

# Продукты и части тела





Все знают, что фрукты и овощи полезны для нашего организма. Но оказывается, что некоторые продукты отражают части тела и обеспечивают их питательными веществами. Совпадение? Может быть...

Хотя следующие 10 продуктов полезны для всего тела, этот список веселых совпадений также напомнит о том, что нужно есть для решения конкретных проблем.



# Морковь и глаза



Если разрезать морковь поперек, легко заметить, что этот овощ напоминает глаз. Оказывается, жевать морковь еще и полезно для здоровья глаз. В ней много витаминов и антиоксидантов, таких как бета-каротин, который уменьшают вероятность дегенерации желтого пятна, которая является причиной потери зрения у людей пожилого возраста

# Грецкий орех и мозг



Сладкий и морщинистый грецкий орех доведет до ума другой человеческий орган: мозг. Даже очертание орешка напоминает этот орган. А деление грецкого ореха на две половинки еще и похоже на деление мозга на левое и правое полушарие. И сходство не удивительно, грецкие орехи не зря называют «пищей для мозгов». Они имеют очень высокое содержание омега-3 жирных кислот, которые помогают поддерживать его функции.

# Сельдерей и кости



Длинные стебли сельдерея выглядят как кости и также полезны для них. Сельдерей – источник кремния, который является частью молекулярной структуры костей. Еще одно смешное совпадение: кости, как и сельдерей, содержат 23% натрия.



# Авокадо и матка



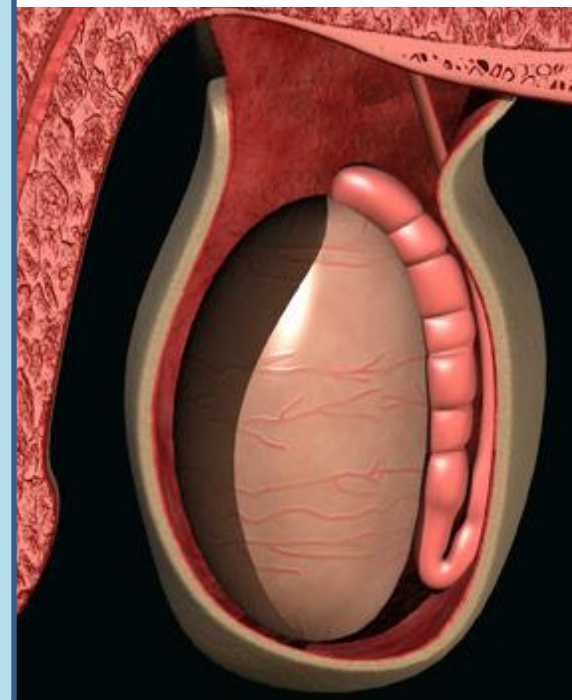
Лампочкообразная форма авокадо напоминает матку. Авокадо также поддерживает репродуктивное здоровье. Он хороший источник фолиевой кислоты, которая уменьшает риск дисплазии шейки матки, которая является предраковым состоянием.



# Моллюски и яички



Оказывается, моллюски, которые похожи на яички, на самом деле полезны для мужских половых органов. Исследования, проведенные в Нидерландах, выявили, что дополняя рацион фолиевой кислотой и цинком, которые содержатся в моллюсках в большом количестве — можно существенно повлиять на улучшение качества спермы у мужчин.



# Грейпфрут и грудь



Сходство между круглыми цитрусовыми и грудью может быть больше, чем просто случайность. Грейпфрут содержит вещества, называемые лимоноидами, которые препятствуют развитию рака молочной железы.





# Помидор и сердце



Если разрезать помидор, то можно увидеть, что красный плод имеет несколько камер, которые напоминают структуру сердца.

Исследования показали, что ликопин, который содержится в томатах, снижает риск сердечнососудистых заболеваний у мужчин и женщин. И, если смешать помидоры с небольшим количеством жира, такого как оливковое масло или авокадо, то можно повысить количество усваиваемого организмом ликопина почти в десять раз.



# Красное вино и кровь

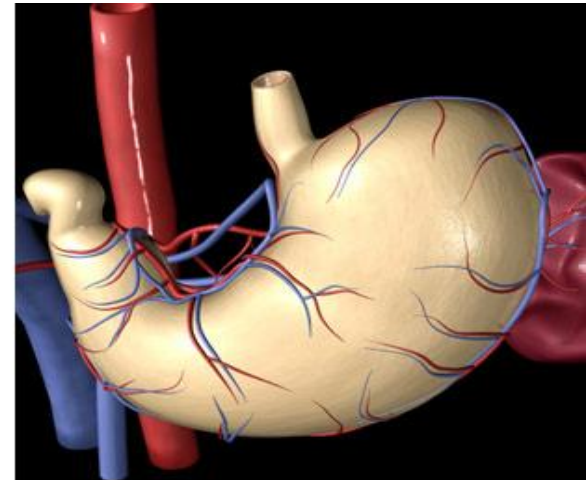


Красное вино, которое богато антиоксидантами и полифенолами, выглядит как кровь. Когда будете его пить, вы действительно наполнитесь здоровым материалом, который защитит от разрушительных веществ в крови, таких как холестерин ЛПНП, который может вызывать заболевания сердца. В красном вине также содержатся вещества, разжижающие кровь, таким образом, уменьшая количество сгустков в крови, которые связаны с сердечнососудистыми заболеваниями и инсультом.



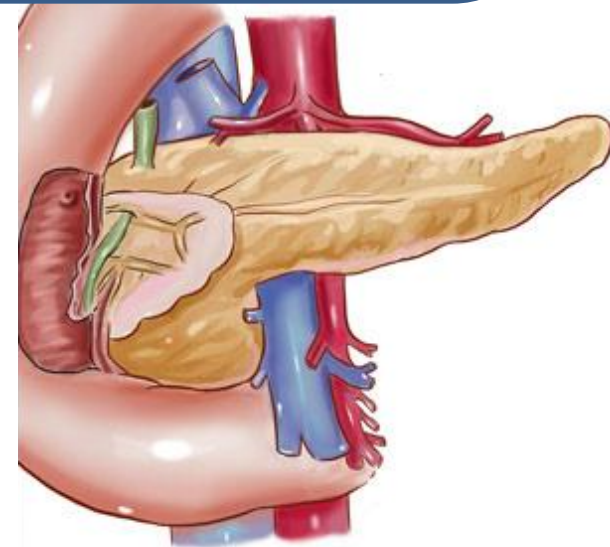
# Имбирь и желудок

Корень имбиря несколько напоминает пищеварительный орган. И давно известно, что имбирь помогает бороться с морской болезнью и симптомами отравления из-за едкого запаха и вкуса. Ученые из Дании установили, что измельченный корень этого растения подавляет тошноту и рвоту даже в тех случаях, когда они бывают сильно выраженными и требуют госпитализации. Имбирь также хорошо помогает от тошноты многим беременным женщинам.



# Сладкий картофель и поджелудочная железа

Продолговатый сладкий картофель очень похож на поджелудочную железу, а также способствует ее здоровому функционированию. Он содержит много бета-каротина, который является мощным антиоксидантом, защищающим все ткани организма, в том числе поджелудочной железы, от повреждений, связанных с раком или старением.





**за внимание!**

Презентация подготовлена Брагиной Т.А.