меры. Производители молочных продуктов, пользуясь нашим стремлением похудеть, создали «облегченные» версии творога, йогурта, кефира. Их калорийность действительно ниже, но и чувство насыщения после такой еды быстро проходит. В результате мы съедаем больше.

**Соки и нектары в коробках.** Гораздо полезнее будет съесть целое яблоко или апельсин. Восстановленный сок по пищевой ценности примерно равен подслащенной воде. Витаминов в нем почти нет, а вот калорий намного больше, чем в свежих фруктах.

**Соевые продукты.** Их преподносят как источник легкоусвояемого белка и альтернативу мясу. Поэтому продукты на основе соевых бобов неизменно присутствуют в вегетарианских диетах. Но врачи до сих пор не пришли к единому мнению о пользе и вреде сои. Некоторые считают, что при неумеренном потреблении она может провоцировать мочекаменную болезнь, проблемы с обменом веществ и определенные виды опухолей.

Конечно, все сказанное не означает, что вышеперечисленные виды пищи нужно полностью исключить из рациона. В небольших количествах они безопасны. Поэтому, как и в любом деле, в питании очень важно знать меру. Даже полезные продукты питания могут принести вред, если ими злоупотреблять.

## **Самые полезные продукты: мастбай-список**

К счастью для тех, кто предпочитает придерживаться правильного питания, есть продукты, в пользу которых не приходится сомневаться. Мы выбрали 10 безусловных рекордсменов по содержанию ценных для здоровья веществ. Предлагаем вашему вниманию этот список.

### **Зеленые овощи**

Все виды капусты, шпинат, салат, спаржа и другие овощи зеленого цвета содержат пигмент хлорофилл, который обладает целым рядом полезных свойств. Он способствует повышению уровня гемоглобина, помогает выводить токсины, уменьшает воспалительные процессы, поддерживает здоровье нервной системы. Хлорофилл также имеет антиканцерогенные свойства и способен замедлять старение.

Зеленые овощи богаты витаминами А, С, Е, фолиевой кислотой, калием, магнием, цинком, селеном. В них много клетчатки, которая способствует улучшению пищеварения и антиоксиданты, помогающие сохранять молодость. А тех, кто мечтает избавиться от лишних килограммов, порадует еще и очень низкая калорийность зеленых овощей.

Капусту, огурцы, шпинат, спаржу и зелень часто называют продуктами с «отрицательной калорийностью». Не стоит воспринимать это буквально. Организм не может тратить на переработку пищи больше калорий, чем в ней содержится, так что «отрицательная калорийность» — очередной миф. Тем не менее энергетическая ценность зеленых овощей близка к нулю, так что они способствуют похудению. Последнее, конечно, не означает, что можно заедать зеленью торты и при этом не поправляться.

По мнению ученых, для максимальной пользы в день нужно съесть не меньше 800 г свежих овощей. Зелень можно употреблять практически в неограниченном количестве.

## **Авокадо**

Мякоть авокадо богата ненасыщенными жирными кислотами, которые снижают уровень «плохого» холестерина. В экзотических плодах много витаминов (А, С, Е, К, группы В, фолиевая и пантотеновая кислоты) и минералов (кальций, магний, фосфор, железо, цинк, селен). Калия в авокадо больше, чем в бананах. Аминокислота L-карнитин, в большом количестве содержащаяся в мякоти этого фрукта, участвует в процессе сжигания жира.

Благодаря богатому составу авокадо считается одним из самых полезных продуктов питания. Его регулярное употребление снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и рака, помогает укрепить иммунитет, замедляет старение организма. Ценные жирные кислоты и витамины в составе авокадо благотворно сказываются на внешности: улучшается синтез коллагена и кожа становится эластичнее.

## **Яблоки**

Эти доступные в любое время года фрукты — настоящая кладовая полезных для здоровья веществ. В яблоках много витаминов С, А, группы В, железа, калия, фосфора, цинка и йода. Они богаты пищевыми волокнами — клетчаткой и пектином, поэтому помогают пищеварению, очищают организм от токсинов, защищают от атеросклероза. За счет высокого содержания витамина С яблоки укрепляют сосуды, способствуют повышению иммунитета.

Отсутствие жиров и низкая калорийность делают яблоки актуальными при диетах для похудения. Но злоупотребление этими фруктами может вызвать расстройство пищеварения. Чтобы получать пользу, достаточно съесть три–четыре яблока в день.

## **Черника и другие ягоды**

Главное богатство ягод — антиоксиданты, которые препятствуют старению и защищают от рака. Благодаря низкой калорийности и высокому содержанию клетчатки они способствуют снижению веса, очищают организм, улучшают пищеварение. Ягоды ускоряют обменные процессы, регулируют давление и уровень холестерина, защищают сердечно-сосудистую систему.

