

**Хит – парад**

**Самые**

**полезные**

**продукты**





## **ПОЛЕЗНЫ**

- для желудка помогают бороться с гнилостными бактериями;
- работы сердечно – сосудистой системы;
- замедляющее рост раковых клеток;
- Диетологи также рекомендуют съедать одно-два яблока на полдник для восполнения необходимых микроэлементов.





# Л У К

## полезен

- благотворно влияет на работу печени, щитовидной железы, сердечно – сосудистой системы;
- улучшает иммунитет ;
- помогает избавляться от токсинов и отработанных материалов на клеточном уровне;
- вызывает слезы, которые очищают эпителиальные слои нашего глаза.
- лечит простудные заболевания.

# РЫБА



## ПОЛЕЗНА

- уменьшает вероятность возникновения ишемической болезни сердца;
- преграда для оседания холестерина;
- для укрепления иммунной системы и улучшения настроения;  
для образования эритроцитов и нормальной работы нервной системы;
- источник витамина D, который важен для костей;
- для поддержания психического здоровья;



# М Ё Д



## ПОЛЕЗЕН

- является природным заменителем сахара;
- для работы сердечно - сосудистой системы;
- улучшает память;
- снижает уровень холестерина;
- вещества меда омолаживают кожу и снимают воспалительные процессы

# ЯИЦА



## ПОЛЕЗНЫ

- для питания мозга;
- для образования половых гормонов;
- содержат витамина К, обеспечивающего свертываемость крови;
- улучшают память и выводящего яды из печени;
- содержат витамины Е, В2, В6, В12, биотина и фолиевой кислоты, витамин А и никотиновую кислоту;
- стимулирует отток желчи в кишечник, что улучшает его перистальтику

# МОЛОКО

## ПОЛЕЗНО

- содержит кальций, укрепляющий кости;
- нормализует работу желудочно-кишечного тракта.
- способно на 50% снизить риск заболеваний сердечно - сосудистой системы, инсульт и гипертония.
- содержит все необходимые человеку вещества.
- много витаминов В1 и В2  
витамина группы D,  
содержится калий, фосфор,  
железо, йод, цинк.
- оказывает успокаивающее действие и избавляет от бессонницы





## ПОЛЕЗНЫ

- богаты как витаминами, так и минералами;
- повышают потенцию у мужчин и либидо у женщин;
- для работы сердца;
- для зрения;
- на 25-30 процентов снижают риск заболевания сахарным диабетом.

**ОРЕХИ**





# БАНАНЫ

## ПОЛЕЗНЫ

- снимают стрессы, депрессии и восполняют утраченные силы;
- содержат огромное количество витамина А, С, и четверть суточной дозы витамина В6;
- нормализуют работу кишечника, заменяя слабительные средства;
- повышают уровень гемоглобина в крови;
- нормализуют работу сердечно - сосудистой системы;
- нейтрализуют повышенную кислотность желудка.



## МЯСО КУРИЦЫ

### **ПОЛЕЗНО**

- источник селена, предотвращающего возникновение рака;
- содержит большое количество витаминов группы В, которые снижают риск возникновения сердечно-коронарной недостаточности;
- повышают уровень энергии и улучшают работу головного мозга.





# МОРКОВЬ

## ПОЛЕЗНА

- содержит бета-каротин, который превращается в нашем организме в витамин А;
- для зрения;
- предотвращает возникновение раковых заболеваний, особенно рака кожи;
- стакан морковного сока каждое утро летом обеспечит ровный золотистый загар.



**Будьте здоровы!**  
**Ешьте больше овощей и фруктов!**