Почти все виды ягод богаты витаминами, микро- и макроэлементами. Самыми полезными признаны черника, голубика, черная и красная смородина, клюква, ежевика, малина. Каждый из этих видов ягод обладает особыми ценными свойствами. Например: черника полезна для зрения, а клюква незаменима при проблемах мочевыводящих путей. В сезон рекомендуется употреблять один–два стакана ягод в день.

## **Бурый рис**

В списке полезных продуктов нешлифованный (бурый) рис занимает особо почетное место. В отличие от обработанной крупы в нем сохраняются все ценные свойства злаковой культуры.

Бурый рис богат клетчаткой, витаминами группы В, фолиевой кислотой, железом, магнием, цинком, йодом и селеном. При его регулярном употреблении из организма выводятся токсины, улучшается работа ЖКТ и печени, сердечно-сосудистой системы, мозга. Благодаря антиоксидантным свойствам бурый рис входит в топ полезных продуктов для профилактики онкологических заболеваний. За счет высокого содержания сложных углеводов он дает долгое чувство насыщения, поэтому на его основе можно смело составлять диетический рацион. Блюда из бурого риса советуют включать в меню два–три раза в неделю.

## **Бобовые**

Фасоль, горох, чечевица, нут, маш и другие бобовые ценны высоким содержанием

растительного белка и клетчатки. Кроме того, в них есть витамины (А, группы В, фолиевая кислота), минералы (калий, магний, железо, фосфор, марганец), антиоксиданты. Бобовые питательны, после употребления надолго оставляют чувство сытости. Но это довольно тяжелая пища, и чрезмерно увлекаться ею не стоит. Достаточно готовить блюда из бобовых пару раз в неделю.

## **Орехи**

По содержанию полезных жиров орехам нет равных. Есть в них также белок, витамины А, Е, группы В, ценные минералы, в том числе селен. Употребление орехов способствует укреплению иммунитета, очищению организма, понижению уровня «вредного» холестерина, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. При этом следует помнить, что орехи, хоть и полезные продукты, но очень калорийные — около 600 ккал на 100 г. Поэтому в день рекомендуется съесть не больше 50 г орехов.

## **Красная рыба**

Рыба лососевых пород — источник полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Известна их роль в профилактике атеросклероза, сахарного диабета и гипертонии, для продления молодости и красоты. Белок рыбы легко усваивается и считается диетическим. Как и в других полезных продуктах, в красной рыбе много витаминов и минералов.

## **Сыр**

Сыр — легкоусвояемый полезный продукт, источник белка, витаминов группы В и кальция. В нем содержится аминокислота триптофан, отвечающая за выработку «гормона счастья» — серотонина. Употребление сыра способствует поддержанию здоровой микрофлоры кишечника и иммунитета. Но это достаточно высококалорийный продукт, и лучше ограничить его потребление до 30–50 г в день.

## **Грибы**

Грибы ценятся как источник незаменимых аминокислот. В них также много витаминов (особенно группы В) и микроэлементов. При употреблении грибных блюд улучшается состояние кожи и волос, повышается иммунитет, нормализуются обменные процессы. Калорийность грибов невысока, но, поскольку это трудноперевариваемая пища, не стоит есть их чаще двух раз в неделю. И, конечно, как бы соблазнительно ни выглядели дары леса, нельзя забывать об опасности отравления. Поэтому, если у вас нет достаточного опыта, чтобы отличить съедобные грибы от несъедобных, во избежание риска лучше покупать «искусственно» выращенные.

### Как сочетать продукты для большей пользы?

Полезные свойства продуктов сохраняются и преумножаются, если правильно их готовить и сочетать. Прежде всего, запомните правило: чем меньше степень обработки, тем больше ценных веществ сохраняется в пище. Конечно, далеко не все можно есть в сыром виде, но лучше выбирать щадящие способы готовки. Избегайте жареных блюд, отдавая предпочтение запеченным, отварным и приготовленным на пару.

Многие из перечисленных продуктов прекрасно сочетаются между собой. Эти комбинации могут стать основой для вкусных блюд и здорового меню в целом. Приведем несколько примеров.

**Красная рыба + зеленые овощи.** Запеченный стейк из лосося с гарниром из брокколи — питательный и низкокалорийный ужин.

**Авокадо + шпинат.** Классическое сочетание, в котором один продукт усиливает свойства другого. На основе этих ингредиентов можно приготовить вкусный витаминный салат.

**Яблоки + орехи.** Это полезное сочетание продуктов идеально подойдет для низкокалорийного десерта. Запеченные в духовке яблоки с начинкой из орехов и меда понравятся даже тем, кто не является приверженцем ЗОЖ.

**Бурый рис + грибы.** Такая комбинация станет основой питательного второго блюда. Можно добавить к этому сочетанию овощи.

Правильное питание — одно из неперемных условий здоровья и хорошего самочувствия.